

**Rafael Bisquerra (Coord.), Arnaldo Canales y Neva Milicic,
*Educación emocional. Claves para el bienestar en el siglo
XXI. Paidós México, 2026.***

Este libro, coordinado por Rafael Bisquerra, en conjunto con Arnaldo Canales y Neva Milicic –todos ellos con una probada capacidad académico-profesional en disciplinas pertinentes para el caso–, realiza aportaciones sobre la ciencia y el arte de construir, con inteligencia y esfuerzo, el bienestar emocional. Al enfatizar que los individuos requieren la capacidad de afrontar con éxito los retos y adversidades del contexto social, el libro resalta la necesidad de incluir la educación emocional en el diseño de política pública educativa como un tópico nodal en esa materia.

Según los autores, la educación emocional adquiere una clara y firme centralidad para ser reconocida y asumida por el proceso educativo, con la misma relevancia con la que se desarrolla el proceso cognitivo e intelectual en un sentido amplio; de manera tal que los individuos logren generar y fortalecer conocimientos y habilidades en el manejo de las emociones a lo largo de la vida. Así, apoyados en la premisa previa, cuestionan que se ha seguido un camino que no sólo desatiende este eje, sino que lo infravalora; lo cual se refleja en las condiciones que hacen visible ese vacío, por ejemplo, cuando a los niños, adolescentes o jóvenes que se encuentran en la escuela nadie les pregunta: ¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes? ¿Con qué bases y herramientas cuentas para afrontar-expresar tus emociones?

Dotado de estos referentes, una veta clave del libro se orienta al desarrollo de competencias emocionales que permitan hacer una prevención genérica de muchos problemas sociales y educativos, con el fin de disminuir e incluso revertir el analfabetismo emocional que enfrentan las sociedades del siglo XXI.

En ese sentido, sus autores definen tres conceptos centrales, acerca de los cuales es preciso comprender su esencia y su alcance:

- *La educación emocional* es un proceso didáctico para el desarrollo de competencias emocionales;
- *La inteligencia emocional* es un constructo de la psicología; y
- *La competencia emocional* es un conjunto de capacidades, habilidades, aptitudes, actitudes, conocimientos y valores que facilitan la consciencia emocional.

En conjunto, la *educación emocional* aspira a desarrollar competencias que contribuyan a un mejor bienestar personal y social en el corto, mediano

y largo plazo, en respuesta a necesidades prioritarias, como la atención de la salud mental, que no han sido suficientemente atendidas ni por el sector público ni por el privado, desde un enfoque holístico y cultural pertinente al contexto actual de la educación formal ordinaria.

Por su parte, la *inteligencia emocional* es uno de los fundamentos de la educación emocional, no solo en un sentido instrumental sino por el valor propio que la define. En efecto, se vuelve trascendental en la formación e integración práctica de saberes y afectos: si se reconoce que históricamente se ha vivido en crisis permanentes que afectan la salud mental de las personas –ansiedad, depresión, estrés, trastorno bipolar, trastornos alimentarios y de neurodesarrollo–, tal respuesta emerge como un horizonte de comprensión y contención emocional indispensable para quienes atraviesan esos escenarios en la actualidad.

Como último ítem, la *competencia emocional* es un componente total a considerar, pues favorece la gestión de las propias emociones y ante las de los demás, así como la autonomía emocional, las habilidades sociales para relacionarse con otras personas de forma efectiva y habilidades de vida para la construcción del bienestar, y la comprensión de los estados emocionales relativos a cómo se siente una persona en ciertos periodos y espacios específicos de su vida.

Por otra parte, provistos de esas herramientas conceptuales y su articulación orgánica sobre la realidad, identifican algunas de las claves para la educación del siglo XXI, como son: el aprender haciendo, metodologías activas del aprendizaje, bienestar, colaboración, comunidades de aprendizaje, educación centrada en el protagonismo del alumnado, gamificación, inteligencia artificial, metahabilidades, entre muchas otras áreas.

En particular, también sostienen que, a nivel educativo, uno de los actores clave es el profesorado, quienes como actores centrales en ese ámbito deberán pasar por tres fases: sensibilización, formación y puesta en práctica; lo que, a su vez, de articularse así favorecerá la formación en los centros educativos para lograr una educación de calidad que responda a las necesidades sociales de sus actores implicados. Bajo esa óptica, precisan que los profesores, volcados en una trama formativa e interpersonal así concebida, deben asumir su rol como modelo de comportamiento en lo profesional, familiar o personal, de manera que puedan influir en las actitudes, creencias, valores y comportamientos de las y los estudiantes.

“Distintos investigadores –sostiene uno de ellos, valorando los aportes

en los que se sustenta— como Durlak, Taylor y Schellinger, 2011, Keefer, Parker y Saklofske, 2018, concluyen que los beneficios de la educación emocional se manifiestan principalmente en progresos significativos en cuanto a: competencias sociales emocionales, mejora de actitudes hacia sí mismo, hacia los demás y hacia la escuela, comportamiento positivo en clase, mejora del clima en clase, reducción del comportamiento disruptivo, mejora del rendimiento académico” (Bisquerra, 2026, párr. 765).

En específico, se plantea que la educación emocional debe ser eminentemente práctica, orientada a que niños, adolescentes y jóvenes desarrollen la capacidad de decidir y asumir asertivamente la actitud que tomarán ante la vida; para ello tal educación se vale de técnicas diversas como: dinámicas de grupo, relajación, mindfulness, introspección, grupos de discusión, diario emocional, reflexión, razón ideológica, juegos, simulación, entre muchas más.

“Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) –se ilustra en otra parte–, cada año hay en promedio 1.4 millones de muertes por violencia; más de 3,800 al día; 2.6 cada minuto. Al año hay unos 200 000 homicidios en el mundo entre jóvenes de 10 a 29 años, lo que representa el 43% del total mundial anual de homicidios. Las estadísticas varían según los países, pero entre las principales causas de muerte en el grupo de 10 a 29 años se encuentran los accidentes de tráfico, el suicidio y los homicidios. El 83% de las víctimas de homicidio son de sexo masculino (Bisquerra, 2026, párr. 1611).

Por ello, ante un panorama como el antes expuesto, incluyen conceptos como el de espiritualidad, que se asocia con la búsqueda de un sentido de la vida que abre la puerta a la dimensión espiritual del ser humano y que no condiciona la construcción del bienestar general, sino que, por el contrario, adquiere relevancia porque conecta con aspectos como la paz, relajación y reflexión, la convivencia, la prevención de la violencia, los valores morales y la construcción de un bienestar emocional profundo. Es más, en refuerzo de ello, asumen que tanto la espiritualidad como el bienestar general se sustentan en los principios éticos y morales como condición esencial de su realización.

Adicionalmente, en ese escenario identifican los efectos de las múltiples tecnologías, aparatos y plataformas que inundan la vida cotidiana, al introducirse en las casas y en los salones de clase, que además como tales impactan en el manejo de las emociones y en la vida de las personas más vulnerables. A su juicio, los principales riesgos del “avance tecnológico” están en diferentes áreas: en lo que se deja de hacer, en la disminución de la empatía, en la generación de conductas adictivas a las pantallas, en el

posible acceso a contenidos inapropiados, en su potencial riesgo de aumentar la obesidad, en la disminución de las competencias socioemocionales, en la generación de alteraciones del sueño y en la disminución de la interacción social.

En resumen, la obra propone que en este siglo XXI ya no basta con formar a individuos intelectualmente brillantes; el verdadero éxito y la calidad de vida dependen también de la capacidad para manejar las propias emociones y de cómo se interactúa sanamente con los demás. De ahí que la formación de quienes participan en los procesos educativos deba contemplar, de manera integrada, lo cognitivo, lo emocional y lo digital, para que las personas puedan desenvolverse en la vida cotidiana y resolver sus problemas no solo con eficacia, sino con un sentido autoconsciente y una orientación compasiva y de empatía hacia los otros.

Silvia Aguilar Martínez

Cómo citar: Aguilar M., S. (2026). Rafael Bisquerra (Coord.), Arnaldo Canales y Neva Milicic, Educación emocional. Claves para el bienestar en el siglo XXI. Paidós México, 2026. *Alternativas en Ciencias Sociales*, 2(2), 118-121.

DOI: <https://doi.org/10.70467/acs.v2n2.6>