



Diagnóstico
Integral de
Aprendizajes

Área Socioemocional

Ficha de trabajo - Equipo directivo - Docentes

¿Qué es el Bienestar integral y cómo podemos promoverlo entre las y los estudiantes?





¿Qué es el Bienestar integral y cómo podemos promoverlo entre las y los estudiantes?

Objetivos de esta ficha:

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



Para leer

En los *Cuestionarios del DIA Socioemocional* del periodo de Diagnóstico 2023 se indagó sobre el Bienestar integral de las y los estudiantes, como parte de su **Bienestar socioemocional**¹. El **Bienestar integral** se definió, para el DIA Diagnóstico, en base a los *estados emocionales de las y los estudiantes presentes al inicio del año escolar*. Las preguntas permitieron identificar la frecuencia con que experimentaron algunas emociones y situaciones relacionadas con su bienestar durante los días previos a responder el cuestionario.

Esta ficha de trabajo contiene información sobre la relevancia del **Bienestar integral** para el aprendizaje de las y los 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).

¹ El otro aspecto medido que contribuye al **Bienestar socioemocional**, fue el **Optimismo**. Las y los invitamos a revisar la ficha de trabajo: ¿Qué es el Optimismo y cómo podemos promoverlos entre las y los estudiantes?

Considerando las definiciones anteriores, entenderemos por **Bienestar integral** aquel estado que favorece el desarrollo del ser humano en todas sus dimensiones: física, emocional, 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

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 (o en el aula virtual) es determinante de la experiencia interna de los 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 los y las estudiantes en base a 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 los adultos 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 sus acompañantes.

2 ¿Cómo fortalecer lo evaluado en el DIA Socioemocional?

El **Bienestar integral**, Aspecto Clave evaluado en el Cuestionario del DIA Socioemocional, podría considerarse una prioridad para el trabajo de su escuela si los resultados muestran que se encuentra muy descendido (es decir, con un alto porcentaje de respuestas no favorables según el *Informe Socioemocional del Curso o del Establecimiento*). Lo que se propone es que al interior de la comunidad educativa se comprenda lo mismo al hablar de Bienestar integral y que se analicen los resultados obtenidos en el DIA², con lo cual se podrá definir si este será uno de sus focos de trabajo durante el año.

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 docentes, de manera autónoma, también pueden poner un foco socioemocional personal en su trabajo en la sala de clases.

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:

- **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 de inspiración y expiración y, cuando la mente divague, internamente y de manera gentil, se le invita a volver a concentrarse en la respiración.

2 Para facilitar el análisis de los resultados, se encuentra disponible el *Taller de Análisis Integrado de Resultados DIA Diagnóstico* en <https://diagnosticointegral.agenciaeducacion.cl/>

- **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 una persona de apoyo. Esto puede realizarse por medio de:

- la activación de las redes afectivas con que cuentan los y las estudiantes, dentro o fuera del establecimiento, procurando que no estén solos(as). No es necesario que sean todos amigos, pero sí que tengan una comunidad de acogida; y
- 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 una emoción vinculada 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 pedirles 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 la cual nunca agradecieron, o no lo hicieron debidamente.

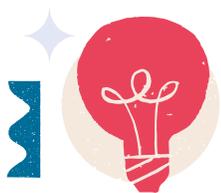
- **Promover actitudes compasivas**

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 de manejo 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 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>



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 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, adultos y niños pueden acceder a estados de mayor conciencia corporal, relajación y tranquilidad, pudiendo abrirse al reconocimiento de las emociones.

- **Trabajar con los 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 estudiantes a sentir el afecto y el disfrute con otros**

Un componente sustancial del bienestar es el saberse querido y poder expresar afecto. Está muy relacionado con la autoestima y con la capacidad de desarrollar la empatía y el reconocimiento del otro. 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 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.

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 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.





Para reflexionar

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

- 1 ¿Consideran importante conocer la experiencia de sus estudiantes en cuanto a su **Bienestar integral**? ¿Por qué? ¿Para qué puede serles útil esta información que es recogida en una de las secciones del DIA Socioemocional?
- 2 A partir de los resultados del *Cuestionario Socioemocional del DIA Diagnóstico*, ¿qué identifican en relación al bienestar de los estudiantes al inicio del año escolar? ¿Qué habían observado previamente los y las docentes u otros integrantes de la comunidad educativa al respecto?
- 3 ¿Qué percepción tienen las y los docentes acerca de su propio bienestar? ¿Qué podrían hacer por su propio bienestar?
- 4 ¿Cómo abordan el **Bienestar integral** en su establecimiento?



De la teoría a la acción

En colaboración con otros integrantes de la comunidad educativa, les invitamos a responder las siguientes preguntas con relación a las acciones que han implementado o que desarrollarán para promover el **Bienestar integral** en su establecimiento:

1. ¿Qué acciones les han dado buenos resultados en la promoción del **Bienestar integral** en sus estudiantes?

2. ¿Qué nuevas acciones pueden realizar o cuáles ajustar para favorecer el **Bienestar integral** de las y los estudiantes y de los docentes durante el actual período escolar?

3. ¿Quiénes participarán en la implementación de esas acciones y cómo lo harán?

4. ¿Qué materiales necesitan? ¿Cuándo pueden implementar las acciones propuestas?

5. ¿Cómo sabrán si las acciones implementadas contribuyeron a promover el **Bienestar integral** en sus estudiantes?



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>