

DIEZ TEXTOS SOBRE SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL EN PERSPECTIVA PREVENTIVA Y EDUCATIVA

Cada vez se insiste más en la necesidad de integrar la educación emocional en la formación académica de niños y adolescentes. Procurar su bienestar, de cara al cuidado de su salud mental, es imprescindible en una sociedad que genera tantas situaciones de malestar. En este documento se ofrecen algunos textos para conocer la realidad actual de la salud mental de los menores, así como algunas claves a la hora de prevenir y abordar aquellos problemas más acuciantes para ellos. También son apropiados tanto para el estudio de las emociones como para su autorregulación por parte de los docentes, en orden a la formación de alumnos y alumnas en inteligencia emocional.

1. Díaz Romero, Dalia. Educar en inteligencia emocional. Libsa, Móstoles (Madrid): 2023.

La educación emocional es un camino en el que enseñamos a los niños a reconocer y dar nombre a cada emoción en un constante juego de autoconocimiento que desemboca en una mejor gestión emocional. Con ella, serán capaces de tomar el control interior y desarrollar empatía con los demás, mejorando su futura vida social y laboral. Este libro ofrece orientaciones y propuestas concretas para desarrollar este proceso de crecimiento integral.

2. Elias, Maurice J., Steven E Tobias, Brian S. Friedlander. Educar con inteligencia emocional: cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables. Debolsillo Clave, Madrid: 2011.

A partir de los cinco principios básicos de Daniel Goleman sobre inteligencia emocional, los autores explican cómo aplicarlos en la educación de los niños. Ofrecen sugerencias, actividades y consejos prácticos que ayudarán a padres y educadores a acompañarlos en la gestión de sus emociones, en la resolución de conflictos y en situaciones de estrés.

3. López, Raquel @raquelopezpsicologa. Guía de gestión emocional. Cómo sentir todo lo que no nos han enseñado a sentir. Vergara, Barcelona: 2023.

La gestión emocional es el primer paso para construir una versión integrada de nosotros mismos, donde todas las partes sean validadas y den como resultado una persona fuerte, flexible y conectada consigo misma. Bien comprendidas, nuestras emociones son una brújula que nos ayuda a entender quiénes somos, qué nos beneficia y nos perjudica, cuáles son nuestras necesidades y cómo podemos relacionarnos con los demás. Este libro nos muestra cómo funcionan y nos enseña el modo de sentir las para utilizarlas a nuestro favor.

4. Luengo, José A. El dolor adolescente. Cambia tu mirada para empatizar con sus problemas y ayudarles a resolverlos. Plataforma editorial, Barcelona: 2023.

Este libro explora el complejo mundo de la salud mental de los adolescentes, los desórdenes, los desajustes y los trastornos psicológicos con los que conviven cada día. Ofrece una ayuda a padres y educadores para asumir una mirada cómplice, comprensiva y empática ante sus retos y dificultades, que pueden llegar a superarlos, y poder acompañarles adecuadamente.

5. Jalón Oliveras, Carmen. Crear cultura de la interioridad. En el aula, en la pastoral y en la vida diaria. Ed. Khaf, Madrid: 2014.

Este libro es una propuesta para potenciar el hombre interior y que éste se exprese en nuestro modo de estar y de actuar. A partir de aportaciones de las neurociencias, la psicología y el *mindfulness*, ofrece estrategias y herramientas sencillas, contrastadas en la experiencia, para poder empezar por uno mismo y de este modo, poder transmitir lo vivido a otros. También propone acciones y procesos a realizar en diferentes ámbitos, especialmente en la escuela con los alumnos, las familias y el profesorado.

6. Pérez Payarols, Jaume (dir.). Una mirada a la salud mental de los adolescentes. Claves para protegerlos y acompañarlos. Cuaderno Faros 12. Faros San Joan de Déu. Barcelona: 2021.

La adolescencia es un momento de crecimiento físico, cognitivo y emocional sin precedentes, de aprendizaje, de sentimientos y desarrollo intensos, de búsqueda de la novedad y con una esencia creativa. En ella brotan muchos trastornos que afectan a las emociones. Hábitos saludables, entorno familiar, escolar y comunitario favorables serán claves en la promoción de una salud mental acomodada. Aquí se ofrecen claves concretas y variadas para afrontar situaciones de riesgo y ayudar a la maduración de los adolescentes.

7. Eloy Moreno. Invisible. Nube de Tinta, Barcelona: 2018.

Narra la historia de un niño que, tras un suceso traumático, siente que se vuelve invisible ante los demás. La novela aborda temas como el acoso escolar, la autoestima y la necesidad de ser visto y comprendido. Con un estilo emotivo y reflexivo, invita a la empatía y la introspección. Puede usarse como propuesta de lectura, comentario y actividades en clase tanto del libro entero como de textos seleccionados del mismo.

8. Marina Torres, José Antonio. Precisiones sobre educación emocional. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), (2005), 27-43.

El autor propone en este artículo la integración de la educación emocional en la formación ética de los menores, especialmente en relación a la gestión de la autoestima. Para evitar caer en el narcisismo, es necesario desarrollar el sentido de la responsabilidad, de la compasión y la valentía. Para ello, es fundamental unir sentimiento y reflexión sobre la base del respeto a la dignidad humana. Desde hay es posible educar en la virtud en orden a asumir los valores fundamentales como deberes morales.

9. Monteagudo Rodenas, José Vicente. Bioética y suicidio de adolescentes. Marco preventivo y propuestas educativas. San Pablo, Madrid: 2023.

El suicidio es un problema social cuya incidencia está creciendo de manera alarmante entre niños y adolescentes. Para abordar esta cuestión, el libro desarrolla un marco preventivo, que incluye las intervenciones que se proponen en los estudios más recientes e incide especialmente en aquellas que se pueden realizar en el contexto educativo. Y, de manera especial, propone una formación ética de los menores en base a unos valores fundamentales como una verdadera educación preventiva.

10. Torralba, Francesc. Inteligencia espiritual. Plataforma, Barcelona: 2010.

Todo ser humano tiene un sentido y unas necesidades íntimas de orden espiritual tales como la felicidad, el bienestar integral y el goce de la belleza y de la cultura, más allá de si su adhesión o no a una fe religiosa concreta. En contextos de anemia espiritual como en el que nuestro tiempo se encuentra, el desarrollo de la inteligencia espiritual abre horizontes nuevos e insospechados en el corazón mismo de la rutina diaria, de la inmediatez y del individualismo.