



Ministerio de  
Salud

Gobierno de Chile

# Bienestar sociomocional y salud mental

Reactivación de aprendizaje y bienestar integral

**María Paz Araya**  
**Departamento de Salud Mental DIPRECE**  
Subsecretaría de Salud Pública  
Ministerio de Salud  
Abril, 2022

# ¿Qué entendemos por salud mental?

## SALUD MENTAL

Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

(OMS, 2017)

En niños,  
niñas y  
adolescentes

Capacidad de aprender

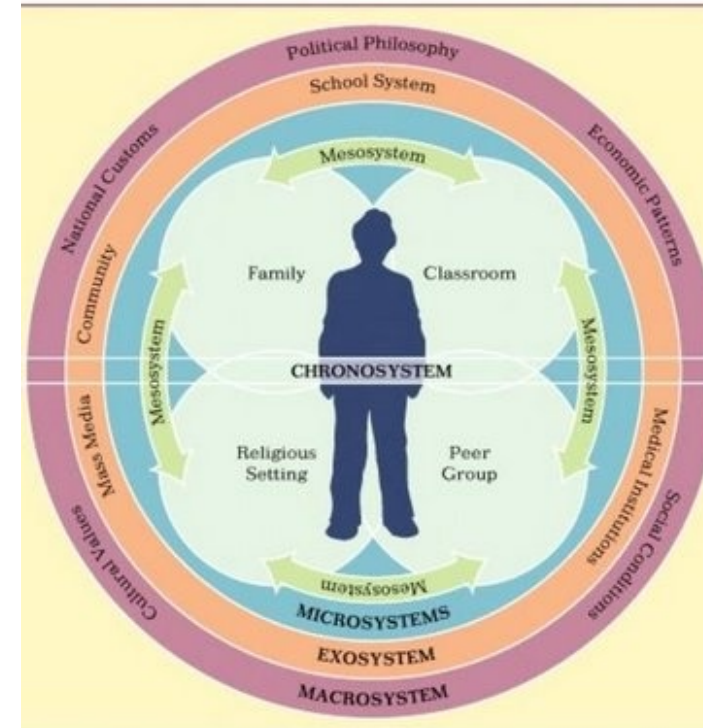
En relación con familiares,  
pares y otros adultos  
significativos

Sentido de identidad y  
autoestima

Avanzar en los hitos de cada  
etapa del desarrollo

Requisito previo para la SM en  
la adultez

OMS, 2005



¿Por qué es tan importante la experiencia educativa para la salud mental de los estudiantes?



Experiencia  
Negativa



Experiencia  
Positiva



# Impacto psicosocial y en la Salud Mental de la Pandemia por COVID -19 en comunidades educativas

Pérdida de oportunidades de desarrollo y socialización

Agudización de inequidades

Reducción de comportamientos saludables



Vulneración de derechos

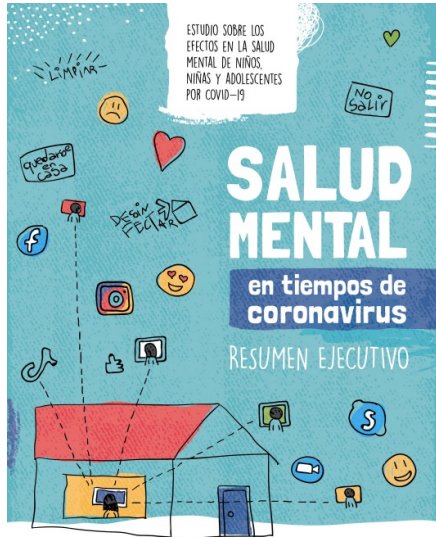
Interrupción de intervenciones

Desgaste y estrés equipos educativos

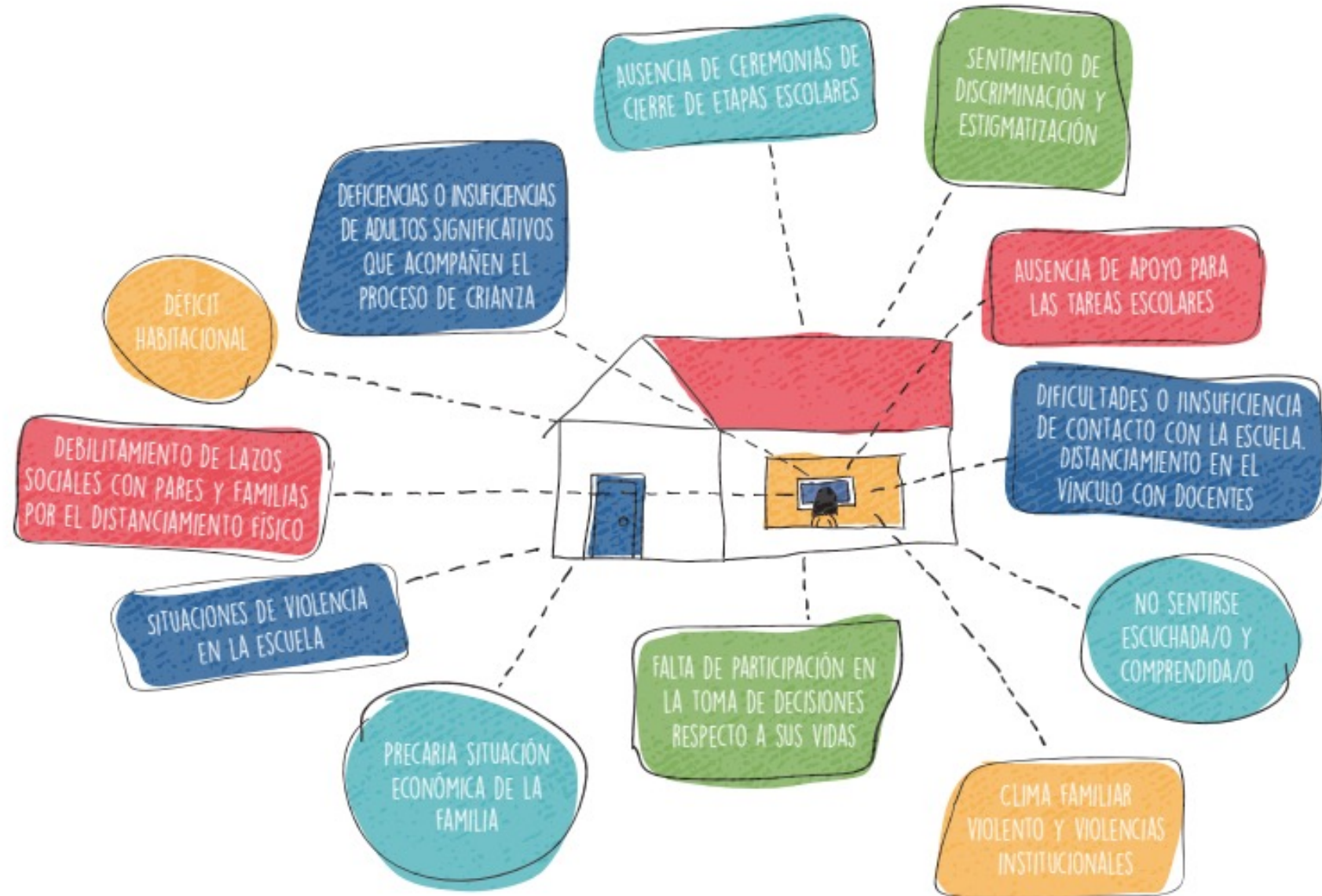
Duelo

Estrés familiar

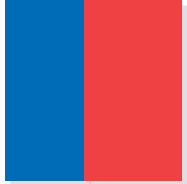
# Determinantes que producen sufrimiento psicosocial



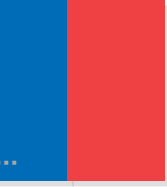
Estudio sobre los efectos en la salud mental de niñas, niños y adolescentes por COVID-19, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, Mayo 2021, Buenos Aires, Argentina.



# COVID-19 y niños, niñas y adolescentes: Rápida alteración de los contextos de desarrollo



# ¿Qué reacciones podemos esperar en NNA?



## Preescolares



- Comportamientos regresivos
- Aferrarse a cuidadores
- Jugar menos
- Juegos repetitivos

## Escolares



- Culpa
- Nuevos temores
- Mostrarse menos afectuosos
- Sentirse solos
- Preocupaciones por proteger o rescatar

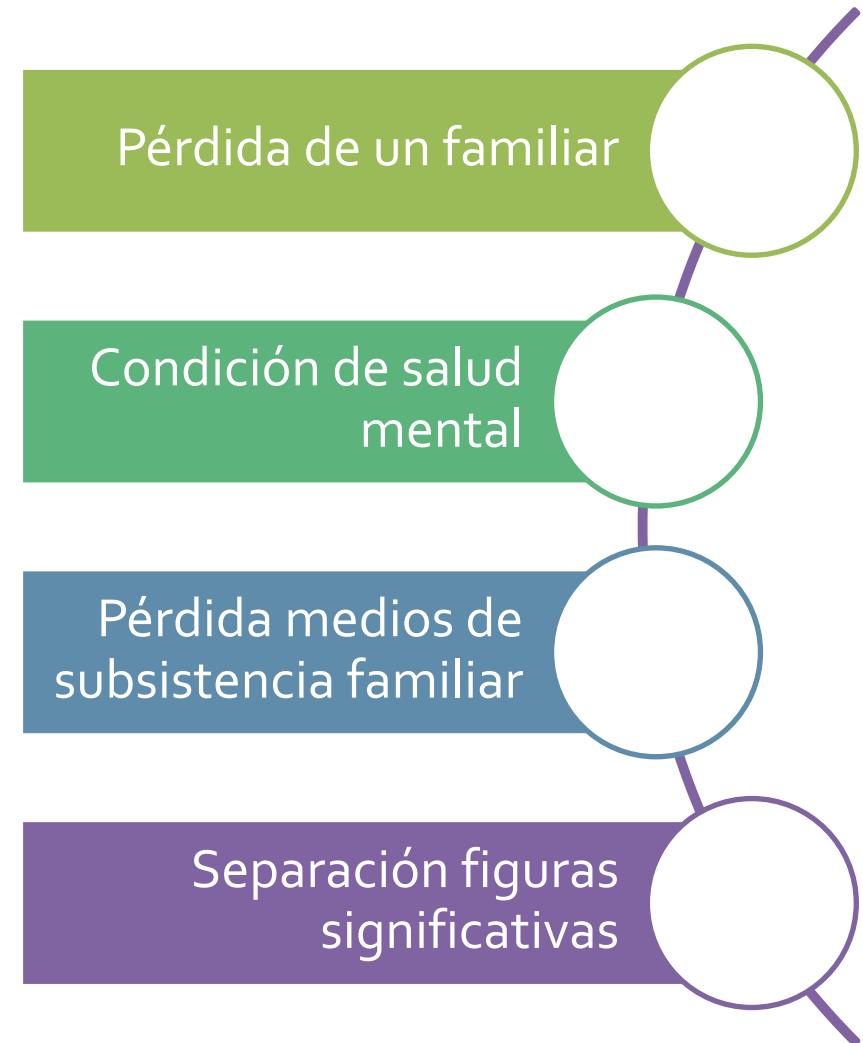
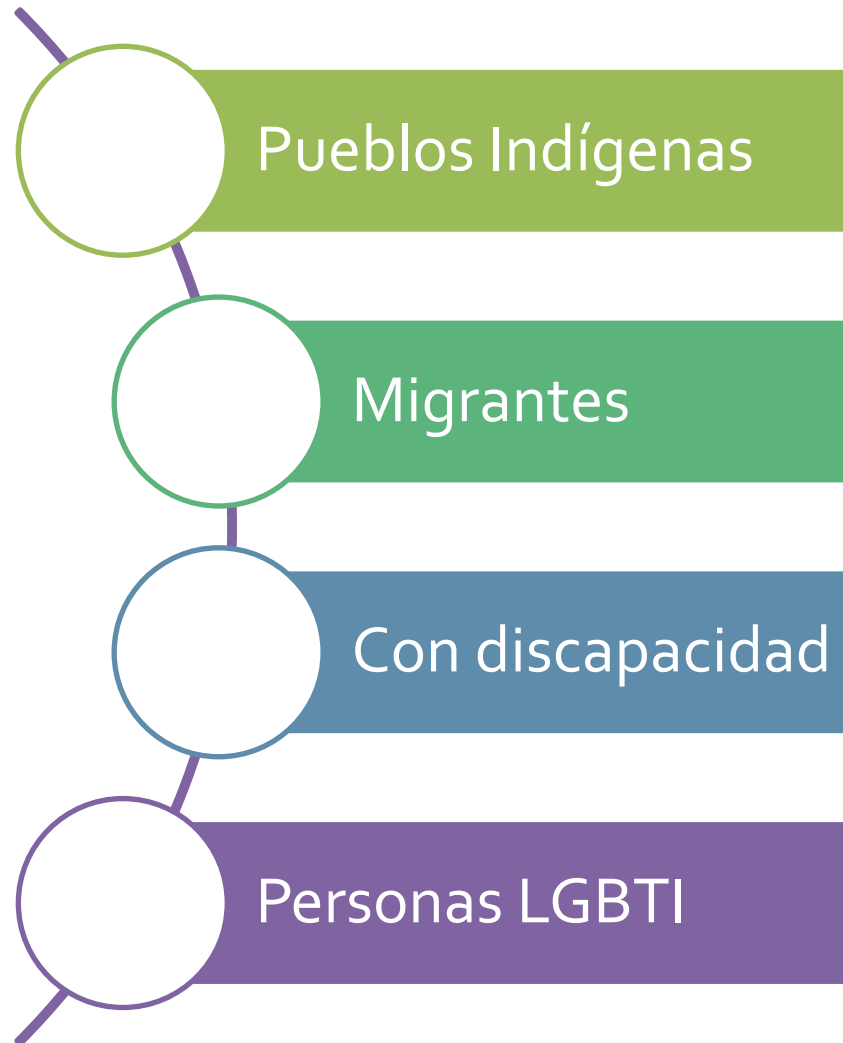
## Adolescentes



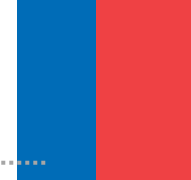
- Aislamiento
- Sentimientos de soledad (amigos)
- Comportamientos de riesgo
- Actitud desafiante

Relevancia del entorno familiar y adultos

# Grupos y condiciones de especial preocupación







Abuso  
sexual

Maltrato  
infantil

Violencia  
intrafamiliar

# Impacto psicosocial y en la Salud Mental de la Pandemia por COVID -19 en comunidades educativas

Impacto de la Pandemia por COVID -19 en la Salud Mental de Preescolares y Escolares en Chile

Larraguibel, Rojas, Halpern & Montt, 2021

- **Muestra:** Apoderados de 4772 estudiantes de pre-kínder hasta 4ºbásico 46 establecimientos públicos, 3 comunas vulnerables RM.
- 20,6% de los estudiantes evolucionaron de no presentar síntomas a tener al menos uno durante la pandemia.
- Los síntomas que más aumentaron fueron “Estar triste” (24,6%), “Falta de ganas, incluso para hacer actividades que le gustan” (29,5%), “Cambios en el apetito (26,4%)” y “Problemas para dormir o mucho sueño durante el día” (26,4%).
- Mostraron descenso sintomático “Preocupación por las tareas escolares (9,2%)” y “Quejarse de dolor de cabeza o de guatita (8,4%)”.
- **Los síntomas más frecuentes durante la pandemia fueron la “Irritabilidad, mal genio” (71,9%), “No obedecer” (70,7%) y “Cambios en el apetito” (72,8%).**
- Síntomas más frecuentes presentes antes y ausentes durante la pandemia fueron “Preocupación por las tareas escolares (9,2%)” y “Quejarse de dolor de cabeza o de guatita (8,4%)” .

# Impacto psicosocial y en la Salud Mental de la Pandemia por COVID -19 en comunidades educativas

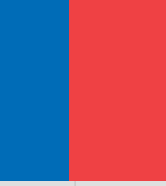
Diagnóstico integral de Aprendizajes  
Agencia de Calidad MINEDUC, 2021.

## Sobre el confinamiento 2020

- Sobre el 55% de los estudiantes de educación media declaró sentirse "aburrido", más del 40% declaró sentirse "mal genio o "enojado"; y sobre un 54% se declaró "con menos ganas de hacer cosas".

## Sobre el retorno 2021 (1800 estudiantes)

- 80% de estudiantes de 4 ° básico señaló que en el colegio les enseñan a **expresar sus sentimientos y emociones**. Esto disminuye en los grados más altos, llegando al 50% en 3 ° y 4 ° medio.
- 8 de cada 10 estudiantes entre 4° y 6° básico indicó que en el colegio **les enseñan a escuchar los sentimientos de los demás**. Esto disminuye en los cursos mayores, llegando a un 50% de respuestas favorables en 4° medio.



# Impacto psicosocial y en la Salud Mental de la Pandemia por COVID -19 en comunidades educativas

Salud mental en estudiantes chilenos durante confinamiento por Covid-19: revisión bibliográfica  
Martínez, 2020.

---

## **Autores**

## **Temáticas**

**Ramos, V.et al.**

Necesidades emocionales (afecto y contención) Desequilibrio emocional-académico Docentes con mayor apoyo psicológico

**Yeomans, M. & Silvia, A**

Falta de espacios personales a causa del confinamiento familiar Motivación disminuida Ansiedad por falta de recursos para completar tareas Estrés Depresión Frustración por problemas en el uso de plataformas online, aislamiento social y ausencia de interacción en personas

**Salas, G. et al**

Probabilidad de aumento de ambientes hostiles por malas prácticas parentales provocadas por el estrés Permanente estado de alerta en ambientes hostiles Angustia Temor Estrés Dificultades en el manejo de emociones y acciones

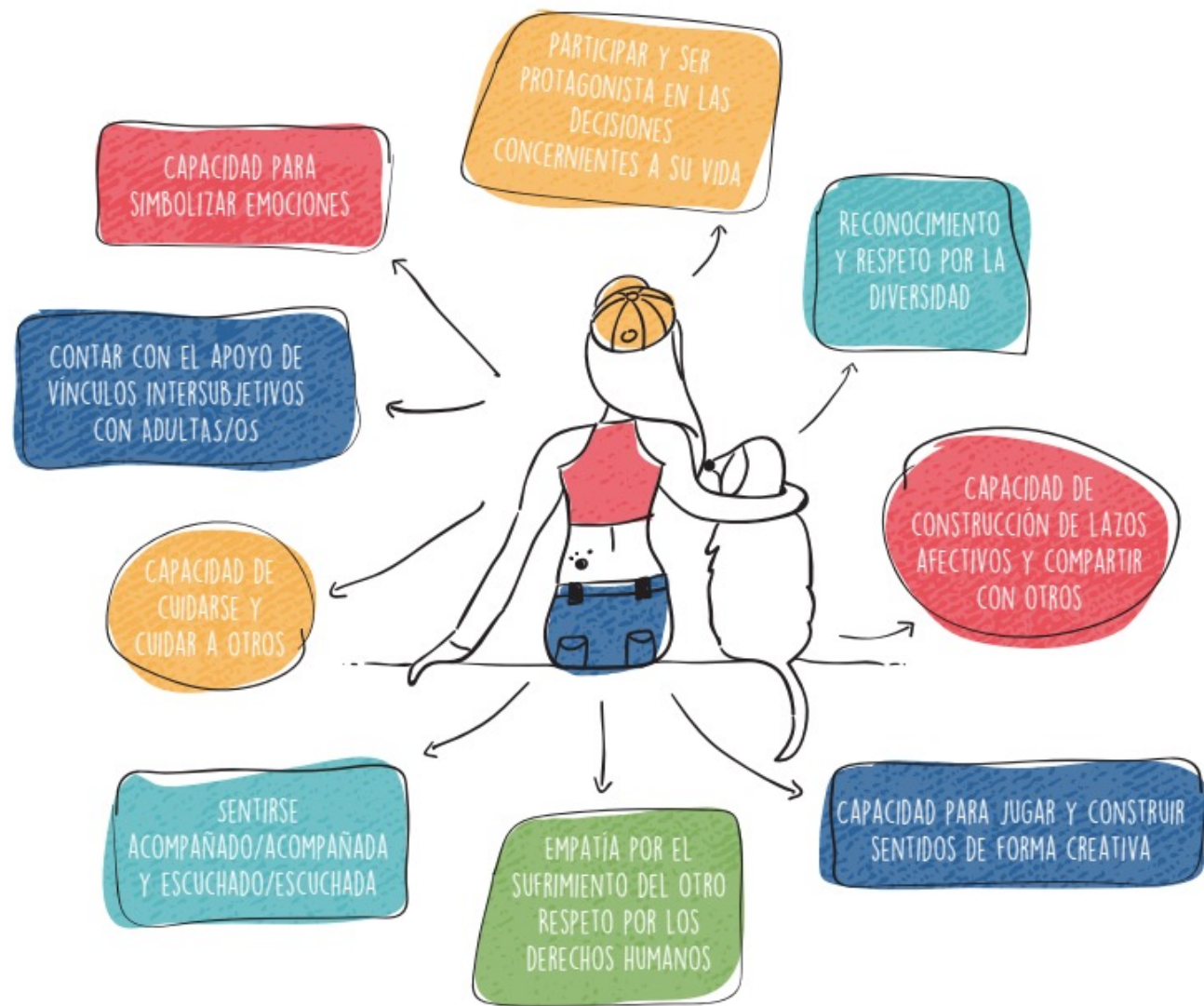
**Garrido, M**

El mediador del aprendizaje es un actor clave en el acompañamiento de procesos de enseñanza, aprendizaje y apoyo emocional de los y las estudiantes

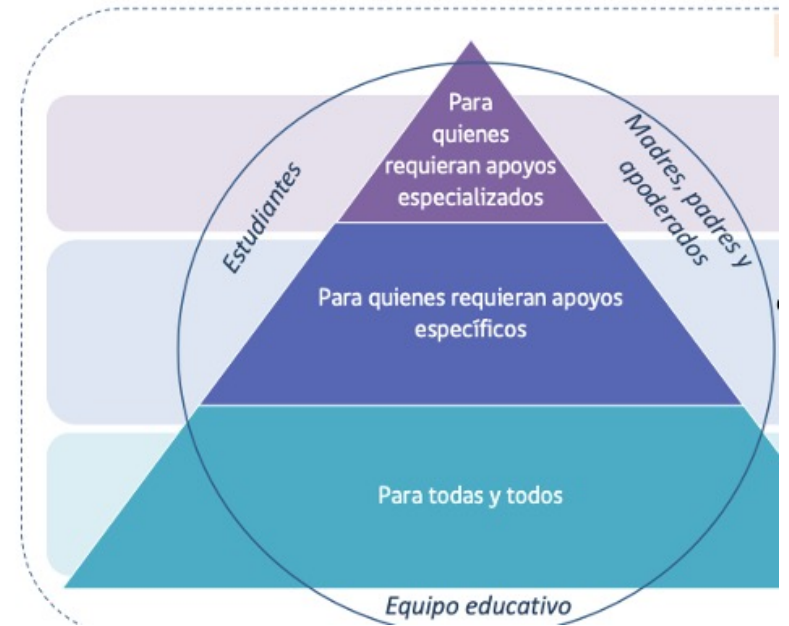
---



# Factores Protectores de la salud mental



Estudio sobre los efectos en la salud mental de niñas, niños y adolescentes por COVID-19, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, Mayo 2021, Buenos Aires, Argentina.



# **APOYO AL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN COMUNIDADES EDUCATIVAS: UNA APROXIMACIÓN INTEGRAL**

# Principios orientaciones para una propuesta de bienestar socioemocional y cuidado de la salud mental en comunidades educativas

**La comunidad educativa como centro promotor del bienestar**

- La escuela es un espacio fundamental para el desarrollo integral y el cuidado de la salud mental.

**Proactividad en la respuesta**

- Las acciones de promoción y prevención deben ser centrales, constantes e integrales.

**Modelo multinivel**

- acciones universales, acciones selectivas y acciones indicadas

**Modelo multicomponente**

- Con la participación de la comunidad educativa.
- Acciones dirigidas hacia distintos actores y grupos

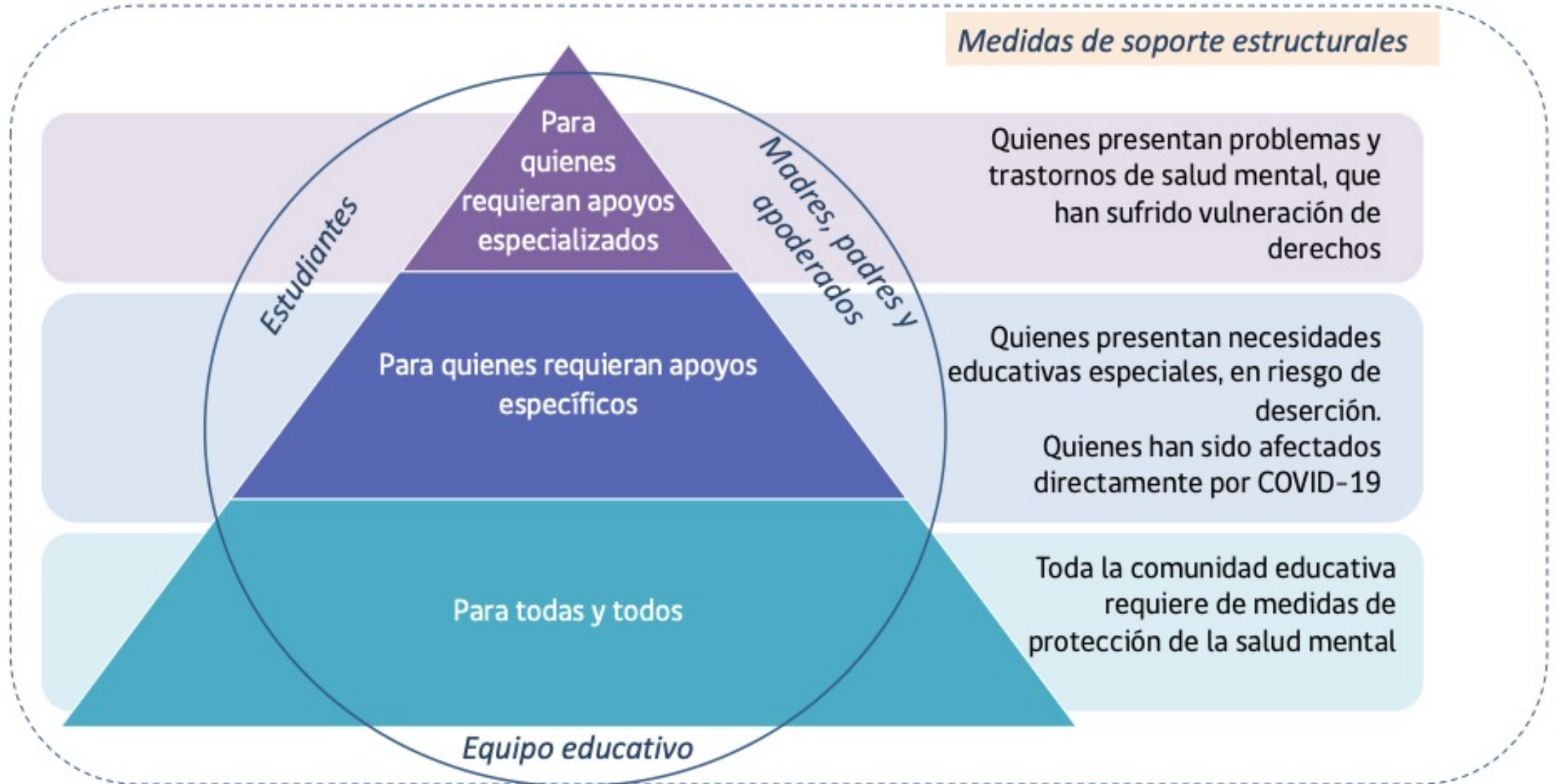
**Fortalecimiento y articulación de la oferta sectorial e intersectorial**

- Trabajar con la oferta existente y fortalecerla.

**Toma de decisiones basada en evidencia y en procesos participativos de levantamiento de necesidades**

- Para una toma de decisiones técnicamente válida, y acorde a las necesidades particulares de cada territorio.

# Propuesta de implementación de estrategias de promoción del bienestar socioemocional y salud mental en comunidades educativas





**Estrategias universales:** Apuntan a acciones de promoción dirigidas a toda la comunidad educativa, generando mecanismos protectores basales para el bienestar y la salud mental.

1. Acompañamiento y gradualidad en el retorno de la modalidad presencial de enseñanza:
  - Graduación de la exigencia académica y del retorno de modalidades tradicionales de evaluación
  - Establecimiento de espacios de apoyo socioemocional al inicio del día (círculos de confianza, técnicas de relajación, técnicas de mindfulness, etc.)
  - Procedimientos de contención emocional
  - Actualización de manuales y planes de convivencia
  - Adecuada comunicación de riesgo en todos los niveles, que reduzca incertidumbre y favorezca el seguimiento de medidas para la reducción de contagios.
2. Fortalecimiento de equipos de convivencia y duplas psicosociales, como rol central y de liderazgo en el Plan de reactivación.
3. Enriquecimiento de la experiencia escolar positiva y fomento del sentido de pertenencia, con un énfasis en la inclusión, la valoración de la diversidad y la sensibilidad hacia los grupos de especial protección.
4. Instalación de mecanismos de participación en la comunidad en los procesos de toma de decisiones, estos mecanismos suelen aumentar el sentido de pertenencia y la legitimidad de las decisiones adoptadas.
5. Implementación de estrategias para el desarrollo de habilidades socioemocionales, como: autoconocimiento, gestión de emociones, empatía, motivación, relaciones sociales saludables, autoconfianza, habilidades de resolución de problemas, entre otras.

**Estrategias universales:** Apuntan a acciones de promoción dirigidas a toda la comunidad educativa, generando mecanismos protectores basales para el bienestar y la salud mental.

6. Implementación de estrategias de alfabetización en salud mental y prevención del suicidio, dirigidas a todos los miembros de la comunidad educativa.
7. Capacitación y perfeccionamiento para equipo educativo en habilidades básicas para el apoyo socioemocional.
8. Fomento de estudiantes líderes en enseñanza básica y media, como promotores del autocuidado, buen trato, apoyo mutuo y otras relacionadas al cuidado de la salud y bienestar.
9. Fortalecimiento de la coordinación y planes de trabajo entre los establecimientos educacionales y la red asistencial, para el abordaje de temáticas de salud mental
10. Fortalecimiento de la alianza familia-escuela y los vínculos de las escuelas con los territorios.
11. Revisión y refuerzo de la articulación de la oferta intersectorial asociada a la convivencia escolar.

## **Estrategias selectivas:** enfocadas a intervenir en factores de riesgo específicos

1. Implementación de un sistema de monitoreo de la situación psicosocial de la comunidad educativa, permita identificar a los y las estudiantes que requieren de acciones de apoyo socioemocional y a sus necesidades educativas especiales.
2. Apoyos psicosociales estructurados en un plan individualizado, y que incluyan desde acciones de contención emocional hasta adecuaciones curriculares de acceso y en los objetivos de aprendizaje.
3. Levantamiento de estado de situación psicosocial del equipo educativo e implementar medidas de apoyo para el cumplimiento de sus funciones en quienes lo necesiten, por ejemplo, quienes: viven un proceso de duelo, son cuidadores de personas en riesgo, presentan problemas o trastornos de salud mental.
4. Planes de inclusión pro-retención y que abran nuevas oportunidades y desarrollen nuevas modalidades educativas para niñas, niños y adolescentes que han visto interrumpida su trayectoria escolar.
5. Fortalecimiento de las capacidades de quienes conforman el sistema educativo para la activación de alertas tempranas relativas a la vulneración de derechos de estudiantes.
6. Fortalecimiento de mecanismos para la prevención, detección e intervención temprana de situaciones de bullying, acoso escolar u otras formas de hostigamiento.
7. Generar iniciativas de apoyo y contención para mujeres por desgaste producto de acciones de cuidado (madres y profesoras).

## **Estrategias Indicadas:** dirigidas a estudiantes con presencia de problemas o trastornos de salud mental, o necesidades de apoyo específicas

1. Desarrollo y actualización de las competencias técnicas de equipos de gestión, docentes asistentes y profesionales de la educación, para asegurar la inclusión educativa de cada estudiante.
2. Revisión y actualización de los protocolos de actuación de detección y derivación ante situaciones de vulneración de derecho y problemáticas en salud mental.
3. Implementación de acciones de apoyo a niños/as y adolescentes con necesidades educativas especiales, incluyendo soporte especial para el retorno seguro a clases
4. Coordinación entre los establecimientos educacionales y la red de salud, para favorecer el acceso oportuno a las prestaciones de salud mental por parte de estudiantes detectados con riesgo o presencia de conductas suicidas y señales de alerta de problemas de salud mental.
5. Implementación de estrategias para la prevención del suicidio en establecimientos educacionales y protocolos de actuación frente a detección de riesgo de suicidio, intentos de suicidio o suicidio que afecten a la comunidad educativa.
6. Fortalecimiento de las capacidades de respuesta de la red asistencial, especialmente para los NNA y sus familias afectadas directamente por la pandemia; con problemas o trastornos de salud mental, previos o manifestados durante la pandemia; y pertenecientes a los grupos de especial protección.
7. Activación de apoyos por parte de mutualidades ante riesgos psicosociales de equipos educativos y enfermedades de salud mental de origen laboral.

# RECURSOS DE SALUD

- **Guía práctica para la prevención del ciberacoso en adolescentes.**

[https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/03/2021-03-12\\_Gui%CC%81a-Ciberacoso-adolescentes.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/03/2021-03-12_Gui%CC%81a-Ciberacoso-adolescentes.pdf)

**Guía para la detección y primera respuesta ante situaciones de ciberacoso en adolescentes y jóvenes, para profesionales de salud**

<https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/10/Guia-para-la-deteccion-y-primera-respuesta-ante-situaciones-de-ciberacoso-en-Adolescentes-y-Jovenes-para-Profesionales-de-Salud.pdf>

- **Guías Anticipatorias para la Adolescencia**

[https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/01/2022.01.06\\_CARPETA-ADOLESCENCIA\\_para-web.pdf](https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/01/2022.01.06_CARPETA-ADOLESCENCIA_para-web.pdf)

**Programa de Apoyo a la Salud Mental Infantil PASMI**

**Implementación de la Guía de Recomendaciones para la Prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales**



# SOSTENER CUIDAR APRENDER

Lineamientos para el  
Apoyo Socioemocional en las  
Comunidades Educativas

unicef   
para cada niño



## PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN LA ESCUELA

Manual práctico



# Ideas Fuerza

- Respuesta integrada, estableciendo las coordinaciones territoriales e intra comunidad
- Todos tenemos un rol en la protección de la salud mental y no es necesario ser un especialista para implementar acciones y dar una primera respuesta
- Entregar información clara y consistente, e incluir a estudiantes y cuidadores en la toma de decisiones ayuda a proteger la salud mental de toda la comunidad escolar
- La pandemia no afecta de igual forma a todos los integrantes de la comunidad educativa. Identificar y apoyar a los más afectados y en mayor riesgo de exclusión y discriminación.
- El cuidado y protección de la salud mental del equipo educativo es clave para la protección de la salud mental de los estudiantes y el éxito de la comunidad educativa.
- La reactivación de aprendizajes y el bienestar requiere medidas urgentes a corto plazo, como también de otras que se deben implementar de manera progresiva y sostenida en el tiempo, para mitigar las consecuencias directas e indirectas de la pandemia.