



**CAMILA LEIGH**  
Investigadora del Centro de Investigación Urbana para el Desarrollo, Hábitat y Descentralización (CIUDHAD) de la UNAB.

## Vacaciones de verano, recarga de energías y estrategias para el bienestar socioemocional en las comunidades educativas

El cierre del año académico y el comienzo de las vacaciones de verano representan un período de descanso para estudiantes, docentes y familias, pero también constituyen una oportunidad valiosa para recargar energías y reflexionar sobre cómo fortalecer el bienestar y la salud mental en nuestras comunidades educativas.

### UN LEGADO DE LA PANDEMIA: DESAFÍOS ACTUALES Y MIRADA A FUTURO

La crisis sanitaria provocada por la pandemia de COVID-19 expuso una realidad que durante mucho tiempo se había soslayado en los establecimientos educacionales: la urgencia de cuidar la salud mental de estudiantes, docentes y familias (Ministerio de Educación, 2023). Aunque la etapa crítica de la pandemia ya pasó, sus efectos pusieron de relieve problemáticas de diverso tipo, aceleraron cambios y nos empujaron a idear nuevas estrategias para gestionar el impacto emocional que dejan no solo las cuarentenas y clases virtuales, sino también las exigencias del retorno a la presencialidad.

En ese sentido, el Informe de la Agencia de Calidad de la Educación (2021) detectó que un 54% de estudiantes de 8° básico habían sentido malestar y un 44% declaró experimentar preocupación o miedo durante la pandemia. Hoy, si bien muchos han recuperado cierta normalidad, continúan los desafíos en materia socioemocional: el profesorado sigue reportando desgaste emocional y sensación de sobrecarga laboral. De acuerdo con el estudio de Orrego (2024), "El Impacto del COVID-19 en la Salud Mental de los Docentes Chilenos", el 68,8% de los encuestados reconoció problemas de salud mental durante la pandemia, con mayor afectación en mujeres, docentes jóvenes y quienes ejercen labores de cuidado. Esta experiencia intensificó problemas que ya se vivían en la profesión, como la limitada valoración social y la sobrecarga de tareas administrativas.

### VERANO: UN ESPACIO PARA RECARGAR ENERGÍAS Y REPENSAR ESTRATEGIAS

Lejos de concebir las vacaciones solo como un paréntesis, resulta esencial aprovecharlas para descansar y evaluar cómo abordaremos los desafíos de salud mental durante el próximo año escolar. Algunas acciones y reflexiones que pueden desarrollarse durante el verano incluyen:

1. Fomentar la autorregulación y el autocuidado El descanso veraniego puede ser un momento idóneo para que docentes, directivos y otros profesionales revisen estrategias de autocuidado y gestión del estrés. Numerosos estudios han destacado la importancia de la formación en habilidades socioemocionales para el profesorado (Bonhomme & Schöngut-Grollmus, 2023; Ecclestone, 2012).
2. Planificar programas de apoyo psicológico y redes de ayuda Disponer de profesionales de la salud mental en los establecimientos, o bien articular redes con centros externos, es clave para brindar

una atención oportuna a estudiantes y docentes (Ministerio de Educación, 2023). Durante el verano, los equipos directivos pueden revisar el estado de estas redes, identificar brechas y mejorar la coordinación con organizaciones de salud locales.

3. Diseñar intervenciones grupales y preventivas Se ha planteado que la llamada "terapización de la educación" (Ecclestone & Hayes, 2005; Bonhomme & Schöngut-Grollmus, 2023) puede generar un abordaje excesivamente individualista de los problemas socioemocionales. Sin embargo, hay evidencia que sugiere que programas de Aprendizaje Socioemocional (ASE) de carácter colectivo —por ejemplo, talleres grupales— pueden prevenir y contener malestares antes de que se transformen en crisis más profundas (Nehring et al., 2020; Prieto-Egido, 2018).

4. Reflexionar sobre la inclusión y la equidad Las niñas, los estudiantes con necesidades educativas especiales y aquellos de entornos vulnerables requieren una atención prioritaria (Agencia de Calidad de la Educación, 2021). El verano brinda la posibilidad de revisar políticas de becas, planes de tutorías y/o programas de mentoría que garanticen un regreso a clases con condiciones más igualitarias y una atención socioemocional ajustada a las realidades de cada grupo.

5. Cultivar comunidades afectivas y de cuidado Distintos autores señalan que el bienestar colectivo debe asentarse en comunidades que promuevan una justicia afectiva y una ética del cuidado. Pensar la escuela como una "comunidad afectiva" implica diseñar espacios de diálogo permanente, asambleas o círculos de palabra, donde se normalice hablar de las emociones y sus desafíos. Este sentido de pertenencia y cuidado mutuo puede proyectarse y reforzarse durante el verano, integrando a la familia y al entorno.

Hoy más que nunca, nuestras comunidades educativas tienen la oportunidad de replantear y afianzar estrategias de bienestar socioemocional. Lejos de ser un mero descanso, el verano ofrece un tiempo propicio para recargar pilas y meditar sobre cómo queremos acompañar a estudiantes, docentes y familias en el nuevo año escolar.

La evidencia sugiere que la implementación de políticas y programas de apoyo psicológico, la formación en habilidades socioemocionales y la construcción de comunidades afectivas redundan en beneficios académicos y en una mejor salud mental. Pero, sobre todo, nos recuerdan que la educación no puede reducirse solo al rendimiento ni a lo cognitivo. Al final del día, se trata de personas —con esperanzas, miedos y anhelos—, cuyas experiencias emocionales y relaciones de cuidado son imprescindibles para un desarrollo integral.

Si aspiramos a un sistema educativo más humano y justo, es vital que durante estas vacaciones aprovechemos para desconectarnos del estrés acumulado y, a la vez, planificar, de manera participativa y anticipada, iniciativas que protejan nuestro bienestar y nuestra salud mental en el largo plazo.