



Área Socioemocional

Ficha de trabajo - Equipo directivo - Docentes

La promoción del Bienestar integral en las comunidades educativas



Marzo, 2025



¿Qué es el Bienestar integral y cómo podemos promoverlo en las comunidades educativas?

Objetivos de esta ficha:

- Promover la reflexión de la comunidad educativa respecto de la relevancia del **Bienestar integral** y la forma de entender este concepto.
- Entregar estrategias para abordar el **Bienestar integral** en la comunidad educativa..



Para leer

El **Bienestar integral** puede definirse como un estado emocional que favorece el óptimo desarrollo, crecimiento y aprendizaje de las personas en todas sus dimensiones.

Esta ficha de trabajo contiene información sobre la relevancia del **Bienestar integral** en el desarrollo, crecimiento y aprendizaje de los y las estudiantes. Además, se entregan sugerencias a docentes, orientadores(as) y equipos directivos sobre cómo favorecer el **Bienestar integral** en la comunidad escolar.

1 Cómo entenderemos el Bienestar integral

La escuela es uno de los espacios sociales más importantes para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes, teniendo un impacto tanto a nivel cognitivo como socioemocional. De ahí la relevancia de que en este contexto se implementen iniciativas que no solo busquen agregar valor en lo académico, sino también en aspectos personales, como el bienestar experimentado por los y las estudiantes (García, Marande, Schneider y Blanchard, 2014).

Para la neuropsiquiatra chilena Amanda Céspedes, el **bienestar** se define como “un **estado de armonía** que se produce del equilibrio entre las demandas que nos llegan del mundo exterior y los recursos emocionales que tenemos para enfrentarlas” (citada en Mineduc, 2015, p.5). De igual modo, Ignacio Morgado, psicobiólogo español, señala que “resulta imposible separar el bienestar del estado emocional de las personas” (citado en Mineduc, 2015, p.5).

Considerando las definiciones anteriores, entenderemos por **Bienestar integral** aquel estado que favorece el desarrollo del ser humano en todas sus dimensiones: física, emocional, social, cognitiva y espiritual; es decir, un estado que no involucra solamente las experiencias placenteras de un instante dado, como es frecuente entenderlo. Esta experiencia del instante puede ser reflejo de cómo una persona se encuentra en estas múltiples dimensiones.

El **Bienestar integral** se relaciona con la reducción del estrés emocional y las conductas de riesgo. Tiene, además, un efecto positivo y de protección para las relaciones familiares, los vínculos entre pares y las interacciones a nivel escolar, e incluso se relaciona con mayores logros académicos (Kuosmanen et al., 2019). El aprendizaje será más exitoso si las necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales de los y las



2 ¿Cómo fortalecer el Bienestar integral?

A continuación, se entregan ideas y propuestas para que las comunidades puedan reflexionar sobre el **Bienestar integral** y definir una línea para su trabajo y fortalecimiento. Dichas propuestas están pensadas para llevarse a cabo de forma sistémica; sin embargo, los y las docentes, de manera autónoma, también pueden poner un foco socioemocional personal en su trabajo en la sala de clases.

Bienestar integral de docentes y estudiantes

Para **docentes** se proponen algunas estrategias que favorecen el **Bienestar integral** tanto para promoverlo entre las y los estudiantes como prácticas que los y las docentes pueden adoptar para su propio bienestar:

estudiantes están cubiertas. Y, aunque las y los docentes no pueden hacerse cargo de todas las necesidades de sus estudiantes, lo que ocurre en la sala de clases es determinante en la experiencia interna de los y las estudiantes y la que tienen de su entorno, cómo se vinculan con su medio y cómo se proyectan a futuro, todo lo cual determina su experiencia emocional y social. De ahí la importancia de indagar sobre el bienestar experimentado por ellos(as) con base en sus estados de ánimo.

Un aspecto muy importante a tener en cuenta es que el bienestar de niños, niñas y jóvenes se ve afectado por el bienestar de las personas adultas que se vinculan con ellos y ellas; por lo tanto, un objetivo esencial para apoyar los procesos de bienestar consiste en trabajar también el bienestar de toda la comunidad educativa, especialmente sus docentes, equipos directivos y apoderados(as).

• Traer la atención a este momento presente (ahora) y en este lugar (aquí)

Esto corresponde a desarrollar gradualmente la capacidad de conectarse con la experiencia interna actual tal como es, evitando distracciones. Una técnica muy conocida que permite entrenar la atención en este sentido consiste en concentrarse en la respiración. Para esto, se va tomando conciencia de los ciclos y patrones de inspiración y expiración y, cuando la mente divague, internamente y de manera gentil, se le invita a volver a concentrarse en la respiración.

- **Posibilitar la creación de relaciones interpersonales positivas**

Para esto se sugiere promover el afecto entre los integrantes de la comunidad escolar, resguardando que las y los estudiantes cuenten con al menos una persona en quien confiar y apoyarse. Esto puede realizarse por medio de:

- la activación de las redes afectivas con que cuentan los y las estudiantes, dentro o fuera de la comunidad escolar, procurando que no se sientan solos(as). No es necesario que sean todos amigos(as), pero sí que tengan una comunidad donde puedan sentirse parte, acogidos(as) y apreciados(as).
- desarrollar un ambiente acogedor en su sala de clases, que se perciba como una comunidad donde puedan experimentar confianza, acogida y respeto.

- **Promover la gratitud en la comunidad escolar**

La gratitud es un sentimiento vinculado a varios beneficios, como la reducción de conductas antisociales, el fortalecimiento de relaciones interpersonales, la protección ante el estrés, la promoción de la salud física y mental, y el fomento de la resiliencia a lo largo de la vida.

- Una actividad posible es proponer a los y las estudiantes que escriban y entreguen en persona una carta de agradecimiento a alguien que se mostró amable con ellos, pero a quién nunca agradecieron, o no lo hicieron debidamente.

- **Promover actitudes compasivas**

En el caso de que una persona se encuentre en una situación difícil, es necesario darse un tiempo para conectar con su aflicción y pensar en una manera de ofrecerle ayuda o contención. Esto puede hacerse, por ejemplo, mediante la siguiente actividad:

- Solicitar a las y los estudiantes que ayuden de forma concreta a una persona que lo requiera. El acto de ir en ayuda de otras personas, además, facilita la conexión con la gratitud.

- **Implementar formas pacíficas de resolución de conflictos**

Estas pueden estar dirigidas por estudiantes y pueden emplearse en casos de intimidación o acoso escolar (*bullying*), entre otros. Ejemplos de estas prácticas son la mediación entre pares y los diálogos estudiantiles.



¡Importante!

Para conocer y aplicar algunas técnicas que permitan promover el bienestar de los y las estudiantes, recomendamos revisar el *Manual Bienestar en la escuela. Buen clima escolar* (Mineduc, 2015): <https://basica.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/25/2017/11/1-y-2-Manual-Bienestar-para-WEB.pdf>



También puede encontrar recursos en: <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/bienestar-y-salud-mental/> y en: <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/bienestar-equipos/>

Por último, las Cartillas Comprender y cuidar la salud mental en las comunidades educativas (Mineduc-Minsal, 2023), entregan enfoques y estrategias diversas para la promoción y prevención en el ámbito del bienestar y la salud mental de las y los estudiantes, desde una perspectiva pedagógica y comunitaria. Entre ellas encuentra, por ejemplo, la *Cartilla 2: Las artes y la actividad física como elementos esenciales del bienestar integral: Herramientas y recomendaciones para los equipos educativos*. <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2023/04/2023-03-08-CARTILLA-SALUD-MENTAL-2.pdf>



Bienestar integral en Consejo de curso u Orientación

Para profesores y profesoras jefe, orientadores y orientadoras, se recomienda que, durante las horas de Consejo de curso u Orientación, puedan abordar los siguientes temas de bienestar tomados del *Manual Bienestar en la escuela. Buen clima escolar* (Mineduc, 2015), donde se desarrollan en mayor profundidad:

- **Apoyar a los y las estudiantes para la expresión de las emociones a través del cuerpo**

A través de la respiración, de movimientos corporales que expresan emociones y de sentir el cuerpo, niños, niñas, jóvenes y personas adultas pueden acceder a estados de mayor conciencia corporal, relajación y tranquilidad, pudiendo abrirse al reconocimiento de las emociones.

- **Trabajar con los y las estudiantes la búsqueda de un estado de armonía interna**

Mediante la utilización de la música, la visualización, el trabajo con colores y ejercicios de coordinación, se pueden lograr sensaciones de armonía interna que ayudan a poner atención, sensibilizarse a los estímulos sensoriales y usar la imaginación para facilitar sensaciones de bienestar. De la experiencia individual se transita a la vivencia grupal, generando ambientes más agradables para convivir y aprender.

- **Ayudar a los y las estudiantes a sentir el afecto y el disfrute con otras personas**

Un componente sustancial del bienestar es el sentirse querido(a) y poder expresar afecto. Está muy relacionado con la autoestima y con la capacidad de desarrollar la empatía y el reconocimiento de los(as) otros(as). A través de muestras simples de afecto, como el saludo al encontrarse, el reconocerse por el nombre de pila o, durante una conversación, estar con toda la atención puesta en lo que comparte quien tiene la palabra, sin distracciones, las y los estudiantes podrán vivenciar el afecto de manera

cotidiana.

Además, se sugiere lo siguiente:

- **Trabajar con padres, madres y apoderados(as)**

Las personas a cargo de los y las estudiantes, como padres, madres y apoderados(as) pueden apoyarse en la adquisición de hábitos para el bienestar, a través de la entrega de cierta información. Por ejemplo, se les puede explicar cómo promover el uso seguro de Internet en casa, la importancia de cuidar las horas de sueño y descanso de niños, niñas y jóvenes, y de qué manera mejorar las comunicaciones entre el hogar y la escuela. Así, podrán conformarse como un equipo de trabajo en pos del bienestar de las y los estudiantes.

Promoción del Bienestar integral en la comunidad educativa

Por su parte, los **equipos directivos**, en colaboración con otros integrantes de la comunidad educativa, pueden revisar las acciones que se han implementado en el establecimiento para promover el **Bienestar integral** al interior de la comunidad escolar y, con ello, determinar cuáles ajustar o qué nuevas acciones o estrategias desarrollar. Del mismo modo, pueden proponer reflexiones y actividades que lleven a:

- **Mejorar el entorno físico de la escuela**, con el objetivo de que sea más amigable para los y las estudiantes; por ejemplo, contar con muebles y decoración escolar motivante, áreas de baño seguras y áreas recreativas cuidadas.

- **Fomentar una alimentación sana**, proporcionando opciones saludables en el comedor escolar, un kiosco saludable, charlas y conversatorios relacionados, etc.

- **Promover la actividad física**, realizando pausas activas de estiramientos al interior del aula, acondicionando los patios para fomentar el juego y el movimiento libre durante los recreos u organizando actividades para fomentar la actividad física como campeonatos o jornadas.



Para reflexionar

A partir de la lectura, les invitamos a responder las siguientes preguntas en trabajo colaborativo o en reunión técnica con docentes y otras personas que integran la comunidad educativa:

- 1 ¿Consideran importante conocer la experiencia de sus estudiantes en cuanto a su **Bienestar integral**? ¿Por qué?
- 2 ¿Qué percepción tienen las y los docentes acerca de su propio bienestar? ¿Qué podrían hacer por su propio bienestar?
- 3 ¿Cómo abordan el **Bienestar integral** en su comunidad educativa?



Referencias

- García, F. J., Marande, G., Schneider, B. H. y Blanchard, C. (2014). Effects of school on the well-being of children and adolescents. *Handbook of child well-being: Theories, methods and policies in global perspective* (pp. 1251-1305). Dordrecht, Holanda: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8>
- Guillén, J. (2020). *Los cuatro pilares del Bienestar mental para transformar la educación*. <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2020/09/16/los-cuatro-pilares-del-bienestar-transformando-mentes-para-transformar-la-educacion/>
- Hedegaart, M. (2008). *Studying Children: A Cultural-Historical Approach*. Ed. Open University Press; 1a edición.
- Kuosmanen, T., Clarke, A.M. and Barry, M.M. (2019), *Promoting adolescents' mental health and wellbeing: evidence synthesis*. *Journal of Public Mental Health*, 18(1), 73-83. <https://doi.org/10.1108/JPMH-07-2018-0036>
- Mineduc (2015). *Manual Bienestar en la escuela. Buen clima escolar*. Nivel de Educación Básica. En: <https://basica.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/25/2017/11/1-y-2-Manual-Bienestar-para-WEB.pdf>
- Agencia de Calidad de la Educación (2025). *Bienestar escolar de las y los estudiantes en Chile según la escala MESACTS*. Agencia de Calidad de la Educación: Santiago: <https://s3.us-east-1.amazonaws.com/archivos.agenciaeducacion.cl/Bienestar-escolar-de-las-y-los-estudiantes-en-Chile-enero2025.pdf>