



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*



SEAMOS COMUNIDAD QUE CUIDA

Volver a encontrarse como comunidad educativa y convivir en el cotidiano de cada establecimiento educacional luego del confinamiento por pandemia, ha implicado una serie de desafíos en el reconocimiento entre unos y otros, la readaptación a los tiempos y horarios escolares, y la reapropiación de los espacios educativos para el aprendizaje, la convivencia y la participación. A esto se suma la mayor vulnerabilidad y crecientes afecciones de salud mental que se están manifestando en las comunidades educativas, pues nadie ha quedado indiferente tanto al impacto de la pandemia por COVID-19 como a las dificultades del reencuentro.

Como respuesta a lo anterior, MINEDUC está impulsando **un Plan de Reactivación Educativa**, que promueve un trabajo sistémico, integral, intersectorial y participativo para abordar las consecuencias de la pandemia en las comunidades educativas en áreas como el aprendizaje, la convivencia, el bienestar integral y la salud mental, entre otros.

El primero de los 3 ejes del Plan es el de **Convivencia, Bienestar y Salud Mental**, el que establece prioridades y acciones con el propósito de “atender integralmente a los aspectos socioemocionales, de convivencia, equidad de género y salud mental en las comunidades educativas, implementando un sistema intersectorial de apoyo y atención a la niñez y adolescencia, y reforzando los equipos y estrategias escolares”.

La **Estrategia de Salud Mental en Comunidades Educativas** se enmarca en el mencionado Eje 1 Plan de Reactivación, y en la Política Nacional de Convivencia Escolar (PNCE), integrando la salud mental como un aspecto constitutivo del desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes. Contempla acciones para estudiantes, docentes, educadores/as, asistentes de la educación y familias, reconociendo la importancia de abordar de manera colectiva y sistémica el cuidado y bienestar de toda la comunidad educativa. Transversalmente, impulsa el trabajo coordinado de los diferentes organismos del Estado para dar una respuesta integral a las necesidades de bienestar y salud mental en los establecimientos educacionales, por lo que la Estrategia de Salud Mental en Comunidades Educativas ha sido elaborada en articulación con el Ministerio de Salud y su Estrategia “Construyendo Salud Mental”.



En el marco de esta estrategia, se ofrece al sistema educativo esta serie de cartillas, **“Comprender y cuidar la salud mental en las comunidades educativas”**, elaborada por los equipos integrantes de la Mesa de Salud Mental, espacio de trabajo entre el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud, al que también se sumaron el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (Ministerio de Interior y Seguridad Pública) y el Servicio Nacional de Protección Especializada a la Niñez y Adolescencia (Ministerio de Desarrollo Social y Familia). Los primeros números de esta serie son los siguientes:

1. Estrategia de salud mental en comunidades educativas: enfoques y conceptos fundamentales.
2. Las artes y la actividad física como elementos esenciales del bienestar integral: herramientas y recomendaciones para los equipos educativos.
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.
4. Procedimientos para la detección, derivación y seguimiento ante situaciones de vulneración de derechos a estudiantes. Servicio Nacional de Protección Especializada a la Niñez y Adolescencia.



La presente Cartilla fue elaborada y revisada intersectorialmente por los siguientes profesionales:

Ministerio de Educación

Bárbara Alejandra Godoy Inostroza, Convivencia para la Ciudadanía, DEG.

Genoveva Jacqueline Moncada Astudillo, Convivencia para la Ciudadanía, DEG.

Karla Andrea Retamal Cofré, Convivencia para la Ciudadanía, DEG.

Patricio Edison Venegas Pino, Convivencia para la Ciudadanía, DEG.

Juan Pablo Álvarez González, Coordinador nacional, Convivencia para la Ciudadanía, DEG.

Marcela Sonia Palome Delano, Subsecretaría de Educación Parvularia.

Consuelo Hayden Gallo, Secretaría Ejecutiva Reactivación Educativa.

María Teresa Ramírez Corvera, Secretaría Ejecutiva Reactivación Educativa.

Ministerio de Salud

Matías Portela Estinto, Departamento de Promoción de la Salud y Participación ciudadana, DIPOL.

Belén Vargas Gallegos, Departamento de Salud Mental DIPRECE.

Patricia Cabezas Olivares, Equipo Departamento de Ciclo Vital DIPRECE.

Pamela Meneses Cordero, Equipo Departamento de Ciclo Vital DIPRECE.

Ministerio de Educación

Santiago de Chile, noviembre 2022.



Cartilla 2

Las artes y la actividad física como elementos esenciales del bienestar integral: Herramientas y recomendaciones para los equipos educativos

Introducción

La Política Nacional de Convivencia Escolar 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. La salud mental implica la capacidad de relacionarse con otras y otros, poder afrontar dificultades y desarrollarse de manera satisfactoria e integral (OMS, 2022), y es mucho más que la ausencia de problemas o trastornos mentales, siendo la base para el funcionamiento efectivo de las personas y las comunidades. 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 (Mineduc-Minsal, 2022).

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 las 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 mental, cómo cuidarlo y cuidar también el de otros. Además, implica reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental, saber cuándo y dónde buscar ayuda en caso de necesitarla.

En esta labor protectora dirigida hacia estudiantes es importante considerar los siguientes aspectos (UK Department for Education):

- El bienestar mental es parte de la vida diaria, siendo indivisible del bienestar físico.
- Existen diversas emociones (por ejemplo, felicidad, tristeza, ira, miedo, sorpresa, nerviosismo), que todos los humanos experimentan en relación con diferentes experiencias y situaciones.
- Saber reconocer y expresar saludablemente las emociones, incluyendo un vocabulario variado de palabras para usar al hablar sobre las propias emociones y las de los demás.
- Beneficios del ejercicio físico, el tiempo al aire libre, la participación comunitaria, la actividad voluntaria y de servicio en el bienestar mental y la felicidad.
- Técnicas simples de cuidado personal, incluida la importancia del descanso, el tiempo que se pasa con amigos y familiares y los beneficios de los pasatiempos e intereses.
- El aislamiento y la soledad pueden afectar a niños, niñas y adolescentes, y es muy importante que hablen de sus sentimientos con un adulto responsable y de confianza, y que busquen apoyo.
- El acoso (incluido el ciberacoso) tiene un impacto negativo y a menudo duradero en el bienestar mental.
- Dónde y cómo buscar apoyo (incluido el reconocimiento de los desencadenantes para buscar apoyo), para lo cual los integrantes del equipo de convivencia y/o profesores jefes deben estar disponibles para escuchar cuando sus estudiantes manifiesten estar preocupados por su propio bienestar mental o el de otra persona o por su capacidad para controlar sus emociones (incluidos los problemas que surgen en línea).
- Es común que las personas experimenten problemas de salud mental. Para muchas personas que los sienten, los problemas pueden resolverse si se pone a disposición el soporte adecuado, especialmente si se accede a él lo suficientemente temprano.

Es importante la consideración del Plan de Reactivación Educativa Integral para **fortalecer la promoción y prevención de afecciones en salud mental** dentro de las comunidades educativas, puesto que todas las estrategias enmarcadas desde el enfoque integrado de la promoción de la salud y el bienestar tienen un impacto positivo potencial en el comportamiento y el rendimiento escolar. 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.

a. 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, CI 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”.

Las medidas que restringieron la propagación de COVID-19 provocaron una disminución de la actividad física para toda la ciudadanía, incluidos niños, niñas y adolescentes. El tiempo sedentario excesivo se asocia con una menor autoestima y un mal autoconcepto físico entre niños, niñas y adolescentes (Hoare, Milton, Foster y Allender, 2016). La transición de la niñez a la adolescencia es un período de mayor vulnerabilidad a una autoestima negativa (Orth, Maes y Schmitt, 2015), coincidiendo además esta etapa con que se observa un mayor tiempo sedentario, especialmente el tiempo de pantalla (Barnet et al., 2018).

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:

- Contribuye a un mayor dominio **cognitivo**. A mejor nivel de condición física, mejores condiciones para el aprendizaje.
- Desarrolla competencias en el ámbito **socioemocional**.
- Previene problemas de **comportamiento**.
- Desarrolla valores como el **compañerismo y la empatía**.
- Reduce la **ansiedad y el estrés**.

En nuestro país, 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.
- Se destaca la promoción de la actividad física en las y los estudiantes debido a largos períodos de cuarentena, ya que producto de esta, se incrementa el sedentarismo.
- A través de todas las clases virtuales se entregaron contenidos teóricos proporcionando los aprendizajes a los estudiantes y con la implementación deportiva entregada, se refuerzan las clases prácticas.

Se observa preferencia por su ejecución en horas de libre disposición, se identifica que prácticamente en la totalidad de los casos se están utilizando materiales educativos para el desarrollo de la actividad física y que en alto porcentaje se consideran la incorporación de estas actividades en su Plan de Mejoramiento, así como la ejecución con recursos propios.

La evaluación del trabajo de los docentes y del aporte de los talleres al desarrollo de objetivos de aprendizaje transversales como el desarrollo de la autoestima y sentido de identidad propio, y la contención emocional de los estudiantes, logran alta valoración, además del aporte al desarrollo del deporte y la actividad física en el establecimiento, la diversificación de experiencias deportivas y la satisfacción general con los talleres.

Las evaluaciones de los años 2020 y 2021, dado el contexto sanitario, expresan una muy buena evaluación por parte de los distintos actores sobre la implementación de talleres deportivos en los establecimientos beneficiarios, destacando su aporte a la contención socioemocional de estudiantes y docentes.

b. 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 diaria. 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 óculo-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 tempo)

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.

Talleres Artísticos Mineduc

En el sistema escolar de nuestro país, los resultados de la implementación de talleres artísticos impulsados por el 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/docentes.

Más del 90% de los directores de establecimientos beneficiados declara que volverían a incluir los talleres artísticos en sus Planes de Mejoramiento Educativo. Más del 70% de los EE que contestan la encuesta de satisfacción, declara *que volvería a incluir los talleres artísticos en su EE con recursos propios*.

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 anticipadamente 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 apartado, 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. En relación con la 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 dado 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 quedamos

con la clase de EFI y talleres, será difícil lograr cambios, por el poco tiempo de la clase y la baja cobertura de los talleres.

A continuación, se desarrollan 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.

a.1. Orientaciones generales para el aumento de la actividad física en las comunidades educativas.

El trabajo intersectorial entre las instituciones descritas ha desarrollado una propuesta para el desarrollo de un nuevo modelo de actividad física escolar, la que consiste en incorporar actividad física en distintos momentos de la jornada, para disminuir los tiempos de conducta sedentaria. Esta propuesta sugiere 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 permiten incorporar la actividad física durante la jornada escolar, para el logro de este nuevo modelo. Ellos son:

- **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 en clases. 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 quieren potenciar de la actividad física.

Lo anterior 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 los estudiantes en otros espacios, entornos 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.

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 durante la jornada escolar

Experiencia desarrollada en la Escuela Bélgica, comuna de Chiguayante, la que incorporó en su PEI el "Programa de activación cognitiva y fomento de la actividad física", que se alinea con sello educativo del establecimiento.

- Las Pausas Activas son parte de la clase y buscan:
 - mantener curvas de concentración de las y los estudiantes
 - potenciar su disposición al aprendizaje
 - disminuir los conflictos de convivencia por encierro continuo.

- 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.

- Principales logros:
 - Pasaron de 3 a 6 recreos sumando potenciales 30 minutos diarios de actividad física,
 - Aumentaron su matrícula de manera significativa (de 160 a 236 entre 2017 y 2019),
 - Licencias médicas de funcionarios del establecimiento bajaron de un 48% a un 1% anual
 - En SIMCE matemáticas de 4° 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).

- Movimientos corporales que buscan:
 - Interrumpir el comportamiento sedentario de estudiantes en una clase
 - Incrementar la actividad física diaria
 - Disminuir el tiempo de comportamientos sedentarios
 - Aumentar la actividad cognitiva
 - Mejorar comportamiento en el desarrollo de las actividades curriculares.

- La pausa se realiza a través de cápsulas de video, y en la sala de clases. 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.

b. En relación con 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 se 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 potenciar los sentidos, estimula 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.

b.1. Algunos detalles específicos de los talleres artísticos y orquestales como ejemplo a seguir

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 los docentes de los propios establecimientos.

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

- Ampliar y diversificar las experiencias artísticas para los estudiantes en diversas áreas y modalidades.
- Ofrecer oportunidades para que 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 los 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.
- 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 sus objetivos está esta 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 universal.

En el 2021, se elabora un video dando cuenta de lo realizado en estos talleres artísticos, lo cual no hubiese sido posible sin la colaboración de gestores culturales, artistas educadores, coordinadores regionales de Educación Artística, directores de establecimientos educacionales, docentes que conformaron las duplas pedagógicas, estudiantes y apoderados. Para ver el video, entrar al siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=F3K5Xq7GJgY>

III.

Recomendaciones para promover la salud mental en los espacios educativos durante el desarrollo de actividad física y/o actividades artísticas

Para que el impulso de la actividad física y las artes puedan efectivamente promover la salud mental y el desarrollo de factores protectores, 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 de estos espacios.

- **Recomendación 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 aplicarlos de forma consistente y justa.
- **Recomendación 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 lo que implica trabajar en interdependencia, donde todos los aportes son necesarios. No basta con sentarse en grupo, es necesario aprender a aprender en conjunto.
- **Recomendación 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.

- **Recomendación 4: Dar oportunidades de decisión y expresión de opiniones.** Incluir alternativas donde las y los estudiantes puedan tomar decisiones en conjunto de manera democrática. También, que puedan expresar sus opiniones respecto al desarrollo del taller/actividad, generando espacios de retroalimentación y sugerencias para una mejor experiencia de aprendizaje.
- **Recomendación 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.
- **Recomendación 6: Procurar que la actividad sea gratificante para todas y todos.** Es importante 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 todos puedan participar en las mismas condiciones.
- **Recomendación 7: Valoración de la diversidad.** A través de los talleres, 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.
- **Recomendación 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 saludablemente la frustración y el conflicto.
- **Recomendación 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 que estipulen los pasos a seguir para apoyar a estudiantes. Lo mismo en caso de que el o la estudiante se acerque buscando ayuda.
- **Recomendación 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 y/o expresión de género, origen étnico o nacionalidad extranjera o presencia de algún problema o trastorno de salud mental o discapacidad. Se deben generar acciones de protección activa para reducir este riesgo, como 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 (Piggin, 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 Escolar, Mineduc, 2019)

Convivencia Escolar: Conjunto de las interacciones y relaciones que se producen entre los distintos actores de la comunidad. (Política Nacional de Convivencia Escolar, Mineduc, 2019)

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 Escolar, Mineduc, 2019).

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 completo de la serie “Comprender y cuidar la salud mental en las comunidades educativas” en la Cartilla 1: Estrategia de salud mental en comunidades educativas: enfoques y conceptos fundamentales (MINEDUC-MINSAL, 2022).

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
- 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.
- 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
- 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
- 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. Panorama general.

- 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
- 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
- UK Department for Education (2021). Physical health and mental wellbeing: Primary. <https://www.gov.uk/government/publications/relationships-education-relationships-and-sex-education-rse-and-health-education/physical-health-and-mental-wellbeing-primary-and-secondary#physical-health-and-mental-wellbeing-primary>
- Yang, P. (2005). El impacto de la música en el logro educativo. Doi: 10.1007/s10824-015-9240-y



Construyendo
SALUD MENTAL
Ministerio de Salud

