



Educación y bienestar

Se ha hablado mucho del malestar en educación y hay sobrados motivos para ello. Siempre nos van a sobrar motivos para el malestar. Lo fácil es caer en ello. Pero ¿se puede educar desde el malestar?

A mi modo de ver, la respuesta es negativa. Por lo tanto, se impone que el profesorado tenga la capacidad de regular sus emociones para reconvertir el malestar probable en bienestar necesario. La auténtica educación requiere de un profesorado que sea capaz de relacionarse positivamente con el alumnado, transmitir entusiasmo por su materia y gozar con la docencia. El profesorado no solamente tiene derecho al bienestar, sino que tiene el deber de hacerlo consciente y transmitirlo como característica de la auténtica educación.

Para hacer esto posible puede ser de gran utilidad conocer las aportaciones de las ciencias al bienestar, principalmente a través de la teoría de las inteligencias múltiples, inteligencia emocional, fluir, psicología positiva, neurociencia, competencias emocionales, educación emocional, etc.

Un factor importante de bienestar es el *engagement*, que se puede traducir por «compromiso profesional» y es la implicación personal en el trabajo. Las personas que tienen un nivel elevado de compromiso profesional son las que experimentan mayor bienestar. ¿Cómo me puedo implicar? No hay recetas; es una decisión personal. Pero para abrir camino podemos decir

que en los contextos sociales se crean climas emocionales que funcionan como un auténtico contagio. Algunos favorecen el *engagement* y el bienestar y otros, todo lo contrario.

Una vez que tomamos conciencia del clima emocional que nos rodea, me puedo preguntar:

¿de qué me estoy dejando contagiar?, ¿realmente me interesa dejarme contagiar de esto?, ¿esto favorece el *engagement* y el bienestar? El desarrollo de la autonomía emocional debe capacitarnos para poder decidir de qué emociones me quiero dejar contagiar y de cuáles no. A partir de esto, podemos dar un paso más. Así como todos nos podemos sentir contagiados, también contribuimos al contagio emocional: ¿Qué emociones estoy contagiando, sin haber sido plenamente consciente de ello?, ¿me interesa contribuir a contagiar estas emociones?, ¿qué me interesa contribuir a contagiar?



123 r

Según las respuestas que demos a estas preguntas podemos contribuir a la construcción del bienestar personal y social.

Conviene tener presente que la educación emocional tiene dos propósitos principales:

- > Desarrollar competencias emocionales en el profesorado, alumnado y familias.
- > Crear climas emocionales positivos que favorezcan el aprendizaje, las buenas relaciones.

Ambos aspectos son esenciales para la construcción del bienestar. ■

BIBLIOGRAFÍA

BISQUERRA, R. (2000): *Educación emocional y bienestar*. Barcelona. Wolters Kluwer.
—(2012): *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid. Síntesis.
—(2013): *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid. Síntesis.

AUTOR

Rafael Bisquerra
Universidad de Barcelona
rbisquerra@ub.edu

El profesorado no solamente tiene derecho al bienestar, sino que tiene el deber de hacerlo consciente y transmitirlo como característica de la auténtica educación