

Educar en la alegría

Autora: Pepa Horno



La alegría se elige, se cultiva y se educa. No es un estado, es una emoción. No es la felicidad, que de existir, sería una meta en el camino. Es el motor de ese caminar. La alegría energiza a las personas, las lleva a actuar, a crear, a buscar y a jugar. **Es el motor del alma.**

Pero la alegría es, además, una emoción protectora. Impulsa al ser humano a la entrega y al vínculo. Es uno de los **pilares de la intimidad en las relaciones afectivas** y se favorece aún más en las situaciones grupales, es clave para la conexión y del encuentro. Sin olvidar de una de sus mejores virtudes: **es contagiosa.** Por todo ello, la cotidianidad de las familias, las escuelas y los centros debería estar inundada de esta emoción. Y no sólo porque surja, o por el carácter de las personas que allí convivan, sino como **una opción consciente** y elegida por familias y educadores.

Si los niños y niñas ríen cada día serán **más fuertes y más capaces de protegerse,** clave de la inteligencia somato sensorial. **No temerán entregarse,** clave para la

construcción de vínculos afectivos positivos. Y **se sentirán motivados y abiertos a aprender**, clave para el desarrollo cognitivo.

Pero el mundo en el que están creciendo los niños y niñas parece haberse definido desde la opción contraria: la opción por la desesperanza, la tristeza y la impotencia. Una opción inculcada y difundida por los medios de comunicación, instituciones, instancias educativas o familias y que lleva a la parálisis y la resignación.

Con

conciencia

Al hablar de la opción por la alegría, **no se trata de ser ingenuos**. Cuando se vive con consciencia y apertura se ve el dolor y la injusticia. Vivir con consciencia implica aceptar las preguntas sin respuesta, y a partir de ahí, elegir la actitud desde la que vivir. Pero privar a los niños y niñas de esperanza y de confianza en el futuro daña su desarrollo.

¿Cómo llevar esa opción por la alegría a nuestra cotidianidad? **Creando momentos para el gozo y el placer cotidianos**: un abrazo, masaje, cuento, guiño, juego...

Elegiendo

el vaso medio lleno, que existe igual que el medio vacío, y enseñando a los niños y niñas a **ver siempre los aspectos positivos de cada vivencia**. Así fortalecemos sus capacidades de resiliencia, las que les permitirán resistir y rehacerse del daño y el dolor que seguro habrán de afrontar. Y **llevando la atención a los detalles pequeños**, para centrarse en la vivencia del aquí y el ahora.

La alegría es real. Pero hay que elegirla. Y hacerlo con consciencia.



[Pepa Horno Goicoechea](#) es consultora en Infancia, afectividad y protección.

Espirales Consultoría de Infancia