



# COMPRENDER Y CUIDAR LA SALUD MENTAL EN LAS COMUNIDADES EDUCATIVAS

## Cartilla 2

Las artes y la actividad física en la promoción del bienestar integral: herramientas y recomendaciones para equipos educativos

### Construyendo SALUD MENTAL

Ministerio de Salud





# COMPRENDER Y CUIDAR LA SALUD MENTAL EN LAS COMUNIDADES EDUCATIVAS

---

## Cartilla 2

### Las artes y la actividad física en la promoción del bienestar integral: herramientas y recomendaciones para equipos educativos

---

#### MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE CHILE

Primera Edición: 2022

Segunda Edición: 2025

Esta Cartilla fue elaborada y revisada por los siguientes equipos:

#### MINISTERIO DE EDUCACIÓN

##### SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN

###### División de Educación General

###### Área Convivencia para la ciudadanía

María Teresa Ramírez Corvera

Bárbara Godoy Inostroza

Consuelo Hayden Gallo

Genoveva Moncada Astudillo

Karla Retamal Cofré

Patricio Venegas Pino

##### SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

###### División de Políticas Educativas

Marcela Palomé Délano

#### MINISTERIO DE SALUD

##### SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

###### División de Prevención y Control de Enfermedades

###### Departamento de Salud Mental

Belén Vargas Gallegos

###### Departamento de Ciclo Vital

Patricia Cabezas Olivares

Pamela Meneses Cordero

###### División de Políticas Públicas y Promoción

###### Departamento de Promoción de la Salud y Participación ciudadana

Matías Portela Estinto

---

#### MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Alameda 1371, Santiago de Chile

Noviembre, 2025

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.

# Comprender y cuidar la salud mental en las comunidades educativas

## Presentación de la serie de cartillas

El cuidado del bienestar y salud mental es parte esencial de la formación integral de niños, niñas y adolescentes, y elemento clave para su desarrollo, aprendizaje, convivencia, participación plena y garantía de derechos. En el contexto educativo, el bienestar socioemocional no solo favorece el desempeño académico, sino que también fortalece las trayectorias educativas y la construcción de comunidad.

Sin embargo, en Chile nos encontramos con importantes necesidades de salud mental en estudiantes y equipos educativos, que si bien son previas a la pandemia por Covid-19, se hicieron más evidentes durante y después de ese periodo<sup>1</sup>, y se encuentran entre los principales desafíos identificados por equipos directivos<sup>2</sup>.

La creciente preocupación por el bienestar socioemocional de las comunidades educativas llevó al Ministerio de Educación a incorporar la promoción y prevención en salud mental como una de las prioridades del Plan de Reactivación Educativa. De esta forma, el año 2022 se creó la **Estrategia de Salud Mental con Comunidades Educativas**, en el marco del *Plan de Reactivación Educativa*, el *Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025* y el *Plan Construyendo Salud Mental* del MINSAL.

Esta estrategia busca fortalecer la salud mental en las comunidades educativas, articulando acciones dirigidas tanto a estudiantes como a equipos educativos. Su diseño se fundamenta en el Modelo *Whole School Approach* (Escuela Total Multinivel)<sup>3</sup>, donde se articulan acciones de promoción y prevención, apoyo focalizado y derivación acompañada a la red de salud en respuesta a las necesidades de la comunidad en su conjunto y de grupos que requieren apoyos específicos. Además, reconociendo la importancia de fortalecer estrategias sistémicas e integrales de apoyo a los establecimientos educativos, la estrategia fortalece el trabajo intersectorial entre el Ministerio de Educación, el Ministerio de Salud y la Subsecretaría de la Niñez.

En línea con la **Política Nacional de Convivencia Educativa (PNCE) 2024-2030**, abordar pedagógicamente el bienestar socioemocional de las comunidades educativas significa comprender que la convivencia no es solo la ausencia de conflictos, sino una experiencia que debe ser construida, planificada y trabajada a partir del cuidado colectivo y la inclusión. A convivir se aprende y, como todo aprendizaje, se desarrolla de forma progresiva y continua. La construcción de comunidades educativas inclusivas, protectoras y orientadas al cuidado colectivo representa un desafío prioritario donde todos y todas cumplen un rol esencial.

1 - Subsecretaría de Prevención del Delito (2023). II Encuesta Nacional de Polivictimización.

2 - MINEDUC-PUC-UCH (2023). Análisis de Resultados de Encuesta Nacional de Monitoreo de Establecimientos de Educación en Pandemia. Semana del 13 al 17 de noviembre.

3 - OMS (1994) Mental Health Programmes in Schools. Division of Mental Health. World Health Organization.

La Estrategia de Salud Mental ha impulsado el desarrollo de recursos pedagógicos, acciones formativas y apoyos dirigidos a las y los estudiantes, docentes, directivos, educadores, asistentes de la educación y familias. A través de estos, se han abordado diversas aristas de la promoción y cuidado del bienestar de la comunidad educativa, tales como el desarrollo de competencias socioemocionales, la detección de señales de alerta, prevención del suicidio, derivación interna y a la red de salud, bienestar y salud mental de los equipos educativos, entre otros.

La serie de cartillas “Comprender y cuidar la salud mental en las comunidades educativas”, elaborada por diversos equipos, forma parte de estos esfuerzos por orientar y entregar herramientas al sistema educativo. Los números de la serie son los siguientes:

1. Estrategia de salud mental en comunidades educativas: enfoques y conceptos fundamentales.
2. Las artes y la actividad física en la promoción del bienestar integral: herramientas y recomendaciones para equipos educativos.
3. Guía para la detección, derivación y seguimiento de estudiantes por salud mental: articulación entre establecimiento educacional y red de salud pública.
4. Guía para la detección, derivación y seguimiento ante situaciones de amenaza o vulneración de derechos a estudiantes.



## Cartilla 2

### Las artes y la actividad física en la promoción del bienestar integral: herramientas y recomendaciones para equipos educativos

## Índice

Introducción .....	7
I. Antecedentes para la comprensión de la actividad física y las artes como factores protectores de la salud mental en niños, niñas y adolescentes .....	8
La actividad física en los espacios educativos como factor protector de la salud mental .....	9
Las artes en los espacios educativos como factor protector de la salud mental ..	12
II. Experiencias en torno a la actividad física y las artes en comunidades educativas .....	14
a. Marco normativo y orientador para la implementación de actividad física .....	14
b. Experiencias de implementación de actividad física escolar .....	17
c. El desarrollo de las artes en el espacio educativo .....	19
d. Experiencias de implementación en artes .....	19
III. Recomendaciones para promover la salud mental en los espacios educativos a través de la actividad física y artística .....	21
Glosario .....	22
Bibliografía .....	23



## Introducción

La Política Nacional de Convivencia Educativa establece un marco comprehensivo que releva lo formativo y lo ético como dimensiones fundamentales, entendiendo la convivencia como un proceso dinámico que se enseña y aprende en lo cotidiano, siendo un hilo conductor importante de las relaciones que se tejen entre todos quienes conforman la comunidad educativa, por lo tanto, un hilo conductor relevante al momento de aspirar a generar condiciones que favorezcan climas educativos respetuosos de la salud mental y del bienestar general de estudiantes, ante lo cual las artes y la actividad física se presentan como herramientas que facilitan y contribuyen a esta tarea centrada, en última instancia, en la formación integral.

La actividad física y las artes son dos componentes de presencia permanente en todos los establecimientos educacionales del país vía currículum nacional en las asignaturas de Educación física y salud, Artes visuales, y Música. También son parte esencial de las actividades no lectivas o extraprogramáticas plasmadas en la oferta de talleres fuera del horario de clases o, incluso, en el espacio de recreos.

Dada esta presencia anclada en la dinámica de cada establecimiento educacional, es que el presente documento, tiene por objetivo **entregar herramientas a los equipos educativos para impulsar la actividad física y las artes como elementos esenciales para el bienestar integral de sus estudiantes, contribuyendo al desarrollo de espacios pedagógicos que faciliten la convivencia, el aprendizaje integral y el desarrollo saludable de ellos y ellas**, abriendo la posibilidad de que en la implementación de estas actividades se promuevan factores protectores específicos para el cuidado de la salud mental.

Finalmente, cabe destacar que este documento parte de la base que el espacio educativo tiene un rol garante de derechos, relevando que cada actor de la comunidad educativa y cada acción que se realice dentro y fuera del aula, puede centrarse en una mirada acogedora de la otredad, construyendo desde lo cotidiano comunidades educativas de cuidado mutuo.

## **I. Antecedentes para la comprensión de la actividad física y las artes como factores protectores de la salud mental en niños, niñas y adolescentes**

La salud mental es un proceso continuo que forma parte de la salud y el bienestar general. Sin salud mental no hay salud, y es mucho más que la ausencia de problemas o trastornos mentales.

Para el Ministerio de Salud, la salud mental es “la capacidad de las personas para interactuar entre sí y con el medioambiente, de modo de promover el bienestar subjetivo, el desarrollo y uso óptimo de sus potencialidades psicológicas, cognitivas, afectivas y relaciones, el logro de sus metas individuales y colectivas, en concordancia con la justicia y el bien común” (2022).

La salud mental está determinada por una multiplicidad de factores, incluyendo factores socioeconómicos y ambientales (OMS, 2004). En la infancia y adolescencia, las comunidades educativas junto con la familia son entornos que tienen una importante influencia en la salud mental, pudiendo ser lugares de oportunidades o de riesgo, tema que se desarrolla en la Cartilla 1 de esta serie.

Promover la salud mental en los entornos es posible a través de la creación de condiciones individuales y ambientales que permitan un desarrollo óptimo de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, contribuyendo a mejorar la sensación de bienestar y, por tanto, la calidad de vida. Por su parte, prevenir problemas y trastornos de salud mental apunta a reducir factores que aumentan el riesgo para su aparición, denominados factores de riesgo, y favorecer aquellos factores que reducen el riesgo, denominados factores protectores.

**Promover la salud mental y aumentar los factores protectores en la comunidad educativa es posible a través del desarrollo de iniciativas lectivas y no lectivas orientadas a la actividad física, las artes y actividades recreativas en general, las que contribuyen a mejorar la convivencia, los aprendizajes y el bienestar de la comunidad educativa.**

Promover la salud mental con actividades físicas, recreativas y artísticas, implica generar posibilidades para que las y los estudiantes puedan ampliar su comprensión respecto a su propio bienestar socioemocional, cómo cuidarlo y cuidar también el de otros. Además, implica reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental, y saber cuándo y dónde buscar ayuda en caso de necesitarla.

Esta dimensión está considerada en los objetivos de aprendizaje de educación física y salud, específicamente en el N°4, que habla de realizar actividades físicas en otros entornos, por ejemplo, en patios del colegio, lo que podría ser a través de recreos entretenidos; y el N°7, que promueve su práctica en la vida cotidiana a través de juegos.

Pese a contar con una robusta evidencia científica que respalda los beneficios en varios aspectos, entre ellos la salud mental, en ocasiones su implementación queda al criterio y voluntad de la o el director u otras autoridades. En este escenario, la aprobación por parte del Congreso Nacional

de la **Ley de Estímulo a la Actividad Física y el Deporte en los Establecimientos Educativos**, que promueve 60 minutos diarios de actividad física y deportes en la enseñanza básica y media viene a dar el respaldo legal para incorporar durante la jornada escolar acciones que permitirán interrumpir los extensos momentos de inactividad física y sedentarismo que afectan el desarrollo y formación integral de los estudiantes. Las orientaciones que se entregan en esta cartilla están en directa relación con esta nueva ley, por lo que facilitará su implementación.

Para fortalecer la promoción y prevención en salud mental dentro de las comunidades educativas, las **estrategias enmarcadas desde el enfoque integrado** pueden tener un impacto mayor. De esta manera, se busca que las comunidades educativas generen una atmósfera que fomente el acceso y disponibilidad a diferentes actividades artísticas, físicas y recreativas como parte de un quehacer formativo directamente relacionado con el desarrollo integral, promoviendo estas actividades como factores protectores esenciales de una comunidad educativa que cuida, protege y previene los posibles problemas que pudieran desencadenarse en materia de salud mental.

## **La actividad física en los espacios educativos como factor protector de la salud mental**

Está bien establecido que la actividad física y el ejercicio son fundamentales para mejorar y/o mantener la salud física y mental mejorando así la calidad de vida (Bird, JM, Karageorghis, Cl y Hamer, M. 2021). Fisiológicamente, el ejercicio puede aumentar los niveles de hormonas, endorfinas y el factor neurotrópico derivado del cerebro (BDNF), lo que podría hacer que las personas se sientan felices y menos estresadas (Harber y Sutton, 1984). Además, psicológicamente, el ejercicio regular brinda a las personas la oportunidad de tener un “tiempo de descanso”.

En razón de los bajos niveles de actividad física y altos niveles de sedentarismo que presentan actualmente las y los escolares chilenos, los problemas de convivencia escolar y salud mental, y el desfavorable informe del mapa nutricional presentado por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB, 2024), se hace imprescindible contar con acciones articuladas que vayan más allá de la actual oferta que presentan los diferentes ministerios y servicios para dar alcance a los requerimientos de niños, niñas y adolescentes en etapa escolar. Para ello, es necesario que las iniciativas aumenten la cobertura en el número de escolares, la frecuencia semanal e instalar acciones que permitan tener continuidad y sostenibilidad en el tiempo en relación con las políticas de actividad física (Mineduc, Actividad Física Escolar, 2025).

En síntesis, la evidencia científica muestra que la actividad física tiene una serie de beneficios que van en directa relación con el bienestar integral, las buenas condiciones para el desarrollo, el aprendizaje y la convivencia, así como también para el cuidado de la salud mental. Como detalla la Guía para la implementación de actividad física en contexto escolar (MINEDUC, 2025), se ha demostrado que:

- Niños, niñas y adolescentes con mejor salud física y mental tienen mejores indicadores socioeconómicos en su adultez y un envejecimiento más saludable.

- Existe una asociación entre la actividad física con estados positivos del ánimo, sentimientos de bienestar, efectos positivos en cognición y agudeza mental e incluso, favorece el control del peso corporal.
- La actividad física fomenta la interacción social con sus pares, favoreciendo la adopción de conductas de respeto vial y toma de decisiones autónomas.
- Iniciar las clases lectivas posterior a la realización de actividad física presenta un efecto positivo en el aprendizaje, estado de ánimo, atención, memoria y el logro académico. Y podría ser de gran ayuda en niños, niñas y adolescentes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad.
- La integración de pequeños bloques de actividad física durante las clases lectivas en el aula puede tener beneficios educativos adicionales, como una mejor atención a la tarea, mayor motivación y el disfrute del aprendizaje, y mejor logro en diversas asignaturas.
- Estos beneficios a su vez se vinculan a una disminución de la depresión, niveles más bajos de ansiedad y mejora de la autoestima, comportamiento proactivo en el aula, facilita el aprendizaje, como la mejora de la atención y fortalece el sistema cardiovascular.

En la misma línea de tales hallazgos, la implementación de los **Talleres deportivos y recreativos de Mineduc** tiene como principales resultados lo siguiente:

- Fortalecimiento de las habilidades sociales de los estudiantes en el desarrollo de trabajos deportivos con enfoques colaborativos, trabajo en equipo y solidaridad.
- Mejora socioemocional de los estudiantes beneficiarios, por la interacción positiva que genera la recreación y el deporte escolar.
- Participantes desarrollan sus habilidades motrices, mejoran su autonomía, fortalecen su sistema inmune y su condición física mejora notablemente.
- Se fomenta la práctica deportiva, además de generar conciencia de la importancia que tiene para el organismo realizar actividad física periódicamente.

Según lo indican diversas organizaciones tales como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y la Organización de las Naciones Unidas, es muy importante entregar una orientación de movimiento dentro de las 24 horas del día, con relación a tres variables que inciden en la calidad de vida de las y los estudiantes, específicamente en su salud mental: el tiempo destinado a dormir, el tiempo frente a una pantalla y el tiempo de actividad física.

## **Tres variables clave que inciden en la calidad de vida y salud mental de niños, niñas y adolescentes**

### **1. El tiempo destinado a dormir**

Los tiempos de sueño adecuados a cada edad permiten un sueño reparador, favoreciendo el desarrollo cerebral. Se recomienda que la duración del sueño por la noche sea la que corresponda a su edad:

- Entre 3-5 años: 10-13 horas
- De 6-13 años: 9-11 horas
- De 14-17 años: 8-10 horas

### **2. Tiempo frente a una pantalla**

- Se recomienda no superar las 2 horas en niños/as sobre los 5 años.
- En menores de 5 años se sugiere que no se utilicen, o bien, sea menos de 60 minutos por día.

### **3. Tiempo de actividad física**

- Se recomienda que cada niño/a acumule por día al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

Estas recomendaciones señaladas sobre el sueño, uso de pantalla y actividad física son potentes indicadores de salud y desempeño cognitivo en población preescolar y escolar. Han sido vinculadas a mejor conducta en el establecimiento educacional, empatía con sus pares, salud mental, autoestima, menor nivel de ansiedad, menor riesgo de sobrepeso y obesidad, y favorecen el ambiente de aprendizaje, la calidad de vida actual y futura. Sin duda, uno de los puntos centrales de los referidos es la práctica de actividad física, puesto que la evidencia científica es elocuente en indicar sus múltiples beneficios y que sin duda los establecimientos educacionales son lugares cruciales para su promoción.

## **Las artes en los espacios educativos como factor protector de la salud mental**

En las últimas dos décadas se ha incrementado el interés en investigar los efectos del arte en la salud y el bienestar. Existe una amplia literatura sobre el posible papel evolutivo de las artes (en particular, la música) en la mejora de los vínculos sociales (Freeman, 2000). Las actividades que involucran la participación simultánea de varias personas, por ejemplo, la participación grupal en actividades como manualidades y canto, son particularmente efectivas para fomentar la cooperación, el autoconcepto y un sentido de inclusión social para todas las etapas de desarrollo, familias y comunidades en diferentes culturas (Martín, 2005).

En relación con esto, las artes ayudan a construir la cohesión social y apoyan la resolución de conflictos a través del desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales para un compromiso constructivo con los conflictos; por otro lado, ayudan a desarrollar la empatía, la confianza, el compromiso social, la colaboración y el aprendizaje transformador, produciendo así relaciones más cooperativas. Entre diferentes grupos culturales, las artes (incluyendo el cine y la literatura) pueden ayudar a reducir las tensiones étnicas y mejorar las relaciones interétnicas y la competencia intercultural (Martín, 2005). Las canciones que promueven la inclusión social pueden reducir los prejuicios, la discriminación y la agresión entre grupos y promover el entendimiento cultural (Escartí et al, 2005).

Los estudios también han sugerido que la participación de niñas y niños en actividades artísticas puede predecir el rendimiento académico a lo largo de los años escolares, concluyendo que con un comienzo más temprano en las artes se asocian efectos mayores de buen logro académico (Yang, 2005). Es posible que estos efectos no sean totalmente el resultado de la transferencia del entrenamiento cognitivo de una actividad a otra, sino que también pueden explicarse, en parte, por otros factores, como el desarrollo individual de la motivación, la perseverancia y la recompensa a través del compromiso con las artes, que es un gran apoyo para el aprendizaje y resultados (Miendlarzewska y Trost, 2014). Por ejemplo, el compromiso con los ritmos musicales a una edad temprana apoya la sincronía en el desarrollo social y un comportamiento más altruista entre niñas, niños y adultos (Trainor y Cirelli, 2015), que es un factor clave para apoyar el aprendizaje.

Sobre los beneficios preventivos de la participación artística en relación con la salud mental, se ha establecido, por ejemplo, que las artes promueven conductas prosociales dentro y fuera del aula (Spychiger et al., 1993), y la creatividad en la infancia se asocia con un menor riesgo de desarrollar problemas de desadaptación social y conductual en la adolescencia (Fancourt y Steptoe, 2019). Además, la expresión plástica o gráfica en niños y niñas pequeñas permite conocer qué están sintiendo, qué los impacta o incluso cómo perciben su mundo más inmediato, y permite comunicar qué situaciones los afectan a falta de verbalización más fluida.

Actividades como hacer y escuchar música, bailar, hacer artes plásticas y visitar sitios culturales, están todas asociadas con el manejo y la prevención del estrés, incluidos niveles más bajos de estrés biológico en la vida diaria y una menor ansiedad. La participación artística también puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades mentales como la depresión en la adolescencia y en la vejez (Spychiger et al., 1993).

En síntesis, los antecedentes descritos muestran que las artes en su más amplia expresión no sólo son un factor protector de la salud mental, sino que un componente significativo para el desarrollo y la formación integral, rescatándose en particular los beneficios de la música por facilitar la expresión de las emociones y sentimientos, energizar el cuerpo y la mente, además de aliviar temores y ansiedades.

Participar en actividades relacionadas con música tiene efectos positivos en el desarrollo psicológico de niñas, niños y adolescentes, debido a que consigue activar los dos hemisferios del cerebro y crear más conexiones entre ellos. Esto se debe a que la música contribuye al desarrollo de los sentidos del ritmo, tiempo, espacio, y la relación espacial con el entorno, lo que potencia capacidades psicomotoras, como (Botella, 2006):

- Habilidad digital y manual (dominio de la flauta dulce)
- Coordinación oculo-manual (tocar instrumentos de percusión)
- Conocimiento del propio cuerpo (percusión corporal, la voz)
- Dominio de la respiración (respiración en la fonación y flauta)
- Percepción espacial (danza, expresión corporal, movimiento)
- Percepción temporal (ritmo, control del tiempo)

Se puede concluir que la música tiene la capacidad de incidir en la vida de una persona, permitiendo la estimulación de procesos cognitivos, la mejora de estados emocionales y la intervención sobre la autoestima, entre otros, contribuyendo a mejorar el bienestar individual y colectivo.

Coincidentemente con los hallazgos científicos, en el sistema escolar de nuestro país con los resultados de la implementación de los Talleres Artísticos del Ministerio de Educación destacan que más del 90% de los actores involucrados considera que los talleres favorecieron:

- El desarrollo de habilidades artísticas concretas de parte de los estudiantes.
- La ampliación de oportunidades para vivir experiencias artísticas de parte de los estudiantes.
- Las competencias pedagógicas del docente titular.
- La mejora de la convivencia.
- La contención socioemocional de estudiantes y docentes.

## II. Experiencias en torno a la actividad física y las artes en comunidades educativas

Habiendo revisado los argumentos del punto anterior, se observa que en la medida que se aumente la actividad física y los distintos tipos de actividades artísticas en el espacio educativo, aumentarán los factores protectores en estudiantes de todas las edades, pudiéndose prevenir distintos problemas de salud, entre estos, los problemas asociados a la salud mental.

Es importante que los equipos de gestión visibilicen los recursos pedagógicos e institucionales ya existentes para aumentar este tipo de actividades, más allá de las horas pedagógicas asociadas a las asignaturas correspondientes, considerando que son aprendizajes transversales que pueden intencionarse desde cada espacio formativo, dentro y fuera de la sala de clases. En educación inicial, existe una oportunidad basal curricular que hace mayormente posible transversalizar estos núcleos de aprendizaje de corporalidad, movimiento y lenguajes artísticos, integrándolos al ámbito transversal de Desarrollo Personal y Social.

El presente capítulo muestra experiencias concretas que ha impulsado el Ministerio de Educación para el desarrollo de ambos componentes, con el fin de demostrar con evidencia nacional los beneficios que trae consigo el impulsar la actividad física y las artes como ejes transversales para alcanzar una formación integral con foco en el bienestar y cuidado de estudiantes.

### a. Marco normativo y orientador para la implementación de actividad física

El Ministerio de Educación mediante la Unidad de Actividad Física Escolar, se ha propuesto el objetivo de *aumentar y mejorar los tiempos en que los estudiantes realizan actividad física y, por medio de ella, contribuir a mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje y la formación integral, con especial énfasis en lo cognitivo y la convivencia*.

En base a este objetivo, en los últimos años –incluido el periodo de clases en línea- se han desarrollado talleres deportivos y recreativos en diferentes establecimientos públicos a lo largo del país, los cuales han sido de gran valor, dados los beneficios que ya se han descrito en los puntos anteriores de este documento.

Independiente a la implementación de talleres, es importante considerar que, para lograr constituir a la actividad física como un elemento favorecedor del aprendizaje y un factor protector de la salud, es importante considerarla como parte de las actividades lectivas, tal como se ha indicado en el documento de orientaciones (Mineduc, 2020). Si nos limitamos a la clase de Educación Física y talleres, será difícil lograr cambios, por el poco tiempo de la clase y la baja cobertura de los talleres.

A continuación, se desarrolla una serie de elementos orientados a aumentar la actividad física en el espacio educativo como una apuesta para mejorar la sensación de bienestar individual y

comunitaria. Estas orientaciones se sustentan en un trabajo intersectorial de larga data entre el Ministerio de Educación, el Ministerio de Salud y el Ministerio del Deporte, principalmente, con apoyo de la academia e investigaciones relacionadas a la actividad física escolar, que han aportado la evidencia científica.

El trabajo intersectorial entre tales instituciones ha permitido desarrollar la propuesta de un nuevo modelo de actividad física escolar, que consiste en incorporar actividad física en distintos momentos de la jornada, para disminuir los tiempos de conducta sedentaria. Esta propuesta sugiere acciones antes, al inicio, durante y posterior a la jornada escolar, destacando lo siguiente:

- Inicio activo de la jornada
- Pausas activas
- Recreos entretenidos
- Promover la actividad física durante el trayecto escuela/hogar
- Acciones en el hogar

Con estas acciones se busca incorporar el movimiento a la rutina cotidiana, haciendo posible tener pausas en la exigencia académica, pero con el beneficio más importante de recuperar y refocalizar la atención en los aprendizajes que se espera desarrolle cada estudiante.

Los **instrumentos normativos vigentes** que permiten incorporar la actividad física durante la jornada escolar para el logro de este nuevo modelo son:

## INSTRUMENTOS NORMATIVOS PARA INCORPORAR LA ACTIVIDAD FISICA EN LA JORNADA ESCOLAR

- **Proyecto Educativo Institucional (PEI):** Incorporar en el proyecto educativo un programa de fomento de la actividad física, que implique pausas en las clases para mantener la atención de los estudiantes. Esta pausa es considerada parte de la clase.
- **Decreto N°755/1998 MINEDUC:** Reglamenta la jornada escolar completa, y a través de ella se puede aumentar las horas de actividad física.
- **Instrumentos curriculares de educación física:** Esta asignatura debe ir más allá de la clase y se deben asignar acciones para el resto de la jornada y para el hogar.
- **Plan de Mejoramiento Educativo (PME):** Instrumento clave para la gestión de recursos, por un lado, y para reflejar planificadamente los aspectos que se quiere potenciar de la actividad física.

## **Ley de Estímulo a la Actividad Física y el Deporte en los Establecimientos Educacionales, o “Ley 60 minutos”**

Síntesis no textual del articulado:

- Art. 1.-** Acceso a actividad física en los niveles educativos de parvularia, básica y media, es esencial para la educación integral en lo personal y social. Los establecimientos educativos deben promover los juegos activos, el deporte y la actividad física.
- Art. 2.-** Se considera Actividad Física la práctica regular dentro del establecimiento, de carácter formativa, de actividades de baja, moderada o alta intensidad y juegos de activación cerebral, que favorecen el bienestar y la activación física y cerebral.
- Art. 3.-** Los establecimientos educativos promoverán la Actividad Física. Para ello considerarán la incorporación en sus Planes de Gestión de la Convivencia la implementación de metodologías activas como herramientas de aprendizaje.
- Art. 4.-** Promover 60 minutos diarios de Actividad Física a lo largo de la jornada escolar, promoviendo la participación de estudiantes en el diseño y evaluación de las actividades.
- Art. 5.-** El establecimiento educativo pondrá a disposición instalaciones, aparatos y recursos para el uso espontáneo o coordinado por docentes o asistentes de la educación. Promoverá el uso de vestimenta adecuada para la actividad física resguardando el principio de no discriminación, sin perjuicio de las normas vigentes sobre uniforme escolar. Promoverá la participación de estudiantes en eventos deportivos, y la formación continua del equipo educativo en metodologías para integrar la actividad física en el quehacer educativo.
- Art. 6.-** Estos minutos de Actividad Física no se pueden commutar con la clase de Educación Física y Salud o similares.
- Art. 7.-** El establecimiento educativo deberá velar por la salud integral de las y los niños y adolescentes durante la Actividad Física.
- Art. 8.-** El establecimiento velará por la participación de todos los y las estudiantes en igualdad de condiciones. Para los casos que corresponda, se debe realizar Actividad Física adaptada a las diversas necesidades educativas.
- Art. 9.-** Mineduc propondrá orientaciones a la comunidad educativa para incorporar la Actividad Física en la jornada educativa o JEC, sin perjuicio de las propuestas de los propios establecimientos.
- Art. 10.-** Enmiendas sobre ley N°20.606 sobre la composición nutricional de los alimentos y su publicidad.
- Art. transitorio.-** Las disposiciones entrarán en vigencia en marzo del año subsiguiente (2027). Implementación gradual en dos etapas: Etapa I: educación parvularia y 1º a 4º básico; Etapa II: desde 5º básico a IV medio.

**La Ley de Estímulo a la Actividad Física y el Deporte en los Establecimientos Educativos, o Ley “60 minutos”** apunta finalmente a desarrollar la actividad física más allá de la asignatura de Educación Física y Salud, pues lo que se busca es utilizar los objetivos de aprendizaje de la asignatura para promover el movimiento de las y los estudiantes en diversos espacios e instancias y con participación de otros actores. De esta manera se sugiere que desde la clase de Educación Física y Salud se promuevan acciones, trabajos, tareas, etc., más allá de la clase, abarcando los distintos espacios de la jornada escolar donde cada estudiante pueda tener un rol de organizador y/o participante de distintas actividades que promuevan el movimiento. Además, se orienta que a través de pausas activas y metodologías que incorporan movimiento, se sumen las y los docentes de otras asignaturas, junto con la realización de recreos entretenidos.

## **b. Experiencias de implementación de actividad física escolar**

En Chile, hay una serie de experiencias que propician aumentar la actividad física durante las jornadas escolares, siendo ejemplos de este modelo. A continuación, se presentan dos de estas:

### **Pausas activas durante la jornada escolar**

Esta experiencia es desarrollada en la **Escuela Bélgica**, de la comuna de Chiguayante, SLEP Andalién Sur, Región del Biobío, la que incorporó en su proyecto educativo institucional (PEI) el **“Programa de activación cognitiva y fomento de la actividad física”**, alineado con el sello educativo del establecimiento: **desarrollo de habilidades para la formación integral**.

Esta estrategia consiste en la realización de una pausa de “recreo” con actividades físicas y deportivas de recreación en el marco de una clase lectiva, independientemente de la realización de los recreos regulares. Su objetivo es:

- Mantener curvas de concentración de las y los estudiantes
- Potenciar su disposición al aprendizaje
- Disminuir los conflictos de convivencia por encierro continuo.
- Mejorar el comportamiento en el desarrollo de las actividades curriculares.

Su estructura es:

- 40 minutos de la primera parte de la clase,
- 10 minutos de recreo en patio, con implementos dispuestos para actividad física.
- 40 minutos de segunda parte de la clase y cierre.

Los principales logros de esta estrategia son:

- Pasaron de 3 a 6 recreos durante la jornada escolar, sumando así potenciales 30 minutos diarios de actividad física.
- Aumentaron su matrícula de manera significativa (de 160 a 236 entre 2017 y 2019).
- Las licencias médicas de las y los funcionarios del establecimiento bajaron de un 48% a un 1% anual.
- En la evaluación SIMCE de matemáticas de 4º básico, subieron de 199 puntos en 2016 a 270 puntos en 2019.

## Proyecto intersectorial Activa-Mente

**Experiencia desarrollada en establecimientos educacionales de las comunas de Melipilla, Arica y Punta Arenas. Fue implementado por profesionales de MINEDUC, MINDEP, Olimpiadas Especiales Chile y expertos profesores y doctores en Educación Física (UPLA y UMCE).**

La experiencia consiste en pausas de 5 minutos realizadas durante las clases lectivas al interior del aula, dedicadas a la realización de movimientos corporales, guiadas por cápsulas de video. Sus objetivos son:

- Mejorar comportamiento en el desarrollo de las actividades curriculares y la interacción con él o la docente y pares.
- Incidir en la motivación y el comportamiento para con el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Aumentar la actividad cognitiva
- Incrementar nivel de actividad física diaria
- Disminuir el tiempo de comportamientos sedentarios

El o la docente, deberá mostrar el video y, dentro de sus posibilidades, motivar a los niños y niñas a realizar los ejercicios informándoles sobre sus beneficios. Una vez finalizado, debe darles un minuto para que se recuperen y beban agua, en caso de requerirlo (Gobierno de Chile, s/f). Su estructura es:

- Tiempo variable de clase
- Pausa de 5 minutos
- Vuelta a la clase y sus contenidos.

Principales logros:

- Luego de la pausa, un 77,7% de los profesores indica que las clases se retoman normalmente,
- Un 77,8% de los docentes ve a los estudiantes satisfechos con la pausa,
- Un 88,8% de los profesores valora positivamente las pausas.

## c. El desarrollo de las artes en el espacio educativo

El Ministerio de Educación, más allá de lo impulsado desde el currículum nacional, desde la Unidad de Educación Artística ha propuesto el objetivo pedagógico de ampliar y diversificar las experiencias artísticas para los estudiantes en diversas áreas y modalidades, para lo cual desde el año 2015 se han impulsado una serie de talleres artísticos abarcando distintas disciplinas y expresiones, poniendo un especial énfasis en la música, dado su potencial integrador de las facultades de los y las estudiantes ya que, además de estimular los sentidos, potencia la inteligencia, la memoria, la creatividad y la comunicación.

Estos talleres artísticos mantuvieron su implementación durante el período más crítico de la pandemia por Covid-19, lo que se considera destacable por significar una muestra de la valoración del espacio; durante 2021 se mantuvo su realización preferentemente con metodologías de carácter virtual, debido a la continuidad de la emergencia sanitaria. Durante el período 2020-2021 la evaluación es coherente con los resultados de años anteriores, es decir, se mantiene una muy buena evaluación por parte de los distintos actores sobre la implementación, sobre todo en el aspecto del aporte que ha tenido en la contención socioemocional de los estudiantes y docentes.

## d. Experiencias de implementación en artes

### Talleres artísticos y orquestales Mineduc

La iniciativa MINEDUC de implementar talleres artísticos en establecimientos educacionales de todo el país consiste en la contratación de artistas educadores quienes implementan las actividades en conjunto con las y los docentes de los propios establecimientos.<sup>4</sup>

Los objetivos pedagógicos más relevantes desarrollados por los talleres artísticos son los siguientes:

- Ampliar y diversificar las experiencias artísticas para estudiantes en diversas áreas y modalidades.
- Ofrecer oportunidades para que las y los estudiantes se expresen creativamente, y aprecien y respondan críticamente frente al arte.
- Fortalecer la autoestima y el sentido de identidad propia.
- Fortalecer las competencias docentes para el desarrollo de talleres artísticos con sus estudiantes.

Entre los principios orientadores para la ejecución de los talleres artísticos durante los años 2020 - 2021 en virtud de la pandemia, podemos destacar:

- Apoyo socioemocional para estudiantes y comunidad educativa ante el impacto de la situación sanitaria.

4 - Video dando cuenta de lo realizado en estos talleres artísticos: <https://www.youtube.com/watch?v=F3K5Xq7GJgY>

- Adaptación de la implementación de los talleres a modalidad virtual o mixta (virtual y presencial).
- Apoyo y enriquecimiento de la labor de docentes y directivos de los establecimientos beneficiados.

Por otro lado, y debido a la amplia evidencia que muestra a la disciplina de la música como un elemento esencial de la formación integral y del bienestar general en niños, niñas y adolescentes, el Ministerio de Educación ha impulsado el desarrollo de presentaciones, talleres y encuentros orquestales en establecimientos educacionales a lo largo del país, contando con una alta aprobación en las comunidades beneficiadas.

Esta iniciativa tiene como objetivo desarrollar la apreciación musical y promover la música en los estudiantes, a través de presentaciones, talleres y encuentros orquestales a cargo de cuartetos o quintetos de cuerdas, bronces y/o maderas, contando con una presentación y mediación, que permita la reflexión de parte de los estudiantes y la comunidad educativa de cada establecimiento, y que puedan acceder a experiencias que amplíen su horizonte cultural y sensibilidad por la música y las artes. Cada presentación orquestal cuenta con una mediación, entre cuyos objetivos está promover el disfrute estético de las artes musicales mediante la escucha informada de obras correspondientes a distintos estilos y procedencias, con énfasis en la música chilena y aquellas obras del repertorio occidental.

### III. Recomendaciones para promover la salud mental en los espacios educativos a través de la actividad física y artística

Es de suma importancia generar las condiciones para que todas y todos los estudiantes participantes se sientan acogidos en estas instancias de desarrollo. Las siguientes recomendaciones forman parte de estrategias que usualmente se aplican en el contexto escolar y que, si se intencionan y potencian, pueden generar un clima que proteja el bienestar y la salud mental de quienes participan.

**1. Construir y explicitar normas de funcionamiento grupal.** Independiente de la extensión de la actividad, es relevante que se acuerden normas de funcionamiento indispensables para que estudiantes y docentes se sientan respetados y acogidos en el espacio. Los acuerdos deben ser recordados al inicio de cada encuentro y aplicados de forma consistente y justa.

**2. Incentivar la colaboración y el trabajo en equipo.** Aprovechar las actividades para generar un clima escolar de colaboración. Acompañar las actividades grupales para que las y los estudiantes vayan aprendiendo a trabajar en equipo, orientando cómo distribuirse tareas y trabajar en interdependencia, donde todos los aportes son necesarios.

**3. Retroalimentar positivamente los logros y comportamientos que aportan.** Dedicar tiempo a destacar los avances, el cumplimiento de las normas de funcionamiento grupal y el trabajo bien hecho. Frente a equivocaciones o faltas a los acuerdos, se subraya la conducta de la falta, evitando atribuir calificativos hacia las y los estudiantes.

**4. Dar oportunidades de decisión y expresión de opiniones.** Incluir alternativas donde las y los estudiantes puedan tomar decisiones en conjunto de manera democrática y expresar sus opiniones respecto al desarrollo del taller/actividad, generando espacios de retroalimentación y sugerencias.

**5. Procurar estabilidad y rutinas.** Las certezas y rutinas estables contribuyen al bienestar y la salud mental, en oposición a cambios imprevistos en horarios o estructura de funcionamiento, especialmente para quienes se encuentren en situación de riesgo de salud mental o presentan algún problema o trastorno.

**6. Procurar que la actividad sea gratificante para todas y todos.** Monitorear el estado emocional de las y los estudiantes durante la realización de la actividad, entregar soporte en caso de frustración o desmotivación, además de considerar las diferentes capacidades que puedan tener, asegurando que todas y todos puedan participar en las mismas condiciones.

**7. Valoración de la diversidad.** Procurar atender a la diversidad de habilidades e intereses, diversificando también la realización de actividades a través de diferentes niveles de logro y responsabilidades complementarias. La diversidad en el espacio educativo no refiere solamente a lo cognitivo o lo físico, también a elementos culturales, étnicos, de género y nacionalidad.

**8. Apoyar el aprendizaje socioemocional y el manejo de las emociones.** Facilitar experiencias de aprendizaje donde las y los estudiantes puedan desarrollar y poner en práctica el autoconocimiento, la expresión y manejo saludable de las emociones, las habilidades para interactuar y ponerse en el lugar de otras y otros. También, el modelamiento por parte del docente o profesional a cargo de la actividad sobre cómo afrontar la frustración y el conflicto.

**9. Poner atención a señales de alerta, ofrecer apoyo e informar.** En los espacios de taller y actividad física es posible apreciar comportamientos no observables en la sala de clases, y que pudieran alertar de la presencia de algún problema de salud mental. Ante la presencia de algún cambio conductual o comportamiento que alerte, se deben activar rápidamente los protocolos. Lo mismo en caso de que la o el estudiante se acerque buscando ayuda.

**10. Prever la inclusión efectiva de estudiantes pertenecientes a grupos de especial protección.** Se debe prestar especial atención a quienes puedan estar en mayor riesgo de ser discriminados o excluidos durante los talleres, ya sea por su orientación sexual, identidad o expresión de género, origen étnico o nacionalidad o presencia de algún problema o trastorno de salud mental o discapacidad. Generar acciones de protección activa y acciones oportunas de reparación en caso de que ocurra exclusión o victimización.

## Glosario

**Actividad física:** La actividad física involucra el movimiento de las personas, actuando y desenvolviéndose dentro de espacios y contextos culturalmente específicos, e influenciadas por una variedad de intereses, emociones, ideas, instrucciones y relaciones (Pagan, J. 2020).

**Clima escolar:** Percepciones que tienen los sujetos de las relaciones y de las condiciones del ambiente en el que estas se producen. (Política Nacional de Convivencia Educativa, Mineduc, 2024).

**Convivencia educativa:** Conjunto de las interacciones y relaciones que se producen entre los distintos actores de la comunidad. (Política Nacional de Convivencia Educativa, Mineduc, 2024).

**Cultura escolar:** Conjunto de declaraciones formales, valores, símbolos, ritos, tradiciones y, principalmente, modos o formas de relación que se dan en la comunidad. (Política Nacional de Convivencia Educativa, Mineduc, 2024).

**Ejercicio físico:** Tipo específico de actividad física, la cual es planificada, estructurada y repetitiva con el fin de mejorar la capacidad física.

Nota: Consulta el glosario de salud mental en la Cartilla 1 "Estrategia de salud mental con comunidades educativas: enfoques y conceptos fundamentales"

## Bibliografía

Barnett, T., Kelly, A., Young, D., Perry, C., Pratt, C., Edwards, N., Rao, G., Vos, M. (2018). Comportamientos sedentarios en la juventud de hoy: enfoques para la prevención y el manejo de la obesidad infantil. Doi: 10.1161/CIR.0000000000000591.

Bird, JM, Karageorghis, CI y Hamer, M. (2021). Relaciones entre las regulaciones de comportamiento, la actividad física y la salud mental antes y durante el bloqueo de COVID-19 en el Reino Unido. doi: 10.1016/j.psychsport.2021.101945

Botella, A. (2006). Música y Psicomotricidad. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales, 6(21). [https://www.academia.edu/7673577/M%C3%BAsica\\_y\\_psicomotricidad](https://www.academia.edu/7673577/M%C3%BAsica_y_psicomotricidad)

Clarke E, DeNora T, Vuoskoski J. (2015). Música, empatía y entendimiento cultural. <https://doi.org/10.1016/j.plrev.2015.09.001>

Escartí, A., Gutiérrez, M., Pascual, C. (2005). Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte.

Fancourt D, Steptoe A. (2029). Efectos de la creatividad en el ajuste social y conductual en niños de 7 a 11 años. Doi: 10.1111/nyas.13944

Freeman, W. (2000). Un papel neurobiológico de la música en la vinculación social. En: Wallin N, Merkur B, Brown S, editores. Los orígenes de la música. Cambridge (MA): MIT Press.

Gobierno de Chile (s/f). Orientaciones para la implementación del proyecto activa-Mente. <https://eligevirvirano.gob.cl/wp-content/uploads/2020/12/Orientaciones-Implementaci%C3%B3n-Activa-Mente-1201220.pdf>

Harber, VJ y Sutton, JR (1984). Endorfinas y ejercicio. Doi: 10.2165/00007256-198401020-00004

Hoare, K. Milton, C. Foster, S. Allender, E. (2016). Las asociaciones entre el comportamiento sedentario y la salud mental entre los adolescentes: una revisión sistemática. Doi: 10.1186/s12966-016-0432-4

Ley Ley de Estímulo a la Actividad Física y el Deporte en los Establecimientos Educacionales

Martín, A. (2005). El uso del cine, la literatura y la música para volverse culturalmente competente en la comprensión de los afroamericanos. Doi: 10.1016/j.chc.2005.02.004

Miendlarzewska E., Trost, W. (2014). Cómo afecta el entrenamiento musical al desarrollo cognitivo: ritmo, recompensa y otras variables moduladoras. Doi: 10.3389/fnins.2013.00279

MINEDUC (2020). Orientaciones para la actividad física escolar. Descargable en: [https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-228058\\_recurso\\_pdf.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-228058_recurso_pdf.pdf)

Mineduc-Minsal (2022). Comprender y Cuidar la Salud Mental en las comunidades educativas. Cartilla 1: Estrategia de salud mental en comunidades educativas: enfoques y conceptos fundamentales.

OMS (2004). Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, práctica. OMS (2022). Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos.

Orth et al., 2015 U. Orth, J. Maes, M. Schmitt (2015). Desarrollo de la autoestima a lo largo de la vida: un estudio longitudinal con una muestra grande de Alemania. Doi: 10.1037/a0038481

Rodríguez, A. & Rodríguez, J. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252020000200010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010)

Solís-Urra et al, (2021). Physical fitness and its association with cognitive performance in Chilean schoolchildren: The Cogni-Action Project. Doi: doi.org/10.1111/sms.13945.

Spychiger M, Patry J, Lauper G, Zimmermann E, Weber E. (1993). ¿Más enseñanza musical conduce a un mejor clima social? En: Olechowski R, Svik G, (eds.), La investigación experimental en la enseñanza y el aprendizaje.

Trainor LJ, Cirelli L. (2015). Ritmo y sincronía interpersonal en el desarrollo social temprano. Doi: 10.1111/nyas.12649

Yang, P. (2005). El impacto de la música en el logro educativo. Doi: 10.1007/s10824-015-9240-y



