

Aprendiendo a estar bien



Las 4C como guía para cultivar bienestar en la comunidad educativa

La palabra bienestar parece sencilla: literalmente significa “estar bien”. Sin embargo, en educación su significado se vuelve más complejo. ¿Qué implica realmente estar bien en una comunidad de aprendizaje? ¿Y qué condiciones hacen posible que estudiantes, docentes y familias puedan experimentarlo de manera sostenida? En los últimos años, el bienestar ha cobrado protagonismo en las escuelas. Se habla de programas socioemocionales o de estrategias para mejorar el clima del aula. Sin embargo, más allá de estas propuestas, el bien-

estar se construye, sobre todo, en la calidad de las relaciones que se viven cada día.

Desde la psicología de Alfred Adler, el bienestar humano se entiende como un fenómeno profundamente relacional: las personas florecen cuando se sienten parte, valiosas y capaces de contribuir. En esta línea, Amy Lew y Betty Lou Bettner propo-

nen el modelo de las 4C: conexión, capacidad, contar (importar) y coraje. Estas necesidades son esenciales, no solo para los estudiantes, sino también para los adultos que los acompañan.

Conexión se refiere al sentido de pertenencia; capacidad, a la posibilidad de aprender y mejorar; contar, a sentirse valioso dentro del grupo; y coraje, a la valentía para intentar, equivocarse y volver a intentar.

Más que enseñarse de forma directa, estas condiciones se construyen en las interacciones cotidianas: en cómo se escucha, cómo se responde al error y cómo se reconoce a cada persona.



Un niño que se siente escuchado, valorado y capaz en su hogar llega con mayores recursos para aprender y relacionarse.



Conexión es pertenencia; capacidad, aprender y mejorar; contar, sentirse valioso; y coraje, intentar, equivocarse y perseverar.

Una manera concreta de trabajar con este enfoque es utilizar las 4C como una herramienta de observación del aula. Más que aplicar una actividad aislada, se trata de hacer una pausa para mirar con intención lo que ya está ocurriendo y detectar oportunidades de cambio. Para ello, puede ser útil reflexionar a partir de algunas preguntas:

Conexión

- ¿Mis estudiantes sienten que pertenecen a esta comunidad de aprendizaje?
- ¿Existen momentos para conocerse y escucharse más allá de lo académico?

Capacidad

- ¿Los estudiantes tienen oportunidades reales de experimentar logro y progreso?
- ¿Reconozco el esfuerzo además del resultado?

Contar (importar)

- ¿Las ideas y preguntas de los estudiantes influyen en lo que ocurre en la clase?
- ¿Hago visible que cada estudiante tiene algo valioso que aportar?

Coraje

- ¿El aula es un espacio donde se puede intentar sin miedo a equivocarse?
- ¿El error se vive como parte del aprendizaje?

El objetivo no es evaluar la práctica docente, sino abrir un espacio de conciencia. A partir de esta mirada, es posible elegir una de las cuatro dimensiones y probar pequeños ajustes: generar más espacios de encuentro, visibilizar procesos, dar mayor lugar a la voz de los estudiantes o normalizar el error.

Sin embargo, el aula no es un espacio aislado. Lo que ocurre en ella está profundamente influido por las experiencias familiares. Un niño que se siente escuchado, valorado y capaz en su hogar llega con mayores recursos para aprender y relacionarse. Cuando estas condiciones no están presentes, la escuela enfrenta mayores desafíos.

Por ello, integrar la mirada de las familias es fundamental. Así como los docentes pueden reflexionar con las 4C, también es valioso invitar a los padres a hacerlo en casa. Preguntas como

“¿mi hijo se siente escuchado?”, “¿puede intentar por sí mismo?” o “¿puede equivocarse sin temor?” pueden abrir conversaciones significativas y alinear esfuerzos entre escuela y hogar.

Al mismo tiempo, esta reflexión no puede limitarse a los estudiantes. Las mismas condiciones que favorecen su bienestar son necesarias para los adultos.

Un docente que se siente escuchado, valorado y acompañado tiene más posibilidades de generar espacios de conexión, confianza y apertura en su aula. Del mismo modo, cuando los padres se sienten desbordados o juzgados, resulta más difícil sostener estos entornos en casa. Cuando la escuela incluye a las familias desde el respeto, escuchando su voz y reconociendo sus esfuerzos, se fortalece una red de apoyo que beneficia directamente a los estudiantes.

No se trata de exigir más, sino de construir una comunidad donde todos puedan sentirse parte, capaces, valiosos y con coraje para seguir aprendiendo.

La educación para el bienestar no es solo una meta individual ni un conjunto de actividades. Es una construcción colectiva que se sostiene en las relaciones. Las 4C ofrecen una guía sencilla para orientar esa construcción.

Quizás el foco no esté en añadir más, sino en cuidar lo esencial: las relaciones que hacen posible que, tanto en la escuela como en la familia, las personas puedan sentirse parte, capaces, valiosas y con coraje para seguir creciendo.



Un docente que se siente escuchado, valorado y acompañado tiene más posibilidades de generar espacios de conexión, confianza y apertura en su aula.