



¿Aprender más o aprender mejor? El giro que propone la educación basada en bienestar

En el marco del Día Internacional de la Felicidad (20 de marzo), la discusión educativa en Chile da un giro hacia la neurociencia aplicada. Especialistas advierten que el modelo tradicional, que, en algunas ocasiones, genera sobreexigencia académica está llegando a un límite biológico, impulsando la adopción de la Formación Holística como una respuesta técnica a los crecientes índices de estrés y fatiga mental en escolares.

En un escenario donde el bienestar de los estudiantes se ha instalado como una preocupación creciente en el sistema educativo, algunos establecimientos están comenzando a replantear la forma en que organizan la

La evidencia científica está empujando un cambio en la forma de educar, donde respetar los ritmos del cerebro y promover el bienestar se vuelve clave para un aprendizaje significativo.

jornada escolar. La discusión ya no se centra solo en resultados académicos, sino también, en cómo estos se logran sin comprometer la salud mental.

Una de las propuestas que ha surgido en este contexto, es el Programa Holístico de Educación Dual, que el Colegio Pumahué Chicauma implementó a inicios del 2025, el cual busca equilibrar el desarrollo académico con espacios protegidos para el bienestar y la motivación de los estudiantes.

El enfoque se estructura a partir de una jornada diferenciada. Durante la mañana, los estudiantes concentran sus procesos evaluativos y el desarrollo de los contenidos definidos por las bases curriculares ministeriales. Este bloque, denominado “jornada protegida”, apunta a resguardar los momentos de mayor capacidad cognitiva, focalizando los contenidos y favoreciendo una mejor disposición al aprendizaje.

En tanto, la jornada



de la tarde se orienta a la diversificación de experiencias. A partir de las 14:00 horas, los alumnos pueden optar por distintos módulos formativos y áreas de interés, que van desde disciplinas como economía o modelado 3D, hasta actividades artísticas y deportivas como producción musical, teatro, voleibol o fútbol. Todo conectado con los objetivos de aprendizaje, pero bajo una mirada más activa.

“Hoy sabemos que

no es posible hablar de aprendizaje profundo sin considerar el bienestar de los estudiantes. Este modelo permite organizar la jornada de manera más respetuosa con los ritmos cognitivos y, al mismo tiempo, abrir espacios donde los estudiantes desarrollan sus intereses, lo que impacta directamente en su motivación y en la forma en que aprenden”, señala Jorge Ramos, rector del establecimiento.

Especialistas en educación coinciden en que este tipo de estructuras responde a evidencia que vincula el bienestar emocional con mejores procesos de aprendizaje. La posibilidad de elegir y explorar intereses personales no solo aumenta la motivación, sino que también, contribuye al desarrollo de habilidades socioemocionales, clave en el contexto actual.

Más allá de una tendencia, el desafío de integrar felicidad y formación académica comienza a posicionarse como un eje relevante en la educación del siglo XXI, donde aprender bien también implica aprender en equilibrio.