

Del bien-ser al bien-estar: educación emocional un cambio de paradigma

Paola BustosDirectora Académica de Inacap
Sede Los Ángeles

“La educación, desde sus cimientos, se ha centrado en conocer el mundo exterior y olvidarnos de conocernos a nosotros mismos. Entrar en la interioridad nos abre puertas al autoconocimiento, autoestima, autonomía, responsabilidad y juicio crítico, entre muchos otros aspectos que tienen como objetivo ayudarnos a buscar un sentido en la vida”.

Esta afirmación corresponde a un extracto del libro *Educación Emocional y Bienestar*, de Rafael Bisquerra, psicólogo y pedagogo, doctor en Ciencias de la Educación y catedrático en la Universidad de Barcelona, quien realmente deja sobre la mesa una premisa increíblemente acertada en torno al desapego generalizado que existe respecto a la educación emocional.

En un mundo cada vez más complejo y desafiante, la educación ya no puede limitarse únicamente a la enseñanza de contenidos académicos. En el escenario chileno postpandémico, los estudios relacionados con la salud mental de los/as estudiantes universitarios/as chilenos/as dan cuenta de una alta prevalencia de ansiedad, depresión y estrés, según el estudio Salud mental en estudiantes de educación superior: un desafío post-pandemia, realizado en 2024 por López, V., Leal-Soto, F., Oyanedel, J. C., Báez, T. y Torrealba, F.

Bisquerra sostiene que la educación debe trascender la mera transmisión de conocimientos y enfocarse en el desarrollo de competencias emocionales. Según su visión, aprender a reconocer, gestionar y expresar emociones no solo mejora el bienestar individual, sino que también contribuye a la construcción de sociedades más empáticas y cohesionadas.

¿Cómo podemos trabajar el bienestar en las aulas? Un primer paso es reconocer a los actores dentro de ella: tanto los estudiantes como los docentes, desde el ser, contribuyen en la creación de espacios saludables. Bisquerra enfatiza la importancia de trabajar en cinco competencias clave: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales y habilidades para la vida y el bienestar. Cada una de ellas apunta al “bien-ser”.

Implementar estos enfoques no solo ayudaría a reducir los índices de problemas de salud mental, sino que también fortalecería la sana convivencia y el rendimiento académico, permitiendo a los estudiantes enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia, empatía y capacidad de autorregulación. Por lo tanto, es crucial que los sistemas educativos reconozcan y fomenten la importancia de la educación emocional para formar ciudadanos emocionalmente competentes y equilibrados.

