



Las 9 claves del estudiante feliz

- 1 Hacer del centro escolar un lugar seguro y amable.
- 2 Regular y gestionar las emociones.
- 3 Fomentar la práctica del deporte, las artes y la música.
- 4 Estimular el juego y la lectura.
- 5 Compaginar el tiempo de estudio y el 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 está colegiada en el 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 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, posee mención de excelencia en “Mediación y resolución pacífica de conflictos” por la Universidad Complutense de Madrid (2007). También es Mediadora Social en Prevención de Drogodependencias por 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) y publicados en Madrid por esta institución.

Índice

1	Hacer del centro escolar un lugar seguro y amable	4
2	Regular y gestionar las emociones.	4
3	Fomentar la práctica del deporte, las artes y la música.	5
4	Estimular el juego y la lectura.	5
5	Compaginar el tiempo de estudio y el 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 y adolescentes es la felicidad. Parece que siempre que hablamos de ellos damos por sentado que su estado emocional natural es este. 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 cuidado y potenciado día a día. La vida no siempre es fácil.

La sociedad actual debe velar por la crianza y la escolarización de los niños, de manera que les provea de unas competencias vitales que les ayuden a desarrollar pautas saludables de comportamiento y estilo de vida. Estas les permitirán ser felices y les prepararán para un futuro en el que, personal y socialmente, construyan una sociedad mejor para todos, con unos valores arraigados.

La vida impone sus retos a todas las personas. Por eso es importante que enseñemos a los niños y adolescentes a que aprendan a generar su propio bienestar. Debemos ser un ejemplo a seguir por ellos: no sería coherente pedirles algo que, como adultos, no somos capaces de llevar a la práctica.

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

Este documento selecciona áreas consideradas como básicas en la estrategia para preparar a los niños para una sociedad que debe cambiar algunos de sus comportamientos tóxicos, esos que sólo crean malestar, 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 que se registran entre alumnos en el ámbito escolar y que son difundidos 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. Se trata de 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 también sabemos que cada centro escolar es único y debe crear su propia política de prevención de problemáticas. 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 y adolescentes.

Guía del estudiante feliz del British Council School

1 Hacer del centro escolar 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; esto se entiende desde la perspectiva de que profesor y alumno pasan muchas horas del día juntos. El equipo directivo, el personal docente, del comedor, de limpieza y los administrativos tienen que compartir unas pautas de actuación que transmitan a los alumnos que el respeto por las personas de cualquier edad y condición es lo más importante.

Dar los buenos días, preguntarle al que nos rodea si necesita algo o qué le pasa si aparentemente puede tener un problema, debería ser un acto natural. Debemos 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 de que podemos escuchar a los demás. La práctica de todos estos gestos cotidianos es una confirmación de que el alumno aprenderá los contenidos académicos, ya que estará 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 una 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 emplee la amabilidad como modo de relación con los otros.

2 Regular y gestionar las emociones

Desde los comienzos de la etapa de Educación Infantil hasta el Bachillerato se debería educar en estas áreas. La felicidad de un alumno pasa por aprender que la gestión de la emoción y su adecuada canalización promueven un estado de bienestar emocional y una flexibilidad para afrontar y resolver las situaciones que le permitirán ser capaz de adquirir un dominio de sus impulsos. Esto es importante, sobre todo, en la adolescencia.

Afortunadamente, los expertos se afanan cada vez más por diseñar e implantar programas en las escuelas 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 presente y futura de los niños.

La importancia de trabajar estas áreas de la inteligencia emocional radica en que, desde ahí, aprenden a gestionar la frustración. La tolerancia de sentimiento es fundamental para que sean capaces de generar perspectivas realistas acerca de su vida escolar, social y, fundamentalmente, personal.

La apuesta por estos programas debe ser, sí o sí, 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, las artes y la música

Para ser un alumno feliz, un niño tiene que hacer deporte y acercarse a las disciplinas de la música y el arte. A través de ellas le proporcionaremos oportunidades para trabajar en equipo, compartir las metas, defender sus objetivos, liderar equipos y saber encajar la derrota y la victoria.

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 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 kinestésica y la musical están consideradas por los expertos en educación 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 y adolescentes para desarrollar una personalidad sana y estable.

4

Estimular el juego y la lectura

Si queremos que un niño aprenda a organizarse en sus tareas escolares (quitar espacio), a ser responsable de sus deberes y a saber planificar un trabajo escolar, entre otras muchas cosas, 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 haciéndolo 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 aprende a manejar la frustración. El juego no es estar delante de un ordenador: es imaginar que un objeto cualquiera tiene la posibilidad de ser lo que él o quiera que sea en ese momento y disfrutar imaginando que así es. Por ejemplo, una escoba puede ser un caballo para una niño y, para otro, puede ser el palo de una portería de fútbol. Es obvio pensar entonces, que los colegios deben ofrecer espacios seguros que integren el juego y las actividades: ¡ningún niño sin jugar!

La lectura es otra de las actividades que fomentan la salud emocional y psíquica de los niños y hacen que aquellos que han aprendido a disfrutar de ella tengan capacidad para expresarse, entender a los demás, establecer críticas coherentes y 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 que aconsejan a modo de manuales o guías cómo enfrentar ciertas dificultades de la vida, funcionan como perfectos antídotos frente a conductas adictivas o nocivas para ellos.

¿Los adolescentes? 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, estimulando 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

Compaginar el estudio y el tiempo de ocio

La felicidad depende también de la consecución del equilibrio entre el tiempo académico y el de esparcimiento y diversión. Reforzar los hábitos de estudio, la constancia en el trabajo académico y apoyar a los niños y adolescentes de manera individualizada, a través de estrategias basadas en las 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. Esto redundará en una ilusión y ganas de aprender que contribuyen a la generación de seguridad en sí mismos, la valoración de sus capacidades y, también, al desarrollo de su autoestima.

Como adultos, tenemos que estar felices para trabajar a gusto: 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, se contribuye a la generación de un estado de ánimo alegre y entusiasta. Los hábitos de vida saludables se generan a base de su práctica durante la semana.

No es necesario 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 y la música juegan un rol determinante en la salud emocional de los niños y adolescentes: por ello, 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 que una acción solidaria de él hacia otros o de otros hacia él le convierte en una persona mejor y más feliz. La felicidad que genera en los niños y adolescentes de todas las edades, las demostraciones de amor, cariño y cuidado es esencial para su adecuado desarrollo emocional y psicológico. Esto es incuestionable.

Saber que las acciones más pequeñas tienen consecuencias vitales en otras personas hace que los alumnos puedan sentirse doblemente orgullosos de ellas. Para ello hay que participar en eventos solidarios: que los alumnos de bachillerato visiten residencias de ancianos para conocer de primera mano la relevancia de la comunicación intergeneracional o asistir a charlas sobre derechos humanos, salud, educación vial y sexual, hace que se sientan parte activa de una sociedad plural y tolerante.

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. La Policía Nacional y la Policía 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, 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, la hiperactividad y cualquier otro comportamiento agresivo. Debemos evitar estresar a los niños y adolescentes y generarles tensiones que no pueden manejar adecuadamente porque no saben hacerlo. 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 ellos 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 el colegio el mejor de los cuidados. Por eso, podemos decir que en la construcción y mantenimiento de la felicidad de un alumno es fundamental que se sienta parte de las prioridades de la casa y el colegio. Esto no significa que tengamos que asumir sus responsabilidades, sino crear esa red donde ellos sientan que serán escuchados, más allá de las consecuencias buenas o malas de su comportamiento y actitudes, y que el esfuerzo y las consecuencias de sus actos son las que son. No podemos eludir el castigo si este fuera necesario, pero no debemos utilizarlo como amenaza o recurso que empleamos 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 luchadoras y flexibles. Junto con ello, el respeto a los otros y el saber construir relaciones sanas y fructíferas con las personas y los diferentes entornos, distinguen al alumno feliz.