



Perpiñán, S. (2013). *La salud emocional en la infancia*. Componentes y estrategias de actuación en la escuela. Madrid: Narcea. ISBN: 978-84-277-1911-8

Para comenzar, la autora presenta definiciones, conceptos y contenidos básicos para comprender la salud emocional desde una perspectiva teórica e histórica. En primer lugar, se destaca la valoración del bienestar de las personas justificándolo a través de la presentación de diversos estudios y del desarrollo de teorías que avalan dicho concepto, lo que constituye la primera fortaleza del libro, debido a que permite al lector situarse en la visión

de la autora y plantearse la temática de la salud emocional como un ámbito fundamental en la vida de las personas.

A raíz de esto, surgen las explicaciones que se presentan acerca de los aspectos que están en la base de los trastornos emocionales, siendo la principal aquella que alude a la valoración cognitiva que las personas hacen de la realidad, que corresponde a la valoración subjetiva de los hechos y no a acciones concretas u observables. A partir de aquí, se puede comenzar a deducir la importancia de trabajar este ámbito desde la infancia, debido a que una intervención a tiempo y adecuada puede influir precisamente en el cómo las personas perciben la realidad que les rodea y los sucesos que le acontecen.

La intervención en el ámbito emocional, denominada “educación emocional” tiene por objetivo *dotar a las personas desde la más temprana infancia de recursos que le permitan hacer frente a las distintas situaciones a las que se van a enfrentar a lo largo de la vida*. Al cuestionarnos la importancia de intervenir en edades tempranas, encontramos la respuesta a través de la lectura, la cual nos indica que es la primera infancia el momento en el cual comienza a constituirse la personalidad.

Para complementar la justificación con respecto a la importancia del abordaje de la salud emocional desde etapas tempranas, la autora expone diferentes perspectivas que se resumen a continuación:

| Perspectiva | Bases teóricas  | Implicaciones   |
|-------------|---|---|
| Evolutiva   | Plasticidad del sistema nervioso - Desarrollo de la inteligencia - Dominio de los primeros instrumentos de aprendizaje - Inicio de la construcción de la personalidad                         | Condiciones ambientales actúan como soporte sobre el cual el niño se constituye.  |
| Histórica   | Valor educativo de la etapa infantil - Evolución del concepto de escuelas infantiles - Transición del “modelo asistencial” al “modelo del rendimiento” y finalmente al “modelo del bienestar” | Salud emocional como principal objetivo de la escuela infantil - capacitación docente en este ámbito - cambio de mirada en la sociedad con respecto a esta etapa. |
| Pedagógica  | Consideración de las necesidades afectivas de los niños en el ámbito pedagógico   | Ámbito afectivo como base de la construcción del autoconcepto y autoestima.   |
| Interactiva | Proceso educativo se basa en las interacciones, en las cuales intervienen las emociones - La escuela infantil es un escenario ideal para modelar los componentes de la salud emocional        | Importancia del rol del educador como modelador de los espacios de interacción y como constructor de un ambiente estimulador.                                     |
| Normativa   | Legislación en materia educativa incluye contenidos relacionados con las actitudes y los valores - Importancia de las competencias actitudinales  | Importancia de la escuela como segundo agente socializador.   |
| Preventiva  | Escuela infantil tiene un rol preventivo basado en la creación de contextos enriquecedores, la detección de alteraciones y la intervención en casos de alteraciones en el desarrollo          | El adulto a cargo de los niños es el primer responsable de crear condiciones óptimas de desarrollo.   |

Por otro lado, la autora destaca la idea de concebir la salud emocional y un consecuente estado de bienestar emocional como sinónimo de prevención, por lo tanto, si se tiene la precaución de evitar enfermedades, ¿por qué no plantearse desarrollar hábitos emocionales saludables para prevenir trastornos?

Es importante enfatizar en la reflexión que se plantea respecto a la responsabilidad que en estas acciones y objetivos tienen los educadores, producto de su influencia en el desarrollo de los niños. Surge aquí un aspecto necesario para que cualquier material pueda ser considerado un aporte real al trabajo profesional: la entrega de herramientas concretas. En este sentido, la autora distingue entre estrategias incidentales y estrategias intencionales.

Se definen las *estrategias incidentales* como el conjunto de comportamientos que se presentan de manera espontánea entre el educador y sus alumnos las cuales son claves en la formación de estos últimos, pues están presentes constantemente en la interacción entre ambos. Las principales estrategias de este tipo son: el estilo educativo, la comunicación, el clima del aula, las normas de convivencia y los valores vigentes.

Con respecto a las *estrategias intencionales*, son aquellas acciones planificadas por el educador con el objetivo de favorecer el desarrollo de los componentes de la salud emocional. Se definen como intervenciones intencionales: las rutinas, las unidades didácticas, los planes de convivencia y los programas de salud emocional. Cabe reiterar que ambos tipos de estrategias son desarrolladas a cabalidad y cuentan con ejemplos concretos y sugerencias para mejorar la intervención del educador.

En otro intento por aclarar aún más los conceptos que sustentan la teoría planteada, se realiza una diferenciación entre “salud emocional” e “inteligencia emocional”, pues si bien están unidos, éste último se refiere a la habilidad para manejar los sentimientos y las emociones, lo que se puede considerar como un ámbito de la salud emocional.

Por otro lado, se define “salud emocional” como un estado de bienestar físico y psicológico que permite una adecuada adaptación a las circunstancias en las que una persona se desenvuelve. Además, está formada por componentes personales y relacionales. Los primeros se refieren a: autoconcepto, autoestima, autocontrol, automotivación, localización del control, sistema de atribuciones, tolerancia a la frustración; mientras que los componentes relacionales se refieren a: vínculo afectivo, asertividad, empatía y habilidades sociales. Es importante destacar, como otro aspecto que fortalece lo presentado por la autora, que para cada caso ofrece una definición y aporta los objetivos de cada uno, además de sugerencias para trabajarlos.

3

El último capítulo se dedica a abordar el tema de la salud emocional del educador, aspecto muchas veces olvidado o poco valorado. En este sentido, la autora se muestra altamente consciente de la dificultad que implica ejercer de educador frente a niños que están en pleno desarrollo, mencionando los siguientes aspectos como generadores de stress en la labor docente: alto grado de responsabilidad, fatiga física, horarios rígidos, esfuerzo intelectual, responsabilidad de mantener contacto directo con las familias, comparación con otros compañeros, logros poco observables a corto plazo, vulnerabilidad inherente al ser humano; sin embargo, frente a estos factores de riesgo, también menciona factores de protección: la posibilidad de generar vínculos de calidad con los alumnos, lo cual es una fuente de afecto que genera satisfacción; la colaboración constante con otros docentes como fuente de aprendizaje y por último, la autora propone ejercicios de pensamiento positivo, transformar los generadores de stress en generadores de competencia y convertir los pensamientos negativos en positivos, como una forma de construir la propia salud emocional del educador.

Se considera necesario aquí destacar aquellos aspectos que hacen de este material un aporte no sólo en la labor docente, sino en el proceso de contribuir a la mejora de la salud emocional en la infancia:

- Gran aporte de conceptos teóricos.
- Claridad de los temas y estructuración clara de los contenidos del libro.
- Concatenación de contenidos con propuestas concretas de actividades en clases para trabajar cada uno de los componentes de la salud emocional.
- Herramienta de autoconocimiento y ayuda para los profesionales.
- Reflexión acerca del rol del profesor.
- Reflexión acerca de la importancia de trabajar aspectos relacionales y sociales, principalmente ahora cuando las políticas educativas han experimentado un cambio a nivel mundial, observándose en algunos países la sobrevaloración de aspectos académicos.

Finalmente, si bien la autora expone la siguiente frase para comenzar la lectura, en este caso se utiliza para resumir lo que a través de la lectura se ha querido transmitir: *“Es más fácil construir niños fuertes que reparar hombres rotos”* (Frederick Douglas).

Valentina Contreras  
Fundación Prodis, España