

Ficha de trabajo:

Bienestar integral y habilidades socioemocionales

Dirigido a: familias, madres, padres y apoderados(as)

Objetivo:

Entregar orientaciones a las familias, madres, padres y apoderados(as) sobre la importancia del bienestar integral y cómo se puede trabajar con acciones simples y cotidianas desde el hogar.

Para leer:

El bienestar de niños, niñas y adolescentes no se construye en soledad, se construye en la medida en que participan en actividades en la vida cotidiana con otros(as) y reflexionan sobre lo que ha sucedido. En compañía de otras personas, participando y observando, aprenden a comprenderse a sí mismos(as), a comprender a los demás, a comunicarse, a colaborar, a ayudar a otros(a) e interiorizar que somos todas personas diversas y necesitamos acuerdos.

El **Aprendizaje Socioemocional** es el proceso a través del cual desarrollamos y fortalecemos las habilidades para comprendernos a nosotros mismos, relacionarnos con los demás y participar en nuestras comunidades. En esta ficha nos enfocamos en el Aprendizaje Socioemocional (ASE) Comunitario, también llamado *relacional e interpersonal*, que es el aprendizaje que permite reconocer lo que las otras personas sienten, escucharlas, colaborar con ellas y resolver las diferencias cuando ocurren¹.

La evidencia muestra que estas habilidades se vinculan con **un mejor bienestar**, mejores relaciones entre pares y mejor funcionamiento escolar, con efectos que se mantienen en el tiempo². Por ejemplo, las habilidades socioemocionales comunitarias nos permiten sacar provecho de esos momentos que compartimos como familia y donde podemos ir aportando al bienestar de todas y todos los que ahí convivimos.

1 Agencia de Calidad de la Educación. (2026). Marco de articulación: [Evaluaciones del ámbito socioemocional y de formación integral](#).

2 Cipriano, C. et al. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. [Child Development, 94\(5\)](#).

Taylor, R. et al. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. [Child Development, 88\(4\)](#).

¡La familia ya está enseñando esto!

Antes de conocer palabras como “empatía” o “colaboración”, niños y niñas ya aprenden su sentido: cuando alguien los escucha, cuando ven a un adulto expresar una diferencia respetuosamente, cuando esperan su turno o cuando alguien se equivoca y repara el error, están viviendo el concepto e interiorizándolo.

Les invitamos a reflexionar al respecto, considerando que la familia no necesita convertirse en una sala de clases, la vida cotidiana ya ofrece las oportunidades para el aprendizaje socioemocional... el desafío es aprovecharlas.

Cinco maneras concretas de construir bienestar en familia

Estar bien es más que estar contento, para profundizar en esto, abordaremos el modelo PERMA³, que describe cinco elementos que se pueden cultivar en la vida diaria y que nos ayudan al **bienestar integral**:

- **P — Emociones positivas:** experimentar alegría, calma, gratitud.
- **E — Involucramiento:** interesarse y comprometerse con lo que hacemos.
- **R — Relaciones:** construir y mantener vínculos de confianza y apoyo.
- **M — Sentido:** sentir que pertenecemos y que lo que hacemos tiene un propósito.
- **A — Logro:** proponernos metas y sentirnos capaces de avanzar.

No es necesario sentirse feliz todo el tiempo para estar bien. Al tener bienestar se puede atravesar una dificultad y, al mismo tiempo, seguir contando con relaciones que sostienen, actividades que interesan y metas que dan sentido.

En general, las personas adultas tendemos a enseñar, a usar los espacios que compartimos con el resto de la familia para corregir a niños, niñas y adolescentes. En estas maneras concretas estamos poniendo foco **de forma intencionada** en escuchar, comprender y destacar lo positivo, en hacer muy visible y explícito eso que nos gusta y nos parece bien. Este modelo ilustra esta intención, revisemos estas acciones cotidianas:

P (emociones positivas) — Crear espacio para lo positivo: Comer juntos, conversar, recordar algo bueno del día. No se trata de evitar lo difícil, sino de sumar pequeños momentos de disfrute: “Cuando hacemos cosas juntos, nos sentimos bien” “¡Esta familia es un buen equipo!”.

E (involucramiento) — Descubrir qué les interesa: Observar qué actividades les despiertan curiosidad y concentración: “¿Qué fue lo que más te interesó hoy?” “Cuéntanos el momento más loco del día”.

3 Por su acrónimo en inglés: *Positive emotions, Engagement, Positive relationships, Meaning, Accomplishments*, en Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

R (relaciones) — Cuidar las relaciones: Escuchar sin interrumpir, pedir ayuda, demostrando que el mundo adulto tiene los mismos cuidados que el infantil y juvenil; o reparar después de un conflicto, puesto que el proceso es una instancia de aprendizaje experiencial: *“¿Qué necesitas que yo entienda?” “¿Qué crees que necesita entender la otra persona?”*.

M (sentido) — Ayudarles a sentir que pertenecen: Involucrarlos(as) en decisiones familiares y darles responsabilidades de verdadera importancia: *“Cuando todos colaboramos, la casa funciona mejor para todos” “Vamos a votar para decidir qué haremos este fin de semana”*.

A (logro) — Valorar el avance, no solo el resultado: En vez de destacar solo la nota de una prueba o el resultado final de una tarea escolar o doméstica, preguntar por el proceso: *“Lo que hiciste hoy no lo sabías ayer, de a poco vamos avanzando” “¿De qué progreso te sientes orgulloso(a)?”*.

Para reflexionar:

Trabajar el bienestar no se trata de agregar una tarea nueva a la vida familiar, sino tomar conciencia y sacar provecho a lo que hacemos día a día: una comida, un conflicto, una tarea compartida o una conversación mientras se camina, ya son oportunidades para ayudar a nuestros hijos e hijas a comprender lo que sienten, mirar a los demás, comunicarse efectivamente y sentirse parte de un grupo que los acoge como un sitio seguro.

Con estas ideas en mente, les invitamos a pensar en las situaciones cotidianas que comparten en familia y que aportan al bienestar, completando la siguiente tabla.

Acciones para construir bienestar		¿En qué situaciones cotidianas, conversaciones o formas de relacionarnos desarrollamos (o podríamos desarrollar) estas acciones?
P (emociones positivas)	Crear espacio para lo positivo	
E (involucramiento)	Descubrir qué les interesa	
R (relaciones)	Cuidar las relaciones	
M (sentido)	Ayudarles a sentir que pertenecen	
A (logro)	Valorar el avance, no solo el resultado	

Con estas reflexiones podemos entender que estar bien no significa vivir sin dificultades, sino contar con relaciones y recursos para atravesarlas. El bienestar se construye todos los días y una parte importante se construye con las demás personas.

De la teoría a la acción:

Les proponemos poner en práctica algunos de los temas tratados en esta ficha, respondiendo las siguientes preguntas. Una alternativa es trabajar en grupos, en algún espacio de las reuniones de apoderados; o bien, como familia.

- a. ¿Cuál es el rol que le asignan a la familia en relación al bienestar integral de los niños, niñas y adolescentes?

- b. ¿Les parece importante tratar el tema de cómo las familias pueden aportar al bienestar integral de sus hijos e hijas en reuniones de apoderados u otros espacios de encuentro en la escuela? Si es así, ¿cómo se les ocurre poder gestionar este espacio?

- c. ¿Pueden compartir alguna experiencia o momento familiar que les haya servido para promover el desarrollo del bienestar integral?