



# CUIDANDO EL BIENESTAR EN EQUIPOS EDUCATIVOS

RUTA PARA EL APRENDIZAJE  
COLABORATIVO

MÓDULO 2

BIENESTAR Y APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

**Ministerio de Educación de Chile**

**Subsecretaría de Educación**

Santiago, septiembre de 2025

**Equipo técnico:**

**División de Educación General**

Convivencia para la Ciudadanía

**Centro de Perfeccionamiento, Experimentación  
e Investigaciones Pedagógicas – CPEIP**

Unidad de Formación para el Bienestar y la Inclusión

## Presentación

El Ministerio de Educación pone a disposición de las comunidades educativas la ruta **Cuidando el bienestar en los equipos educativos**, una serie de módulos de trabajo con enfoques, recursos y propuestas metodológicas para promover y fortalecer el bienestar y la salud laboral de las y los docentes y asistentes de la educación.

El objetivo general de la ruta es favorecer el reconocimiento de los factores que afectan el bienestar de los equipos educativos y construir colectivamente estrategias contextualizadas para enfrentar los riesgos psicosociales en el trabajo, potenciar habilidades socioemocionales y desarrollar prácticas de cuidado que fortalezcan la salud mental laboral desde una perspectiva relacional y organizacional.

Las propuestas metodológicas buscan facilitar el establecimiento del diálogo y el compromiso con el cuidado mutuo, la reflexión crítica y la construcción colectiva de diagnósticos y propuestas. Cada módulo contiene un marco conceptual u orientación general, actividades propuestas y recursos para el aprendizaje como cápsulas e infografías. Si bien cada módulo tiene sentido por sí mismo y puede ser trabajado independientemente de los otros, lo ideal es seguir el orden propuesto por la ruta.

Esta ruta está diseñada para ser implementada en espacios como consejos de profesores y profesoras regulares o ampliados (incluyendo a equipos multidisciplinarios y asistentes de la educación), comunidades de aprendizaje, reuniones de ciclo, de área o espacios similares. El trabajo puede ser facilitado por equipos directivos, docentes, profesionales de convivencia o del área psicosocial.

Esta ruta para el bienestar se basa, fundamentalmente, en los recursos desarrollados por CPEIP en el marco del “Plan de formación y acompañamiento para el bienestar socioemocional de los equipos educativos” 2024 – 2025, y en la formación y recursos didácticos “Bienestar y salud mental de los equipos educativos: estrategias desde la gestión y el liderazgo”, desarrollado por Mineduc y Educarchile, entre otras fuentes.

## MÓDULO 2

### Bienestar y aprendizaje socioemocional

El segundo módulo de la ruta *Cuidando el bienestar de los equipos educativos* invita a directivos, docentes y asistentes de la educación a reconocer el valor del aprendizaje socioemocional en la vida laboral, en el desarrollo integral de las personas y en el desarrollo académico de los y las estudiantes. No solo como herramienta de protección frente al estrés y el desgaste emocional, sino como dimensión fundamental del trabajo docente y para transformación de las comunidades educativas en espacios de cuidado y bienestar para todos y todas.

El módulo presenta de manera sintética los enfoques y conceptos esenciales para comprender el aprendizaje socioemocional y su impacto en el bienestar de quienes trabajan en educación. Además, ofrece diversas actividades orientadas a generar espacios de escucha y diálogo que favorecen el conocimiento de sí mismos y de los demás, fortalecen los vínculos entre pares, la identificación de propósitos y valores comunes, así como el diseño de estrategias para promover el desarrollo socioemocional en la comunidad educativa.

#### 1. APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL Y BIENESTAR DOCENTE

A menudo el aprendizaje socioemocional (ASE) se entiende como un conjunto de competencias o habilidades individuales ligadas al control de las emociones, en función de la adaptación a un orden social determinado y la efectividad en el mundo laboral. Sin embargo, las perspectivas más recientes sobre el aprendizaje socioemocional<sup>1</sup> lo consideran una dimensión fundamental del desarrollo y bienestar integral de la persona y de la comunidad, que tributa a la paz, dignidad y justicia social (UNESCO, 2022).

---

<sup>1</sup> En esta línea se encuentran las propuestas de Organización Mundial de la Salud (OMS), el Instituto Mahatma Gandhi para la Paz y el Desarrollo Sostenible de la UNESCO (MGEIP), la iniciativa Habilidades para la Vida y la Ciudadanía de UNICEF (LSCE) y propuestas locales como la de Fundación Súmate (UNESCO, 2022). Ver la tabla “Competencias socioemocionales en algunas propuestas nacionales, regionales y globales” en el Anexo 1.

Uno de los modelos más difundidos de aprendizaje socioemocional es el de CASEL, donde se comprende el ASE en tres niveles: intrapersonal (por ejemplo, aprender a reconocer las propias emociones), interpersonal (comunicación, empatía, entre otros) y social (aprender a hacer y construir comunidad). Este modelo conceptualiza el ASE como “un proceso mediante el cual todos los jóvenes y adultos adquieren y aplican conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar identidades saludables, manejar las emociones y lograr metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo, y hacer decisiones responsables y afectuosa”<sup>2</sup>.

La propuesta de UNESCO para el aprendizaje socioemocional en el siglo XXI, plasmada en el documento *Transformar-nos*, está alineada con las *pedagogías del florecimiento*, al plantear que:

**“El aprendizaje socioemocional no es un agregado neutral, sino que es un entrelazado en el proceso de aprendizaje que puede guiar a la institucionalidad escolar hacia la recuperación del vínculo en el quehacer educativo, proceso basado en el aprender a ser, aprender a vivir juntos en la diversidad y aprender a vivir en la naturaleza” (UNESCO, 2022, p. 26).**

Esta perspectiva señala un camino que pone como tarea fundamental fortalecer la dimensión humana y vincular en los procesos educativos, que resulta aún más urgente frente a los desafíos actuales de convivencia y salud mental y de búsqueda de sentido de la labor educativa, que surgen en las comunidades pos-pandemia: “Tenemos hoy la oportunidad de recuperar la atención por las personas en el espacio escolar, volver a lo humano y gestar las condiciones para que el cuidado esencial y los vínculos nutritivos estén, efectivamente, en el corazón de la enseñanza” (OEI – MINEDUC, 2021, p. 12).

De esta forma, valorar y fortalecer los vínculos en los equipos educativos tiene un impacto que va más allá de generar relaciones positivas entre pares y mejorar el clima laboral. Permite transitar hacia comunidades educativas como espacios de cuidado y bienestar, potenciando el vínculo entre docentes y estudiantes y la capacidad de las y los docentes de desarrollar ambientes nutritivos y propicios para el aprendizaje

---

<sup>2</sup> Lámina “Marco de SEL de CASEL. ¿Cuáles son las áreas de competencias principales y dónde se promueven?” <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-Wheel-Spanish.pdf>

integral, impactado en el bienestar socioemocional y trayectoria educativa de sus estudiantes.

Poner en el centro del trabajo educativo la dimensión vincular implica ver las relaciones interpersonales entre las y los docentes, directivos y asistentes de la educación como un sistema dinámico, complejo y fundamentalmente colectivo, que requiere de gestión, colaboración, planificación, compromisos y esfuerzos colectivos para cultivar el cuidado y el respeto mutuo, la colaboración y el apoyo emocional entre pares.

Para promover el bienestar de los equipos educativos, resulta fundamental generar oportunidades de aprendizaje socioemocional, es decir, instancias de diálogo y formación donde todas y todos puedan sentirse escuchados, valorados y seguros para abordar la construcción colectiva de propósitos y estrategias que mejoren convivencia educativa, el bienestar y desarrollo socioemocional de toda la comunidad educativa.

## 2. ACTIVIDAD: RELATOS DOCENTES

El ejercicio que se presenta a continuación **busca que cada profesor y profesora conecte con su propia historia como docente**, con las huellas que dejan en cada uno las vivencias más significativas, y que sumadas pueden revelar mucho no solo de cada persona, sino también de los valores y sentidos compartidos del equipo docente, siendo una oportunidad para fortalecer lazos.

Esta actividad se inspira en la metodología de indagación y documentación narrativa de experiencias pedagógicas, representando un primer acercamiento a esta. Se dirige específicamente a las y los docentes de la comunidad educativa, y pone énfasis en el **autoconocimiento, la empatía, la apertura a conocer al otro u otra y la pertenencia a una comunidad profesional**.

Antes de comenzar, es importante recalcar que este debe ser un espacio seguro, de escucha y no de juicio, donde despertaremos la memoria emotiva personal y la empatía.

**Objetivo:** Fortalecer el sentido de pertenencia a una comunidad profesional, poniendo en práctica el autoconocimiento, la empatía, la apertura a conocer al otro u otra.

### Materiales:

- 2 o más hojas de cuaderno o tamaño carta para cada docente.
- 1 lápiz para cada docente.
- Relato impreso para leer al comienzo de la sesión.

**Desarrollo:** 90 minutos aproximadamente.

- a) En plenario, compartir un relato docente leyéndolo en voz alta para el equipo, el que puede ser tomado de los libros sugeridos en el cuadro siguiente. Por ejemplo, el relato “Buscando el sentido”, de la profesora Bernardita Carrasco, del libro *Saberes de la experiencia. Relatos pedagógicos de docentes de Chile* (Colegio de Profesores de Chile, 2016, p. 41 a 43).
- b) Se comparten impresiones: ¿qué sensación me deja? ¿qué emociones y recuerdos me trae?
  - a. Primera escritura:
    - Individualmente, cada participante pensará en una situación, hecho o evento ocurrido durante su ejercicio profesional que haya sido significativo emocionalmente, que haya dejado una huella en su historia como docente, ya sea en relación a sus estudiantes o pares docentes.

- En máximo media plana de una hoja, escribe el relato de ese suceso (5 o 10 min).

b. Segunda escritura:

- Una vez que en los grupos todas las personas han leído y dialogado sobre su relato, cada una escribe una segunda versión de su historia, ocupando todo el espacio que necesite en un nuevo papel.
- Cada docente, individualmente, responde a las siguientes preguntas en la misma hoja:
  - i. De acuerdo a mi relato, ¿qué es lo que más significativo para mí de ser docente?
  - ii. ¿Qué título podría tener mi relato?

c. Diálogo en plenario:

- Se invita a las y los docentes a compartir su respuesta a ambas preguntas, sin leer o especificar de qué se trata su relato.
- Se dialoga y responde colectivamente a las siguientes preguntas, y se anotan en un papelógrafo o pizarrón:
  - i. Según lo que este ejercicio ha revelado ¿qué valores nos guían como docentes?
  - ii. ¿Qué necesitamos, como equipo docente de esta comunidad educativa, para trabajar en coherencia con esos valores?

Si hay interés, la actividad puede continuar con quienes quieran profundizar en su relato, escribiendo una nueva versión, y realizando una nueva puesta en común. En el cuadro siguiente se presentar recursos para profundizar en esta metodología.

## **Recursos para profundizar en narrativas docentes**

En las siguientes publicaciones se pueden encontrar decenas de relatos escritos por profesoras y profesores, así como detalles sobre la metodología de indagación y documentación narrativa de experiencias pedagógicas.

- Arévalo, A. y Reyes, L. (2018). [Palabra docente. Narrativas de profesores y profesoras del sistema escolar en el Chile actual](#).
- Colegio de Profesores de Chile (2016). [Saberes de la experiencia. Relatos pedagógicos de docentes de Chile](#).
- Hayden y Domínguez (Eds.) [Construyendo Saberes Docentes. Documentación Narrativa de Experiencias y Casos Pedagógicos](#).

### 3. ACTIVIDAD: AUTOCONOCIMIENTO

En esta actividad se profundiza en el autoconocimiento como competencia clave: ¿qué es el autoconocimiento? ¿por qué es importante para la labor educativa? ¿cómo podemos reforzar el autoconocimiento en la comunidad educativa?<sup>3</sup>:

1. Ver o escuchar de forma individual el capítulo de video-podcast “Autoconocimiento”, elaborado por el CPEIP.
2. Dialogar en grupos y proponer acciones.

**RECURSO:** Capítulo de podcast Educativamente “[Autoconocimiento](#)”.

Duración: 25 minutos (CPEIP, 2025).

En este primer capítulo de la Sección 1 de Habilidades Socioemocionales, la psicóloga educacional Marcia Pereira junto con el periodista Ramón Badillo abordan, en una conversación guiada por preguntas clave, el autoconocimiento y su impacto positivo en los contextos educativos, desde la experiencia del Servicio Local de Educación Pública de Barrancas, mediante ejemplos concretos de las distintas realidades de los establecimientos.

El capítulo introduce el concepto de autoconocimiento, como herramienta para la *gestión emocional*. Requiere de ciertas habilidades y competencias, que es ideal desarrollar desde temprana edad, aunque también se puede en la adultez, lo cual es relevante para los/as docentes.

La especialista señala que los colegios deben complejizar el vocabulario emocional: pasar del conocimiento y reconocimiento en sí mismo de las emociones básicas, a un trabajo en torno a competencias socioemocionales, para el pleno desarrollo de cada persona, logrando el autoconocimiento y vínculo significativo con otros.

Aborda también la *educación biocéntrica*, que enfatiza en conectar desde el amor y escuchar las señales del organismo, para lograr el *Mapeo emocional*, es decir, identificar *dónde* sentimos la emoción, para desarrollar habilidades y competencias socioemocionales.

<sup>3</sup> Esta actividad, con algunas adaptaciones, se basa en la Cartilla N°1 de la serie “Cartillas para el desarrollo de habilidades socioemocionales” del CPEIP.

### **Mapa temporal del capítulo**

- Introducción 00:00
- Definición del concepto 02:21
- Estrategias para la gestión emocional 06:01
- Análisis de experiencias exitosas 11:21
- Mapeo emocional 16:05
- Relevancia y experiencias de autoconocimiento 18:10
- Desafíos pendientes y cierre 23:07

### **Estándares de la profesión docente vinculados al capítulo**

**Estándar 10: Ética profesional.** Este capítulo incentiva el compromiso de los/as docentes a poner foco en su bienestar y el de sus estudiantes, en vínculo con las redes de apoyo del establecimiento (por ejemplo, apoderados y apoderadas) y la normativa interna y externa vigente.

**Estándar 11: Aprendizaje profesional continuo.** El capítulo 1, es una oportunidad de disfrutar el desarrollo profesional continuo, favoreciendo la reflexión y la colaboración con foco en el autoconocimiento y la gestión emocional.

CPEIP MINEDUC (2025).

### **Preguntas sugeridas para el diálogo en grupos**

Con posterioridad a haber visto o escuchado el podcast, se propone trabajar grupos de 4 a 5 personas de los equipos educativos para reflexionar y proponer:

- ¿Qué es el autoconocimiento y cómo está esta competencia en nuestro equipo?
- ¿Cómo podemos potenciar el desarrollo del autoconocimiento en nuestra comunidad educativa? Generamos propuestas breves sobre cómo hacerlo, identificando a quiénes se dirige la acción, en qué consiste y cómo podría realizarse.

En plenario, los grupos comparten sus propuestas, las discuten y mejoran en conjunto, para priorizar tres acciones. Se acuerda un plan para llevarlas a cabo.

#### **4. ACTIVIDAD: ESTUDIANTES REALES, ¿QUÉ NOS DEMANDAN?**

Esta actividad invita a docentes, asistentes de la educación y equipos directivos a reflexionar sobre el vínculo que se construye entre los equipos educativos y el estudiantado. Para reconocer las características de estas relaciones, se propone una actividad que permite comenzar a identificar las ideas que subyacen a la mirada personal sobre las y los estudiantes<sup>4</sup>.

Objetivo: Comprender y analizar cómo se construyen los vínculos educativos con los niños, niñas y adolescentes.

Recursos:

- Hoja en blanco, lápices de colores para cada profesor.
- Papelógrafo para la síntesis.
- Una foto escolar personal que debe traer cada participante (solicitar con anterioridad).

Desarrollo: 1 hora 10 minutos.

- a) Animación y construcción de clima de confianza:
  - En grupos de a 5, se les pide a los y las participantes que muestren la foto de la infancia que trajeron y que expliquen por qué la eligieron. Si alguien no trajo foto, pedir que describa alguna que recuerda.
- b) Presentación y diálogo abierto en plenario:
  - ¿Qué importancia le damos al vínculo con las y los estudiantes? ¿Qué habilidades socioemocionales nos pueden ayudar a establecer o fortalecer esos vínculos?
- c) Presentación y diálogo abierto
  - ¿Cuál es la importancia del vínculo con las y los estudiantes? ¿Qué habilidades socioemocionales nos pueden ayudar a establecer o fortalecer esos vínculos? Para esta actividad, puede ser muy útil contar con un mapa de habilidades socioemocionales, por ejemplo, el que se encuentra disponible en el manual Taller diagnóstico para el bienestar de los equipos educativos (CPEIP, 2024, p, 56). Puede proyectar láminas de contenido o entregar copias a las y los participantes.
- d) Análisis del propio trabajo, individualmente y en duplas:
  - Se le entrega a cada trabajador una hoja en blanco, y se le pide que dibuje (o escriba) las características de:

---

<sup>4</sup> Esta actividad, con algunas variaciones, forma parte del manual Bienestar y salud laboral de los equipos educativos: estrategias desde la gestión y el liderazgo (MINEDUC, 2023).

- i. El o la estudiante ideal
  - ii. El o la estudiante que yo fui
  - iii. El o la estudiante real
- Elige un compañero o compañera para analizar en conjunto sus dibujos (o textos), a partir de preguntas como:
  - i. ¿A quién te pareces más, al estudiante ideal o al estudiante real?
  - ii. ¿Cómo piensas que te veían tus profesores/as?
  - iii. ¿Qué le dirías hoy al estudiante que fuiste?
- e) Trabajo grupal:
  - Se juntan duplas en grupos de 4 a 6 personas, y comparten algunos aspectos de lo conversado. Escriben tres ideas en un papelógrafo, respondiendo a las preguntas:
    - i. ¿Cómo influye la experiencia personal en la forma como ahora nos relacionamos con las y los estudiantes?
    - ii. ¿Qué supuestos, creencias o expectativas se hacen visibles cuando pensamos en estas tres figuras?
    - iii. ¿Qué podemos hacer, como equipo educativo, para ampliar nuestra mirada hacia las y los estudiantes y reconocer su diversidad, identidad y emociones?
  - Eligen representante para la actividad plenaria.
- f) Diálogo en plenario:
  - Todos los grupos exponen sus ideas. Si son muchos grupos y no hay tiempo, sortear tres o cuatro representantes.
  - El equipo que guía toma notas para recoger apreciaciones e iniciativas que permitan fortalecer los vínculos entre docentes y estudiantes.

## REFERENCIAS

Arévalo, A. y Reyes, L. (2018). Palabra docente. Narrativas de profesores y profesoras del sistema escolar en el Chile actual.

<https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/196694>

Colegio de Profesores de Chile (2016). Saberes de la experiencia. Relatos pedagógicos de docentes de Chile. [http://www.ub.edu/obipd/wp-content/uploads/2020/03/Hayden\\_ed\\_Saberes\\_de\\_la\\_experiencia\\_Re.pdf](http://www.ub.edu/obipd/wp-content/uploads/2020/03/Hayden_ed_Saberes_de_la_experiencia_Re.pdf)

CPEIP MINEDUC (2025). Cartillas para el desarrollo de habilidades socioemocionales. Cartilla N°1 “Autoconocimiento”.

CPEIP MINEDUC (2025). Serie Educativamente, capítulo 1: Autoconocimiento [video-podcast].

Hayden y Domínguez (Eds.) Construyendo Saberes Docentes. Documentación Narrativa de Experiencias y Casos Pedagógicos.

<https://es.scribd.com/document/407609702/Hayden-Dominguez-Eds-Construyendo-saberes-docentes-Documentacion-narrativa-de-experiencias-y-casos-pedagogicos>

MINEDUC (2023). Manual Bienestar y salud laboral de los equipos educativos: estrategias desde la gestión y el liderazgo.

<https://convivienciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2023/04/Manual-Bienestar-Salud-Laboral-Equipos-Educativos.Marzo2023.pdf>

MINEDUC (2024). Taller diagnóstico participativo para el bienestar de los equipos educativos. <https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2024/09/2024.09-Manual-Taller-Diagnostico-Bienestar.pdf>

OEI – MINEDUC (2021). Cuidado mutuo en la comunidad docente. Herramientas para fortalecer el vínculo entre educadores.

UNESCO (2022) Transformar-nos: marco para la transformación educativa basado en el aprendizaje socioemocional en América Latina y el Caribe.

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000383816>

## Anexo

**Tabla “Competencias socioemocionales en algunas propuestas nacionales, regionales y globales”**

Fuente: UNESCO, 2022, p. 24. Transformar-nos: marco para la transformación educativa basado en el aprendizaje socioemocional en América Latina y el Caribe.

	Banco Mundial	BID	CAF	CASEL	OMS	LSCE-UNICEF	Fundación Súmate	MGEIP-UNESCO
Plano individual	Estabilidad emocional	Trabajar bajo parámetros	Estabilidad emocional	Autoconocimiento		Conocimiento de sí mismo	Autoconocerse y conocer	Conciencia plena
					Autogestión	Manejo de sentimientos, emociones, de tensiones y estrés	Cuidarse y cuidar	
	Apertura a la experiencia	Apertura al cambio	Apertura a la experiencia y tolerancia al riesgo	Autogestión	Pensamiento crítico y creatividad	Pensamiento creativo y pensamiento crítico	Respetarse, respetar	Indagación crítica
		Pensamiento innovador					Apertura y flexibilidad	
Plano colectivo	Extraversión	Capacidad para interactuar efectivamente	Extraversión	Conciencia social	Empatía	Empatía	Amar	Empatía
	Colaboración		Amabilidad	Habilidades de relación	Cooperación, respeto diversidad, comunicación	Comunicación efectiva y relaciones interpersonales		
Interacciones con el entorno	Responsabilidad	Solución de problemas	Determinación	Toma responsable de decisiones	Toma de decisiones	Toma de decisiones	Compasión	Compasión
			Autoeficacia		Resolución de problemas	Solución de problemas y conflictos		
			Responsabilidad		Participación			

