

**DIA**



• Diagnóstico Integral de Aprendizajes **Escolar** •



## > Monitoreo Intermedio

Área Socioemocional

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

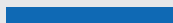
---

**Ficha de trabajo**

Equipo directivo y docentes  
2026

> Área Socioemocional

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



Agencia de Calidad de la Educación

[agenciaeducacion.cl](http://agenciaeducacion.cl)

[Formulario de contacto](#)

Morandé 360, piso 9

Santiago de Chile

2026

## OBJETIVOS

- Promover la reflexión sobre el concepto de bienestar integral y su relevancia en el contexto actual.
- Entregar estrategias basadas en evidencia para fortalecer el bienestar integral en distintos niveles de la comunidad educativa.

## PARA LEER

### Bienestar integral: un concepto orientador con respaldo teórico

En educación, el concepto de bienestar integral se utiliza como un enfoque más amplio para referirnos a la promoción del desarrollo humano en múltiples dimensiones. Esta idea nos recuerda que el bienestar no es solo emocional ni solo académico, sino que **involucra a todos los aspectos de la persona y su entorno**.

Para comprender mejor este concepto y llevar esta idea a la práctica, podemos apoyarnos en dos modelos complementarios de la psicología positiva:

	Marco teórico	
	Bienestar psicológico	Modelo PERMA
Autor/Año	Ryff (1989), Ryff y Keyes (1995)	Seligman (2011)
Descripción	Define el bienestar como el <b>funcionamiento óptimo de la persona</b> y se evalúa o se observa a partir de seis dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomía</li> <li>• Crecimiento personal</li> <li>• Propósito de vida</li> <li>• Dominio del entorno</li> <li>• Relaciones positivas</li> <li>• Autoaceptación</li> </ul>	Sostiene que el bienestar humano no depende de un solo factor, sino que se construye a través de <b>cinco elementos independientes, medibles y cultivables</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones positivas</li> <li>• Involucramiento</li> <li>• Relaciones</li> <li>• Sentido</li> <li>• Logro</li> </ul>
Pregunta clave que busca responder este modelo	¿Cómo está una persona en términos de su desarrollo?	¿Qué necesita una persona para alcanzar su máximo potencial integral?

Estos dos enfoques se complementan. Por una parte, Ryff (1989) nos aporta una base conceptual sólida para definir qué es el bienestar, mientras que Seligman (2011) nos entrega la ruta para **construir activamente ese potencial integral**. Juntos, permiten diseñar intervenciones educativas con un sólido respaldo teórico y una clara orientación a la acción. En esta ficha profundizaremos en el modelo PERMA de Seligman, el cual ofrece herramientas concretas para movilizar y cultivar el bienestar dentro de las comunidades escolares.

## Los cinco elementos del modelo PERMA en el contexto escolar (Seligman, 2011)

El modelo se denomina PERMA porque se basa en el acrónimo en inglés de los cinco elementos que lo componen:

Elemento	Descripción	En el contexto escolar
<b>P- Emociones positivas</b> ( <i>Positive emotions</i> )	Experimentar emociones agradables con frecuencia (por ejemplo, alegría, optimismo, gratitud).	Ambientes de aula seguros, actividades que generan disfrute y entusiasmo.
<b>E- Involucramiento</b> ( <i>Engagement</i> )	Estar completamente involucrado en el momento presente durante una actividad.	Tareas desafiantes y significativas; aprendizaje activo.
<b>R- Relaciones</b> ( <i>Relationships</i> )	Construir y mantener vínculos positivos, basados en el apoyo mutuo y la conexión emocional.	Clima de aula acogedor, relaciones docente-estudiante de confianza.
<b>M- Sentido</b> ( <i>Meaning</i> )	Buscar un sentido de propósito y pertenencia a algo más grande que uno mismo.	Proyectos comunitarios, valores compartidos, propósito colectivo.
<b>A- Logro</b> ( <i>Accomplishment</i> )	Establecer metas y trabajar para alcanzarlas, desarrollando un sentido de competencia y logro.	Reconocimiento del esfuerzo, metas alcanzables y retroalimentación oportuna.



### IMPORTANTE

El bienestar de niños, niñas y jóvenes está estrechamente vinculado al bienestar de las personas adultas que los acompañan. La evidencia muestra que el bienestar docente predice de manera significativa el clima emocional del aula y los resultados socioemocionales de las y los estudiantes (Collie et al., 2015).

Por eso, **promover el Bienestar integral en la escuela implica necesariamente trabajar el bienestar de toda la comunidad educativa.**

## ¿Cómo fortalecer el Bienestar integral?

A continuación, se presentan estrategias organizadas en tres niveles de acción: **personal, relacional e institucional**. Todas se relacionan con el modelo PERMA y se basan en investigaciones recientes.

### Nivel personal: Estrategias para docentes y estudiantes

Estas acciones buscan fortalecer los recursos internos de cada persona para cultivar su propio bienestar y el desarrollo integral de sus capacidades, sus fortalezas y su potencial.

<p><b>Práctica de atención plena (<i>mindfulness</i>)</b></p> <hr/> <p><b>Elemento PERMA:</b> E (Involucramiento)</p>	<p><b>Estrategia</b></p> <p>Incorporar breves ejercicios de atención plena al inicio de la clase. Poner atención en la respiración y en el momento presente.</p> <p>Esta práctica favorece la regulación emocional y contribuye a disminuir el estrés en docentes y estudiantes (Zenner et al., 2014; Klingbeil et al., 2017).</p>
<p><b>Práctica de gratitud</b></p> <hr/> <p><b>Elemento PERMA:</b> P (Emociones positivas)</p>	<p><b>Estrategia</b></p> <p>Realizar actividades estructuradas de reconocimiento de lo positivo, como escribir tres cosas buenas del día o cartas de agradecimiento.</p> <p>Metaanálisis recientes confirman que practicar la gratitud tiene efectos sobre el bienestar y la reducción de síntomas depresivos (Davis et al., 2016).</p>
<p><b>Establecer metas personales</b></p> <hr/> <p><b>Elemento PERMA:</b> A (Logro)</p>	<p><b>Estrategia</b></p> <p>Apoyar a las y los estudiantes en la definición de metas alcanzables y en el reconocimiento de sus avances.</p> <p>La teoría del flujo (Csikszentmihalyi, 1990) y sus aplicaciones educativas muestran que el equilibrio entre desafío y habilidad es clave para el involucramiento y la sensación de logro.</p>

*“Las emociones positivas no solo nos hacen sentir bien en el momento, sino que construyen los recursos personales para nuestro futuro”*

Fredrickson, 2001



## Nivel relacional: Estrategias para consolidar vínculos en la comunidad escolar

Las acciones de este nivel buscan transformar la convivencia diaria en un tejido de confianza, apoyo mutuo y pertenencia para toda la comunidad.

<p><b>Vínculo de confianza docente-estudiante</b></p> <hr/> <p><b>Elemento PERMA:</b> R (Relaciones)</p>	<p><b>Estrategia</b></p> <p>Fortalecer el vínculo de confianza mediante pequeñas acciones cotidianas, como llamar a cada estudiante por su nombre, mostrar interés por su experiencia y asegurar que cuente con una persona adulta de referencia en la escuela.</p> <p>La investigación de Hamre y Pianta (2006) muestra que la calidad de esta relación predice el ajuste académico y emocional a largo plazo.</p>
<p><b>Programas de Aprendizaje Socioemocional Explícito (SEL)</b></p> <hr/> <p><b>Elementos PERMA:</b> R y M (Relaciones y Sentido)</p>	<p><b>Estrategias</b></p> <p>Incorporar rutinas breves de chequeo emocional al inicio de la clase (o bloques de orientación) mediante herramientas estructuradas, como el Termómetro de Emociones o la Rueda del Bienestar.</p> <p>Metaanálisis masivos demuestran que las rutinas SEL o aprendizaje socioemocional breves y sistemáticas en el aula disminuyen el estrés emocional y elevan el desempeño académico global (Durlak et al., 2011; Mahoney, Durlak &amp; Weissberg, 2018).</p> <hr/> <p>Desarrollar experiencias breves de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) con propósito social, como diseñar proyectos cortos de dos a tres sesiones, donde el curso resuelva un problema real de su comunidad escolar.</p> <p>Vincular el aprendizaje formativo con el servicio comunitario fortalece la agencia del estudiante, la toma de decisiones responsable y la motivación escolar intrínseca (CASEL, 2020).</p>

<p><b>Prácticas restaurativas y mediación de pares</b></p> <p><b>Elemento PERMA:</b> M y R (Sentido y Relaciones)</p>	<p><b>Estrategias</b></p> <p>Implementar instancias de mediación entre pares y círculos restaurativos para abordar los conflictos y fortalecer el sentido de pertenencia.</p> <p>Estas prácticas contribuyen a la reducción del acoso escolar y favorecen una convivencia más respetuosa (Ttofi y Farrington, 2011).</p>
	<p>Formar a estudiantes como mediadores de patio para apoyar la resolución de conflictos menores durante los recreos.</p> <p>La mediación de pares traslada el control y la autorregulación del entorno a los propios estudiantes, lo que genera un impacto profundo en la dimensión de Sentido (<i>Meaning</i>) y pertenencia. Al dotar a estudiantes líderes de herramientas de resolución pacífica, se reduce de forma significativa la escalada de microviolencias en espacios no estructurados como los recreos y comedores (Cremin, 2007).</p>
	<p>Implementar círculos de diálogo y prácticas para resolver conflictos y fortalecer la cohesión grupal mediante la escucha activa.</p> <p>Los enfoques restaurativos mejoran significativamente el clima de aula, previenen conductas disruptivas y elevan el sentido de pertenencia sin recurrir a dinámicas punitivas (Lodi et al., 2021; Mas-Expósito et al., 2022; Learning Policy Institute, 2023).</p>

*“Las relaciones positivas son el predictor más robusto del bienestar escolar en la literatura internacional”*

OCDE, 2017; Waters et al., 2022



## Nivel institucional: Estrategias que favorecen el liderazgo directivo y condiciones estructurales

El bienestar escolar no depende de esfuerzos individuales aislados; requiere de condiciones organizacionales que lo hagan posible y sostenible en el tiempo. Las estrategias de este nivel orientan a los equipos directivos a institucionalizar prácticas que resguarden la salud laboral y fortalezcan la cultura del cuidado.

### Clima escolar positivo como prioridad estratégica

Elemento PERMA:  
Todos

#### Estrategia

Los equipos directivos pueden explicitar valores, monitorear indicadores de clima y asignar tiempo protegido para el trabajo socioemocional.

Un clima escolar positivo es uno de los factores que más influye en el bienestar de las y los estudiantes (Cohen et al., 2009).

### Bienestar docente como condición estructural

Elemento PERMA:  
R y M (Relaciones y Sentido)

#### Estrategia

Activar relaciones positivas: organizar equipos pequeños de docentes (máximo 4) de diferentes asignaturas o ciclos y desarrollar dos momentos de trabajo. En el primero, realizar dinámicas de “indagación apreciativa”, donde cada docente comparte un caso de éxito de su semana o agradece el apoyo de un colega. Esto rompe el aislamiento celular del profesorado y genera redes de apoyo internas. En el segundo, destinar el espacio al codiseño de soluciones para desafíos complejos del aula (ej., cómo motivar a un curso difícil). Al resolver problemas juntos, los docentes reconectan con su propósito vocacional primario: el impacto positivo en el aprendizaje de sus estudiantes, validando su autoeficacia profesional.

La carga laboral, la percepción de apoyo directivo y los espacios de colaboración entre docentes son factores determinantes del bienestar del profesorado. Invertir en ellos es una decisión de gestión con efectos directos sobre los estudiantes (Gu y Day, 2007).

La evidencia internacional respalda que aislar al profesorado daña su bienestar. Investigaciones clave (como las de Cherkowski, 2018; Lavy, 2015; o Bryk y Schneider, 2002) demuestran que, cuando los equipos directivos institucionalizan espacios de confianza y colaboración, no solo disminuye el agotamiento emocional de las y los docentes, sino que se reactiva su sentido de propósito pedagógico, impactando positivamente en los resultados de aprendizaje de toda la institución.

## Entornos físicos que favorecen el bienestar

Elemento PERMA:  
E (Involucramiento)

### Estrategia

Favorecer entornos físicos que promuevan el bienestar, cuidando la iluminación, el acceso a áreas verdes y los espacios recreativos.

*La calidad del espacio físico, el acceso a áreas verdes, la iluminación natural y las áreas recreativas bien mantenidas tienen efectos documentados sobre la concentración, el estado de ánimo y la actividad física (Hojman y Varela, 2024; Kariippanon et al., 2021).*

*“Una escuela relacionamente saludable no se improvisa; se construye desde el liderazgo institucional”*

**Bryk y Schneider, 2002**



## PARA REFLEXIONAR

### Preguntas para la reflexión y el diálogo pedagógico

El bienestar se construye día a día y requiere del compromiso de toda la comunidad educativa. Las siguientes preguntas invitan a reconocer fortalezas, identificar desafíos y pensar en acciones concretas para seguir fortaleciendo una cultura de bienestar.

1. Al revisar el modelo PERMA, ¿qué elemento les parece que fluye de forma natural en su escuela y cuál les desafía más en el día a día?
2. En cuanto al bienestar docente, ¿qué barreras institucionales dificultan hoy el bienestar de las y los docentes en el establecimiento? ¿Qué condiciones institucionales lo facilitarían?
3. Si eligieran una sola estrategia de intervención (personal, relacional o institucional) para iniciar este mes, ¿cuál tendría mayor impacto en el bienestar integral? ¿A quiénes invitarían a ejecutarla? ¿Qué pasos concretos realizarán para implementarla?
4. ¿De qué manera pueden hacer partícipes a las familias en esta cultura de bienestar para que lo aprendido en la escuela se refleje también en el hogar?

## REFERENCIAS

- Bryk, A. S., & Schneider, B. (2002). *Trust in Schools: A core resource for improvement*. Russell Sage Foundation.
- CASEL. (2020). *CASEL's SEL Framework: What are the core competence areas and where are they promoted?* Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Cherkowski, S., & Walker, K. (2018). *Teacher Wellbeing: Noticing, Nurturing and Sustaining Flourishing in Schools*. Canadian Scholars.
- Collie, R. J., Shapka, J. D., y Perry, N. E. (2015). School climate and social-emotional learning: Predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. *Journal of Educational Psychology*, 107(4), 1189–1202.
- Cohen, J., McCabe, L., Michelli, N. M., y Pickeral, T. (2009). School climate: Research, policy, practice, and teacher education. *Teachers College Record*, 111(1), 180–213.
- Cremin, H. (2007). *Peer Mediation: Citizenship and Social Inclusion in Action*. Open University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Davis, D. E., Choe, e., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., y Worthington Jr., E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20–31.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., y Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Gu, Q., y Day, C. (2007). Teachers' resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education*, 23(8), 1302–1316.
- Guha, R., Podolsky, A., Smith, R., y Darling-Hammond, L. (2023). *The federal role in ending teacher shortages*. Learning Policy Institute.
- Hamre, B. K., y Pianta, R. C. (2006). Student-teacher relationships. En G. G. Bear y K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III* (pp. 59–71). NASP.
- Hojman, V., & Varela, J. (2024). *El diseño como articulador para mejorar el bienestar y la convivencia escolar*. *Revista BASE: Diseño e Innovación*, 37-47. Universidad del Desarrollo. <https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/8943857f-70a4-46fa-87bf-f58c1ce3061e/content>
- Hygge, S., & Knez, I. (2001). Effects of noise, heat, and indoor lighting on cognitive performance and self-reported affect. *Journal of Environmental Psychology*, 21(3), 291–299.
- Kariippanon, K. E., Cliff, D. P., Ellis, Y. G., Ucci, M., Okely, A. D., y Parrish, A. M. (2021). *School flexible learning spaces, student movement behavior and educational outcomes among adolescents: A mixed-methods systematic review*. *Journal of School Health*, 91(2), 133–145. <https://doi.org/10.1111/josh.12984>

- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., White, M. A. (2021). A multidimensional approach to wellbeing in students. *Journal of Positive Psychology*, 16(6), 789–802.
- Klingbeil, D. A., Renshaw, T. L., Willenbrick, J. B., Copek, R. A., Chan, K. T., Haddock, A. Yassine, J., y Clifton, J. (2017). Mindfulness-based interventions with youth: A comprehensive meta-analysis of group-design studies. *Journal of School Psychology*, 63, 77–98.
- Lavy, S., & Boniwell, I. (2015). Teaching happiness at school: Non-randomised controlled mixed-methods feasibility study on the effectiveness of Personal Well-Being Lessons. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 835–858.
- Lodi, E., Peruzzi, S., Scarpa, M. L., & Pozzi, M. (2021). Use of restorative justice and restorative practices at school. *Social Sciences*, 10(11), 396.
- Mahoney, J. L., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2018). An update on social and emotional learning outcome research. *Phi Delta Kappan*, 100(4), 18–23. <https://doi.org/10.1177/0031721718815668>
- Mas-Expósito, L., Amador-Campos, J. A., & Gómez-Benito, J. (2022). Efficacy of the treatment of developmental language disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4066.
- OCDE. (2017). *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*. OECD Publishing.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., y Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions. *Child Development*, 88(1), 156–171.
- Ttofi, M. M., y Farrington, D. P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying. *Journal of Experimental Criminology*, 7(1), 27–56.
- Waters, L., et al. (2022). Positive education: An international review. *Journal of Positive Psychology*, 17(5), 590–606.
- White, M. A., y Murray, A. S. (Eds). (2015). *Evidence-based approaches in positive education*. Springer.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., y Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.



[agenciaeducacion.cl](http://agenciaeducacion.cl)