

La regulación de las emociones, una de las claves para el bienestar adolescente

El confinamiento fruto de la pandemia del Covid-19 nos enfrentó a un escenario que evidenció graves problemas económicos, sanitarios y tecnológicos, pero, sobre todo, reveló una preocupante vulnerabilidad en la salud mental de nuestros jóvenes. El regreso a clases presenciales estuvo marcado por una serie de incidentes de violencia física y psicológica, en gran parte reflejo de la escasez de habilidades socioemocionales necesarias, para una adecuada convivencia escolar.

La regulación de las emociones es un recurso esencial, no solo para modular las respuestas frente a escenarios adversos, sino también como un mecanismo clave para mantener estable la percepción de bienestar, aspecto fundamental en la calidad de vida.

Investigaciones recientes con adolescentes chilenos han demostrado que la capacidad para regular las emociones se relaciona estrechamente con la satisfacción vital general y con la percepción de satisfacción en áreas específicas como la salud, las relaciones interpersonales y la confianza en sí mismo y en el futuro. Estos estudios evidenciaron diferencias relevantes según el género y el nivel de vulnerabilidad escolar, además de un consistente descenso del bienestar a lo largo de la adolescencia.

Este desalentador panorama exige el diseño e implementación de iniciativas psicoeducativas, que refuercen habilidades emocionales adaptativas. Medidas como la promoción de hábitos saludables y de actividades que fomenten la autodeterminación, colaboración, integración y diálogo entre los adolescentes, deben promoverse



DR. SERGIO FUENTEALBA URR
Académico Pedagogía en Educación Física
Universidad Andrés Bello

en políticas educativas y las prácticas escolares.

En este sentido, la práctica habitual de actividad física y el deporte son expresiones de la motricidad humana que han demostrado tener efectos positivos, en el control de las respuestas cognitivas, emocionales y conductuales ante el estrés y la ansiedad, contribuyendo a una mejora sustantiva de la percepción de bienestar en esta etapa del desarrollo.

Hoy más que nunca, es urgente incorporar la dimensión emocional en la práctica educativa, en los planes curriculares, en la convivencia escolar y en las estrategias de apoyo psicosocial al interior de las comunidades educativas. No solo está en juego el logro de los aprendizajes, sino también la salud mental presente y futura de nuestros jóvenes.