



# BIENESTAR EN LA ESCUELA: UN COMPROMISO CON NUESTROS NIÑOS Y JÓVENES

María Loreto Egaña B. / María Elisa Ruiz V.



### *María Loreto Egaña Baraona*

*Profesora de Historia Universidad Católica, Magister en Educación Universidad de Münster (Alemania), Doctor en Educación Universidad Academia de Humanismo Cristiano.*

*Investigadora del Programa Interdisciplinario de Investigaciones en Educación.*

*Entre sus responsabilidades se encuentra haber presidido el Directorio de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano.*

*Actualmente es directora del proyecto “Promoción del Bienestar Psico-social en la escuela”, financiado por FONDEF*

### *María Elisa Ruiz Vera*

*Profesora de Historia de la Universidad de Chile, con estudios de Licenciatura en Educación en la Universidad Católica de Chile, cursos de Doctorado en la Universidad Autónoma de Barcelona y de Gestión de Recursos Humanos en la Universidad de Chile.*

*Magíster en Pedagogía Universitaria en Universidad Mayor.*

*Los últimos años desempeñó el cargo de Directora de Formación Pedagógica de la Facultad de Educación en la Universidad Mayor.*

*Actualmente es investigadora y coordinadora de la línea de Educación para el Bienestar del PIIE (Programa Interdisciplinario de Investigación en Educación).*

*Correo: elisa.ruiz.vera@gmail.com*

## LAS ESCUELAS UN ESPACIO DE MALESTAR Y/O BIENESTAR

La preocupación por los climas escolares y su incidencia en el bienestar de los niños y adultos que conviven diariamente en las escuelas ha ido aumentando, y no sólo en nuestro país. En algunos momentos se ha convertido en tema de opinión pública, de la mano de situaciones que no se pueden ignorar.

La violencia en el sistema escolar en nuestro país es un hecho creciente y preocupante. El Ministerio de Educación afirma ya en el año 2005 que un 51,5% de docentes y un 34,8% de los estudiantes perciben una alta ocurrencia de violencia; el 91,7% de los estudiantes señala agresiones de tipo psicológico; el 82,3% agresiones físicas; el 40,1% atentados contra la propiedad; 24,2% amenazas permanentes; el 11,7% amenazas con armas y 3,1% agresiones sexuales. Además, destacan que el 38,3% declara haber sido agredido por otro estudiante<sup>1</sup>. A su vez, y como señalaron las informaciones provenientes de la Encuesta Nacional de Convivencia Escolar realizada en 8<sup>a</sup> básicos (2011), 20 mil estudiantes han sido víctima de acoso reiterado, es decir, uno de cada diez estudiantes, mientras que un 69% ha sufrido insultos o burlas, el 25% de ellos ha sufrido este tipo de hostigamiento diariamente, mientras que uno de cada cinco afirma que son comunes las amenazas y agresiones entre sus compañeros. En tanto, el 47% declaró sufrir el impacto de rumores mal intencionados y un 36% ser víctima de amenazas y hostigamiento.



Una publicación de la OECD (2005)<sup>2</sup>, da cuenta que el clima escolar tiene una mayor incidencia en el rendimiento escolar de los alumnos que los recursos materiales y personales.

La violencia en el sistema escolar en nuestro país es un hecho creciente y preocupante. En 8° básicos, el 2011 el 10% de los estudiantes sufrió acoso reiterado.

También aportan antecedentes en esta perspectiva los estudios sobre calidad de la educación realizados por la UNESCO: el estudio PERCE (Primer Estudio Regional Comparativo y Explicativo, 1995-1997) y el estudio SERCE (Segundo Estudio Regional Comparativo y Explicativo, 2002-2008). En ambas investigaciones se señala que el clima escolar es el factor de mayor poder de predicción de los logros cognitivos de los estudiantes. Entre las conclusiones se señala que un ambiente de respeto, acogedor y positivo resulta esencial para promover el aprendizaje entre los estudiantes (Equipo LLECE, 2008)<sup>3</sup>.

Otro estudio de UNICEF (2005) en América Latina y España, señala que solo el 8% de los alumnos latinoamericanos y el 10% de los españoles, afirma que va con placer a la escuela. Más de la mitad de los encuestados se queja de los profesores y directores de la escuela. (cit. en López 2009)<sup>4</sup>.

#### CONDICIONES DE TRABAJO Y SALUD EMOCIONAL DEL DOCENTE

Uno de los estudios de mayor impacto respecto de la realidad de la salud laboral de los docentes chilenos, ha sido el Estudio de la Salud Laboral de los Profesores en Chile (PUC, 2003)<sup>5</sup>. En relación a la probabilidad de padecer burnout -esto es la respuesta al estrés laboral cuando fallan las estrategias de enfrentamiento habituales de la persona-, según este estudio el grupo de profesores experimenta en promedio más del doble de burnout (7,8) que el grupo de salud primaria utilizado como referencia (3,5). En ambos casos, el porcentaje de personas proclives a experimentar este

fenómeno es alto, aproximándose a tres cuartas partes de la muestra (73 por ciento). En síntesis, el grupo de profesores presenta mayor riesgo en bienestar psicológico y más burnout que el grupo de referencia. Otro estudio relevante en América Latina es el informe de la UNESCO (2005)<sup>6</sup> sobre las condiciones laborales y salud docente. Un dato de suma preocupación es que un tercio de los profesores encuestados declara haber sido víctima de amenazas a su integridad física, y la misma proporción percibe que existen formas de violencia organizada en la escuela. En este estudio, Chile destaca tanto por su alto índice de desgaste emocional en la escala de burnout como también por tener el mayor nivel de uso de licencias médicas entre los países involucrados en la investigación.

Hargreaves (2005)<sup>7</sup>, un reconocido especialista en cultura escolar y práctica pedagógica, plantea que cuando los profesores se sienten abrumados y presionados a trabajar a gran velocidad y con fuertes exigencias ante las demandas por resultados, suelen abandonar ese trabajo más emocional e implicado con sus alumnos. Esto afecta especialmente a los docentes más comprometidos que se estresan, se desgastan y se distancian de sus propios sentimientos, tratando de hacer lo que parece ser su trabajo, llegando a adoptar actitudes cínicas, a culpar a los niños e incluso a abandonar la educación.

Un estudio reciente en nuestro país titulado “*Salud mental en los docentes de escuelas municipalizadas y resultados en la prueba Simce*” (2010, UCH)<sup>8</sup>, destaca la importancia de los factores psicosociales en los estados de malestar/bienestar docentes.

## BIENESTAR Y FELICIDAD, UN TEMA EMERGENTE

No cabe duda que en los últimos años estamos asistiendo a una suerte de movimiento literario, académico e investigativo que ha estado poniendo con fuerza creciente los conceptos de Bienestar y Felicidad y sus temas asociados.

Las aportaciones e investigaciones derivadas de la psicología, la neurociencia, la nueva medicina y también la economía, han expresado su creciente preocupación por los niveles de bienestar y calidad de vida de la población como una respuesta a los crecientes niveles de estrés, depresión, violencia, entre otros males, que aquejan la vida moderna en todo el mundo.

Asistimos también a un cambio paradigmático que desde diferentes disciplinas y enfoques, intenta alumbrar posibles respuestas a una realidad que presiona y cuestiona los marcos y categorías del análisis tradicional. Así se han integrado fuertemente las dimensiones más propias del mundo de las subjetividades tales como el bienestar y la calidad de vida en la discusión de las políticas públicas, pero, y tal como señala el estudio del PNUD (2012)<sup>9</sup>, es un camino recién iniciado.

Y en esta dimensión que comienza a abrirse, la escuela como factor formador y protector tiene una tarea impostergable. Las dimensiones de aprender a ser y estar y que implican, entre otras cosas, atender con decisión en el diseño y gestión curricular, al desarrollo personal y social, han quedado postergadas.



Las aportaciones e investigaciones derivadas de la psicología, la neurociencia, la nueva medicina y también la economía, han expresado su creciente preocupación por los niveles de bienestar y calidad de vida de la población como una respuesta a los crecientes niveles de estrés, depresión y violencia, entre otros males, que aquejan la vida moderna en todo el mundo.

Existe ya un importante recorrido que va de la Inteligencia Emocional a la Educación Emocional, que ha tenido influencia en distintos ámbitos, advirtiéndose también su llegada al mundo escolar. Algunos hitos de este recorrido han sido los aportes de Howard Gardner, quien comenzó en sus primeros trabajos redefiniendo el concepto de inteligencia, planteando las llamadas Inteligencias Múltiples. La teoría de las inteligencias múltiples, en particular lo referido a la inteligencia interpersonal e

intrapersonal, son un referente fundamental para desarrollar el concepto de inteligencia emocional introducido por Salovey y Mayer (1990). Luego y recogiendo estos aportes, Goleman (1995, 1999)<sup>10</sup> operacionaliza su propuesta en el marco de competencias emocionales (cit. en Bisquerra, 2000; 159-162)<sup>11</sup>.

Se advierte que la sociedad no sólo está reconociendo los factores de malestar y expresando su descontento creciente, sino que igualmente está requiriendo instituciones que pongan en el centro a las personas, con acciones y políticas que promuevan el bienestar, la igualdad de oportunidades y el desarrollo de capacidades para hacerse protagonistas de la historia personal y desde allí poder incidir y modificar las condiciones sociales en que se debe actuar.

El concepto de bienestar tomó una valoración especial con los postulados de Amartya Sen (1997)<sup>12</sup>, Premio Nobel de Economía. Considera que el desarrollo humano es un proceso que amplía las opciones de las personas y fortalece las capacidades humanas, llevando así a la persona realizar al máximo posibilidades de lo que puede ser o hacer.

A su vez, el concepto de bienestar subjetivo, es definido como “la expresión de un estado emocional positivo, resultado de la armonía entre la suma de los factores específicos del ambiente por un lado, y las necesidades personales y las expectativas por otro lado” (Aelterman, et al., 2007)<sup>13</sup>.

Relacionado con el bienestar y más cercano a la felicidad, está el concepto de “*fluir*” (flow) o experiencia óptima, introducido por Mihaly Csikszentmihaly (1997)<sup>14</sup>.

El *fluir* se refiere a las ocasiones en que sentimos regocijo, un profundo sentimiento de alegría o felicidad, que lo habíamos estado buscando y deseando por mucho tiempo y que se convierte en un referente de cómo nos gustaría que fuese la vida. No parece depender de los acontecimientos externos, sino más bien de cómo los interpretamos. Señala que las emociones tienen efectos decisivos sobre otros procesos mentales, tales como la percepción, atención, memoria, razonamiento, creatividad, entre otros.

Es interesante constatar que a esta reflexión se han sumado interesantes hallazgos que surgen del mundo de la medicina



El *fluir* o experiencia óptima se refiere a las ocasiones en que sentimos regocijo, un profundo sentimiento de alegría o felicidad, que lo habíamos estado buscando y deseando por mucho tiempo y que se convierte en un referente de cómo nos gustaría que fuese la vida.

tradicional, disciplina y saber que también está viviendo su propio camino de búsqueda, dando origen a nuevas líneas de trabajo e investigación que constituyen la denominada Nueva Medicina. Un exponente de estas nuevas líneas es el neuropsiquiatra y científico francés, el Dr. Servan-Schreiber (2003)<sup>15</sup>. Él confirma, desde sus diversos trabajos en el campo clínico, la importancia del mundo emocional como la llave para alcanzar estados de salud y bienestar físico. Se constata así que nuestros estados de salud y bienestar están claramente vinculados con los estados de equilibrio emocional.

Una científica reconocida en esta temática es la Dra. Sonja Lyubomirsky, psicóloga e investigadora de la Universidad de California. Destaca su libro “La ciencia de la felicidad” (2008)<sup>16</sup>, donde reporta un número significativo de investigaciones de las últimas tres décadas.

También en ámbitos no académicos existe interés en estos temas, destacando el estudio realizado por la agencia de encuestas Gallup, “La Ciencia del Bienestar. Los 5 elementos esenciales” (2010)<sup>17</sup>. En este estudio participaron personas de más de 150 países y se avanza en una categorización que definiría componentes básicos de estados de bienestar.

En nuestro país, destacan los trabajos de la Dra. Amanda Céspedes (2008)<sup>18</sup> en el área de las neurociencias y el desarrollo de la afectividad. En relación a las prácticas escolares, denuncia un erróneo y peligroso concepto de “escolarización” a niños cada vez más pequeños, lo cual es sinónimo de anticipar de manera forzada la actividad de

módulos cerebrales funcionales que recién se están organizando. Esta situación de escolarización forzada estaría provocando severas crisis de ansiedad por sobreexigencia no solo en los niños, sino que también en sus madres y sus docentes. Destaca además la búsqueda compulsiva de rendimientos cognitivos, que conduce a una entrega también compulsiva y poco pedagógica de contenidos de aprendizaje.

Cabe destacar también el estudio del PNUD (2012) acerca del bienestar subjetivo de los chilenos. En él se releva y reconoce el potencial de la situación de subjetividad (malestar/bienestar) y cómo ella da cuenta de los niveles de satisfacción e insatisfacción de los chilenos, para generar desde allí cambios y propuestas de políticas públicas que impacten en los niveles de bienestar subjetivo de la población.

## QUÉ HACER ABRIENDO NUESTRA IMAGINACIÓN

---

Teniendo presente los antecedentes sociales y escolares expuestos en las páginas precedentes y reconociendo que las personas, en su gran mayoría, no disfrutaban en el ámbito escolar y, por el contrario, que a menudo existe profundo malestar, surgió la motivación y, a la vez, el convencimiento que algo se podía y se tenía que hacer en relación con las vidas cotidianas en las escuelas.

Este es el desafío que hemos asumido, en el marco de un proyecto FONDEF de I&D, de aportar en los inicios de este camino, que estamos convencidas se irá potenciando e incrementando en conjunto con tantas otras iniciativas, diferentes pero, a la vez, similares en sus propósitos y orientadas en la misma perspectiva.

El programa que hemos diseñado surge de compartir y aprender de prácticas pedagógicas de docentes, quienes, basados en sus conocimientos e intuiciones buscaron calmar, alegrar, consolar y motivar, entre otros, a los niños con los que trabajaban. También hemos aprendido de iniciativas internacionales, siendo las más significativas para nuestros objetivos las desarrolladas desde el enfoque de educación emocional en diversos lugares de España, especialmente Barcelona.

El propósito de este programa es contribuir a una formación más integral de niños y niñas, a través de una metodología que promueve sensaciones de agrado y bienestar en la vida cotidiana escolar. Un supuesto fundamental que nos orienta es

El propósito de este programa es contribuir a una formación más integral de niños y niñas, a través de una metodología que promueve sensaciones de agrado y bienestar en la vida cotidiana escolar.

Un supuesto fundamental que nos orienta es que procesos de apertura a lo emocional incorporando la corporalidad, constituyen soportes reconocidos de mayores grados de bienestar y son susceptibles de ser aprendidos y continuamente mejorados en cualquier etapa de la vida.

Otro supuesto y también fundamental, es que el bienestar de los niños pasa por el bienestar de los adultos que los acompañan.

que procesos de apertura a lo emocional incorporando la corporalidad, constituyen soportes reconocidos de mayores grados de bienestar y son susceptibles de ser aprendidos y continuamente mejorados en cualquier etapa de la vida.

Otro supuesto y también fundamental, es que el bienestar de los niños pasa por el bienestar de los adultos que los acompañan, por lo tanto un objetivo especial para nuestro programa es aportar en forma primordial a estas personas significativas para los niños en las escuelas, principalmente a los docentes.

Creemos que hay espacios y momentos, en la ya saturada agenda escolar, que pueden ser utilizados para vivenciar estados de mayor armonía. Estos momentos son transversales a las asignaturas, especialmente utilizables en el aula, pero también en otros espacios como recreos, reuniones, convivencias. Se trata de actividades muy breves, que se integran a las planificaciones curriculares y que se constituyen en aliados para alcanzar más rápidamente silencio, concentración y calma, así como para reconocer estados emocionales y potenciar sentimientos de agrado.

*“Cuando me estreso entro en mi corazón y le hablo al hada que hay dentro. Ella me dice que todo irá bien, y, a veces, incluso me dice lo que debo decir o hacer”.*

*Niña de 9 años<sup>19</sup>*

*“Cuando me enfurezco con mi hermano me aprieto el botón solar y me siento bien”*

*Niño de 6 años<sup>20</sup>*

Los niños y niñas nos hablan, desde sus sencillos pero potentes aprendizajes que les ayudan a enfrentar lo que les altera o produce malestar, lo que les facilita estar mejor, mostrándonos que es posible aprender y producir nuestros propios momentos de bienestar. Y el espacio escolar se nos abre para recorrer este complejo y, a la vez, apasionante camino.



## DESDE DÓNDE HABLAMOS DE BIENESTAR

---

*“El cerebro dotado de una mente consciente de tener un cuerpo es en realidad cautivo del cuerpo y de las señales que éste le envía”* <sup>21</sup>.

Al hablar de Bienestar nos estamos refiriendo, en términos muy simples, a un “sentirse bien”, a una sensación que percibimos en nuestro interior, asociada a vivencias emocionales agradables.

La doctora Amanda Céspedes, destacada neuropsiquiatra y pionera en el estudio y práctica de esta temática en nuestro país, nos expresa: *“Bienestar es 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”* <sup>22</sup>.

Utilizando palabras de Ignacio Morgado, reconocido psicobiólogo español, *“resulta imposible separar el bienestar del estado emocional de las personas”* <sup>23</sup>.

Esta aseveración cobra una especial relevancia en un contexto socio-cultural de claro predominio de la razón, como causa explicativa y como respuesta y solución a problemas tanto individuales como sociales, teniendo consecuencias especialmente relevantes para los ámbitos de la salud y la educación.

La gran interrogante que se nos presenta es cómo accedemos y potenciamos estas sensaciones agradables que permiten ampliar el clima de bienestar en nuestras vidas, disminuyendo la intensidad del malestar.

Y cómo, a su vez, estos hallazgos pueden convertirse en instrumentos pedagógicos para ser utilizados en las escuelas.

En la búsqueda de respuestas a estas interrogantes, el desarrollo reciente de las neurociencias ha significado un apoyo fundamental para sustentar teórica y conceptualmente nuestras primeras intuiciones y motivaciones.

Antonio Damasio, uno de los más connotados neurocientíficos en la actualidad, nos ha orientado en nuestras búsquedas en este tema nuevo y de suyo complejo. El término homeostasis y su significado para la *“regulación óptima de la vida”*, nos acerca a los orígenes del bienestar, a partir del *“funcionamiento óptimo de un organismo, que resulta en estados de vida armoniosos y eficientes que constituyen el sustrato en el que se basan nuestras sensaciones de bienestar y placer.”* En contraposición, *“los estados vitales carentes de armonía, ineficientes y desorganizados, precursores de la enfermedad, constituyen el sustrato de las sensaciones negativas”* <sup>24</sup>.

Avanzamos con Damasio en el apasionante camino que ha recorrido junto a otros científicos y nos encontramos con un aporte significativo para los procesos educativos y la comprensión de la enfermedad. Nos introduce a este postulado de la siguiente forma: *“El aspecto que define nuestros sentimientos emocionales, es la lectura consciente de nuestros estados corporales y por esa razón los sentimientos pueden ser como el ba-*

rómetro que mide la manera que se gestiona la vida”.<sup>25</sup>

Se avanza desde este campo de investigación en la explicación de la relación indisoluble entre cuerpo y mente, mediados por la emoción y su manifestación consciente, los sentimientos.

Servan Schreiber, reconocido neuropsiquiatra, lo expresa de la siguiente forma:

*“Con la consciencia el cerebro empezó a percibir el estado físico de su propio cuerpo emocionado; empezó, por así decirlo a sentir sus propias emociones”.*<sup>26</sup>

El mismo científico agrega:

*“Para Damasio la vida psíquica es resultado de un esfuerzo permanente de simbiosis entre dos cerebros. Por un lado, un cerebro cognitivo, consciente, racional y volcado en el mundo externo. Por otro, un cerebro emocional, inconsciente, preocupado sobretudo por sobrevivir y ante todo conectado al cuerpo. Estos dos cerebros son relativamente independientes entre sí, y cada uno de ellos contribuye de manera muy distinta a nuestra experiencia de la vida y a nuestro comportamiento”.*<sup>27</sup>



El concepto “*inteligencia emocional*”, surgido en décadas recientes, es un símbolo claro de estos nuevos paradigmas en relación al conocimiento y comprensión del comportamiento humano, relevando desde el quehacer científico, la importancia del equilibrio entre las emociones y el pensamiento racional para el bienestar de las personas.



El sentirnos bien integralmente, el bienestar al que todos aspiramos, se va construyendo sobre la base de la armonía entre el cerebro emocional, que proporciona la energía y la dirección, y el cerebro cognitivo que organiza su ejecución.

El sentirnos bien integralmente, el bienestar al que todos aspiramos, se va construyendo sobre la base de la armonía entre el cerebro emocional, que proporciona la energía y la dirección, y el cerebro cognitivo que organiza su ejecución.

Este convivir entre lo emocional y lo racional se expresa en nuestro cuerpo, en una interrelación permanente de la cual no siempre tenemos conciencia, pero que es reconocida en distintas culturas e idiomas con expresiones como las siguientes:

“*Se me heló el corazón*”, y literalmente ante un gran dolor o temor sentimos un peso frío en el centro del pecho; “*quedé sin aliento*”, nos cuesta respirar normalmente ante una emoción repentina y fuerte; “*se me puso la piel de gallina*” y nuestra piel cambia su textura habitual ante algo que nos impresionó mucho.

Aprender a trabajar con nuestro cuerpo, reconocer las propias emociones y las de otros y responder utilizando la razón, parecieran ser soportes significativos en la búsqueda de equilibrio y armonía.

A continuación presentamos el programa educativo desarrollado con el apoyo de FONDEF.



Aprender a trabajar con nuestro cuerpo, reconocer las propias emociones y las de otros y responder utilizando la razón, parecieran ser soportes significativos en la búsqueda de equilibrio y armonía.

## NUESTRA PROPUESTA

Basándonos en la importancia de la relación armoniosa entre razón y emoción como facilitadora de estados de bienestar, proponemos un conjunto de actividades y recursos educativos para ser utilizados en el primer ciclo de enseñanza básica.

Hemos diseñado y producido esta metodología privilegiando la emergencia del ámbito emocional y sus manifestaciones corporales, trabajando prioritariamente desde el sentir y la conciencia corporal. Constituyen actividades y recursos pedagógicos de sencilla aplicación y duración muy breve, que promueven sensaciones puntuales de agrado y bienestar, las que experimentadas en forma reiterada, van mejorando las condiciones para el aprendizaje y facilitando la convivencia armoniosa entre los alumnos y de éstos con sus docentes y otros adultos en la vida escolar.

Nos centramos en el “*estar mejor*”, aquí y ahora, en el entendido que lo que ocurre ahora va construyendo el cimiento del ser más permanente.

Esta metodología no es una forma de terapia ni tampoco un programa de educación emocional, este último de indudable valor y necesidad especialmente en el sistema educativo. Consideramos que el conjunto de actividades propuesto puede contribuir a facilitar la convivencia y el aprendizaje escolar, pudiendo ser utilizado y apropiado por adultos y niños en distintos momentos de la vida escolar, especialmente en el aula.

Los ejes temáticos que orientan el programa son:

- la atención que lleva a la calma y armonía
- las emociones y su expresión corporal
- los afectos y la relación con otros

### CÓMO LO HEMOS IMPLEMENTADO

El programa educativo tiene un componente de capacitación para adultos que trabajan en las escuelas, acompañada de un conjunto de materiales, recursos educativos y una plataforma digital para apoyar su implementación.

#### A. Capacitación

Se realiza en un taller de 16 hrs. de duración, organizado preferentemente, en jornadas de cuatro horas cada una. Durante el desarrollo de las jornadas se comparten contenidos teórico-conceptuales que sustentan la propuesta educativa y se desarrollan las actividades que son experimentadas por los participantes, para posteriormente ser implementadas con los alumnos.

#### B. Materiales educativos

Consisten en un cuadernillo que incluye la presentación del programa, las guías para cada actividad, sugerencias pedagógicas para acompañar y hacer seguimiento a la implementación de las actividades, así como a la utilización de los recursos educativos.

Cada guía de actividad cuenta con una breve fundamentación, el objetivo propuesto, una descripción detallada de su implementación e indicaciones para su utilización.

Las actividades están organizadas en tres grupos, en relación con los propósitos que las orientan, y son los siguientes:

✦ **Buscando la armonía interior**

Mediante la utilización de la música, la visualización, trabajo con colores y ejercicios de coordinación, se van logrando sensaciones de armonía interna que facilitan 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.

✦ **Expresando las emociones a través del cuerpo**

A través de la respiración, de movimientos corporales de descarga de emociones, de sentir el cuerpo propio y el de otros, los adultos y niños van accediendo a estados de mayor relajación y tranquilidad, pudiendo abrirse al reconocimiento de las emociones a través del trabajo corporal.

✦ **Sintiendo 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. También en este grupo hemos incluido actividades que *“alegran el corazón”*, como lo relacionado con la risa y el baile.

C. Recursos Audiovisuales.

Los recursos audiovisuales están formados por videos, música, materiales para trabajar con sonidos, colores, imágenes, danza, que están a disposición de cada docente y/o adulto tanto para su utilización personal como para el trabajo con los niños.

D. Plataforma digital

Nos parece importante contar con un recurso que facilite el acceso masivo a los materiales y contenidos de este programa y que también pueda servir de articulador de iniciativas y de espacio de información. Con ese objetivo se cuenta con una página web que apoyará la implementación de actividades y el uso de los recursos educativos. De igual forma, se presentan textos que constituyen aportes en relación a las áreas temáticas que abarca el programa.

## LO QUE NOS DICEN LOS PARTICIPANTES

Se realizó una experiencia piloto en 4 escuelas municipales del sector Norte de Santiago, en jornadas conjuntas con distintos actores escolares. Además se realizó un taller específico para docentes de Kinder a 4° básico, asistiendo también el Jefe de UTP y las docentes de educación diferencial en una de estas escuelas.

Los resultados del taller en los docentes y en alumnos de 4° básico, fueron evaluados a través de mediciones y con metodología cualitativa por un equipo externo.

Queremos compartir algunos resultados de esta evaluación:

### CAMBIOS PRODUCIDOS POR LA INTERVENCIÓN <sup>28</sup>

Mediciones :

#### **Ansiedad**

La ansiedad se ve modificada por la intervención realizada. Se entiende que la ansiedad es "...una secuencia de eventos cognitivos, afectivos y conductuales" (Spielberger, 1976) provocados por un estímulo o situación estresante de distinta naturaleza. La ansiedad es tanto un rasgo como un estado. La ansiedad-rasgo remite a las dimensiones estables, y la ansiedad-estado da cuenta del estado emocional transitorio, asociado a sentimientos subjetivos que indican el nivel de tensión y aprensión conscientemente percibidos por los individuos (Vera-Villarroel, Celis-Atenas, Córdova-Rubio, Buela-Casal & Spielberger, 2007).

El test de ansiedad aplicado a los profesores, reporta que la ansiedad alcanzaba 36 puntos al momento de comenzar la intervención y disminuyó a 29 puntos una vez finalizada ésta. Esto quiere decir que, aunque los profesores no presentaban altos índices de ansiedad, ésta disminuyó levemente. En el caso de los estudiantes sucede lo mismo; la primera medición reporta un promedio de 35,8 puntos y baja a 30 puntos en la segunda medición <sup>29</sup>.

#### **Clima de aprendizaje**

La encuesta aplicada a los profesores sobre clima de aprendizaje, reporta que éste mejora levemente con posterioridad a la intervención realizada. La medición realizada en el momento antes de iniciar la intervención alcanza 19 puntos y una vez finalizada la intervención, sube a 20 puntos.

Los estudiantes evalúan el clima de aprendizaje con un puntaje menor que el de los docentes. Antes de la intervención alcanza un promedio de 17,9 y después sube a 19,7 puntos. Sin embargo, el análisis por ítem del cuestionario, reporta que aumenta su grado de satisfacción con el aprendizaje, considerando que los profesores gestionan la clase de una manera que facilita los aprendizajes. Se advierte también un incremento en la satisfacción del trabajo del profesor y suben las expectativas de los profesores sobre el aprendizaje de los estudiantes.

### Entrevistas

A través de entrevistas se realizó un acercamiento cualitativo a la experiencia y resulta aportador escuchar algunas opiniones de los actores involucrados. Esta pequeña selección de reportes, ilustra sobre la llegada de esta propuesta a la escuela y la forma en que algunos participantes la han significado.

### Docentes

*“Hoy día puse de fondo la música del río, del agua y le fui colocando de mi cosecha. Entonces los vi que...en un momento me quedé callada y ¡¡¡había una paz!!!...y dije: ¡no, no puede ser!” p.27*

*“De repente, uno llegaba con dolor de cabeza. A mí me pasó una vez. Y, cuando empezábamos con los ejercicios de relajación, el dolor de cabeza se iba y no volvía. O, malestares que uno tenía como cuando hacíamos ejercicios o cuando se botaban las malas vibras, todo eso con ejercicios que te enseñaban ahí. Bien, bien todo. [El cuerpo] Cambia, porque uno puede ir muy cansado o puede ir malhumorado pos alguna situación y el hecho de que entres y comiences con una dinámica,... te cambia al tiro el estado de ánimo de la persona.” p.29*

*“...el día miércoles para mí es terrible porque están en religión y después están con la Miss... El último periodo... es terrible, porque todos se pegan... Digo: ‘este no es mi curso’ Yo el miércoles pasado no tomé conciencia. No les hice nada. Viví esas dos horas del terror... Esta semana no, porque tomé conciencia de que estaban inquietos. Entonces, cuando entraron del segundo recreo,*

*empezamos con ejercicios: relajarse, respirar. Hacemos varios ejercicios de relajación con ellos. No de descarga a esa hora... [Hago] el soy feliz, que les encanta y el globo... Ahí puedo trabajar.” p.33*

*“... yo he trabajado con los apoderados. Llevo tres reuniones trabajándolo... En la reunión, que fue la semana pasada, les mostré el video y les hice dos ejercicios... Ellos están súper ansiosos. Todas me escribían correos, que por qué no hacía una reunión, pero para esto no más, para que les enseñe... La idea es entregarle algo a los papás... Empecé a hablarles, porque cuando empezamos el taller, los niños empezaron a contar y las mamás empezaron a preguntar... Les hablé de lo que estábamos haciendo y de ustedes... Ahí me dijeron: ‘por qué no nos enseñan a nosotros’... Ya les he enseñado como seis ejercicios: el globo, enfocar su pena. Entonces, ellas están deseosas de eso...” p.39*

### Alumnos

*“Lo de sacar el enojo es bakán, porque cuando uno está enojado...da el pisotón en el piso, uno como que se empieza a reír, porque da risa, entonces vuelve la sonrisa a la cara” niño 9 años<sup>30</sup>.*

*“También me acuerdo cuando me hicieron masajes.”, explica un estudiante. “Cuando le hice masaje a John. Me sentí relajado y tranquilo. Relajado es así, suelto.” p. 36*

*Los niños reportan que uno de los ejercicios que más les hace sentido es el de descarga de la rabia. Explican:*

*“... la tía nos dice: ‘saque el enojo’. Lo botamos y pisamos. El enojo y la mala energía [se van]. p.36*

Otro estudiante explica: “El domingo [hice los ejercicios...] Ayer teníamos prueba. Y lo hice en la casa porque me sentía más relajado y podía estudiar más. Ayer, teníamos prueba... [Hice el ejercicio] de la respiración y [el] de la orquesta.” p.39

Una niña reporta haberle enseñado un ejercicio de respiración a su abuela:

“Usted para concentrarse tiene que hacer así, para estar relajada y después se sintió relajada”. Explica que su abuela estaba enferma, y ...”si pasara algo ella estaría relajada”. Según expresa, su abuela lo hizo, se sintió bien y le preguntó dónde lo había aprendido.



## REFLEXIÓN FINAL

---

Para finalizar, queremos compartir algunos aspectos sobre los que hay que poner atención en vistas a la implementación futura de este programa.

Constatamos que sí se podía, que aprendimos enormemente junto a los participantes, que nos quedaba mucho todavía por producir y afinar, pero por sobre todo, que valía la pena, que cobraba sentido y que se conectaba con necesidades sentidas.

Nos queda en evidencia que este tema del bienestar, especialmente valorado por los docentes, requiere de apoyo en su dimensión de autocuidado, es decir en la gestión de su propio bienestar. Un desafío que aparece es perfilar mejor la propuesta de autocuidado para los adultos que trabajan con los niños, si éstos no se sienten bien, es muy difícil que puedan generar y potenciar habilidades para sentirse bien en los niños.

Otro aspecto que hay que afinar es la bajada pedagógica de los adultos a los niños. Es necesario precisar y guiar más claramente este proceso, que de suyo es complejo, por ser una temática nueva sobre la que existen muy pocos referentes en el quehacer escolar.

La pregunta sobre cómo se inserta, en qué espacios y tiempos, también es relevante. Los docentes de la experiencia piloto encontraron los espacios en sus tiempos curriculares, aunque queda la interrogante sobre una inserción más institucionalizada. Nos parece que tendría que ser una es-

trategia mixta de inserción: por una parte, tendría que estar presente la motivación clara por parte de docentes u otros adultos de apropiarse de esta metodología, sin esa motivación y sin la claridad respecto a su utilidad no se puede avanzar. Por otra parte, tendría que existir también un soporte de institucionalidad, ya sea desde la política educativa, o por decisiones de sostenedores o desde las autoridades de cada escuela. Alcanzar mejores niveles de bienestar puede ser muy atractivo, pero implica trabajo sistemático y disciplina para alcanzar éxito en su implementación.

Como en todas las actividades con niños, y con mayor razón en el ámbito escolar, la necesidad de seducir, convencer, entusiasmar, es indispensable, y se constituye en una garantía para que los niños aprendan y se apropien de los ejercicios y actividades. Y vemos, por lo que nos cuentan los mismos niños, que no es tan difícil la apropiación.

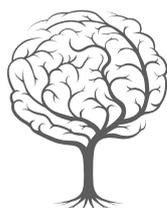
Si podemos contribuir a que los niños “se ayuden” en su propio bienestar, con ejercicios simples y sencillos, creemos que estamos abriendo su mente y su corazón a nuevas comprensiones y también abriendo nuevos horizontes en su desarrollo como personas.

La transferencia que realiza una docente en reunión de apoderados de algunos ejercicios, y la reacción entusiasta que provoca, nos interpela en dos sentidos: uno es la facilidad y la motivación para transferir,

un contenido que a la docente le pareció significativo y aportador. Lo segundo es la reacción de las apoderadas, nos habla de la transversalidad del tema, que responde a una necesidad sentida y ante la cual no existen muchas iniciativas.

Estamos convencidas que este programa constituye un eslabón, en un camino que se está empezando a recorrer, que se seguirá avanzando con el concurso de enfoques y visiones diversas y complementarias, pero que se orientan en una misma dirección.

*Agradecemos y reconocemos a Amanda Céspedes y a su equipo, por su creatividad y compromiso al editar este libro que abre nuevas temáticas y agradecemos especialmente haber sido convocadas a participar de esta visionara iniciativa.*



## ACTIVIDADES

### JUEGO DEL ESPEJO: *Sintiendo el afecto y el disfrute con otros*

#### Objetivo

Mejorar las relaciones interpersonales.

#### Justificación

Al sentir que el otro/otra es un cuerpo de energía similar al propio, me hago consciente que podemos compartir un espacio común de armonía.

#### Motivación

Hoy vamos a hacer un juego que se llama "el espejo" y que nos permitirá experimentar una forma de conectarnos con otros.

#### Indicaciones para los niños :

1. Se ponen en parejas. Uno va a ser "a" y el otro "b" (definir en ese momento)
2. Parados frente a frente, levantan las manos con las palmas extendidas hacia adelante y las juntan con las de su compañero o compañera.
3. Cierran sus ojos y escuchan la música que comenzará a sonar. Entonces, quienes son letra "a" van a mover sus manos al ritmo de la música, dirigiendo el movimiento de su compañero/a.
4. Se detiene la música, se da la indicación de cambio y "b" comienza a dirigir el movimiento.

#### Sugerencias:

- Usar alternadamente los temas del cd dispuestos para este ejercicio (distintos tipos de música) cada vez que se haga en la clase.
- Si hay niños que tienen problemas para tocar las manos de los compañeros, se puede usar algún elemento mediador, como un papel, o un trozo de tela, pero nunca obligar al niño a hacer algo que no le resulta agradable.
- Tener la precaución, en caso de niños discapacitados, que no pueden ponerse de pie el considerar hacerlo sentados, cuidando de no excluirlos.
- Dirigir el ejercicio activamente.



## EL GLOBO: *Buscando la armonía interior*

### Objetivo

Lograr un estado de equilibrio y alerta a través de la oxigenación cerebral.

### Justificación

Este ejercicio favorece el equilibrio emocional y físico a través de la inhalación abdominal profunda y la liberación energética del aire. Al hacerlo en grupo, genera un espacio lúdico y de buen humor controlado.

### Motivación

Vamos a imaginarnos que somos globos que se inflan y se desinflan al ritmo de la respiración.

### Indicaciones para los niños :

1. Ponte de pie, al lado de tu banco y pon tus manos sobre tu abdomen, más o menos a la altura de tu ombligo.
2. Ahora vas a tomar aire, lentamente por la nariz, e inflas tu abdomen, imaginando que tienes un gran globo en él, sintiendo con tus manos cómo se infla.
3. Luego ayudado con tus manos, empuja suavemente el globo de tu abdomen, desinflándote completamente.
4. Nuevamente, inhala profundo por la nariz y siente con tus manos cómo se infla el globo de tu abdomen, esta vez un poco más grande, y vuelves a desinflarlo mientras botas el aire con la ayuda de la presión de tus manos.
5. Continúa haciendo este ejercicio, sin apurarte, concentrado en cómo se infla y desinfla el globo con tu respiración. Repítelo lentamente hasta que lo hagas 3 veces.

### Sugerencias:

- Importante: tener papel para que los niños limpien su nariz, a fondo, antes del ejercicio.
- Preferentemente de pie. Si no, sentados con la espalda derecha.
- Se sugiere dirigir el ejercicio hasta el final, dando las instrucciones muy lentamente.
- No dejar a los estudiantes solos haciendo la repetición, al menos las primeras veces, hasta que se lo aprendan bien, para evitar problemas de hiperventilación que pueden generar angustia.
- Tener la precaución, en caso de niños discapacitados, que no pueden ponerse de pie el considerar hacerlo sentados, cuidando de no excluirlos.



## SOLTAMOS NUESTRAS TENSIONES: *Expresando las emociones a través del cuerpo*

### Objetivo

Relajar cuello y hombros, para aliviar la tensión acumulada.

### Justificación

Este ejercicio permite relajar las tensiones del cuello y los hombros a través de la toma de conciencia de esta zona del cuerpo y los movimientos lentos y suaves.

### Motivación

Vamos a prepararnos para comenzar (o seguir) la clase (actividad, tarea) soltando la tensión que hemos acumulado en nuestro cuello y hombros para estar más livianos y poder trabajar en forma agradable.

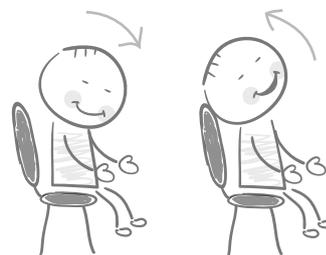
- Ahora gira de igual forma en sentido contrario, lentamente hasta llegar al frente, repites una vez más.

### Sugerencias:

- Acompañar el ejercicio con las instrucciones detalladas hasta el final.
- Insistir en la lentitud del ejercicio para evitar tortícolis o una mayor tensión en lugar de lograr relajación y alivio.
- Se sugiere dirigir el ejercicio hasta el final, dando las instrucciones muy lentamente.

### Indicaciones para los niños :

- De pie o sentados con la espalda derecha.
- Cierra los ojos (en lo posible), mueve tu cabeza lentamente hacia adelante bajando tu mentón hasta que casi toques tu pecho y siente la parte de atrás de tu cuello muy estirada. Ahora levanta tu cabeza y llévala hacia atrás mientras separas tus labios y abres levemente tu boca para relajar la zona de tu garganta.
- Repite otra vez y cuando llevas la cabeza hacia atrás, inhala y al llevar la cabeza hacia adelante, exhalas.
- Repite lentamente otra vez (esperar que lo hagan), y otra más (hasta 3 veces.)
- Ahora haz un giro completo con tu cabeza, muy lentamente, comenzando hacia tu lado izquierdo, al llegar al frente repites nuevamente y muy lento el mismo giro. (Esperar que lo hagan)



## MI PARQUE IMAGINARIO: *Buscando la armonía interior*

### Objetivo

Producir sensaciones de agrado a través de la visualización/imaginación.

### Justificación

La visualización y utilización de los sentidos permite entrar en un estado de calma y de quietud que facilitan sensaciones de armonía y bienestar.

### Motivación

Ahora nos vamos a relajar durante unos breves minutos, cerramos los ojos, escuchamos atentamente y abrimos nuestra imaginación.

### Indicaciones para los niños :

- Siéntate cómodamente en tu silla, con los pies apoyados en el suelo.
- Cierra tus ojos y en silencio imagina que estás caminando en medio de un parque cubierto de muchos árboles, arbustos, flores y pasto. Huélelo, siéntelo, disfrútalo. (Pausa)
- Camina hasta la sombra de uno de los árboles que se proyecta en el suelo, y observa cómo el viento mueve las hojas con suavidad de un lado a otro. (Pausa)
- El viento se siente suave en el cuerpo. (Pausa)
- Ahora, imagínate recostándote en el pasto con los ojos cerrados, te sientes tranquilo, tranquila, el sol tibio que pasa entre las hojas, lo sientes sobre tu rostro.
- El suelo está cómodo debajo de tu cuerpo, y cada vez escuchas más el sonido del viento, el canto de las aves, y el susurro

de las ramas de todos los árboles a tu alrededor.

- Permanece quieto, en contacto con lo maravilloso de este entorno. (Pausa)
- Ahora regresa, inhala profundo y abre lentamente los ojos. Mantén en tu interior la sensación de tranquilidad y agrado de lo que acabas de vivir.

### Sugerencias:

De preferencia, usar siempre el cd con el audio que guía este ejercicio de imaginación. En ese caso, no es necesario dar las explicaciones que aparecen en la tarjeta.



## Referencias bibliográficas

- <sup>1</sup>106.- Toledo Jofré, M. & Castro Fariás, P. (2009). *Hacia una construcción de un modelo multinivel para la comprensión de la intimidación entre los estudiantes: psicológico, familiar, de la sala de clases, escolar y sociocultural*. En: Ibáñez, A., Escobar, M., Riveros, R. & Barutta, J. (Eds). *La Neurociencia social en Sudamérica. Una aproximación multinivel a perspectivas biológicas y sociales*. J.C. Sáez Editor.
- <sup>2</sup>OECD (2005): "School factors related to Quality and Equity results from PISA-2000".
- <sup>3</sup>Equipo LLECE (2008). *Los aprendizajes de los estudiantes de América Latina y el Caribe. Resumen Ejecutivo del Primer Reporte de Resultados del Segundo Estudio Regional Comparativo y Explicativo*. UNESCO.
- <sup>4</sup>López, F. (2009) *Las emociones en la educación*. Ed. Morata. Madrid.
- <sup>5</sup>Pontificia Universidad Católica de Chile. *Escuelas de Medicina y Psicología. Facultad de medicina y Ciencias sociales*. (2003) *Estudio de la salud laboral de los profesores en Chile*. Santiago de Chile.
- <sup>6</sup>Garrido Parra, M., Carrasco, C., Vega, P. & Julio, G. (2005) *Estudio de caso en CHILE*. En: Unesco (2005) *Condiciones de trabajo y salud docente*. OREALC/UNESCO Octubre 2005, Santiago. En [www.unesco.cl](http://www.unesco.cl).
- <sup>7</sup>Hargreaves, 2005 cit. por Pilar Cox en "El cambio educativo y las emociones" texto resumido para el Seminario "Liderazgo en el aula", Facultad de Educación, UC.
- <sup>8</sup>Informe Final. *Salud mental en los docentes de escuelas municipalizadas y resultados en la prueba SIMCE (2010)*. Esc. Salud Pública, Fac. Medicina U. de Chile [www.fonide.cl](http://www.fonide.cl)
- <sup>9</sup>PNUD (2012) *Desarrollo Humano en Chile. Bienestar subjetivo: el desafío de repensar el desarrollo*. Ed. Salesianos.
- <sup>10</sup>Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Javier Vergara, Bs. Aires.
- <sup>11</sup>Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona. Praxis.
- <sup>12</sup>Sen, A. (1997). *Bienestar, justicia y mercado*. Ed. Paidós. Ibérica.
- <sup>13</sup>Aelrterman, A., Engels, N., Van Petergem, K. & Verbaeghe, J. (2007). *The well-being of teachers in Flanders: The importance of supportive school culture*. *Educational Studies*. Vol. 33, N°3, pp. 285-297.
- <sup>14</sup>Csikszentmihalyi, M (1997) *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona, Kairós.
- <sup>15</sup>Servan-Schreiber, David (2003) *Curación emocional*. Ed. Kairós.
- <sup>16</sup>Lyubomirsky, Sonja (2008) *La ciencia de la Felicidad*. Ed. Urano.
- <sup>17</sup>Rath T. y Harter J (2010). *La ciencia del Bienestar. Los 5 elementos esenciales*. Gallup. Ed. Alienta.

- <sup>18</sup>Céspedes, A. (2008) *Educación de las emociones. Educar para la vida*. Ediciones B.
- <sup>19</sup>Servan-Schreiber, D., "Curación Emocional", Kairós, Barcelona, 2004, p. 61.
- <sup>20</sup>Carter, M; Weber, Tamy; "Reflexología total", Ed. Obelisco, Barcelona 2004, p.203.
- <sup>21</sup>Damasio, Antonio; *Y el cerebro creó al hombre*, ed. Destino, Barcelona, 2010, p.191.
- <sup>22</sup>Céspedes, Amanda, Video "Escuelas que promueven Bienestar", Diciembre 2012.
- <sup>23</sup>Morgado, Ignacio; "Emociones e inteligencia Social", ed. Ariel, Barcelona, 2010, p.6.
- <sup>24</sup>Damasio, Antonio; *Y el cerebro creó al hombre*, ed. Destino, Barcelona, 2010, pp 97-98.
- <sup>25</sup>Damasio, Idem, p. 98 .
- <sup>26</sup>Servan-Schreiber, idem, p.25.
- <sup>27</sup>Servan-Schreiber, idem, p.31.
- <sup>28</sup>La información de este capítulo ha sido obtenido del "Informe de Evaluación de la experiencia piloto", Toledo, M. Isabel; Argandoña, Carmen Luz; Enero 2013.
- <sup>29</sup>El puntaje máximo de esta escala que considera 4 categorías de respuesta es de 80 puntos. Se considera Ansiedad Muy Baja entre 20 y 31 puntos, Baja entre 32 y 43, Media entre 44 y 55, Alta entre 56 y 67 y Muy Alta entre 68 y 80 puntos.
- <sup>30</sup>Informe Evaluativo, proyecto Fondef, "Promoción del Bienestar en la escuela", Diciembre 2012, p.37.