

Presentes *contra la* violencia

RUTAS PARA EL APRENDIZAJE

PRESENTES POR LA SALUD MENTAL DE LAS Y LOS ESTUDIANTES



Rutas de aprendizaje Presentes contra la violencia

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Santiago de Chile, septiembre de 2025

Equipo técnico:

Subsecretaría de Educación

División de Educación General

Unidad de Convivencia para la Ciudadanía

Asesoría de contenidos:

Soledad López de Lérida

Yvette Meunier Eyheramendy

Los contenidos del presente documento pueden ser usados parcial o totalmente, citando la fuente.

NOTA: Como Ministerio de Educación priorizamos la utilización de un lenguaje no sexista e inclusivo, porque reconocemos las implicancias culturales y sociales de la lengua y su uso. Entendemos que el género gramatical y el género como constructo cultural son conceptos no asimilables, no obstante, el mandato gramatical masculino es insuficiente como mecanismo de reconocimiento y visibilización. En nuestros documentos optamos por referirnos a ambos géneros, masculino y femenino, cuando corresponda, así como utilizar expresiones claras que sean fundamentalmente inclusivas y no sexistas.

PRESENTACIÓN

La convivencia educativa es un aprendizaje fundamental en la formación integral de las y los estudiantes, y representa también un desafío permanente para la colaboración y construcción de vínculos en los equipos educativos. Sostener comunidades educativas donde prevalezcan el cuidado, el respeto y el bienestar requiere un trabajo sostenido que articule el cuidado mutuo, la prevención de situaciones de riesgo y la intervención oportuna.

Con este propósito, el Ministerio de Educación pone a disposición las rutas formativas Presentes contra la Violencia, recursos para el aprendizaje elaborados a partir de las necesidades priorizadas por equipos directivos en la Jornada Nacional Presentes contra la Violencia, realizada en agosto de 2025.

¿Por qué hablamos de “rutas”? Porque la convivencia no se resuelve con una acción puntual ni se alcanza de una vez. Es un camino que se construye progresivamente, a través de aprendizajes, reflexiones y prácticas cotidianas. Una ruta ofrece señales y orientaciones que acompañan a cada comunidad en su propio recorrido hacia una convivencia más segura y formativa.

Estas rutas se sostienen en un enfoque formativo y preventivo respecto a la violencia, que se articula con el cumplimiento de protocolos, normativas y medidas que cada comunidad debe seguir. No se trata de elegir entre formar o actuar ante la violencia: ambas dimensiones son parte de una respuesta integral.

Asimismo, reconocen que el bienestar y la salud mental no constituyen un ámbito separado del quehacer pedagógico, sino condiciones que habilitan el aprendizaje y sostienen las trayectorias educativas.

Cada ruta está organizada en tres módulos con material bibliográfico, audiovisual y actividades participativas, diseñadas para espacios de reflexión conjunta o autoformación individual. Son propuestas flexibles: los equipos cuentan con autonomía profesional para decidir cómo y cuándo utilizarlas.

Las seis rutas disponibles son:

- Comunidades educativas presentes contra la violencia
- Presentes en el abordaje de conflictos
- Presentes para prevenir y responder a hechos de violencia constitutivos de delito
- Presentes en la actualización de protocolos para el abordaje de violencias
- Presentes en el día a día: la convivencia como aprendizaje transversal
- Presentes por la salud mental de las y los estudiantes

Invitamos a directivos, docentes y asistentes de la educación a recorrer estas rutas con el compromiso compartido de hacer de cada escuela y liceo un espacio de cuidado, bienestar y aprendizaje.

PRESENTES POR LA SALUD MENTAL DE LAS Y LOS ESTUDIANTES

¿QUÉ ABORDA ESTA RUTA?

La ruta **“Presentes por la salud mental de las y los estudiantes”** aborda la salud mental como un eje fundamental del desarrollo y aprendizaje de estudiantes. Busca ofrecer a los equipos educativos herramientas para el cuidado de sí mismos y el cuidado colectivo, criterios para la detección temprana de señales de alerta y estrategias de contención e intervención frente a situaciones que requieren apoyo inmediato y articulación con las redes de protección.

¿PARA QUÉ?

El propósito es sensibilizar, formar y orientar a los equipos educativos para que puedan responder de manera activa, protectora y empática a las necesidades de salud mental de las y los estudiantes, promoviendo entornos educativos seguros, acogedores y capaces de brindar apoyo oportuno.

¿CÓMO SE ORGANIZA?

1. Cuidarnos: me cuido, te cuidas, nos cuidamos.

Con foco en la promoción, este módulo busca abrir un espacio experiencial de cuidado, poniendo en el centro la importancia de reconocer nuestras propias necesidades emocionales y fortalecer los vínculos de apoyo con otros.

2. Detección temprana en salud mental.

Con foco en la prevención, este módulo invita a fortalecer la capacidad de detectar tempranamente señales de dificultades en la salud mental de las y los estudiantes, entendiendo los comportamientos no como “problemas”, sino como expresiones de necesidades emocionales y relacionales.

3. Paraguas de bienestar: contención y primera respuesta.

Con foco en la intervención, este módulo está orientado a fortalecer las competencias necesarias para contener y acompañar a estudiantes que atraviesan crisis emocionales o presentan problemáticas de salud mental más complejas.

Objetivos de la ruta Presentes por la salud mental de las y los estudiantes

Objetivo General

Promover el bienestar integral de las y los estudiantes fortaleciendo en la comunidad educativa las capacidades de cuidado, detección y respuesta ante situaciones que afectan la salud mental.

Objetivos específicos

Módulo 1: Cuidarnos: me cuido, te cuidas, nos cuidamos.

- › Fomentar prácticas de cuidado personal y apoyo entre pares para fortalecer la salud mental en la comunidad escolar.
- › Desarrollar experiencias que permitan vivenciar que el desarrollo socioemocional es experiencial.

Módulo 2: Detección temprana en salud mental

- › Reconocer señales iniciales de dificultades en la salud mental de las y los estudiantes para activar apoyos oportunos.
- › Favorecer el reconocimiento en el equipo educativo de ser una comunidad que se contiene y apoya mutuamente, promoviendo la identificación de experiencias compartidas y la construcción de nuevas miradas y estrategias colaborativas orientadas a fortalecer el cuidado integral de las y los estudiantes.

Módulo 3: Paragua de bienestar: contención y primera respuesta.

- › Fortalecer las competencias de los equipos educativos para implementar estrategias básicas de contención y primera respuesta, favoreciendo el bienestar y la salud mental de las y los estudiantes en el contexto escolar.
- › Incentivar en los equipos educativos la reflexión, el pensamiento creativo y la sensibilidad, promoviendo espacios de diálogo y colaboración que fortalezcan la construcción de estrategias innovadoras para el acompañamiento integral de las y los estudiantes.

MÓDULO 1

Tema:	Cuidarnos: me cuido, te cuidas, nos cuidamos
Nivel Escuela Total:	Promoción
Dirigido a:	Docentes y asistentes de la educación
Tiempo estimado:	45 minutos
Materiales:	Hojas en blanco, proyector, lápices de colores y cinta adhesiva

Recursos audiovisuales o gráficos

OEI-Mineduc (2021). Cuidado mutuo en la comunidad docente. <https://oei.int/wp-content/uploads/2021/09/vinculo-entre-docentesok.pdf>

Objetivos

- › Fomentar prácticas de cuidado personal y apoyo entre pares para fortalecer la salud mental en la comunidad escolar.
- › Desarrollar experiencias que permitan vivenciar que el desarrollo socioemocional es experiencial.

MOTIVACIÓN

Cuidar de nosotros mismos y reconocer y validar a quienes están cerca es el primer paso para avanzar hacia una comunidad de cuidado mutuo y bienestar colectivo. Este espacio nos invita a reconocernos, agradecer y compartir, fortaleciendo los vínculos que nutren y humanizan nuestra labor. En comunidad, el cuidado colectivo se transforma en una fuerza que sostiene la tarea colectiva de educar.

DESARROLLO (60 min)

- Poner en común las siguientes ideas: podemos identificar tres áreas a las que hay que atender para avanzar hacia comunidades educativas como comunidades de cuidado: cuidado personal, cuidado mutuo y cuidado de la comunidad. Este desafío es un cambio de paradigma, que requiere destinar tiempos, espacios y reflexionar en conjunto. El cuidado propio es importante, pero no suficiente. Las personas que viven más y mejor, son aquellas que tienen buenas relaciones con otros, y los entornos educativos son ambientes extraordinarios para su desarrollo.
- Proyecte la Figura 1: "Principales aspectos por considerar para la formación de comunidades de cuidado" de la guía ["Cuidado mutuo en la comunidad docente": herramientas para fortalecer el vínculo entre educadores](#) (OEI-MINEDUC, 2021, p. 18). Esta figura permite comprender diferentes aproximaciones al bienestar de las y los docentes y asistentes de la educación: individual, colectivo y como comunidad. Cada enfoque tiene una forma de comprender el bienestar, un tipo de acciones y temas preferentes. Si bien sus acciones son complementarias, el cuidado de la comunidad debe ser el pilar más fuerte, la base de una pirámide de prácticas de cuidado de los equipos educativos y del conjunto de la comunidad educativa.

c. Preguntas para la reflexión a partir de la Figura 1:

- ¿Cuál de estos abordajes ha sido más fuerte en nuestra comunidad educativa?
- Si tuviéramos que ubicar estos tres enfoques en una pirámide, ¿cómo quedarían ordenados?

d. Invite a comenzar hoy el cuidado colectivo a través del reconocimiento mutuo, realizando la actividad “Museo viviente” (páginas 60 a 62 de la Guía “Cuidado mutuo en la comunidad docente”. Esta actividad permite generar un espacio de expresión creativa, promoviendo actitudes de compañerismo y valoración de las cualidades propias y de los demás, fortaleciendo el sentido de comunidad.

CIERRE (5 min)

Ofrezca tiempo para leer los mensajes recibidos y anime a que cada uno adopte una posición, creando una escultura corporal a partir de cómo se siente en ese momento. Cada uno expresa la emoción que está sintiendo al grupo.

- › Pueden sacar una foto grupal de las esculturas, como registro de cómo nos queremos y nos podemos hacer sentir si nos cuidamos colectivamente.
- › Invite a una campaña por el reconocimiento mutuo a lo largo de este mes.

IDEAS A REFORZAR A LO LARGO DEL MÓDULO

- Las otras personas son fundamentales para mi desarrollo y mi cuidado.
- Todos aportamos al bienestar, cuidando del propio y favoreciendo el cuidado mutuo.
- El cuidado es una opción y elección consciente en las relaciones e interacciones que se dan al interior de la comunidad educativa, razón por la cual es un principio de la dimensión ética de la Política Nacional de Convivencia Educativa.
- Valorar la importancia del reconocimiento y valoración mutua para promover el bienestar y la autoestima, base para una buena salud mental. Estimular el reconocimiento y el agradecimiento como actitudes gratuitas, que generan bienestar en quien las emite y en quién las recibe. Es un dos por uno.
- El bienestar no solo sucede, se cultiva a través de acciones y prácticas cotidianas que son gratificantes de implementar.

PARA PROFUNDIZAR

- › MINEDUC (2023). Manual Bienestar y salud laboral de los equipos educativos. Estrategias desde la gestión y el liderazgo.
- › UCE MINEDUC – Trabün (2021). Estrategias para el aprendizaje socioemocional desde el currículum nacional. https://www.curriculumnacional.cl/docente/629/articles-256275_recurso_pdf.pdf
- › Castellanos, N. (2025). El puente donde habitan las mariposas.
- › Casassus, J. (2006). La educación del ser emocional.

- › MINEDUC (2022). Comprender y cuidar la salud mental en las comunidades educativas: Cartilla 2: Las artes y la actividad física como elementos esenciales del bienestar integral: Herramientas y recomendaciones para los equipos educativos. <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2023/04/2023-03-08-CARTILLA-SALUD-MENTAL-2.pdf> Castellanos, N. (2025). El puente donde habitan las mariposas.

MÓDULO 2

Tema:	Detección temprana en salud mental
Nivel Escuela Total:	Prevención
Dirigido a:	Docentes y asistentes de la educación
Tiempo estimado:	45 minutos
Materiales:	Proyector, sistema de audio, hojas en blanco, lápices, impresiones para cada participante (opcional) de “¿Cuáles son señales de alerta ante un posible problema de salud mental en estudiantes?” (MINEDUC, 2022, Cartilla 3).

Recursos audiovisuales o gráficos

- › MINEDUC (2025). Bienestar y salud mental en las comunidades educativas. Asistentes de la educación como actores clave. <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2025/08/Cartilla-Salud-Mental-AAEE-actorias-clave.pdf>
- › MINEDUC (2022). Comprender y cuidar la salud mental en las comunidades educativas. Cartilla 3: Guía de procedimientos para la detección, derivación y seguimiento de estudiantes para atención de salud mental entre establecimientos educacionales y la red de salud pública. <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2023/04/2023-03-07-CARTILLA-SALUD-MENTAL-3.pdf>

Objetivos

- › Reconocer señales iniciales de dificultades en la salud mental de las y los estudiantes para activar apoyos oportunos.
- › Favorecer el reconocimiento en el equipo educativo de ser una comunidad que se contiene y apoya mutuamente, promoviendo la identificación de experiencias compartidas y la construcción de nuevas miradas y estrategias colaborativas orientadas a fortalecer el cuidado integral de las y los estudiantes.

MOTIVACIÓN

Cada estudiante expresa en su conducta un mundo interno que a veces cuesta comprender. Reconocer tempranamente señales de alerta nos permite acompañarlos a lo largo de su proceso formativo con mayor empatía y cuidado. Este espacio es una invitación generar estrategias compartidas para sostener su bienestar integral.

INICIO (20 min)

a. Inicie la conversación preguntando al grupo:

- › ¿Cómo definirían o qué es salud mental para ustedes?
- › ¿Qué es un trastorno de salud mental?
- › ¿Con qué imágenes y palabras asocian ambas ideas?

b. La salud mental es un fenómeno complejo, influenciado por múltiples factores, y que implican diversas expresiones de bienestar y malestar. Una forma de comprender la salud mental es “el **Modelo Dual de salud mental**, que organiza esta en dos dimensiones fundamentales: bienestar psicológico y malestar sintomatológico, las que pueden coexistir. Por ejemplo, un estudiante puede experimentar ansiedad o estrés y aun así mantener bienestar general si cuenta con apoyos adecuados”. Para comprender este modelo se sugiere mostrar los siguientes recursos:

- › Video [Estrategia de salud mental con comunidades educativas](#) (desde min 18:40 al 23:00). Este segmento aborda qué es salud mental de acuerdo al Modelo Dual.
- › Figura: Modelo Dual de Salud Mental. MINEDUC (2025, p. 17). [Bienestar y salud mental en las comunidades educativas. Asistentes de la educación como actores clave.](#)

Desarrollo (40 min)

En esta actividad se busca profundizar las señales de alerta de problemas de salud mental en las y los estudiantes, y comprenderlas como parte de un proceso mayor, que involucra a la comunidad.

- a.** Imprima para cada participante el siguiente recurso: Tabla N°1 ¿Cuáles son señales de alerta ante un posible problema de salud mental en estudiantes? (MINEDUC, 2022, Cartilla 3, p. 9).
- b.** Presente el tema a tratar en esta sesión. Refuerce que, en conjunto, se procurará cuidar y tratar con respeto la historia de las y los estudiantes y sus familias, resguardando la confidencialidad.
- c.** Ahora, a partir de la Tabla entregada, cada docente y asistente de la educación piensa individualmente en un niño, niña o adolescente que presenta dificultades o cuyo bienestar le preocupa, y responde a las siguientes preguntas (al final de este módulo encontrará un anexo con las preguntas para imprimir y realizar la actividad):
- › Escoja un pseudónimo.
 - › ¿Qué señales de alerta presenta?
 - › ¿Qué emociones y preocupaciones me genera?
 - › ¿Qué sé de él o ella y su historia que pueden explicar su estado emocional?
 - › ¿Qué gatillantes identifico en el contexto educativo que puedan estar dificultando su estabilidad emocional?
 - › ¿Qué necesita de mí, sus profesores, su curso y de su comunidad educativa?

- › Si yo fuese la mamá o papá de este niño, niña o adolescente, ¿Qué necesitaría?, ¿qué me ayudaría recibir del centro educativo?
- › ¿Sé qué hacer, desde mi rol, frente a casos como este?

d. Conforme grupos de cuatro integrantes pertenecientes al mismo ciclo educativo, dado que comparten los desafíos evolutivos de la edad de sus estudiantes.

- › Escojan un guardián del tiempo para ofrecer a cada integrante 5 minutos
- › Cada participante presenta al niño, niña o adolescente con quien conectó.
- › Los demás participantes enriquecen la conversación, empatizando con la situación, ofreciendo sus impresiones y experiencias similares.
- › Se agradece el compartir y la escucha.

CIERRE (5 min)

En plenario, se aborda la siguiente pregunta: ¿qué podemos hacer para abordar este tipo de casos y apoyar a las y los estudiantes que presentan señales de alerta de problemas de salud mental?

IDEAS A REFORZAR A LO LARGO DEL MÓDULO

- Reconocer que los comportamientos de niños, niñas y adolescentes responden a una necesidad y emoción, y que tienen correlatos fisiológicos.
- Comprender los comportamientos como señales que nos invitan a indagar con curiosidad qué requiere ese niño, niña o adolescente.
- Valorar la importancia de conectar emocionalmente con otros y otras para poder sentir emociones placenteras que favorecen el bienestar emocional y la salud mental.
- Tomar conciencia que todos compartimos la experiencia del sufrimiento y que necesitamos sentirnos bien, queridos y aceptados.
- Reconocerse como un equipo educativo capaz de contenerse mutuamente, identificar las experiencias compartidas y ofrecerse nuevas miradas y estrategias para cuidar a sus estudiantes.

PARA PROFUNDIZAR

- › Alvarado, S. y Navarro, J. (s/a). Acompañando una crisis: guía de herramientas prácticas en tiempos difíciles. Facultad de Psicología Universidad Alberto Hurtado. <https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2021/03/ACOMPAN%CC%83ANDO-UNA-CRISIS-GUI%CC%81A-DE-HERRAMIENTAS-PRA%CC%81CTICAS-EN-TIEMPOS-DIFI%CC%81CILES.pdf>
- › Milicic, N., Mena, I., López, V & Justiniano, B. (2012). Clínica escolar: prevención y atención en redes.
- › Delahooke, M. (2021). Más allá de la conducta.

ANEXO: ¿CÓMO ES SER ESE NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE?

Pseudónimo

.....

¿Qué señales de alerta presenta?

.....

.....

¿Qué emociones y preocupaciones me genera?

.....

.....

¿Qué sé de él o ella y su historia que pueden explicar su estado emocional?

.....

.....

¿Qué gatillantes identifico en la sala o en el contexto educativo que puedan estar dificultando su estabilidad emocional?

.....

.....

¿Qué necesita de mí, sus profesores, su curso y de su comunidad educativa?

.....

.....

¿Qué le puedo ofrecer?

.....

.....

Si yo fuese la mamá o papá de este niño, niña o adolescente, ¿Qué necesitaría?, ¿qué me ayudaría recibir del centro educativo?

.....

.....

¿Sé qué hacer, desde mi rol, frente a casos como este?

.....

.....

MÓDULO 3

Tema:	Contención e intervención
Nivel Escuela Total:	Intervención
Dirigido a:	Docentes y asistentes de la educación
Tiempo estimado:	90 minutos
Materiales:	Texto para meditación guiada, papelógrafo, tarjetas con afirmaciones, hojas en blanco, lápices.

Recursos audiovisuales o gráficos

- › MINEDUC (2025). Bienestar y salud mental en las comunidades educativas. Asistentes de la educación como actores clave. <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2025/08/Cartilla-Salud-Mental-AAEE-actorias-clave.pdf>

Objetivos

- › Fortalecer las competencias de los equipos educativos para implementar estrategias básicas de contención y primera respuesta, favoreciendo el bienestar y la salud mental de las y los estudiantes en el contexto escolar.
- › Incentivar en los equipos educativos la reflexión, el pensamiento creativo y la sensibilidad, promoviendo espacios de diálogo y colaboración que fortalezcan la construcción de estrategias innovadoras para el acompañamiento integral de las y los estudiantes.

MOTIVACIÓN

Acompañar a un estudiante en crisis es un desafío que requiere calma, escucha y conexión humana. Este taller nos invita a fortalecer estrategias de contención e intervención desde el trabajo en equipo. Juntos podemos crear un entorno protector que favorezca el bienestar y la salud mental en nuestra comunidad educativa.

INICIO (10 min)

Se sugiere iniciar con una meditación que siente las bases de firmeza y tranquilidad para las conversaciones que se sostendrán en la sesión. Encontrará recomendaciones generales para guiar una meditación, y un ejemplo, en el anexo al final de este módulo.

Actividad 1 (30 min) “Usted no lo haga”

Contener a otros y otras requiere diversas habilidades. Preguntar y escuchar validando sus emociones, transmitir calma y seguridad, entre otras. En esta actividad se propone revisar y enriquecer colectivamente recomendaciones para ayudar a contener a estudiantes que atraviesa una crisis emocional. Estas recomendaciones se basan en los principios clave de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) que nos orientan para “reducir el impacto emocional del momento, garantizar un ambiente seguro y facilitar el acceso a ayuda profesional” (MINEDUC, 2025).

Para esto, se necesita confeccionar previamente tarjetas, cada una con una de las afirmaciones basadas en los principios clave de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP). Pueden seleccionar las frases de acuerdo al número de grupos o lo que se quiera trabajar con mayor énfasis. La frase debe aparecer en ambos lados de la tarjeta. Además, por una cara debe decir “USTED NO LO HAGA”, y por la otra, “NO DEJE DE HACER: RECUERDA...” Al final del módulo se encuentra un anexo con las frases, y un ejemplo de cómo usar las tarjetas.

- a.** Divida a las y los participantes en grupos y entregue una tarjeta a cada grupo con una afirmación diferente (pueden elegir algunas de las frases si se requiere hacer menos grupos).
- b.** Cada grupo trabaja en su tarjeta a partir de la recomendación que les tocó:
 - › Escriben bajo el texto “USTED NO LO HAGA”, todo aquello que entorpece esa estrategia para lograr una buena comunicación, conexión emocional del estudiante consigo mismo, con el adulto y/o con su entorno familiar o social.
 - › Escriben bajo el texto “NO DEJE DE HACER: RECUERDA” todo aquello que favorece esa estrategia para lograr una buena comunicación, conexión emocional del estudiante consigo mismo, con el adulto y/o con su entorno familiar o social.
- c.** Plenario
 - › Dos personas por grupo presentan que entorpece (“Usted no lo haga”) y luego lo que favorece (“No deje de hacer”). Se sugiere representar cómo se expresan estas recomendaciones para visualizar la situación y lo que genera.
 - › Pegar todas las tarjetas en un papelógrafo, dejando visible la cara “NO DEJE DE HACER: RECUERDA.”

Actividad 2 (30 min)

Esta actividad se propone indagar en qué es lo que se debe hacer ante diversos casos o situaciones en las que el bienestar y salud mental de las y los estudiantes está siendo afectado. Permite contrastar lo que se “supone” que hay que hacer, llegar a consensos entre las diversas personas y equipos y repasar protocolos. Se recomienda que la actividad sea preparada y guiada por profesionales del área psicosocial del establecimiento, teniendo a mano los protocolos y guías que sean pertinentes.

- a. Las y los participantes se dividen en 3 grupos: uno de docentes y otro de asistentes de la educación. Se puede formar más grupos, por ejemplo, separando los ciclos educativos.
- b. Cada grupo debe responder una de las siguientes preguntas y registrarlas en una hoja.
 1. ¿En qué circunstancias y cómo se debe derivar a un o una estudiante al equipo psicosocial del establecimiento?
 2. ¿Cuándo y cómo un o una estudiante debe ser derivado a la red de salud?
 3. ¿Qué podemos hacer para dar seguimiento y apoyo a un o una estudiante que se encuentra con licencia por salud mental?
- c. En plenario, cada grupo va presentando sus respuestas, incluyendo las dudas o diferencias que hayan surgido. El equipo o profesional que guía la actividad ve contrastando las respuestas con lo que se recomienda y lo que está establecido en protocolos del establecimiento, y reforzando aquellas ideas que surjan de los grupos permitan dar un mejor acompañamiento a las y los estudiantes.

CIERRE (15 min)

Como síntesis, relevar los principales mecanismos con los que cuenta la comunidad educativa para actuar y apoyar a las y los estudiantes frente a crisis emocionales o problemas de salud mental y reforzar aquellas áreas donde haya más dudas.

Finalmente, puede disponer los siguientes recursos y otros que estimen necesarios, poniéndolos en un lugar donde los equipos puedan verlos y consultarlos con frecuencia:

- › Infografía Pasos para la derivación asistida de estudiantes a equipos psicosociales, del manual Bienestar y salud mental en las comunidades educativas. Asistentes de la educación como actores clave. ([MINEDUC 2025, p. 55 y 56](#)).
- › Derivación a la red de salud, , infografía del manual Bienestar y salud mental en las comunidades educativas. Asistentes de la educación como actores clave. ([MINEDUC 2025, p. 57](#)).
- › Flujograma de derivación y tratamiento ([MINEDUC, 2022. Cartilla 3, Estrategia nacional de salud mental, p. 13](#)).
- › Seguimiento y retroalimentación ([MINEDUC, 2022. Cartilla 3, Estrategia nacional de salud mental, p. 17-18](#)).

IDEAS A REFORZAR A LO LARGO DEL MÓDULO

- Subrayar la importancia del reconocimiento del vínculo pedagógico con sus estudiantes, el cual genera la confianza suficiente para que tengan con quién hablar en momentos de dificultad.
- Valorar la escucha y las maneras de preguntar a estudiantes sobre su estado emocional, siendo cuidadosos y facilitadores en su proceso de pedir ayuda
- Reconocer el coraje de atreverse a abrirse y conectar con el sufrimiento del otro y de indagar en torno a cualquier problema de salud mental, incluida la ideación suicida.
- Importancia de conocer su rol ante problemáticas de salud mental y el flujo de identificación de casos y derivación al interior del establecimiento educativo.
- Comprometerse con el bienestar socioemocional y la salud mental, sobre todo cuando se identifica la presencia de trastornos de salud mental en las y los estudiantes.

PARA PROFUNDIZAR

- › Comprender y cuidar la salud mental en las comunidades educativas. Cartilla 4: Procedimientos para la detección, derivación y seguimiento ante situaciones de vulneración de derechos a estudiantes. <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2023/04/2023-03-07-CARTILLA-SALUD-MENTAL-4.pdf>
- › MINSAL (2019). Recomendaciones para la prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales. https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-342761_recurso_pdf.pdf
- › Frankl, V. (2015) El hombre en búsqueda del sentido.
- › Rogers, C. (2023). El proceso de convertirse en persona.

ANEXO: MEDITACIONES

1. Indicaciones generales para guiar o facilitar una meditación grupal

IMPORTANTE: *No se trata de “hacerlo perfecto”, sino de guiar desde la calma y la autenticidad. Tu serenidad es la principal herramienta para que otros puedan encontrar la suya.*

Para preparar el guiar una meditación, te sugerimos leer previamente la meditación para familiarizarte con su ritmo, tono y pausas. En lo posible practícala tú primero para sentir sus tiempos y efectos. Antes de comenzar la actividad, ofrécete unos minutos para centrarte en tu respiración y conecta con tu calma.

Si bien no se requiere ninguna condición especial para realizar una meditación, quizás quieras elegir un lugar con pocas interrupciones y templado. Pide a los participantes guardar silencio y dejar sus celulares a un lado. Invítalos a acomodar su postura: espalda recta pero relajada y ambos pies apoyados en el suelo. Recuerda que es una invitación, no una imposición.

Puedes invitar a cerrar los ojos o tenerlos entreabiertos mirando un punto en el suelo, según esté bien para cada cual. No es necesario estar con los ojos cerrados.

Usa una voz suave, habla lento, claro y con calidez. Evita leer de forma monótona o apurada. Haz pausas frecuentes: deja tiempo para que las personas sientan y respiren antes de continuar.

Mientras guías, practica tú también: mantén la atención en tu respiración y en el tono de tu voz. No intentes “hacer que ocurra algo”; simplemente acompaña el proceso.

Si alguien se mueve o abre los ojos, no corrigas ni llares la atención: deja que cada uno viva la experiencia a su ritmo. Tal y como es, está bien.

Termina de manera suave y progresiva: invita a tomar conciencia del cuerpo, del espacio y de los sonidos. Agradece el momento y reconoce la disposición de los participantes.

2. Meditación “Espalda fuerte, corazón suave” de Joan Halifax

Acá te presentamos un ejemplo de meditación guiada. Puedes leer el texto a las y los participantes.¹

“Siéntate en una posición cómoda que te permita permanecer quieto/a durante un tiempo. Una vez sentado, comienza a tomar conciencia de tu respiración y de tu cuerpo. Observa el ciclo de la respiración, y dirige la atención hacia la zona en la que se haga más evidente. A continuación, abre la atención hacia el cuerpo como un todo, permitiendo que se relaje. Permítete notar la sensación de gravedad y firmeza, relajándote a la firmeza de la estabilidad y el arraigo de tu cuerpo y presencia con la tierra.

Ahora desplaza tu conciencia a la zona de la columna vertebral. Notando las sensaciones de toda tu columna, de arriba abajo. Aprecia lo vertical, lo fuerte y flexible que es. Tal vez puedas moverte ligeramente de un lado a otro, sintiendo el balanceo y el movimiento de tu espalda y al mismo tiempo, la fuerza y sostén que aporta. Puedes reconocer esta firmeza afirmando “espalda fuerte”. Repitiéndolo una y otra vez. Notando, además, la conexión entre tu espalda y tu cerebro. “Espalda fuerte”.

Desplaza ahora tu atención hacia la zona de abdomen, respirando profundamente y notando la entrada y salida del aire. Observando la estabilidad que esto también ofrece. Recorre tu abdomen hasta la zona de tu pecho y nota cómo se abre a la experiencia. Permítete estar presente con tu propio sufrimiento, notando todas las sensaciones que emergen de tu pecho, al mismo tiempo que repites “corazón suave”. Nota la sensación de tu corazón permeable y abierto. A través de tu pecho abierto y receptivo puedes sentir compasión hacia el mundo y hacia ti mismo/a. A través de tu columna fuerte puedes notar la ecuanimidad. Permite que estas dos cualidades se entremezclen; permite que una dé forma a la otra aportándote una presencia genuina y atenta. Espalda fuerte, corazón suave.

Por último, dirige tu conciencia a los hombros, notando cómo éstos se relajan. Expandiendo esta atención a todo el cuerpo. Toma algunas respiraciones profundas expandiendo la fuerza y suavidad a todo el cuerpo. Permite que esta sencilla práctica confiera estabilidad y profundidad a tu trabajo y meditaciones.”

1 - Esta meditación forma parte del documento “Cuadernillo de prácticas” de la diplomatura Instructor/a de Mindfulness” del Instituto Iberoamericano de Estudios para la Paz. Se basa en la meditación original de Joan Halifax, del libro “Estar con los que mueren. Cultivar la compasión y la valentía en presencia de la muerte”, publicado en el 2019.

ANEXO: RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD “USTED NO LO HAGA”

1. Principios clave de los primeros auxilios psicológicos

PRINCIPIOS CLAVES DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

a Seguridad y estabilidad

- Asegurar que el estudiante se encuentre en un espacio donde no se sienta expuesto ni en peligro.
- Evitar que la crisis ocurra en un lugar concurrido o donde otros estudiantes puedan agravar la situación.
- Transmitir calma mediante una actitud serena y una postura corporal abierta y acogedora.

b Escucha activa y validación emocional

- No interrumpir ni apresurar al estudiante cuando intenta expresar lo que siente.
- Validar su experiencia con frases como: "Es comprensible que te sientas así, estoy aquí para ayudarte".
- No minimizar su emoción ni tratar de "buscar soluciones" de inmediato.

c Regulación emocional inicial

- Si el estudiante está hiperventilando o demasiado agitado, guiarlo en ejercicios de respiración sencilla: "Vamos a respirar juntos. Inhala por la nariz contando hasta tres y exhala por la boca contando hasta tres".
- Si el estudiante no puede hablar, ofrecerle una acción sencilla para regularse, como beber agua o mover los dedos de las manos lentamente para recuperar la sensación de control.

d Transición a un estado de mayor calma

- Una vez que el estudiante muestra signos de mayor estabilidad, preguntarle qué necesita en ese momento.
- No apresurarlo a volver a sus actividades habituales si no está listo.

e Facilitar la derivación al equipo psicosocial

- Comunicarle al estudiante que recibirá apoyo de un adulto capacitado para ayudarlo.
- Si el estudiante se niega a ir solo, ofrecer acompañamiento.

Fuente: MINEDUC (2025). Bienestar y salud mental en las comunidades educativas. Asistentes de la educación como actores clave, p. 53.

Ejemplo de tarjeta para cada frase (ambas caras)

“No interrumpir ni apurar al estudiante cuando intenta expresar los que siente”

USTED NO LO HAGA

- ¿¿Cómo puede pensar/sentir/creer eso?!
- ¿Cómo se le ocurre? ¿A quién en su sano juicio se le ocurriría hacer...?

“No interrumpir ni apurar al estudiante cuando intenta expresar los que siente”

NO DEJE DE HACER: RECUERDE

- A veces no podemos evitar lo que pensamos y sentimos. Más que resistirse a estas emociones, lo mejor es poder conversarlas, por ejemplo, conmigo y/o con otras personas que te puedan escuchar y ayudar.

Presentes *contra la* violencia

