

RESUMEN: ESTRATEGIAS Y RECURSOS PARA POTENCIAR EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Ponente: Begoña Ibarrola

El bienestar emocional es una de las bases para lograr una vida sana, feliz y plena, y nuestro alumnado precisa como nunca de comunidades educativas que sepan y puedan sostener su mundo emocional y que les ayuden a sentirse bien con ellos mismos, con los demás y con su entorno.

Son numerosos los datos que certifican que, tras la pandemia, el número de niños, niñas y adolescentes con ansiedad, estrés, depresión e, incluso, con intentos de suicidio van en aumento de manera preocupante. Como sociedad, podemos preguntarnos qué hemos desatendido en el cuidado de nuestros niños y jóvenes, y qué medidas podemos adoptar para frenar o minimizar su impacto, así como mejorar su resiliencia.

El aprendizaje de las habilidades emocionales y sociales y el cuidado del bienestar es una cuestión pendiente en bastantes programas educativos, centrados exclusivamente en la adquisición de conocimientos, y, sin embargo, un aspecto sin el cual no es posible alcanzar o mantener el valorado logro académico y el consiguiente desarrollo personal y laboral. La evidencia muestra que los centros educativos que priorizan el cuidado emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes y del resto de la comunidad educativa, además de promover el cuidado de la salud mental, tienen más posibilidades de mejorar sus logros académicos.

Cada vez son más las investigaciones que demuestran cómo el aprendizaje social y emocional y los programas que potencian el bienestar psicológico de la comunidad educativa tienen efectos positivos en la prevención de problemas de salud mental y en el éxito escolar

Como señaló hace dos años el director general de la OMS, *“ningún sistema educativo puede ser eficaz si no promueve la salud y el bienestar de sus estudiantes, el personal y la comunidad”*.

Para muchos centros educativos ha llegado el momento de reflexionar y encontrar las respuesta pedagógicas y organizativas mejores para enseñar a estar bien, aportando o modificando algunos elementos externos que lo favorezcan y proporcionando al alumnado las herramientas internas que lo potencian a modo de competencias emocionales, intra e interpersonales. No es una cuestión solamente de mejorar el entorno de la escuela, ni siquiera el docente puede hacerse responsable al cien por cien del bienestar del alumnado, no es algo que se pueda enseñar de una manera vertical, sino que sucede en el interior de las personas y tiene mucho que ver con sus actitudes y creencias. Solo podemos convertirlo en un objetivo educativo, diseñar estrategias, implementarlo y evaluarlo siempre que tengamos claro estas dos vertientes que vamos a desarrollar a lo largo de mi intervención.

En este trabajo de impulsar el bienestar de todos los miembros de la comunidad educativa, haremos referencia al autocuidado emocional del docente, a la formación y asesoramiento a las familias y al entrenamiento del alumnado para que desarrolle determinadas herramientas

emocionales que actuarán como elementos de prevención primaria inespecífica de gran utilidad y le ayudarán a valorar y procurar su bienestar.

También pondremos el acento en el clima emocional del aula, donde se pueden construir las bases del bienestar emocional y del crecimiento personal de todos los que en ella conviven. Para ello las escuelas tienen que ser espacios amables seguros, donde exista una comunicación total y asertiva por parte tanto del alumnado como del profesorado, y donde la salud emocional se cuide del mismo modo que se cuida la salud física.

El apoyo socioemocional es una tarea común de cada comunidad educativa, orientada a promover el bienestar integral del colectivo, a garantizar que cada niño, niña y adolescente disfrute de todos sus derechos, y al cuidado y apoyo de quienes cuidan y son garantes de estos derechos.

La escuela del siglo XXI se debe concebir como un espacio emocional, social y personal habitable; un entorno amable y de bienestar para todos.