

La felicidad en los párvulos

Happiness in Kindergarten

Isabel Santis¹

Universidad de las Américas, Chile

Resumen

Esta nota plantea que la finalidad de la vida del ser humano es ser feliz. Por esta razón, es fundamental desarrollar la felicidad en los niños y niñas desde la etapa inicial de su educación sistemática. Para lograrlo, hay que entregarles herramientas que contribuyan a su desarrollo integral. Entre estas herramientas, la nota menciona una decena de actividades que incrementan nuestra felicidad y que deberían estar presentes en la educación inicial. Estas actividades son, según Lyubomirsky (2008): expresar gratitud y aprecio, practicar la generosidad, esforzarse en pensar positivamente, aprender a perdonar, tomar conciencia de los momentos alegres, cultivar relaciones interpersonales, plantearse objetivos y perseguirlos activamente, practicar una religión (si se es creyente), meditar y desarrollar actividad física y ejercicio.

Palabras clave: felicidad, desarrollo integral, educación inicial.

Abstract

This note states that the purpose of human life is to be happy. For this reason, it is essential to develop happiness in children from the initial stage of their systematic education. To achieve this, it is necessary to provide them with tools that contribute to their integral development. Among these tools, the note mentions a dozen activities that increase our happiness and that should be present in initial education. These activities are, according to Lyubomirsky: expressing gratitude and appreciation, practicing generosity, striving to think positively, learning to forgive, being aware of joyful moments, cultivating interpersonal relationships, setting goals and actively pursuing them, practicing a religion (if you are a believer), meditating, and developing physical activity and exercise.

Keywords: happiness, integral development, initial education.

¹ Escuela de Educación Parvularia, Facultad de Educación, Universidad de Las Américas, Chile. Correo electrónico: isamarsantis@yahoo.es

* * *

La educación es un proceso permanente de perfeccionamiento del ser humano. Comienza sistemáticamente con la Educación Parvularia, etapa referida al período de vida que abarca los seis primeros años. Este periodo educativo es un proceso se genera desde y en torno al niño y la niña, atendiendo al desarrollo específico en el que se encuentra. En esta etapa primera del ser humano, como en ninguna otra, se debe contribuir al desarrollo personal y social por las implicancias que ello tendrá en las etapas futuras del ser humano. Esto debe hacerse considerando la importancia de potenciar a las niñas y a los niños de manera integral bajo el supuesto de que ellos se constituyen como seres integrales.

El trabajo pedagógico en el periodo inicial debe estar basado en lineamientos teóricos que se fundamenten en los principios pedagógicos de la educación Parvularia. Los ocho principios pedagógicos constituyen las directrices de las prácticas pedagógicas, en torno al cómo y al para qué aprenden los infantes en esta etapa inicial de sus vidas. Los principios pedagógicos de la Educación Parvularia “permiten configurar una educación eminentemente humanista, potenciadora, inclusiva y bien tratante. Deben ser considerados de manera integrada, sistémica y permanente.” (MINEDUC, 2018, p. 30). Las experiencias educativas deben efectuarse en ambientes enriquecidos y desafiantes, pero a la vez seguros, donde los educandos se sientan potenciados e incentivados a ser protagonistas de sus propios aprendizajes.

En esta línea, el niño y la niña se conciben como personas singulares y diversas entre sí, sujetos de derechos, en crecimiento y desarrollo de todas sus potencialidades (biológicas, psicológicas, socioculturales). Ellos y ellas se relacionan interactivamente con su entorno natural y sociocultural y, a partir de esta interacción, van construyendo un conocimiento propio del mundo y de sí mismos, en cambio permanente, el cual merece atención y respeto. Por tanto, su comportamiento no es meramente pasivo o reactivo, sino que lleva la impronta original de su voluntad y pensamiento. (MINEDUC, 2018, p. 21)

El aprendizaje en la actualidad se centra en la adquisición de habilidades, contenidos y actitudes. Esta triada releva la integralidad del ser humano y lleva a determinar qué actitudes son las que se espera promover en el aula. Entre estas actitudes, claramente, la principal por lo que conlleva en relación con la salud mental, es la predisposición o actitud de ser felices.

Según Deepak Chopra (2011), el objetivo de la vida es “la expansión de la felicidad”, tal como señalaba Aristóteles. Cuando nos sentimos felices, aumentan las posibilidades de hacer elecciones que nos continúen haciendo sentir felices. La psicología positiva indica que “los seres humanos estamos hechos para ser felices”.

En ese sentido la profesora Sonja Lyubomirsky junto a Ed Diener y Martin Seligman, elaboraron la “fórmula de la felicidad”, compuesta por tres factores específicos; predisposición más condiciones de vida más actividades voluntarias harían la felicidad.

La predisposición determina cuan felices somos por naturaleza, lo que estaría relacionado con lo que el cerebro interpreta respecto a las situaciones. “Las personas infelices tienen un mecanismo cerebral que interpreta las situaciones como problemas. Por su parte, las personas felices tienen un mecanismo cerebral que interpreta las mismas situaciones como oportunidades” (Chopra, 2010: 13).

El mismo autor agrega que los niños tienen en el cerebro unas neuronas que reflejan las neuronas del cerebro de los adultos que los rodean. Las neuronas espejo serían las responsables del aprendizaje de nuevas conductas. A los niños les bastaría observar las acciones de los demás para que ciertas neuronas de su cerebro se activarían reflejando la actividad.

El segundo factor para lograr la felicidad son las condiciones de vida “ser feliz” es una especie de compuesto entre las emociones del momento y una perspectiva general de satisfacción con la vida, que podemos activamente modificar. De hecho, se ha demostrado que hay una decena de actividades que están relacionadas con nuestro nivel de felicidad. Según Lyubomirsky (2008), estas actividades son:

- Expresar gratitud y aprecio
- Practicar la generosidad
- Esforzarse en pensar positivamente
- Aprender a perdonar
- Tomar conciencia de los momentos alegres
- Cultivar relaciones interpersonales
- Plantearse objetivos y perseguirlos activamente
- Practicar una religión (si se es creyente)
- Meditar
- Desarrollar actividad física y ejercicio

El mismo autor agrega que el cerebro de los niños tiene neuronas que reflejan el cerebro de los adultos que los rodean. Las neuronas espejo serían las responsables del aprendizaje de nuevas conductas. De acuerdo con Chopra, a los niños les basta observar las acciones de los demás para que ciertas neuronas de su cerebro se activen reflejando la actividad.

Otro factor para el logro de la felicidad son las condiciones de vida. "Ser feliz" es una especie de compuesto entre las emociones del momento y una perspectiva general de satisfacción con la vida, que podemos activamente modificar. De hecho, se ha demostrado que hay varias actividades que están relacionadas con nuestro nivel de felicidad, entre ellas, la meditación.

La meditación produce en el cerebro numerosas alteraciones positivas, activa la corteza prefrontal, sede del pensamiento elevado y "fomenta la liberación de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina, la oxitocina y los opiáceos cerebrales. Cada uno de estos químicos cerebrales se relaciona con distintos aspectos de la felicidad". (Chopra, 2010)

La felicidad en la infancia posee características multisensoriales que no se pueden determinar desde una sola dimensión. Por ejemplo, la hedonía se refiere al tipo de felicidad asociada a la felicidad inmediata que generalmente proviene de un placer sensorial. En cambio, la eudaimonía corresponde al tipo de felicidad que se obtiene al vivir una vida virtuosa y que por lo tanto implica una gratificación retardada. "La felicidad desde el paradigma eudaimónico apunta a un tipo de vivencia que incluye la proyección, la trascendencia del ser humano, su integralidad y mismidad a lo largo del tiempo". (Martínez, Ivanovic y Unanue, 2013: 26)

El sentir más inmediato y directo de la felicidad incluye la alegría, que es una emoción o sensación grata y viva que suele evidenciarse en signos exteriores como la sonrisa. Este sentir es transitorio y posee una fenomenología particular, que es la sonrisa, como manifestación de alegría también es un signo precoz en el desarrollo sicomotor infantil apareciendo entre el primer y segundo mes de vida como una sonrisa refleja para luego conformarse como una respuesta distintiva al sentimiento de alegría y es definitiva un indicador de la satisfacción infantil. Su ausencia o falta de desarrollo puede llevar a un deterioro de la calidad de vida o del bienestar, como ocurre en el autismo.

Todas las disciplinas nos dicen que tener un mayor nivel de felicidad, se asocia a una mejor salud, mayor creatividad mejor productividad y éxito vocacional, mejores relaciones sociales y mayores niveles de resiliencia. Todas estas características deseables para los niños y las futuras generaciones de adultos. Solo en ambientes afectivamente seguros y protegidos el niño la niña podrá desarrollar todo su potencial cognitivo y sobre todo emocional.

La humanidad, desde sus inicios evidenciales han considerado que la obtención de la felicidad es una meta de preciado valor.

Durante la infancia puede ser más difícil identificar la verdadera eudaimonia aristotélica ósea búsqueda de la plenitud del ser, pero sin duda que los niños buscan la felicidad, mediante formas diversas según su desarrollo evolutivo. Esto incluye desde la necesidad de protección y confianza básica del recién nacido hasta la adquisición de la identidad y búsqueda de la vocacional del adolescente.

Desde el mundo de la investigación científica, la felicidad está tomando una importancia cada vez mayor. Una de las realidades de esto es que el año 2000 nace el primer foro científico internacional para

investigadores de diversas disciplinas que van desde la sociología a la economía, desde la filosofía a la psicología, desde la educación a la medicina, tienen un solo objetivo. Estudiar sobre la felicidad.

De todas maneras, el tema de la felicidad como estudio y su vínculo con la infancia y adolescencia han sido escasos. Elemento contradictorio, ya que la premisa de los padres, en general, es la relevancia de la felicidad de sus hijos. También sorprenden los insuficientes escritos e investigaciones con respecto a este argumento: “La felicidad en la infancia” considerando los múltiples beneficios que genera no tan solo en los niños sino en toda la población.

Todas las disciplinas nos dicen que los niños y adolescentes reportan tener un mayor nivel de felicidad, que también se asocia a una mejor salud, mayor creatividad mejor productividad y éxito vocacional, mejores relaciones sociales y mayores niveles de resiliencia. Todas estas características deseables para los niños y las futuras generaciones de adultos.

La teoría de la ampliación y construcción las emociones positivas como la alegría, interés, comprensión cariño, entusiasmo amor entre otras tienen la habilidad de ampliar los repertorios mentales de las personas, más si comenzamos desde la gestación, este hecho también incide en la construcción de mayores recursos sociales, psicológicos y físicos dentro de esto es vital mirar con los ojos de los niños y niñas, esto que parece difícil se relaciona con la sensibilización de sus necesidades e intereses y con las de los adultos.

Lecannelier (2016) señala que el respeto a las emociones y experiencias de los niños, aunque sean y especialmente si son negativas ya que las reacciones al estrés y las emociones negativas son parte de la vida es importante y está relacionado con la validación de su ser.

La maduración cerebral de los niños y niñas contribuye a la creación de vínculos afectivos tanto con los adultos, como con sus pares a través de las experiencias diarias. Esto depende de las condiciones de cuidado, así como el cariño y la estimulación que se les entrega sobre todo durante los primeros tres años de vida, ya que es en ese periodo donde se produce la mayor plasticidad neuronal.

Uno de los principales aspectos que los padres y personal educativo a su cargo debe entregar al niño en la relación de apego es seguridad, protección y contención que indique que ellos estarán disponibles para el niño o niña en momentos de peligro, estrés, experiencias negativas y dificultades propias del vivir humano. Esta seguridad emocional será la base de su desarrollo y adaptación. Los niños y niñas necesitan desenvolverse en espacios y ambientes gratos para desarrollar sus habilidades y capacidades. La principal influencia de la conducta y personalidad de los niños provienen desde el hogar, teniendo en cuenta que el ambiente en que se desarrollan los párvulos es fundamental. El buen trato no solo se evidencia por tanto en el ambiente educativo, la participación de la familia como primer agente socializador influye en el desarrollo, emocional, psicológico, afectivo y espiritual de los párvulos.

“Estas interacciones, según Maturana, se deben fundar en el amor, en la aceptación mutua, por tanto, legitiman al otro en coexistencia con uno. Esto implica la comprensión del otro sin exigencias. Para esto el

ambiente educativo debe constituirse en un espacio abierto para las interacciones humanas, las que deben construirse en base al respeto y a la atención (JUNJI, 2016, Serie Hojas N° 4 pag.14).

El buen trato se basa en las relaciones entre personas a fin de compartir sentimientos de respeto y consideración por el otro, atendiendo a sus necesidades desde los primeros años de vida. Es por esto que se genera el primer vínculo de apego el que se basa en la entrega de cariño, contención y acogida a los niños y niñas. La educadora de párvulos siendo formadora y modelo para los niños y niñas los debe educar desde la afectividad como pilar fundamental para lograr la formación integral de ellos.

Las experiencias de aprendizajes deben ser significativas y de interés para los niños y niñas, teniendo en consideración que cada uno “es un ser único con características, necesidades, intereses y fortalezas” (Mineduc, 2018) únicas, donde se debe propiciar un ambiente idóneo de aprendizaje para que ellos se sientan plenamente considerados y protagónicos dentro de su proceso de aprendizaje en la búsqueda de que en el futuro sean personas seguras y con sentimientos de aceptación a su quehacer diario y frente a la toma de cualquier decisión y sobre todo para que las bases de su personalidad les permitan ser felices y sentirse plenos con la vida independiente de las vicisitudes que en ella se les presenten.

La felicidad que puedan experimentar los niños y niñas si bien es un sentimiento personal, es una construcción social en la que participa la familia, la institución de formación, y los agentes educadores, ya que es en ellos recae la responsabilidad de implementar y promover lo que nos dice las Bases Curriculares de Educación Parvularia en relación su visión de niño.

La enseñanza que debiesen entregar las educadoras de párvulos como guías y mediadoras del aprendizaje para ser felices es que la formación de ciudadanos pacíficos empieza desde que los niños y niñas comienzan a socializar, cuando se forman sobre cómo reconocer y ponerles nombres a sus emociones, y continúa cuando estos adquieren capacidades más complejas, como saber tomar perspectiva y poder ser empáticos, lo cual es importante para resolver conflictos y para contribuir al beneficio de los otros.

Aprender a ser felices es un proceso personal e interactivo que se da fundamentalmente en un contexto de respeto y de mutua colaboración. De esta forma, los párvulos se sienten parte y miembros activos de su familia y su comunidad y pueden constituirse en seres conscientes que representan un aporte para la sociedad, pero, sobre todo, que se sienten a gusto con sus vidas y consigo mismos.

Referencias bibliográficas

CHOPRA, D. (2010). *La Receta de la Felicidad*. Madrid: Grijalbo.

JUNJI (2016). Serie Hojas Número 4 Ambientes educativos promotores de Interacciones Positivas

LECANNELIER, F. (2016). *A.M.A.R. Hacia un cuidado respetuoso de la infancia*. Santiago: Ediciones B Chile

LYUBOMIRSKY, S. 2008. *La Ciencia de la Felicidad*. Barcelona: Ediciones Urano

MARTÍNEZ, D.; IVANOVIC, F. Y UNANUE, W. (2013). *La Felicidad*. Santiago: SONEPSYN y LOM

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2018). *Bases Curriculares de la Educación Parvularia*. Santiago: MINEDUC