

Anexo 4. El bienestar en la escuela. Una vida saludable

La salud es la mayor posesión.
La alegría es el mayor tesoro.
La confianza es el mayor amigo
Lao-Tse

Construir desde la escuela una vida saludable supone muchos retos para todos los actores educativos que desde su actuar cotidiano contribuyen al acto educativo en la sociedad. Para abordar este tema iniciaremos con definir lo que se entiende por “bienestar”, término que al unir los dos vocablos: bien y estar, nos sugiere estar bien, encontrarse a gusto, sentirse confiados, seguros y tranquilos.

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española la palabra tiene tres acepciones:

1. Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien.
2. Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad.
3. Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.

En 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) conceptualizó la salud como el estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad.

Teniendo como referente lo anterior, es importante tener en cuenta en las escuelas las dimensiones del bienestar:

Ámbito	Áreas de implementación
Ámbito físico	En cuanto a la salud y la atención a las necesidades primordiales del propio cuerpo.
Ámbito emocional y afectivo	En la posibilidad de construir relaciones sólidas desde donde se puedan desarrollar habilidades para reconocer y manifestar las emociones de forma adecuada, la capacidad de resolver conflictos y tensiones, así como de ser flexibles para disfrutar de la vida
Ámbito social	Aspectos como la convivencia cordial con los demás, la cooperación, la empatía y el respeto hacia los otros, el placer en las relaciones con los demás y el trabajo colaborativo.

Ámbito cognitivo	Contar con espacios de actividad interesantes y que planteen retos con distinto grado de complejidad, proporcionando además las ayudas ajustadas a las necesidades y características de cada niño.
------------------	--

El bienestar en la Escuela está íntimamente ligado a la búsqueda de una vida saludable e implica la responsabilidad y compromiso de todos los agentes involucrados: las y los alumnos, docentes, directivos, padres y madres, y toda la comunidad en donde se encuentra inmersa la escuela.

Un ambiente de cuidado en la escuela es entendido como:

- Atención a las necesidades de cada niño, niña y adolescente (fisiológicas, afectivas, sociales, cognitivas...).
- Respeto a sus derechos: alimentarse de modo adecuado, el derecho a ser uno mismo, a expresarse, a jugar, a moverse, a relacionarse, el derecho a una educación interesante, atractiva, divertida y, sobre todo, con sentido para ellos.
- Relación y verdadera comunicación.
- Acompañamiento respetuoso a cada uno en sus procesos de crecimiento y desarrollo, evitando invadir y presionar para acelerar algunos aprendizajes, ofreciendo a cada estudiante retos para que, con las ayudas necesarias, poco a poco pueda alcanzarlos.

La escuela es, por lo tanto, algo más que un lugar de mera enseñanza. Es un contexto de desarrollo donde los niños pasan una gran parte de su infancia y despliegan relaciones significativas que los ayudan a crecer, a “estar bien”. Por tanto, su crecimiento depende en gran medida no solo de sus propias emociones, sino, fundamentalmente, de la respuesta que den los adultos implicados.

Los hábitos de vida saludable comienzan a ser una de las prioridades de la educación, de ahí que se quiere fomentar y reforzar desde la escuela para incidir positivamente en el bienestar físico, mental y social de las y los alumnos, generando ciudadanos comprometidos y responsables con su vida y respetuosos de la vida de los demás; incidiendo en aspectos la nutrición, la activación física, la higiene en casa escuela y personal, la salud mental evitando el uso de sustancias nocivas, el acercamiento a las artes y la sana convivencia escolar, entre otros.

¿Cómo podemos educar contribuyendo a generar bienestar para todos en la escuela? Necesitamos una sociedad con una nueva cultura del cuidado y por tanto otra escuela más holística e integral, más atenta al cuidado mutuo, a una producción del nosotros. también es cierto que en el camino de construir juntos esa escuela más holística e integral nos encontramos a grandes maestros y maestras que realizan una labor silenciosa y, muchas veces, invisible, escasamente reconocida socialmente, pero ahora será una acción que tenga resultados que resuenen en la sociedad.

Elaborado a partir de:

MEDINA DE LA MAZA, Ángeles, Estrada Gómez, Luisa Fernanda y Barrantes Torrús, Rosa (2017). El bienestar en la escuela infantil: sintonía entre el sentir, el pensar y el hacer. *Tarbiya: Revista de investigación e innovación educativa*, N° 45, 2017, págs. 61-71 Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6529645>