

PSICOLOGIA POSITIVA PER A LA PROMOCIÓ DEL BENESTAR I LA SALUT

ABSTRACT

La salud mental en la infancia es un pilar fundamental para el desarrollo integral a lo largo del ciclo vital, ya que las dificultades emocionales tempranas influyen de manera significativa en el bienestar, el funcionamiento social y la salud mental futura. En el contexto actual, marcado por un aumento preocupante de los problemas emocionales y conductuales en la infancia, se hace evidente la necesidad de estrategias preventivas tempranas. En España, una proporción relevante de la población presenta trastornos mentales, y organismos como UNICEF alertan de que uno de cada cinco jóvenes experimenta anualmente problemas de salud mental, lo que refuerza la urgencia de intervenir desde las primeras etapas de la vida, en línea con las prioridades de Horizon Europe.

Sin embargo, las competencias psicológicas y emocionales continúan siendo escasamente abordadas en los entornos educativos europeos, y tanto el profesorado como las familias carecen, en muchos casos, de recursos formativos adecuados. Este vacío evidencia la necesidad de herramientas accesibles, atractivas y basadas en la evidencia científica que permitan promover el bienestar emocional desde edades tempranas.

El proyecto propuesto se fundamenta en la investigación sobre emociones positivas y, especialmente, en la teoría de ampliación y construcción de Fredrickson, que destaca el papel de estas emociones en el desarrollo de recursos personales y sociales. En este marco, la compasión se presenta como una competencia clave, entendida como la sensibilidad ante el sufrimiento propio y ajeno y la motivación para aliviarlo, con un reconocido valor preventivo y regulador de la salud psicológica.

La iniciativa consiste en el desarrollo de un cuento infantil científicamente fundamentado, dirigido a niñas y niños de 4 a 6 años, que introduce de forma narrativa y visual habilidades emocionales, autocompasión y compasión hacia los demás. A través de una metáfora sencilla, el crecimiento del corazón emocional mediante pensamientos y gestos amables, el protagonista recorre distintos momentos del día practicando emociones positivas. Este formato artístico y educativo facilita la comprensión emocional, promueve entornos más prosociales y contribuye a la prevención de problemas de salud mental desde la primera infancia.