



EDUCACIÓN Y NIÑEZ: LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LA SALUD MENTAL EN ESCOLARES

EDUCATION AND CHILDHOOD: THE IMPORTANCE OF EMOTIONAL EDUCATION AND MENTAL HEALTH IN SCHOOLCHILDREN

Vicente Guesalaga Ulloa^{a*}
Matías Möller Opazo^a

^aEstudiante de Medicina, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.
Artículo recibido el 19 de junio, 2026. Aceptado en versión corregida el 21 de septiembre, 2026.

DOI: 10.52611/confluencia.2026.1859

Estimada Editora:

A nivel internacional, la salud mental infantil y juvenil constituye un asunto de cada vez mayor preocupación. La pandemia causada por el coronavirus nos arrojó una alta carga de problemas relacionados con la ansiedad, la depresión, el estrés y las dificultades de adaptación social en los escolares¹. Posterior a la pandemia, se estimó que el 25,2% de los niños y adolescentes presentaron síntomas depresivos y un 20,5% síntomas de ansiedad¹. Dichas cifras nos muestran una clara necesidad de fortalecer estrategias preventivas de manejo de salud mental desde edades tempranas en los colegios.

Es por esto mismo que surge la idea de realizar la presente carta, pues buscamos promover la salud de los escolares y el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes. En este caso, nuestro objetivo es concientizar sobre el problema y de lo relevante que son los factores emocionales en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

Actualmente, la evidencia científica señala que la salud mental de niños y adolescentes constituye un desafío prioritario para los sistemas educativos y sanitarios a nivel mundial. En este aspecto, coincidimos con autores que afirman que la educación debe trascender la práctica educativa clásica, para así incorporar el desarrollo de competencias socioemocionales que favorezcan la autorregulación, la empatía, la resolución de conflictos y la toma de decisiones². Bajo esta misma premisa, según un estudio que evaluó a aproximadamente 270.000 estudiantes, se observó que los programas de aprendizaje socioemocional mejoran notablemente el rendimiento académico en un promedio de 11 puntos porcentuales en comparación con estudiantes que no participan de estos programas¹. De igual forma, los participantes de dichas instancias de aprendizaje socioemocional presentaron menores niveles de problemas conductuales y emocionales, e incluso mejores habilidades sociales.

Por una parte, desde una perspectiva conceptual, consideramos que la educación emocional debe entenderse como una estrategia preventiva y no solamente como una herramienta para solucionar problemas ya instalados. Como hemos visto, diversos estudios han mostrado que los programas de aprendizaje socioemocional implementados en los colegios mejoran el ambiente escolar, disminuyen conductas de riesgo y fortalecen el bienestar mental de los estudiantes². Por esto mismo, estimamos que las acciones preventivas deben formar parte de un continuo a nivel escolar y no ser solo estrategias esporádicas.

Por otra parte, para poder poner en marcha dichos programas de educación socioemocional, es importante efectuar una intervención integral que involucre a alumnos, docentes y sus familias. Esto es relevante, dado que la colaboración es lo que nos permite identificar tempranamente factores de riesgo y promover entornos protectores para el desarrollo escolar. En este sentido, concordamos con la literatura reciente que enfatiza la necesidad de implementar una formación docente en competencias socioemocionales³.

En adición a esto, es relevante destacar la importancia de la educación emocional y la salud mental en niños como pilares fundamentales para reducir desigualdades en salud asociadas al nivel socioeconómico, pues compartimos la opinión de que una educación personalizada, precoz y adaptada al contexto comunitario puede favorecer el bienestar emocional, la salud y los hábitos saludables desde la infancia⁴.

En conclusión, la educación emocional y la prevención en salud mental en colegios constituyen herramientas fundamentales que debiesen implementarse en todos los colegios a nivel internacional, pues como vimos, estas estrategias permiten no solamente un mejor ambiente escolar, sino también un mejor rendimiento académico y social de los alumnos. Estas herramientas son

entonces claves para el desarrollo integral de todo niño y niña, buscando impulsar el desarrollo de las distintas habilidades tanto individuales como colectivas en un ambiente seguro, entendiendo mejor a los escolares desde el punto de vista humano. Por esto mismo recomendamos fortalecer la inclusión de estas herramientas en los planes educativos, promover la capacitación de docentes y fomentar la participación activa de las familias en estas estrategias.

La importancia de este tema para las disciplinas asociadas a la salud y educación se encuentra principalmente en el potencial que presenta para mejorar la calidad de vida de los niños y niñas, logrando incluso prevenir problemas que pueden extenderse hasta la adolescencia y adultez.

Para nuestra formación de pregrado, abordar estos temas nos permite comprender de manera más profunda los determinantes sociales y emocionales de la salud, entendiendo que estos están presentes en todas las etapas de la vida. Consideramos que futuros estudios podrían abordar tópicos relacionados, tal como el uso de tecnologías digitales y su asociación con la salud mental infantil.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Racine N, McArthur BA, Cooke JE, Eirich R, Zhu J, Madigan S. Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* [Internet] 2021 [citado el 18 de junio 2026];175(11):1142-50. Disponible en: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
2. Taylor RD, Oberle E, Durlak JA, Weissberg RP. Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Dev.* [Internet] 2017 [citado el 18 de junio 2026];88(4):1156-71. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
3. Schonert-Reichl KA. Advancements in the Landscape of Social and Emotional Learning and Emerging Topics on the Horizon. *Educ Psychol.* [Internet] 2019 [citado el 18 de junio 2026];54(3):222-32. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1633925>
4. Reid C. Iniciativas de salud dirigidas a pacientes juveniles de bajo nivel socioeconómico en el Reino Unido y Chile. *Rev Conflu* [Internet]. 2024 [citado el 14 de septiembre 2026];7. Disponible en: <https://doi.org/10.52611/confluencia.2024.1166>

Cómo citar:

Guesalaga-Ulloa V, Möller-Opazo M. Educación y niñez: La importancia de la educación emocional y la salud mental en escolares. *Rev Conflu* [Internet]. 2026 [citado el 30 de septiembre 2026];9. Disponible en: <https://doi.org/10.52611/confluencia.2026.1859>