

Happy Children

Versión en español

Contenido

Prólogo 05

Introducción 07

Objetivo de la publicación 08

Estructura de la publicación 08

Breve biografía 09

Fuentes de conocimiento e inspiración del autor 10

Capítulo 1: Entender el desarrollo de la niñez 11

1.1 Las necesidades básicas de la niñez 11

1.2 Cuatro tipos de «nutrientes» según la psicología budista 12

1.3 La importancia de jugar 16

1.4 Conclusión 21

Capítulo 2: Crianza consciente 24

2.1 ¿Qué es la educación consciente? 25

2.2 Efectos positivos de la crianza consciente 26

2.3 La crianza consciente parental 27

2.4 Ejercicios 28

2.5 Crítica a la crianza consciente 29

2.6 Resumen: El poder transformador de la atención plena en la educación y la formación 30

2.7 Conciencia en relación a la niñez 31

Capítulo 3: Happy Schools: aplicación práctica de la crianza consciente y formación en el contexto escolar 34

3.1 El proyecto de Happy Schools en Vietnam 34

3.2 Sobre la necesidad de una educación diferente en las escuelas 35

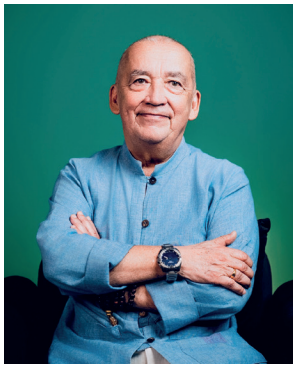
3.3 Incorporación del enfoque Happy Schools en la ONU 36

3.4 El concepto de los Happy Schools 37

3.5 La práctica de la conciencia plena en el programa Happy Schools 38

Epílogo 43

Prólogo



Leo con gran alegría y reconocimiento este maravilloso resumen de mi libro «Happy Children». Cabe mencionar que la redacción ha logrado presentar de forma concisa las ideas centrales y los principios fundamentales de esta obra. Me llena de gratitud ver cómo cobran vida aquí las preocupaciones centrales: el bienestar de las niñas y niños, una educación consciente y una formación que apele tanto al corazón como a la mente.

Me conmueve especialmente que este resumen se inscriba en el contexto de la labor de Kindernothilfe. Kindernothilfe realiza una labor inestimable en todo el mundo a favor del bienestar de la infancia que se encuentra en situaciones difíciles. Su compromiso con los derechos de la niñez, la educación y la justicia social es un ejemplo inspirador de humanidad en la práctica. Es para mí un gran honor que los principios de «Happy Children» puedan integrarse en esta valiosa labor.

Espero que esta publicación pueda servir de inspiración para muchas personas, ya sea en el ámbito de la educación, en proyectos sociales o en la vida cotidiana familiar, a la hora de crear un entorno en el que la niñez se sienta segura, pueda aprender, crecer y desarrollar todo su potencial.

Mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han contribuido a esta publicación,

Dr. Ha Vinh Tho

Introducción

Mareike Walter

Esta publicación ofrece un resumen del manuscrito del libro «Happy Children» del Dr. Ha Vinh Tho, un reconocido psicólogo y pedagogo de Vietnam. Su texto se centra en los aspectos fundamentales del desarrollo infantil, así como en el modelo de la atención plena en relación con la enseñanza y el aprendizaje. Sus teorías se basan en el principio del reconocimiento de la personalidad independiente y los derechos de la niñez. Para Kindernothilfe, este principio también constituye la base de nuestro trabajo.

El objetivo de esta publicación es crear una base de debate para el personal de Kindernothilfe y sus socios, sensibilizarlos sobre el tema y estimular la reflexión.

Un equipo editorial de Kindernothilfe, formado por Imke Häusler, Daria Hansen, Victoria Depping, Mareike Walter y Gunhild Aiyub, ha elaborado este resumen del contenido. Las colaboradoras han realizado una investigación complementaria limitada y una verificación de las teorías.

Se ponen a disposición ejemplos de buenas prácticas extraídos del extenso manuscrito para el trabajo en el ámbito de los programas y para nuestra labor basada en los derechos de la niñez.

Objetivo de la publicación

Con su libro, el Dr. Ha Vinh Tho aboga por la mejora del sistema educativo a nivel mundial. Su objetivo es contribuir a una mejor comprensión del desarrollo infantil, así como de las necesidades que van cambiando a lo largo de ese proceso Además de ofrecer directrices, el Dr. Tho proporciona herramientas y ejercicios prácticos para crear un entorno propicio para el desarrollo infantil.

Estructura de la publicación

El libro se divide en tres capítulos principales. El primer capítulo, titulado «Comprender el desarrollo de la niñez», ofrece una exposición con base teórica de las distintas fases del desarrollo infantil. La segunda parte, titulada «Educación consciente», presenta ejemplos prácticos de cómo se pueden aplicar al contexto familiar los conocimientos derivados de una actitud consciente. En la parte final, titulada «Happy Schools», el autor presenta en detalle el programa de estas escuelas y explica su relevancia.

Breve biografía

El Dr. Ha Vinh Tho, nacido en Vietnam, es un experto internacional en paz y sostenibilidad. Colabora en proyectos de ayuda en todo el mundo en los ámbitos de la ecología, la educación y la renovación social. Gracias a sus conocimientos multidisciplinares y a su experiencia en diversos campos, se ha especializado en la transformación de conflictos, la prevención de la violencia, la sostenibilidad global y la educación.

El enfoque geográfico de su trabajo se centra en su país natal, Vietnam, y en Bután, donde se ha dedicado a promover la felicidad y el bienestar en la sociedad.

Este doctor en Psicología y Pedagogía trabajó durante muchos años en el Comité Internacional de la Cruz Roja en zonas de crisis de todo el mundo. El Dr. Ha Vinh Tho es el fundador del Instituto de aprendizaje de Eurasia para la felicidad y el bienestar, Eurasia Learning Institute for Happiness and Wellbeing (ELI, por sus siglas en inglés). El ELI es una organización dedicada a promover la felicidad y el bienestar de las personas en Eurasia. Además, es cofundador y presidente de la Eurasia Foundation, una ONG que desarrolla proyectos ecológicos y educativos en Vietnam.[1]

En Bután, fue cofundador del modelo de desarrollo del Centro de la Felicidad Nacional Bruta, Gross National Happiness Centre (GNH, por sus siglas en inglés), que antepone la felicidad y el bienestar de la población al progreso económico. Como director del programa, fue corresponsable de la introducción de la felicidad nacional bruta (FNB) como indicador medible.

El Dr. Ha Vinh Tho es autor de varios libros e imparte conferencias en todo el mundo sobre la felicidad nacional bruta, la felicidad y el bienestar, así como sobre indicadores alternativos para la educación, la economía y las comunidades más allá del producto interior bruto.[2] [3]

1 Eurasia Association, Eurasia Learning Institute For Happiness And Wellbeing (2019) URL: http://elihw.org/
2 Rudolf Schmid und Hermann Schmid Stiftung, Dr. Tho Ha Vinh – Kurzbiographie (2017) URL: https://gebrueder-schmid-zentrum.de/fachtagung/dr-ha-vinh-tho-programmdirektor-des-zentrums-fuer-bruttonationalglueck-in-bhutan/
3 Dr. Ha Vinh Tho, Der Glücksstandard (2019) URL: https://www.droemer-knaur.de/buch/dr-ha-vinh-tho-der-gluecksstandard-9783426292952

Fuentes de conocimiento e inspiración del autor

En su libro «Happy Children», el Dr. Ha Vinh Tho combina sus experiencias personales como padre y abuelo con los conocimientos científicos adquiridos como investigador y su experiencia práctica como docente, creando así una base empírica para su teoría educativa.

Se basa en la cosmovisión antroposófica del filósofo austriaco y fundador de la escuela Waldorf, Rudolf Steiner. Esta le sirve como valiosa fuente para sus conocimientos espirituales y filosóficos.[4]

Otra importante fuente de inspiración para el Dr. Ha Vinh Tho es el erudito budista vietnamita y maestro zen Thich Nhat Hanh, considerado el «padre de la atención plena», a quien el Dr. Tho hace referencia en los ejercicios de atención plena presentados en el manuscrito «Happy Children».

Los conocimientos del Dr. Tho sobre el desarrollo infantil se basan en los trabajos de investigación de Remo Largo, un conocido pediatra e investigador suizo. Largo se dedicó a investigar el desarrollo infantil y a comprender las características individuales de los niños y niñas con trastornos del desarrollo y del comportamiento.

«Creo que todos los niños y niñas tienen derecho a ser felices y a disfrutar de su vida en la escuela.»

Tho, manuscrito Happy Children, p. 313

4 Nota: Es importante señalar aquí que, como Kindernothilfe, nos distanciamos de los aspectos críticos de esta cosmovisión, en particular de las opiniones controvertidas sobre el tema de la raza y las personas de diferente origen étnico.

Capítulo 1

Entender el desarrollo de la niñez

Daria Hansen

«Las niñas y niños nunca han sido especialmente buenos a la hora de escuchar a las personas mayores, pero siempre han sabido imitarlos».

James Baldwin, autor estadounidense

El desarrollo (psicológico) de los niños y niñas es bastante complejo y ya existen numerosos libros (especializados) sobre el tema. Por ello, a continuación, solo queremos explicar los factores fundamentales que son relevantes para el contexto de esta publicación. En todo esto, debemos tener en cuenta que gran parte del desarrollo ya se ha completado a los siete años de edad aproximadamente, lo que significa que se debe prestar especial atención a las experiencias de la primera infancia. Toda la información de este capítulo se refiere a la niñez sin discapacidad. Solo se puede indicar un marco temporal aproximado, ya que cada desarrollo es individual.

1.1 Las necesidades básicas de la niñez

Aceptación social e integración: Entre ellos se incluyen la seguridad emocional que proporcionan los cuidadores, así como una integración social satisfactoria. El Dr. Tho explica que, ya en su primer año de vida, la niñez intercambia miradas, sonidos y movimientos con quienes le rodean y desea ser percibida. En el segundo año de vida, la niñez comienza a comunicarse con los demás y a imitarlos, para luego, en el tercer año, buscar su lugar en el

grupo. Esto incluye el reconocimiento de las competencias y fortalezas sociales y físicas de los demás. Entre los tres y los cinco años ya se pueden observar diferencias entre los sexos. El Dr. Tho pudo observar en su escuela infantil que las niñas tienden a mostrar jerarquías más planas, así como habilidades sociales y comunicativas, mientras que los niños prefieren jerarquías más marcadas, caracterizadas por la competencia.

La interacción entre niñas y niños es esencial y las personas adultas deberían permitirles jugar libremente sin interferir en gran medida. Sin embargo, sirven de modelo, por ejemplo, a la hora de resolver conflictos.

Aprendizaje y desarrollo: También en el aprendizaje debemos procurar que los niños y niñas puedan demostrar su autonomía. De este modo, tendrán una motivación interna para dejar los pañales. Además, es importante que los pasos se adapten a su desarrollo: si las tareas son demasiado difíciles para la niñez, se sentirá rápidamente abrumado y desanimado; si son demasiado fáciles, se aburrirá enseguida. Cada niña tiene su propio ritmo de desarrollo y su propio estilo de aprendizaje. Esto sugiere que las escuelas, con sus notas y exámenes, apenas pueden estar a la altura de este reto. Pero hablaremos más de esto en el capítulo «Happy Children» (véase las páginas 34 – 42).

1.2 Cuatro tipos de «nutrientes» según la psicología budista

«En todas nosotras y nosotros se libra una batalla», se dice en el libro «Happy Children», «Se libra entre dos lobos. Uno es malvado: representa la ira, la envidia, la pena, el arrepentimiento, la codicia, la arrogancia, la autocompasión, la culpa, el rencor, el complejo de inferioridad, la mentira, el orgullo falso, la superioridad y el ego. El otro encarna cualidades positivas: la alegría, la paz, el amor, la esperanza, la serenidad, la humildad, la amabilidad, la benevolencia, la empatía, la generosidad, la verdad, la compasión y la fe. Ambos lobos luchan a vida o muerte. Esa misma lucha tiene lugar en ti y en todas las demás personas».

«¿Qué lobo ganará?»
«El que tú alimentes».

Alimentos sanos

Para muchos niños y niñas, la leche materna es el primer alimento. No solo ofrece protección contra muchas enfermedades, sino que, al alimentar a los niños y niñas, se crea también un vínculo íntimo entre (en este caso) la madre y el bebé. Por lo tanto, no se trata solo de la sustancia de la leche, sino también del calor, la intimidad, el amor y el cuidado.

Sin embargo, una alimentación saludable es importante a lo largo de toda la vida. Para el Dr. Tho, esto no se limita únicamente a las vitaminas que llegan al plato. Se trata más bien de la salud de toda la cadena alimentaria y del planeta. La salud comienza, pues, ya en el cultivo y la cría. Debemos ser siempre conscientes de la influencia que nuestra alimentación tiene sobre el planeta: si nuestros alimentos son naturales o están llenos de productos químicos, si son regionales o han recorrido muchos miles de kilómetros, si proceden de ganadería al aire libre o de cría intensiva, etc. En todas las culturas se observa una relación entre las fiestas tradicionales y una comida concreta. Esto pone de manifiesto el profundo vínculo entre la comida, la seguridad emocional y el sentimiento de pertenencia, que marca a la niñez desde pequeña.

Impresiones sensoriales

En una época en la que escasean los servicios de cuidado infantil y la carga de trabajo no deja de aumentar, es más que comprensible que los padres, madres y cuidadores se sientan a menudo desbordados. En estos casos, los dispositivos electrónicos pueden ser una solución rápida para distraer y entretener a los niños y niñas. Sin embargo, es importante tener presente que el tiempo que pasan frente a las pantallas apenas aporta valor añadido desde el punto de vista pedagógico, ya que los niños y niñas aprenden muy poco de ello, al menos en lo que respecta a sus necesidades. Las niñas y los niños aprenden a través del juego libre (véase la página 16), probando cosas nuevas y activando

todos sus sentidos. También por este motivo, el Dr. Ha Vinh Tho aboga por el uso de «juguetes naturales». Estos fomentan tanto las habilidades motoras como la imaginación. Los juguetes (de plástico) comprados tienen, por ejemplo, la desventaja de que, por lo general, solo tienen una función: un camión de bomberos, por ejemplo, puede moverse hacia la izquierda, la derecha, delante y detrás. Sin embargo, la funcionalidad y la finalidad están predeterminadas. Aunque los niños y niñas pueden tener mucha creatividad al utilizar un juguete de este tipo, al final sigue siendo, en su forma y finalidad, un camión de bomberos. Un palo, en cambio, puede ser cualquier cosa: una espada, una varita mágica, un caballo y mucho más. Aquí la imaginación no tiene límites.

También hay que prestar atención a los materiales: el plástico no es un material natural, ni encaja en el ciclo saludable que ya se ha explicado en relación con los alimentos. Los sonidos estridentes o los colores chillones no son nada naturales y pueden perturbar el desarrollo armónico.

Acción

La pregunta fundamental para todas nuestras acciones debería ser: **¿Esta acción me aporta felicidad a mí y a los demás o me causa sufrimiento a mí y a los demás?** Para el Dr. Tho, la ética y la acción están estrechamente relacionadas. Así, señala los principios morales que en muchas religiones se formulan en forma de prohibiciones (por ejemplo, los 10 mandamientos del cristianismo o los 5 preceptos del budismo). Es más importante definir los opuestos positivos. Es decir: ¿Qué podemos hacer entonces? ¿Qué virtudes, actitudes, comportamientos y acciones tienen un efecto positivo en nosotros y en nuestro planeta? Adquirir tales convicciones a una edad temprana nos marcará como personas y a nuestras acciones durante toda la vida.

El marco de nuestras acciones lo marca la naturaleza. Esta sigue su propio ritmo, desde la salida hasta la puesta del sol, pasando por el cambio de las estaciones. Nosotras y nosotros también nos regimos por él. A las niñas y niños, el establecimiento de un ritmo y de rutinas les proporciona estabilidad y seguridad. El reto especial reside, sobre todo en tiempos de ritmo acelerado, en mantener la perseverancia necesaria y la repetición constante.

Cuando la infancia vive una vida sana, les encanta moverse. Cabe mencionar aquí la recomendación de la OMS, que aconseja que los niños y niñas de entre tres y 17 años realicen al menos una hora de ejercicio al día[5], algo que en muchas escuelas actuales apenas es habitual.

Conciencia

Nuestro cerebro es como un sendero. Cuando, en sentido figurado, caminamos por la espesura y aprendemos algo nuevo, pisoteamos algunas briznas de hierba y, con ello, creamos conexiones neuronales. Cuanto más recorremos ese camino, más claro se vuelve ese sendero y más sólidas se vuelven nuestras conexiones neuronales. En algún momento, el camino se hace muy fácil de ver y sabemos exactamente por dónde ir. Todo lo que practicamos con regularidad acabará por convertirse en algo natural. Así que, si hacemos o practicamos cosas a diario, ¿por qué no también la gratitud?

Nuestra cita inicial decía: «Las niñas y niños nunca han sido especialmente buenos a la hora de escuchar a las personas mayores, pero siempre han sabido imitarlos». De hecho, los niños y niñas aprenden mucho más de la educación pasiva que de la activa. Con esto nos referimos a la imitación. Lo que les enseñamos con nuestro ejemplo tiene una influencia mucho mayor que cualquier cosa que les digamos. No podemos gritarles y luego esperar que se comporten con calma y tranquilidad. Aunque parezcan tranquilos por fuera, es probable que se sientan intimidados, sobre todo por la fuerte presencia que tienen los adultos. Por eso, en lo que respecta a nuestras acciones, es especialmente importante que nos cuestionemos constantemente: «Si mi hija o hijo me imitara, ¿sería lo que estoy haciendo ahora mismo sano para él o ella?». La educación de una persona joven es, por tanto, siempre también autoeducación. Todas las cualidades que queremos ver en nuestras hijas e hijos, primero debemos personificarlas.

El objetivo de la educación debería ser, en última instancia, transmitir a nuestra hija o hijo que el mundo es bueno, que puede confiar en él y que

5 Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010) Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud OMS, Ginebra, URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1

el universo es un lugar benevolente. Si ese es el modo por defecto, esto no significa que una persona sea ingenua, sino que tiene una confianza básica en la vida. Esta confianza básica en el mundo debería estar consolidada antes de los siete años.

1.3 La importancia de jugar

Como ya se ha mencionado, hay una gran tentación con el estrés del día a día de distraer a la infancia con las pantallas. Ya sean videojuegos o programas de televisión: niñas y niños suelen quedarse hipnotizados frente al televisor y olvidarse de todo lo que les rodea. Esto da a las madres, padres y cuidadores la oportunidad de tomarse un respiro y disponer de tiempo para otras cosas. Esta necesidad es comprensible y el tiempo frente a la pantalla no debe demonizarse por completo. Al mismo tiempo, debemos ser conscientes de que no sustituye al juego «real». El juego libre es esencial para la niñez, ya que fomenta su creatividad y su imaginación, permite las interacciones humanas, desarrolla las habilidades motoras y les ayuda a descubrir cosas nuevas sobre sí mismos y sobre el mundo.

En los proyectos de nuestros socios, a menudo se trata de sacar a niñas y niños del trabajo infantil para permitirles tener una infancia «real». Esta consiste, además de en la escuela, en poder jugar. Esto es importante por varios motivos.

Aprendizaje basado en el juego

Entre los tres y los seis años, es importante dejar que los niños y niñas jueguen por su cuenta. Esto significa que, en la medida de lo posible, los adultos deben abstenerse de intervenir. Los juegos deben adaptarse a las preferencias del niño o niña y desarrollarse en la naturaleza. A través del juego libre, tanto las niñas como los niños pueden aprender a amar, respetar y proteger la naturaleza. De este modo, desarrollan una conciencia sobre las plantas, los animales, las personas y el trabajo necesario para garantizar la alimentación. El tiempo que las niñas y niños dedican al juego durante estos años es esencial, ya que estimula las conexiones neuronales y mejora las habilidades sociales, como la relación con sus pares, la motricidad fina y gruesa y la planificación y coordinación motrices. Los programas lúdicos tienen, por tanto, un mayor beneficio que las guarderías o los centros de educación infantil con enfoque académico. Los momentos de aprendizaje pueden ser, más bien, situaciones como las comidas en común: aquí, al comer con atención, se puede hacer que las niñas y niños se fijen en el color, la textura, el olor y el sabor de los alimentos.

Aprendizaje basado en la experiencia, competencia sociales y emocionales

Existen muchos formatos lúdicos en los que la infancia puede desarrollar sus habilidades. El juego creativo, la narración de cuentos, las actividades artísticas y las exploraciones al aire libre: todas estas experiencias fomentan el desarrollo del lenguaje, los fundamentos matemáticos, la capacidad de colaborar con pares de su misma edad y de escuchar. Aumentan la capacidad de atención y favorecen el desarrollo de la memoria.

Al interactuar con otros, la niñez resuelve problemas, por ejemplo, fortalece su imaginación y completa tareas en conjunto. En una representación de títeres, aprenden a permanecer sentados en círculo durante más tiempo, a recitar, a recordar, a escuchar durante más tiempo, amplían su vocabulario y comprenden los sonidos del lenguaje. Contar historias en la escuela infantil es un enfoque importante para la futura enseñanza de la lectura, ya que así se desarrollan la capacidad de comprensión y las habilidades fonéticas. Escuchar, comprender e imaginar las palabras habladas son la clave para la futura comprensión lectora. Las actividades artísticas, por su parte, fomentan la motricidad fina y la capacidad de concentrarse en algo durante un tiempo prolongado. Actividades como tejer con los dedos fomentan incluso conceptos matemáticos básicos como contar y la comprensión de patrones entrelazados.

6 La propiocepción significa «percepción propia»: se refiere a la percepción del propio cuerpo en función de su posición en el espacio. Esto incluye las posiciones de las extremidades, la cabeza y el tronco entre sí. Además, explica los cambios que se producen en ellos durante los movimientos, junto con la sensación de gravedad, tensión, fuerza y velocidad.

Integración sensorial

También es importante estimular los sentidos y la relación con el cuerpo. Los niños y niñas deberían tener descansos al menos tres veces al día, que casi siempre deberían tener lugar al aire libre. Los paseos, saltar sobre troncos, trepar a los árboles, jugar con arena y barro que, por ejemplo, estimula el sentido del tacto, son actividades que se pueden realizar llueva, haga viento o brille el sol. En este contexto, resulta preocupante la tendencia a reducir cada vez más los descansos y a aumentar los planes de estudios rígidos. Las habilidades táctiles se practican, por ejemplo, al cocinar, al amasar o al tallar cera de abeja. La música y la danza son otros recursos pedagógicos habituales.

En general, el desarrollo debería centrarse en una mayor movilidad, flexibilidad, conciencia espacial y el fomento del sentido del tacto, los sentidos propioceptivos[6] y la integración sensorial.

Aprendizaje en la naturaleza

¿Por qué se insiste tanto en la importancia de pasar tiempo en la naturaleza? Es muy sencillo: tiene muchas ventajas; por ejemplo, mejora el rendimiento cognitivo, reduce la ansiedad, mejora los resultados académicos, etc. En la naturaleza, la infancia aprende a descubrir las cosas de una forma nueva. La exploran de manera física. El cambio de estaciones les enseña los ciclos de la vida y el vínculo con la naturaleza les ayuda a comprender su lugar en el mundo. Se fomenta la curiosidad y el respeto por la naturaleza, lo que sienta las bases para el interés por la investigación científica. Richard Louv[7] dice al respecto: «El tiempo en la naturaleza no es tiempo libre, sino una inversión importante en la salud de nuestras hijas e hijos» («Los últimos niños en el bosque», p. 101).

7 Escritor especializado y periodista estadounidense, conocido sobre todo por su libro «Los últimos niños en el bosque: salvemos a nuestros hijos del trastorno por déficit de naturaleza».

«Cuando me acerco a una niña o niño, despierta en mí dos sentimientos: ternura por lo que es y respeto por lo que puede llegar a ser»

Louis Pasteur, biólogo, químico y físico francés

Cómo el juego fomenta el desarrollo de la infancia

Especialmente desde el nacimiento hasta la adolescencia, es necesario contar con diversas oportunidades de juego no estructurado. El juego libre significa que las niñas y niños determinan y controlan el desarrollo del juego según sus propios instintos, su imaginación y sus intereses. Significa jugar sin que los adultos lo dirijan, ya que no hay una forma correcta o incorrecta de jugar. Este tipo de juego mejora la salud, el bienestar y el desarrollo de la infancia

Por qué es importante jugar

Como ya se ha mencionado, el juego favorece el bienestar cognitivo, social y emocional de la infancia y la juventud. Aprenden cosas sobre el mundo y sobre su propia persona. Se practican habilidades necesarias para el aprendizaje, el trabajo y las relaciones. Entre ellas se incluyen:

- **Confianza e independencia**
- **Autoestima y resiliencia**
- **Interacción y habilidades sociales**
- **Curiosidad**
- **Superación de situaciones difíciles**

Desarrollo de la salud física a través del juego:

- **Los juegos físicos, como correr y montar en bicicleta, favorecen el desarrollo de la niñez:**
- **Buena forma física**
- **Agilidad**
- **Resistencia**
- **Coordinación**
- **Equilibrio**

Desarrollo de competencias sociales a través del juego

Jugar no solo ayuda a los niños y niñas a desarrollar sus habilidades sociales en el trato con los demás. Escuchar, prestar atención y compartir la experiencia del juego les ayuda además a explorar sus sentimientos, desarrollar la autodisciplina, aprender a expresarse y procesar los aspectos emocionales de la vida.

Educar a través del juego

Cuando las madres, padres y cuidadores interactúan con la infancia, es importante que apoyen la actividad lúdica y no determinen lo que sucede. Como participante, es importante dejar a los más pequeños tiempo, libertad y opciones a la hora de jugar.

Juego y retos

A las niñas y niños les gusta crear retos e incertidumbres cuando juegan. Así aprenden a gestionar los riesgos. Los juegos arriesgados y desafiantes los llevan a ponerse a prueba y a conocer sus propios límites. Los padres, madres y cuidadores desempeñan aquí un papel importante. Deben animar a sus hijas e hijos y, al mismo tiempo, enseñarles habilidades básicas, como montar en bicicleta, nadar o la seguridad vial. Además, los padres, madres y cuidadores pueden explicar a sus hijos e hijas que es importante aprender de los errores, volver a intentarlo y creer en uno mismo. Pueden ayudarles a reconocer y comprender los límites, sin dejar de permitir que se diviertan.

Juego y tecnología digital

La base científica sobre los videojuegos sigue siendo muy escasa, sobre todo porque muchos estudios se basan en correlaciones. Algunos estudios señalan aspectos claramente positivos de los videojuegos. El mero hecho de que estos sean tema de conversación entre la juventud podría ser importante para la integración social en el grupo. Sin embargo, si consideramos el desarrollo de la infancia, cabe preguntarse de qué aspectos positivos estamos hablando y con qué alternativa se comparan los videojuegos. En cualquier caso, el debate sobre las ventajas de los videojuegos suele dirigirse a la juventud y es bastante complejo. Cuanto más pequeños son, más importante es limitar el tiempo frente a la pantalla para permitirles jugar libremente.[8]

El Dr. Tho propone también establecer zonas libres de tecnología, por ejemplo, durante las comidas, al aire libre o en el dormitorio antes de acostarse. Además, los dispositivos digitales no deben utilizarse para distraerlos o mantenerlos tranquilos. En su lugar, se puede hablar juntos, jugar o incluso mirar un libro. Las madres, padres y cuidadores también pueden participar en el tiempo de pantalla y hablar con los niños y niñas sobre las actividades en línea. Y aquí también se aplica lo siguiente: Todo esto solo es realmente eficaz si las madres y padres dan buen ejemplo.

1.4 Conclusión

A diferencia de los animales, el ser humano nace indefenso, ni siquiera puede desplazarse y depende de la interacción con los demás para todo su desarrollo. La primera infancia es decisiva para el desarrollo cognitivo, emocional y social. En esta fase se sientan las bases orgánicas, fisiológicas, psicológicas/mentales, emocionales e incluso espirituales.

Las relaciones positivas y afectuosas entre los padres, madres o cuidadores y la niñez favorecen su desarrollo y la maduración de su cerebro. No hay que subestimar el vínculo primario para el desarrollo de la niñez, ya que las habilidades sociales y emocionales son decisivas para el desarrollo general y, en última instancia, también para las capacidades cognitivas.

8 Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010) Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más, Ginebra, URL: https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more y Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2024) Tabla: Wie oft und wie lange dürfen Kinder Medien nutzen? URL: https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltags-tipps/mediennutzung/hoechstdauer/

A modo de recordatorio: cuatro tipos de nutrientes «alimentan» la infancia:

> Alimentos sanos
> Percepciones sensoriales
> Acción
> Conciencia

La infancia temprana es como una esponja que absorbe todo lo que hay a su alrededor. Aprenden imitando. Por lo tanto, la tarea de madres, padres y educadores debería consistir en dar ejemplo de lo que la infancia debe aprender, para que puedan imitar lo que perciben. No debemos olvidar que tanto las niñas como los niños deben aprender y practicar todas las habilidades humanas: caminar, hablar y pensar. Todo esto solo funciona mediante la interacción humana. Por ello, el Dr. Ha Vinh Tho considera que la educación de la infancia temprana es una tarea sagrada, ya que deja huellas que marcan a las personas durante toda su vida. Los educadores tienen, por tanto, uno de los trabajos con más responsabilidad del mundo.

El juego libre reviste una importancia especial en el desarrollo de la infancia. Aunque todos los niños y niñas pasan por fases de desarrollo comunes, cada persona es diferente y se desarrolla a su propio ritmo. Por lo tanto, debemos procurar no imponer criterios o expectativas externas a la infancia. El mayor regalo que podemos hacerles es nuestra atención, nuestra plena presencia y nuestro amor.

Todo esto puede parecer abrumador y poner de manifiesto lo mucho que exige la crianza de la infancia, por lo que conviene añadir una importante reflexión final: Las madres, los padres y los educadores no son personas perfectas, al igual que el resto de las personas. Como madre, padre o educador, no se puede hacer todo bien y ese tampoco debería ser el objetivo.

Aunque esta publicación pretende informar sobre lo que hay que tener en cuenta, es igual de importante cuidar de la propia salud mental y de las propias necesidades a la hora de criar a los hijos e hijas. Esto no pretende añadir más tareas, sino ser un recordatorio de que está bien no hacerlo todo bien a veces o sentirse sobrepasado o emocional, porque el mundo nos exige mucho. El trabajo y las tareas cotidianas a menudo no dejan espacio para dedicarse por completo a la niñez. A veces, simplemente no nos apetece pasar todo el día ocupándonos pacientemente del niño o niña porque queremos estar con amistades, leer un libro, hacer deporte o, simplemente, disfrutar de un poco de tranquilidad. Eso está bien. A las niñas y niños no les sirve de nada que nos obliguemos a hacer con ellos algo que no nos apetece en absoluto, porque «las pequeñas esponjas» lo absorben todo, incluso nuestra falta de ganas. Y al final, es más importante darles ejemplo de una vida en la que se sabe cuándo y cómo cuidar del propio equilibrio interior.

Al fin y al cabo, todos hacemos lo mejor que podemos y confiamos en la vida. Y eso también es un bien importante que podemos transmitir a la niñez, además de la convicción de que el mundo es bueno.

Capítulo 2

Crianza consciente

Victoria Depping

Este capítulo combina conocimientos teóricos sólidos con enfoques orientados a la práctica con el fin de hacer que los principios de la educación consciente resulten tangibles y aplicables. Sienta las bases para comprender y fomentar el profundo potencial de la atención plena, no solo como estilo educativo, sino como actitud transformadora en el contexto pedagógico y familiar. Los contenidos pretenden animar a ir más allá de los patrones educativos tradicionales y a reflexionar de nuevo sobre la importancia de la presencia consciente, la inteligencia emocional y la comunicación empática en la relación con la infancia.

En particular, este capítulo sirve como punto de partida para el debate en Kindernothilfe con el fin de analizar críticamente y desarrollar el papel de la atención plena en el acompañamiento y el apoyo a la niñez, así como su aplicación en programas educativos y de apoyo. Ofrece a madres, padres, educadores y multiplicadores no solo conocimientos teóricos, sino también propuestas de actuación concretas para integrar la atención plena de forma sostenible en la vida cotidiana y reforzar así el bienestar emocional y social tanto de la infancia como de los adultos. Para nuestro trabajo basado en los derechos de la infancia, el análisis de la educación consciente ofrece la posibilidad de crear un entorno en el que los niños y niñas se sientan seguros y respetados. El acompañamiento consciente favorece el desarrollo intelectual y social de la niñez, lo cual está estrechamente relacionado con el derecho a la educación y al desarrollo de su personalidad. Además, la atención plena contribuye a que la niñez pueda expresar su opinión y participar activamente, lo que refuerza su participación y el derecho a la libertad de expresión. Al integrar la atención plena en nuestros programas educativos y de apoyo, no solo creamos un mayor bienestar emocional y social para niños, niñas y personas adultas, sino que también contribuimos de manera significativa

al cumplimiento de los derechos de la infancia. Esto es fundamental para nuestro trabajo en múltiples aspectos y refleja nuestra postura fundamental de que toda niña y niño tiene derecho a un desarrollo óptimo y a la protección en un entorno respetuoso y de apoyo.

2.1 ¿Qué es la educación consciente?

La educación consciente representa un enfoque diferenciado y consciente que se basa en tres pilares fundamentales: la capacidad de estar presente sin juzgar, la profunda aceptación de las otras personas y el fomento específico de las competencias emocionales y sociales. Este estilo educativo va más allá de la mera acción y hace hincapié en una actitud de atención que se refleja en cada interacción. El enfoque se centra en la integración de la atención plena como práctica, que permite una percepción sin juicios del aquí y ahora, y en el desarrollo de la inteligencia social y emocional (aprendizaje emocional y social, SEL por sus siglas en inglés), que es esencial para el desarrollo psicológico y social saludable de la niñez.

Jon Kabat-Zinn[9] describe la atención plena como «... una conciencia que surge de la atención intencionada al momento presente, sin juzgar, al servicio del autoconocimiento y la sabiduría».

Thich Nhat Hanh[10], quien ha influido de manera duradera en la práctica de la atención plena, la define como una «energía de conciencia y lucidez para el momento presente», que permite «estar verdaderamente vivo, presente y en armonía con las personas que nos rodean».

En el contexto de la educación, esto significa ver a los niños y niñas no solo como aprendices o personas con responsabilidades, sino como personalidades individuales con necesidades, sentimientos y perspectivas únicas. La educación consciente anima a las madres, padres y educadores a minimizar las distracciones, dejar de lado los juicios y establecer una conexión

9 Profesor emérito de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts en Worcester, imparte clases de meditación de atención plena para ayudar a las personas a gestionar mejor el estrés, la ansiedad y las enfermedades
10 Monje budista vietnamita, escritor y poeta, también conocido como el «padre de la atención plena»

profunda y auténtica con la infancia. Esta práctica crea un espacio para comprender el mundo emocional de las niñas y niños al escuchar y reconocer sus puntos de vista. No solo abre posibilidades para una comunicación respetuosa y centrada en las necesidades, sino que también sienta las bases para una educación que no se caracteriza por la perfección, sino por la presencia y la empatía.

El objetivo no es solo ofrecer orientación y seguridad a la infancia, sino también un entorno que los fortalezca en su desarrollo emocional y social. A través de este enfoque, los padres, madres y cuidadores desarrollan ellos mismos una competencia emocional más profunda, lo que a su vez crea una base estable para una relación duradera y positiva entre adultos y la niñez.

2.2 Efectos positivos de la crianza consciente

Las influencias positivas de una crianza consciente son multifacéticas y afectan tanto a la relación entre madres, padres e hijos como al desarrollo individual de la infancia. El eje central es el fomento de un trato respetuoso y valorativo. A través de la presencia consciente y la comunicación atenta, los niños y niñas desarrollan una comprensión profunda de las relaciones interpersonales, caracterizada por la empatía y la compasión. Esto sienta las bases para unas interacciones más armoniosas y refuerza el vínculo entre madres, padres e hijos e hijas.

Además, la crianza consciente favorece la gestión de conflictos, ya que permite a padres, madres e hijos afrontar los retos con calma y una actitud constructiva. Los conflictos no se perciben como problemas, sino como oportunidades para comprender las necesidades mutuas y encontrar soluciones en conjunto. Esta capacidad de reaccionar con calma y reflexión ante situaciones difíciles no solo fomenta la estabilidad dentro de la familia, sino también el comportamiento social de la infancia en otros contextos. Otro aspecto fundamental es el fortalecimiento del bienestar emocional y la competencia emocional de la niñez. La crianza consciente les ayuda a

reconocer, expresar y regular mejor sus emociones. Esto no solo contribuye a una imagen positiva de su persona, sino que también repercute a largo plazo en la resiliencia de la infancia. Desarrollan la capacidad de superar retos y salir con fuerza de situaciones difíciles de la vida.

Es importante destacar que la crianza consciente no exige la perfección. Más bien, su valor reside en la búsqueda continua de una actitud consciente y presente. Las madres, padres y cuidadores no tienen por qué hacerlo siempre todo bien, lo importante es detenerse de vez en cuando, reflexionar sobre su persona y responder a las necesidades de la infancia con apertura y empatía. Este enfoque no solo crea un entorno propicio para el desarrollo de la infancia, sino también para el crecimiento personal de las propias madres, padres y cuidadores.

2.3 La crianza consciente parental

Las madres y padres, como principales figuras de referencia, desempeñan un papel fundamental en el desarrollo emocional, social y cognitivo de sus criaturas. La crianza consciente se caracteriza por una presencia consciente, interacciones empáticas y una profunda comprensión de las necesidades individuales de la infancia. Este enfoque se centra en la calidad de la relación y anima a las madres y padres a tratarse a sí mismos y a sus hijos e hijas con atención plena.

Elementos de la crianza consciente:

Presencia sin distracción: Durante el tiempo que pasan juntos, las madres y padres deberían dejar a un lado los dispositivos digitales de forma consciente y dedicar toda su atención a la infancia. Esta presencia refuerza la sensación de seguridad y valor en ellas.

Cuidado personal: La percepción consciente y el cuidado de las propias necesidades físicas, emocionales y sociales son esenciales para que las madres y padres puedan actuar con serenidad, paciencia y empatía. Solo unas madres y padres en equilibrio pueden crear una base estable para sus hijos e hijas. El autocuidado es un componente clave en este sentido. Al cuidar de su

propio bienestar, las madres y padres desarrollan la resiliencia necesaria para afrontar los retos de la vida familiar diaria de forma consciente y constructiva. Esto no solo crea un ambiente familiar armonioso, sino que también favorece el desarrollo a largo plazo de la infancia

Comunicación abierta: Las conversaciones respetuosas y valorativas fomentan la confianza y el entendimiento entre padres, madres e hijos. Permiten a la niñez expresar libremente sus pensamientos y sentimientos, lo que refuerza el vínculo.

2.4 Ejercicios

Los siguientes ejercicios pueden ayudar a integrar la atención plena en la vida cotidiana, fomentar la inteligencia emocional y proporcionar, tanto a la niñez como a los padres y madres, herramientas para afrontar mejor el estrés, las emociones y los retos sociales. Pueden ayudar a cualquiera a practicar la atención plena en el día a día.

Conectar con el cuerpo:

> Respiración consciente: La niñez y los padres y madres pueden concentrarse en su respiración para calmar la mente y estar más presentes.
> Escaneo corporal: un ejercicio relajante en el que se perciben conscientemente diferentes partes del cuerpo.
> Caminar con atención plena: Cada paso se da de forma consciente para fomentar la calma y la claridad.

Fomentar la inteligencia emocional:

> Nombrar los sentimientos: La niñez aprende a reconocer y expresar sus emociones, por ejemplo, a través de conversaciones reflexivas.
> Ejercicios de empatía: Juegos de rol o historias que ayudan a ponerse en el lugar de los demás.

Integración práctica en la vida cotidiana:

> Comer con atención plena: Los niños, niñas y padres disfrutan conscientemente del sabor y la textura de sus alimentos, mientras se concentran en el momento de estar juntos.
> Percepción de la naturaleza: observar las nubes o percibir los ruidos del entorno

Objetivo de los ejercicios: Los ejercicios se pueden integrar de forma flexible en la vida cotidiana y fomentan el desarrollo personal tanto de los padres y las madres como de los hijos e hijas. Ayudan a desarrollar un estilo de vida consciente que refuerza el bienestar emocional de toda la familia.

2.5 Crítica a la crianza consciente

A pesar de los numerosos efectos positivos que promete la crianza consciente, también existen perspectivas críticas que requieren un análisis matizado.

Una crítica que se expresa con frecuencia se refiere al peligro de la individualización de la responsabilidad. Las posturas críticas argumentan que la educación consciente podría llevar a padres, madres y educadores a centrarse exclusivamente en su propia actitud e interacción, mientras que los problemas estructurales como la pobreza, la desigualdad educativa o la presión social por el rendimiento pasan a un segundo plano. Este punto de vista señala que la atención plena por sí sola no es una solución para los retos sistémicos, sino que debe integrarse en un contexto social más amplio.

Además, se puede argumentar que la exigencia de una presencia y una empatía constantes puede resultar agobiante para las madres, padres y los educadores. Especialmente en situaciones vitales estresantes, existe el riesgo de que la presión de «ser consciente» se convierta en sí misma en un factor de estrés. Esto podría provocar lo contrario al objetivo perseguido, es decir, fomentar la serenidad y la estabilidad emocional.

Por último, existe la preocupación de que la comercialización de las prácticas de mindfulness, especialmente a través de cursos, aplicaciones o libros, pueda diluir el concepto y alejarlo de sus raíces originales en la filosofía budista. Esto conlleva el riesgo de que la consciencia plena se entienda menos como una actitud profunda y se comercialice más bien como una solución a corto plazo para los problemas educativos.

Estas críticas no deben pasarse por alto, ya que ponen de manifiesto que la educación consciente no puede considerarse de forma aislada. Requiere una aplicación reflexiva que tenga en cuenta por igual las condiciones individuales, familiares y sociales.

2.6 Resumen: El poder transformador de la atención plena en la educación y la formación

La educación basada en la atención plena es mucho más que un simple método: es, más bien, una actitud que contribuye no solo a enriquecer la relación entre adultos y la infancia, sino también a transformar de manera fundamental la visión de la educación y la formación.

A través de la presencia consciente, la comunicación empática y el fomento de la inteligencia emocional es posible crear un entorno en el que la niñez pueda crecer y desarrollarse libre de una presión excesiva por el rendimiento y caracterizado por el respeto mutuo y la comprensión.

Para el trabajo de Kindernothilfe, la práctica de la atención plena ofrece una perspectiva valiosa para hacer que el apoyo a la infancia y las familias de todo el mundo sea aún más integral. Precisamente en el acompañamiento de niños y niñas que son especialmente vulnerables debido a circunstancias vitales difíciles, la atención plena puede ayudar a generar confianza, fomentar la resiliencia y crear un profundo sentimiento de pertenencia. La aplicación de los principios de la atención plena en los programas educativos y de apoyo de Kindernothilfe podría contribuir no solo a fortalecer el desarrollo de niñas y niños, sino también a aliviar e inspirar al personal y voluntariado en su exigente labor.

Para el personal, esto significa seguir explorando las posibilidades de la atención plena en la práctica, reflexionar sobre los enfoques y sobre su propio comportamiento e incorporar activamente dichos enfoques en el desarrollo de los programas. Las oportunidades para poner esto en práctica son muy variadas, por ejemplo, a través de talleres, cursos de formación y el intercambio de buenas prácticas con el fin de afianzar los efectos positivos de forma sostenible en la organización. Se trata, en particular, de establecer una cultura de diálogo, comunicación y debate con nuestros socios. Esta perspectiva no solo representa un enfoque metodológico, sino también una actitud fundamental que debe ser objeto de una reflexión continua y consciente. Una cultura de comunicación de este tipo fomenta el intercambio abierto y el desarrollo conjunto, lo que permite el éxito sostenible de la organización.

La educación consciente nos recuerda que el cambio auténtico comienza en lo pequeño: en la calidad de nuestras relaciones, en la forma en que escuchamos y en el espacio que damos a la infancia para su desarrollo. Si integramos estos principios en nuestro trabajo diario y en nuestra actitud, no solo podremos ayudar a la niñez de forma individual, sino que también contribuiremos de manera importante a crear una sociedad más justa, empática y pacífica. Sin embargo, este cambio en el aspecto exterior requiere autorreflexión y un proceso de introspección. A través del trabajo interior y la autorreflexión consciente, podemos sentar las bases para lograr cambios profundos y duraderos en el aspecto exterior.

2.7 Conciencia en relación a la niñez

La atención plena en relación a la infancia desempeña un papel fundamental tanto en el ámbito escolar como en el familiar. En la escuela se consigue un ambiente de aprendizaje propicio mediante ejercicios específicos y actividades que fomentan la empatía que refuerza las habilidades sociales y la

inteligencia emocional. En el contexto familiar, fomenta la presencia afectuosa y la comunicación consciente entre padres, madres, hijos e hijas, lo que refuerza el vínculo, la confianza y el bienestar emocional.

Enfoques prácticos en la escuela

La integración de la atención plena en la vida escolar fomenta el desarrollo personal de estudiantes y docentes y refuerza una convivencia solidaria y respetuosa. Redefine la escuela como un espacio vital en el que es posible una interacción libre de estrés, empática y productiva. Ante la creciente importancia de la salud mental y las competencias sociales, la atención plena ofrece un medio eficaz para enriquecer de forma sostenible la educación a nivel emocional, social e intelectual.

Ejercicios de conciencia plena en el colegio

Momentos breves de silencio y concentración

La introducción de breves ejercicios de respiración o momentos de silencio al comienzo de la clase puede sentar una base fundamental para centrar la atención de los estudiantes y calmar la mente. Estos ejercicios ayudan a que la transición de una actividad a otra sea fluida y crean un ambiente de concentración. En teoría, esto se puede relacionar con el concepto de mindfulness de Jon Kabat-Zinn, que destaca la importancia de estabilizar la mente en situaciones estresantes o exigentes. Estos ejercicios pueden resultar especialmente útiles para reducir el estrés del alumnado, que a menudo surge de la presión por el rendimiento o de los conflictos sociales.

Actividades que promueven la empatía: Juegos de rol y discusiones

La empatía es una competencia social fundamental que reviste una importancia fundamental tanto dentro como fuera de la escuela. Los juegos de rol y los debates, que tienen como objetivo fomentar la empatía y las habilidades sociales, ofrecen al alumnado la oportunidad de ponerse en el lugar de las otras personas. La teoría del desarrollo social[11] de Lev Vygotsky subraya la importancia de estos métodos de aprendizaje interactivos, ya que el aprendizaje y el desarrollo se ven fuertemente influidos por las interacciones sociales. Mediante el fomento específico de la empatía, el alumnado aprende a resolver conflictos de forma constructiva y a forjar relaciones sociales positivas, lo que fortalece a toda la comunidad escolar.

Cambio cultural: Un trato respetuoso en la escuela

Fomentar un trato respetuoso entre el profesorado y el alumnado es otro elemento fundamental de la integración de la atención plena en la vida escolar cotidiana. La teoría del apego de John Bowlby[12] muestra lo decisivas que son las relaciones positivas para el desarrollo emocional y social. Un diálogo respetuoso, basado en la comprensión y el reconocimiento no solo puede fortalecer la relación entre docentes y alumnado, sino también crear una sensación de seguridad y pertenencia. Este cambio cultural contribuye a establecer un clima libre de miedo y presión en el que los alumnos puedan desarrollarse plenamente.

La atención plena no solo ayuda a los estudiantes, sino que también ofrece a los docentes herramientas valiosas para afrontar los retos de su día a día, a menudo estresante. Un manejo consciente de las emociones y una mayor presencia en el aquí y ahora permiten al profesorado reaccionar con más serenidad ante situaciones difíciles y comunicarse con mayor claridad. Para los estudiantes, la atención plena abre un espacio para comprender y regular mejor sus emociones, lo que mejora de forma duradera su capacidad de aprendizaje y sus habilidades sociales. Según los hallazgos científicos, por ejemplo, de la psicología positiva, esta actitud consciente conduce a una mayor resiliencia y a mejores resultados de aprendizaje.

11 Psicólogo soviético considerado el fundador de las corrientes de la psicología soviética conocidas como escuela histórico-cultural.

12 Pediatra, psiquiatra infantil y psicoanalista británico y uno de los pioneros de la investigación sobre el apego.

Capítulo 3
Happy Schools: aplicación práctica de la crianza consciente y formación en el contexto escolar

Imke Häusler

3.1 El proyecto de «Happy Schools» en Vietnam

Desde 2014, la UNESCO apoya la puesta en práctica del enfoque «Happy Schools» en la región asiática. Este enfoque va más allá de la educación cognitiva y se centra en el desarrollo de competencias socioemocionales que permiten llevar una vida más sostenible y armoniosa con uno mismo, en la comunidad y en relación con el medio ambiente[13].

Por iniciativa del Dr. Ha Vinh Tho y en colaboración con el Eurasia Learning Institute, The Peaceful Bamboo Family (Tinh Truc Gia TTG) y la Universidad de Hue, se llevó a cabo, con la autorización del Departamento de Educación y Formación, un proyecto piloto «Happy Schools» en nueve centros escolares de la provincia de Hue entre 2018 y 2022. En el marco de este proyecto, se formó a varios cientos de docentes, se adaptó el concepto anualmente en función de la experiencia adquirida y se evaluaron científicamente los efectos en el alumnado.

En este proyecto, el Dr. Tho puso el énfasis en la práctica: «El objetivo de «Happy Schools» es proporcionar ejemplos prácticos y ejercicios que se puedan aplicar en el aula y que ayuden tanto a los docentes como a los alumnos a crear una comunidad escolar feliz.» (Manuscrito, p. 397)

13 Publicación y Conjunto de herramientas: Happy schools guide and toolkit: a resource for happiness, learners' well-being and social and emotional learning, UNESCO 2021, https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380325

Las autoridades escolares vietnamitas consideraron el proyecto piloto tan exitoso que ahora se prevé ampliar el plan de estudios de «Happy Schools» a otras provincias y escuelas de Vietnam.

3.2 Sobre la necesidad de una educación diferente en las escuelas

El sistema escolar extendido en muchas partes del mundo ya no se adapta a los tiempos actuales. Tiene sus raíces en la época colonial y cumple con los requisitos de la era industrial en cuanto a conformidad y a la priorización de las competencias matemáticas, técnicas y lingüísticas. Ante los rápidos avances digitales, hoy en día se requieren otras habilidades. El camino debe conducir del aprendizaje basado en el conocimiento (en este ámbito, la IA será superior) a la adquisición de competencias que sean superiores a los sistemas digitales.

Esta idea está ya ampliamente aceptada. Así, el Foro Económico Mundial enumera las siguientes competencias como elementos de una educación actual y orientada al futuro: competencias de ciudadanía global, innovación y creatividad, competencias tecnológicas, habilidades interpersonales, aprendizaje personalizado y autodirigido, aprendizaje accesible e inclusivo, aprendizaje orientado a problemas y colaborativo, así como aprendizaje a lo largo de toda la vida y centrado en el alumno.

Una segunda crítica al sistema educativo convencional se refiere al hecho de que provoca estrés y sufrimiento en muchos alumnos y alumnas. Un estudio de la UNESCO demuestra que varios países asiáticos que obtuvieron muy buenos resultados en los estudios PISA, presentan valores muy bajos en lo que respecta a la salud mental de los alumnos y alumnas. Esta tendencia se ha visto reforzada por los cierres masivos de colegios durante la pandemia de COVID-19 y afecta a la infancia y juventud de todo el mundo.

La UNESCO respondió al problema de la salud mental en las escuelas con investigaciones sobre el enfoque «Happy Schools».

3.3 Incorporación del enfoque «Happy Schools» en la ONU

Las Naciones Unidas reconocen la búsqueda de la felicidad como un objetivo humano fundamental. El objetivo 4.7 de la los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU establece: «Para 2030, garantizar que todos los alumnos adquieran los conocimientos y las habilidades necesarios para promover el desarrollo sostenible, lo que incluye, entre otros, la educación para el desarrollo sostenible y estilos de vida sostenibles, los derechos humanos, la igualdad de género, la promoción de una cultura de paz y no violencia, ciudadanía y valoración de la diversidad cultural y de la contribución de la cultura al desarrollo sostenible.»

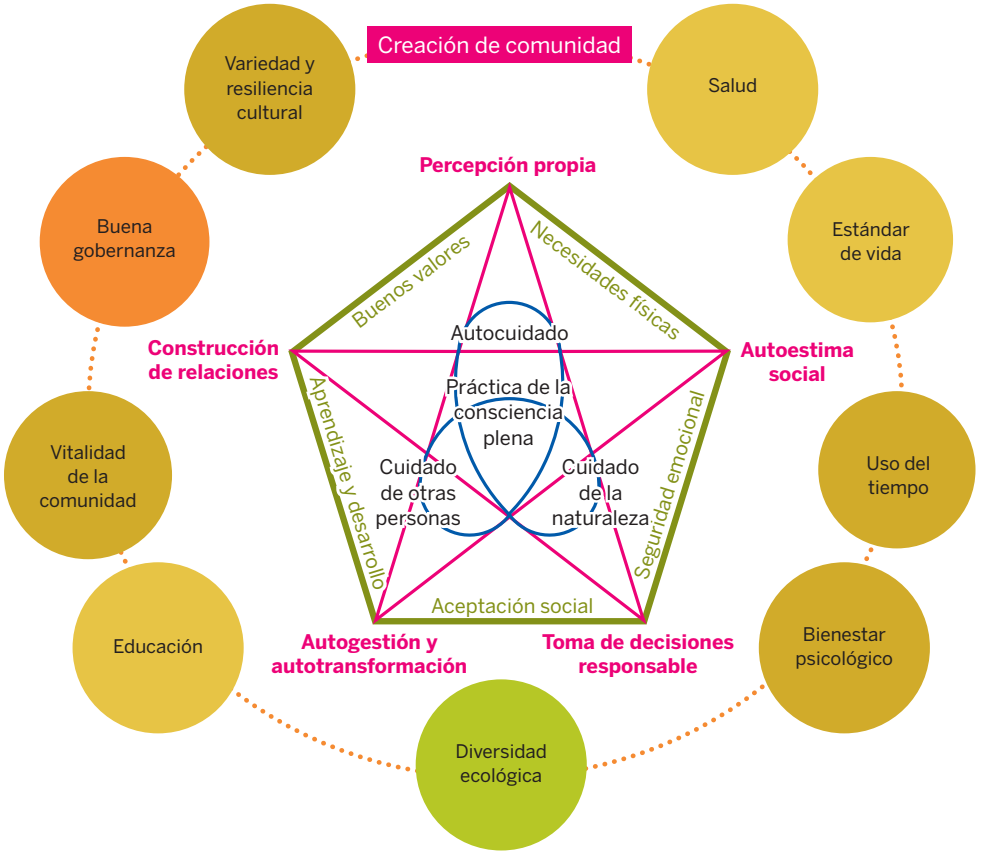
En este objetivo encontramos muchos elementos y solapamientos con el concepto de «Happy Schools». «Happy Schools» son colegios que fomentan la felicidad del profesorado y el alumnado. El aprendizaje de competencias como la consciencia, el cuidado o la perseverancia crea posibilidades de vivir en armonía consigo mismos, con otras personas y con la sociedad, así como con la naturaleza.

La UNESCO diferencia en el informe sobre la educación para el siglo XXI los cuatro pilares de la educación:

1. **Aprender a crear conocimiento**
2. **Aprender a convivir**
3. **Aprender a actuar**
4. **Aprender a ser**

El concepto de los «Happy Schools» se basa en el aprendizaje, la convivencia y el aprendizaje a ser.

3.4 El concepto de los «Happy Schools»



El gráfico presenta una educación que promueve la consciencia y en la que se cumplen los requisitos básicos de un buen aprendizaje. También muestra la influencia de esta educación al aprendizaje de competencias básicas. Estas tienen a su vez un impacto positivo en los nueve ámbitos de la felicidad nacional bruta.
El entrenamiento en la atención plena es la base para una vida feliz. La atención plena puede practicarse de tres maneras: el autocuidado, el cuidado de los demás y el cuidado de la naturaleza.

Sin embargo, para que los niños y niñas puedan desarrollar todo su potencial, deben cumplirse las condiciones básicas para el aprendizaje: necesidades físicas fundamentales, seguridad emocional, aceptación social, aprendizaje y desarrollo (es decir, fomentar el deseo de la infancia de aprender y desarrollarse) y buenos valores (modelados como guía de comportamiento). La inteligencia emocional es, por un lado, necesaria para crear condiciones favorables al aprendizaje de la infancia y, por otro lado, la práctica de la atención plena permite fortalecer las cinco competencias que conforman la inteligencia emocional: la autoconciencia y el autoconocimiento, la autogestión y la autotransformación, la conciencia social, la construcción de relaciones y la toma responsable de decisiones. Entre ellas, la capacidad de construir relaciones es la más importante para poder llevar una vida feliz. Las nueve áreas de la felicidad nacional bruta fueron identificadas por el Reino de Bután como instrumento para medir el progreso del país. Estas pueden utilizarse para evaluar los logros del programa de «Happy Schools».

3.5 La práctica de la conciencia plena en el programa «Happy Schools»

Autocuidado

Los ejercicios de atención plena orientados al autocuidado permiten centrar la atención en la propia vida interior con el fin de comprender las propias emociones, tomar conciencia de las fortalezas y debilidades personales, así como percibir las necesidades profundas. El autocuidado está estrechamente relacionado con las competencias sociales.

En la práctica escolar, ejercicios de atención plena como ejercicios de respiración, caminar conscientemente o escuchar atentamente el sonido de una campana pueden integrarse fácilmente, por ejemplo, al comienzo del día. Cada escuela debe probar distintas prácticas y adaptarlas a sus propias condiciones.

«Botiquín emocional de primeros auxilios»

En una de las escuelas piloto se fundó un club de «Happy Children» con 20 alumnos y algunos docentes, quienes probaron ejercicios de atención plena, los seleccionaron y quisieron adaptarlos a su propia escuela para luego aplicarlos en toda la institución. Sobre el tema de cómo manejar emociones difíciles, los alumnos tuvieron la idea de desarrollar un «botiquín emocional de primeros auxilios». Debatieron distintos métodos: por ejemplo, ejercicios de respiración, hablar con una amiga o amigo, salir del lugar o beber algo caliente. Después seleccionaron algunos métodos y diseñaron un cartel que ahora cuelga en cada aula. Si una persona, por ejemplo, se enfada mucho, el cartel le recuerda qué puede hacer para sentirse mejor de nuevo.

Cultivar propiedades positivas

Dentro del ámbito del autocuidado en las escuelas se incluyen prácticas que fomentan cualidades positivas. Especialmente en las fases escolares estresantes, cuando se evalúa el rendimiento, resulta útil destacar las fortalezas de cada estudiante independientemente de las calificaciones. Algunas de las escuelas piloto han tenido buenas experiencias con las llamadas «tarjetas de superpoderes». Antes de los exámenes o de las reuniones con los padres y madres, los propios estudiantes, sus compañeros o los docentes rellenan tarjetas en las que únicamente se enumeran las fortalezas de las niñas y los niños. De este modo, no se pierde de vista lo positivo que la niñez ha logrado durante el año escolar, lo que les llena de orgullo, alegría y nueva motivación.

Cultivar la gratitud

La gratitud es una actitud interior que expresa aprecio por lo que uno tiene (a diferencia de lo que uno quiere o necesita). Algunos estudios muestran que la gratitud no solo puede practicarse, sino que también tiene efectos positivos sobre el cuerpo y el alma de las personas. La gratitud consta de dos componentes: afirmar lo bueno y reconocer el bien que otras personas han hecho posible. Existen muchos métodos para practicar la gratitud: un

«árbol de la gratitud» en la escuela, donde todos puedan colgar sus notas de agradecimiento, un «círculo de conversación de agradecimiento» o un «diario de gratitud».

Cultivar la amabilidad

La amabilidad es la cualidad de mostrar amabilidad, generosidad y consideración. El deseo de hacer el bien a otras personas parece ser innato al ser humano, ya que puede observarse incluso en la niñez muy pequeña. La amabilidad aumenta la sensación de felicidad tanto en la persona que recibe el bien como en quien actúa con amabilidad. Es muy posible desarrollar hábitos amables. Entre ellos se encuentran, por ejemplo, sostener la puerta para otros o dar un saludo cordial. Prácticas como hacerse regalos mutuamente, escribir cartas o invitarse unos a otros pueden integrarse en la rutina escolar. Asimismo, la escuela puede crear oportunidades para el voluntariado o las donaciones.

Lo importante en todas estas prácticas es que se adapten al entorno correspondiente. ¡Deben ser probadas y ajustadas por docentes y el alumnado!

Cuidado de otras personas y de la sociedad

La última sección dejó claro que el autocuidado y el cuidado de los demás y de la sociedad están estrechamente relacionados. La capacidad de empatía es innata y probablemente representó una ventaja evolutiva fundamental para el ser humano. Puede entrenarse y desarrollarse aún más.

En el contexto escolar, la relación entre docentes y alumnos es de gran importancia. La investigación muestra que la niñez produce hormonas que los hacen sentirse felices, tranquilos, sociables y creativos cuando un adulto mantiene con ellos una relación fuerte y afectuosa. En conjunto, esto les permite aprender mucho mejor. Por ello, un docente feliz tiene experiencia propia en prácticas de atención plena y puede transmitirlas a los niños y niñas.

Crear relaciones afectuosas en el aula

Además de su tarea para transmitir conocimientos, los docentes deben aprender y ejercer el rol de moderador. Se trata de crear un espacio de diálogo en el que todas las personas sean bienvenidas, en el que no existan respuestas correctas o incorrectas, donde cada persona tenga la libertad de participar y donde las particularidades de cada miembro del grupo sean tomadas en cuenta y fomentadas. Para desarrollar la capacidad de moderar relaciones basadas en el cuidado dentro del aula, es importante practicar, reflexionar sobre uno mismo y pedir retroalimentación a personas de confianza. Son fundamentales los cuatro componentes de la interacción empática: la escucha profunda, la paráfrasis, la reflexión de los sentimientos y el reflejo de las necesidades.

Además, es importante presentar acuerdos grupales, cuyo cumplimiento sea responsabilidad de todas las personas. Las reglas básicas en un espacio de conversación basado en el cuidado son: Los miembros del grupo se sienten libres de hablar o de no hablar. Se esfuerzan por mantener una actitud sin juicios. Practican la escucha profunda y respetan la confidencialidad acordada.

Incluso para los niños y niñas más pequeños existe toda una serie de ejercicios prácticos para fomentar la amistad, la justicia, el compartir, la consideración, el respeto, la honestidad y el cuidado de los demás.

Doce elementos que forman una comunidad escolar feliz

En sus evaluaciones del programa de escuelas felices, la UNESCO pudo identificar doce elementos que conforman una comunidad escolar feliz y que están todos relacionados con los elementos de autocuidado y cuidado de los demás:

1. Amistades y relaciones en la comunidad escolar
2. Percepciones y propiedades positivas de los docentes
3. Respeto de la diversidad y las diferencias
4. Valores y prácticas positivas y de cooperación
5. Condiciones de trabajo y bienestar del profesorado
6. Habilidades y competencias del profesorado
7. Trabajo en equipo y voluntad de trabajar
8. Aprendizaje en equipo con estudiantes y docentes
9. Bienestar físico y gestión del estrés
10. Entorno de aprendizaje cálido y amistoso
11. Entorno seguro libre de acoso
12. Disciplina positiva

Cuidado del medio ambiente y el planeta

El tercer ámbito de la práctica de la atención plena es el cuidado del medio ambiente y del planeta. La experiencia en la naturaleza y el movimiento tienen numerosos efectos positivos en el desarrollo saludable de la niñez. Sin embargo, hoy en día suele existir una carencia de ambos. Por ello, en el contexto de las escuelas felices se trata de llevar más naturaleza a la escuela para volver a ofrecer a las niñas y los niños experiencias de este tipo. Entre estas iniciativas se incluyen los jardines escolares o incluso proyectos de plantación en el alféizar de las ventanas.

Asimismo, la amabilidad hacia la naturaleza puede practicarse de muchas maneras. El abanico de posibilidades va desde medidas de ahorro de agua y campañas de recolección de basura hasta la plantación de árboles.

Epílogo

Mucho antes de conocer personalmente al Dr. Tho Ha Vinh, me impresionó el concepto de la felicidad nacional bruta (gross national happiness, GNH por sus siglas en inglés), en cuya implementación en Bután él participó de manera decisiva. Este concepto ya no define la satisfacción y el desarrollo de una nación exclusivamente a través de indicadores económicos, sino que sitúa el bienestar de las personas en el centro. ¡Qué cambio de paradigma! Ya no se trata únicamente de considerar el bienestar material o la riqueza económica como indicadores de una vida feliz y plena, sino de poner en el foco al ser humano con todas sus necesidades físicas, emocionales y espirituales, promoviendo así dimensiones completamente distintas del bienestar.

Es precisamente esta cuestión del bienestar integral la que resulta tan convincente cuando se observa el desarrollo de la infancia. La obra del Dr. Tho, «Happy Children», demuestra una vez más que la niñez no solo necesita una base económica estable, sino también un entorno que fomente su crecimiento emocional, social y espiritual. Para ello se requieren sistemas educativos que no se orienten únicamente por el rendimiento académico, sino que también apoyen el bienestar y el desarrollo personal de la juventud: con una auténtica alegría por aprender, la construcción de amistades, el sentimiento de pertenencia a una comunidad y el cuidado de sí mismos y de los demás. Solo mediante un enfoque tan integral, sostiene el Dr. Tho, podremos garantizar que las futuras generaciones crezcan en una sociedad que les permita vivir de manera feliz y saludable.

Por ello, esta publicación también busca impulsar no solo la transmisión de conocimientos a la niñez, sino también el fortalecimiento de sus competencias sociales y emocionales. «El mayor regalo que podemos dar a los niños y niñas es nuestra atención, nuestra presencia plena y nuestro amor.» La importancia de la atención plena en la educación, especialmente en los decisivos primeros años de la infancia, no puede subestimarse. Una educación consciente, que anime a padres, madres y educadores a minimizar las distracciones, dejar de lado los juicios y construir una conexión profunda y auténtica con las criaturas, crea un espacio para comprender el mundo emocional de la infancia. Son

precisamente estos espacios, en los que los niños y niñas pueden expresar libremente sus sentimientos, pensamientos e imaginación, en los que sus puntos de vista son escuchados y reconocidos, los que fomentan su desarrollo individual y su bienestar emocional.

«Happy Children» muestra de manera impresionante cómo la atención plena puede ser no solo un estilo educativo, sino también una actitud transformadora que fortalece por igual el bienestar de la niñez y adultos y adultas. La combinación de conocimientos teóricos y sugerencias prácticas de acción convierte esta publicación en una herramienta valiosa para padres, madres, educadores y multiplicadores, ayudándolos a integrar la atención plena en su vida cotidiana y a crear así un entorno positivo y de apoyo para la niñez.

Resulta especialmente impresionante el énfasis en la importancia de la atención plena para el trabajo basado en los derechos de la infancia de la organización Kindernothilfe. Como organización de derechos de la infancia con raíces cristianas, consideramos a la niñez como individuos únicos y valiosos, que deben ser tratados con dignidad y respeto. Desde hace más de 65 años trabajamos decididamente para que cada niño y niña crezca en un entorno (escolar) seguro, positivo y de apoyo. En este sentido, reconocemos nuestras propias convicciones en el enfoque del Dr. Tho Ha Vinh y vemos en él un valioso complemento a nuestra misión de fortalecer los derechos de la infancia y ayudar a la niñez a construir un futuro mejor y más feliz. A través de este enfoque no solo buscamos aliviar situaciones de necesidad inmediata, sino también generar cambios positivos y duraderos mediante la participación activa de las voces de la infancia, permitiéndolos así tener un futuro mejor y más feliz.

En mis viajes a proyectos de Kindernothilfe, converso constantemente con nuestros socios. En esas conversaciones surge con frecuencia la pregunta: «¿Qué imagen tienen ustedes de la infancia?» Nuestra publicación puede servir aquí como un valioso punto de partida para el diálogo y contribuir a una reflexión más profunda sobre la propia comprensión de los derechos de la infancia y el bienestar infantil. Busca animar a las personas a reflexionar sobre sus propias ideas y enfoques, así como a desarrollar nuevas perspectivas. Del mismo modo, la publicación también puede utilizarse para uso personal.

Muchos de nuestros colegas son también madres, padres, abuelos, abuelas, tíos, tías o amigos cercanos de la niñez. No observamos la relación con los niños y niñas únicamente de manera teórica desde el margen, sino que participamos activamente y estamos profundamente involucrados como jugadores activos. Esta experiencia personal nos permite integrar y transmitir de manera auténtica y práctica los principios de «Happy Children» en nuestro trabajo.

Agradecemos de todo corazón al Dr. Tho Ha Vinh por habernos facilitado su manuscrito. Su visión del bienestar sostenible de la niñez es una causa que nos toca profundamente y que apoyamos expresamente como junta directiva, al igual que mi colega Carsten Montag, quien también se siente muy comprometido con ella.

Que esta publicación, con su invitación a practicar la atención plena en la educación, contribuya a fortalecer la conciencia sobre las necesidades y los derechos de la infancia y nos inspire a colaborar en conjunto en la construcción de un futuro mejor para la niñez y la juventud.

Katrin Weidemann

Aviso legal

Editor: Kindernothilfe, Düsseldorfer Landstraße 180, 47249 Duisburg, Alemania
Katrin Weidemann, directora ejecutiva / Chief Executive Officer (CEO)
Teléfono: +49 203.7789-0, www.kindernothilfe.de
Servicio de donaciones: Teléfono: +49 203.7789-111, Correo electrónico: info@kindernothilfe.de

Redacción: Victoria Depping, Daria Hansen, Imke Häusler, Mareike Walter, Gunhild Aiyub

Diseño: Eckard Kleßmann

Traducción: John McLaughlin, Wuppertal

Registro de asociaciones y número: Juzgado local de Duisburg, número de registro: 1336
Sede de la organización: Duisburgo

Número de identificación fiscal: DE 119554229

Cuenta: Bank für Kirche und Diakonie eG – KD Bank
IBAN DE92 3506 0190 0000 4545 40
BIC GENODED1DKD

Kindernothilfe e.V., 2026

