

# Joaquín Pincheira: “La salud mental y la educación emocional no se han tratado en Chile como se debería”

Por Carolina Millalen

¿Qué importancia tiene la educación emocional para el desarrollo personal? ¿Cuánto incide en la salud mental de las personas? ¿Es el bienestar emocional una tarea personal o debe participar la institución pública también en ese fin?.

La encuesta IPSOS el 2025 señaló que en Chile un 73% de las personas manifestó haberse sentido estresada hasta el punto de ver afectada su vida cotidiana y en una proporción similar, indicaron que su nivel de estrés les ha hecho sentir incapacidad de lidiar con sus asuntos.

“Esto se siente en la sociedad, lo vemos a través de las noticias, en los hechos que han ocurrido últimamente”, observa **el periodista, coach y especialista en inteligencia emocional, Joaquín Pincheira**: “Creo que la salud mental y la educación emocional es un tema que no se ha tratado en Chile como se debería”.

<https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2026/04/joaquin-pincheira-cuna-1.mp3>

Las emociones constituyen un pilar fundamental en la vida humana que no está aislado de la inteligencia. El llamado es a no negar su intensidad, frecuencia o duración, sino a regularlas.

<https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2026/04/joaquin-pincheira-cuna-2.mp3>

“Entonces, ¿qué tan equilibrados o gestores somos de las emociones que vamos sintiendo? ¿Cuánto nos conocemos? Creo que ahí está el gran problema de nuestra sociedad donde no podemos aún identificar por qué siento lo que siento”, reflexiona.

Asimismo, el autor de libros como **“Sea un inteligente emocional”** o **“Plenamente”**, señala que existe un estado de analfabetismo emocional y eso “porque no sabemos observar lo que sentimos (...) Cuando una persona logra identificar la emociones las logra contener”:

### **Una urgencia**

“Entonces, creo que hoy nos falta demasiado”, acota el comunicador. “Falta que el Estado, el gobierno, entes, ONGs. se pongan las pilas con respecto a la educación emocional. Los medios de comunicación o las mismas redes sociales han fomentado una dopamina fácil, un placer instantáneo, pero no han fomentado el autoconocimiento que finalmente va a fortalecer tu autoestima y te va a dar una mejor inteligencia emocional”.

Recordando el terrible episodio en Atacama, donde un estudiante dio muerte a una inspectora al interior de su establecimiento escolar y dejó a cuatro personas heridas, Pincheira indica que esta crisis del bienestar emocional se ha profundizado entre las nuevas generaciones:

“La juventud junto con ser analfabeta en lo emocional, está desilusionada con lo que ve. Ellos mismos, creo, adolecen de autoestima, de valorarse porque a los adultos tampoco les enseñaron. No hay una narrativa que hable de felicidad, de cómo nos sentimos”:

<https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2026/04/joaquin-pincheira-cuna-5.mp3>

“Hay un proyecto de educación en el Congreso que todavía está ahí, que no pasa nada, está durmiendo, no tiene urgencia” agrega sobre la necesidad de que exista una asignatura de educación emocional y que el gobierno y el Estado den garantías sobre cómo vamos a abordar estos temas.

“Más allá de registrar o colocar en cada colegio un detector de metales, creo que hay que redoblar la capacitación de los procesos reflexivos que tenemos en nuestras escuelas, nuestros colegios y nuestras universidades”, precisa Joaquín Pincheira.