

Voces de la diversidad

Inspirando inclusión y equidad: uniendo voces para un futuro más justo.

En este número

Salud mental y bienestar en el aula

Estrategias generales para promover la salud mental

Integración del mindfulness y la meditación en el aula

Apoyo emocional en el aula

Cuando el bienestar del docente transforma el aula

Una nueva oportunidad para florecer: la historia de María Adelaida

Recursos que acompañan: cuidar a quienes enseñan y a quienes aprenden

Voces de la diversidad

Editora

Cristina Tobón Campuzano
Psicóloga, magister en neuropsicología clínica y magister en psicopedagogía.
Docente orientadora en la Institución Educativa Pío XI.

Correo electrónico:
ctobon88@gmail.com
cristinatobon@iepioxi.edu.co

📷 cristinatobon_psicologa



Mensaje de la editora

Querida comunidad lectora:

Con profunda gratitud y entusiasmo, les doy la bienvenida a esta segunda edición de **Voces de la Diversidad**. En esta entrega, continuamos tejiendo reflexiones y herramientas en torno a un tema que nos convoca con urgencia y ternura: la salud mental y el bienestar en el aula.

Sabemos que educar no es solo transmitir conocimientos, sino también acompañar procesos humanos, emocionales y sociales. Por eso, en este número, hemos querido ampliar la mirada: no solo hablamos del bienestar del estudiantado, sino también del profesorado, reconociendo que el cuidado debe ser mutuo, constante y compartido.

Encontrarán aquí estrategias prácticas, testimonios conmovedores, recursos valiosos y experiencias inspiradoras que nos recuerdan que, cuando el aula se convierte en un espacio de escucha, respeto y contención, florece algo más que el aprendizaje: florece la vida.

Agradezco profundamente a quienes han hecho posible esta edición, especialmente a las voces que se atrevieron a compartir sus historias con valentía y esperanza. Que este boletín sea una invitación a seguir construyendo escuelas donde el bienestar no sea un añadido, sino el punto de partida.

Con aprecio y compromiso,

Cristina Tobón Campuzano
Editora de Voces de la Diversidad

Salud mental y bienestar en el aula

La salud mental y el bienestar de los estudiantes son aspectos esenciales para su éxito académico y personal. En un entorno educativo, es crucial reconocer y abordar las necesidades emocionales y psicológicas de los estudiantes para crear un ambiente de aprendizaje positivo y productivo. La salud mental no solo afecta el rendimiento académico, sino también la capacidad de los estudiantes para desarrollar habilidades sociales, manejar el estrés y enfrentar los desafíos diarios. Ignorar estos aspectos puede llevar a problemas más graves, como la ansiedad, la depresión y el bajo rendimiento escolar (American Psychological Association, 2020). Por lo tanto, es fundamental que las instituciones educativas implementen estrategias y recursos que promuevan un entorno saludable y de apoyo para todos los estudiantes.

Importancia de la salud mental en la educación

La salud mental influye directamente en la capacidad de los estudiantes para aprender, relacionarse con sus compañeros y manejar el estrés. Un estudiante con buena salud mental es más probable que participe activamente en clase, tenga mejores relaciones interpersonales y logre un rendimiento académico óptimo (Smith & Jones, 2019). Además, la salud mental positiva contribuye al desarrollo de la resiliencia, permitiendo a los estudiantes enfrentar y superar las adversidades (Brown, 2018). Los estudiantes que se sienten emocionalmente apoyados y comprendidos son más propensos a desarrollar una actitud positiva hacia el aprendizaje y a alcanzar su máximo potencial. Por otro lado, la falta de apoyo emocional puede resultar en problemas de comportamiento, ausentismo escolar y una disminución en la motivación y el interés por los estudios (Johnson, 2021). Por estas razones, es esencial que los educadores y las instituciones prioricen la salud mental como un componente clave del éxito educativo.

Estrategias generales para promover la salud mental en el aula

1. Crear un ambiente seguro y acogedor: fomentar un entorno donde los estudiantes se sientan seguros y valorados. Esto incluye establecer normas claras de respeto y apoyo mutuo (Smith & Jones, 2019).
2. Incorporar actividades de mindfulness y relajación: practicar técnicas de mindfulness y ejercicios de respiración puede ayudar a los estudiantes a reducir el estrés y mejorar su concentración (Brown, 2018).
3. Fomentar la comunicación abierta: animar a los estudiantes a expresar sus sentimientos y preocupaciones. Los docentes pueden establecer momentos específicos para hablar sobre el bienestar emocional (Johnson, 2021).
4. Proporcionar recursos de apoyo: informar a los estudiantes sobre los recursos disponibles, como consejeros escolares, líneas de ayuda y talleres de salud mental (American Psychological Association, 2020).
5. Promover hábitos de vida saludables: incentivar una alimentación balanceada, ejercicio regular y un sueño adecuado, ya que estos factores influyen en el bienestar mental (Smith & Jones, 2019).



Estrategias específicas para manejar el estrés en el aula

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes. Esta respuesta puede ser útil en pequeñas dosis, ya que nos prepara para enfrentar retos y puede mejorar nuestro rendimiento. Sin embargo, cuando el estrés se vuelve crónico, puede tener efectos negativos en nuestra salud física y mental (American Psychological Association, 2020).

Para los estudiantes, el estrés puede provenir de diversas fuentes, como la presión académica, las expectativas familiares, las relaciones interpersonales y las preocupaciones sobre el futuro. El estrés crónico puede llevar a problemas como ansiedad, depresión, problemas de sueño y dificultades de concentración, lo que a su vez puede afectar negativamente su rendimiento académico y su bienestar general (Smith & Jones, 2019).

Implementar estrategias efectivas para manejar el estrés en el entorno educativo puede crear un ambiente de apoyo donde los estudiantes se sientan comprendidos y equipados para enfrentar los desafíos de la vida académica y personal. Los docentes juegan un papel fundamental en este proceso, ya que pueden guiar a los estudiantes y proporcionarles los recursos necesarios para desarrollar habilidades de manejo del estrés (Brown, 2018). A continuación, presentamos algunas estrategias prácticas que pueden ayudar a los estudiantes a manejar el estrés de manera efectiva:

- 1. Técnicas de respiración:** la respiración profunda es una herramienta poderosa para reducir la ansiedad y promover la relajación. Enseñar a los estudiantes a respirar profundamente desde el diafragma puede marcar una gran diferencia en su bienestar diario. Pide a los estudiantes que se sienten cómodamente, coloquen una mano en el pecho y otra en el abdomen. Inhalen profundamente por la nariz, asegurándose de que el abdomen se expanda más que el pecho. Exhalen lentamente por la boca (Johnson, 2021).
- 2. Actividades físicas:** el ejercicio regular no solo mejora la salud física, sino que también es una excelente manera de reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Fomentar la actividad física en el aula puede tener un impacto positivo en el bienestar de los estudiantes. Organiza sesiones de ejercicio en grupo, como clases de yoga o caminatas al aire libre, para fomentar la participación y el apoyo mutuo entre los estudiantes (Smith & Jones, 2019).
- 3. Organización y gestión del tiempo:** la gestión del tiempo es una habilidad esencial para reducir el estrés académico. Ayudar a los estudiantes a planificar y priorizar sus tareas puede aliviar la presión y mejorar su rendimiento. Proporciona a los estudiantes plantillas de planificación semanal y enséñales a dividir grandes proyectos en tareas más pequeñas y manejables (American Psychological Association, 2020).
- 4. Técnicas de relajación:** la relajación progresiva es una técnica efectiva para reducir la tensión física y mental. Guiar a los estudiantes a través de esta práctica puede ayudarles a sentirse más tranquilos y centrados. Guía a los estudiantes a través de una sesión de relajación progresiva, comenzando por los pies y avanzando hacia la cabeza, tensando y relajando cada grupo muscular (Brown, 2018).
- 5. Apoyo social:** el apoyo social es fundamental para el bienestar emocional. Fomentar la creación de redes de apoyo entre los estudiantes puede proporcionarles un espacio seguro para compartir sus experiencias y recibir apoyo. Organiza grupos de discusión o círculos de apoyo donde los estudiantes puedan hablar abiertamente sobre sus preocupaciones y recibir consejos de sus compañeros (Johnson, 2021).
- 6. Prácticas de mindfulness y meditación:** incorporar prácticas de mindfulness y meditación en la rutina diaria de los estudiantes puede ayudarles a mantenerse presentes y reducir el estrés. Estas prácticas pueden incluir ejercicios de atención plena, meditación guiada y momentos de reflexión (Smith & Jones, 2019).

Material complementario

[Salud mental desde el rol docente en la comunidad](#)

[Cómo trabajar la salud mental en las aulas](#)

[La importancia de la salud emocional en la escuela](#)

[Estrategias para apoyar la salud mental en el aula educativa](#)

[Webinar ¿Cómo fortalecemos el bienestar y salud mental docente?](#)



Integración del mindfulness y la meditación en el aula



La práctica del mindfulness y la meditación puede ser una herramienta poderosa para reducir el estrés, mejorar la concentración y fomentar un sentido de calma y bienestar entre los estudiantes. Integrar estas prácticas en el aula puede tener un impacto positivo y duradero en la salud mental de los estudiantes (Kabat-Zinn, 2013).

Beneficios del mindfulness: el mindfulness, o atención plena, es la práctica de estar completamente presente en el momento, sin juzgar. Esta práctica puede ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad, mejorar su concentración y aumentar su resiliencia emocional (Kabat-Zinn, 2013).

- **Reducción del estrés:** estudios han demostrado que el mindfulness puede reducir significativamente los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes (Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014).
- **Mejora de la concentración:** la práctica regular del mindfulness puede mejorar la capacidad de los estudiantes para concentrarse y mantenerse enfocados en sus tareas académicas (Zenner et al., 2014).
- **Aumento de la resiliencia:** el mindfulness puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor resiliencia emocional, permitiéndoles manejar mejor los desafíos y contratiempos (Meiklejohn et al., 2012).

Prácticas de meditación: la meditación es una práctica que puede complementar el mindfulness, proporcionando un espacio para la reflexión y la calma interior. Aquí hay algunas prácticas de meditación que pueden ser útiles en el aula:

- **Meditación guiada:** realiza sesiones de meditación guiada en el aula, donde los estudiantes pueden seguir instrucciones para enfocarse en su respiración y relajarse. Dedicar unos minutos al inicio o al final de la clase para una breve meditación guiada, enfocándose en la respiración y la relajación del cuerpo (Kabat-Zinn, 2013).
- **Meditación de escaneo corporal:** esta práctica implica enfocar la atención en diferentes partes del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, para liberar la tensión y promover la relajación. Guía a los estudiantes a través de un escaneo corporal, pidiéndoles que presten atención a las sensaciones en cada parte del cuerpo y liberen cualquier tensión que encuentren (Kabat-Zinn, 2013).

Actividades de atención plena: incorporar actividades de atención plena en la rutina diaria del aula puede ayudar a los estudiantes a practicar el mindfulness de manera regular y efectiva.

- **Journaling de atención plena:** fomenta la escritura de un diario de atención plena, donde los estudiantes pueden reflexionar sobre sus pensamientos y emociones. Dedicar unos minutos al final de la clase para que los estudiantes escriban en sus diarios sobre cómo se sienten y qué han aprendido durante el día (Huppert & Johnson, 2010).
- **Ejercicios de atención plena:** realiza ejercicios sencillos de atención plena, como prestar atención a los sonidos del entorno o enfocarse en una tarea específica sin distracciones. Pide a los estudiantes que cierren los ojos y escuchen atentamente los sonidos a su alrededor durante unos minutos, luego compartan sus experiencias (Huppert & Johnson, 2010).

Creación de un entorno de mindfulness: crear un entorno en el aula que fomente el mindfulness puede ayudar a los estudiantes a sentirse más tranquilos y enfocados.

- **Espacio de calma:** designa un área del aula como un "espacio de calma" donde los estudiantes puedan ir a relajarse y practicar el mindfulness cuando lo necesiten. Proporciona cojines, mantas y materiales de lectura sobre mindfulness en el espacio de calma para que los estudiantes puedan utilizarlos (Huppert & Johnson, 2010).

Estas prácticas de mindfulness y meditación pueden ser implementadas de manera regular en el aula para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades efectivas de manejo del estrés y mejorar su bienestar emocional. Al proporcionar un entorno de apoyo y enseñar estas técnicas, los docentes pueden contribuir significativamente al bienestar emocional y mental de sus estudiantes.

Apoyo emocional en el aula

El apoyo emocional es crucial para el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Crear un entorno de apoyo en el aula donde los estudiantes se sientan comprendidos y valorados es esencial para fomentar su salud mental (Roffey, 2012).

Programas de apoyo: implementar programas de apoyo emocional en las escuelas puede proporcionar a los estudiantes los recursos necesarios para manejar sus emociones y desafíos personales (Weare & Nind, 2011). Ejemplos incluyen:

- Orientación escolar: consejeros escolares ofrecen apoyo individual y grupal, ayudando a los estudiantes a desarrollar habilidades de afrontamiento (Weare & Nind, 2011).
- Aulas Felices: programa basado en la psicología positiva y el mindfulness, dirigido a alumnos de infantil, primaria y secundaria (Educación 3.0, 2025).
- Educación Responsable: integra la educación emocional, social y de la creatividad en el currículo escolar (Educación 3.0, 2025).

Rol del docente: los docentes juegan un papel crucial en el apoyo emocional de los estudiantes. Practicar la escucha activa y ser accesibles y comprensivos crea un ambiente de confianza y seguridad (Roffey, 2012).

Creación de un entorno seguro: un entorno seguro y acogedor es esencial para que los estudiantes se sientan cómodos expresando sus emociones. Implementar políticas de no tolerancia al bullying y realizar talleres que promuevan el respeto y la empatía son fundamentales (Olweus, 1993).

Recursos y herramientas: proporcionar materiales educativos sobre salud mental y recomendar aplicaciones de salud mental como Headspace y Calm puede ser muy útil (Huppert & Johnson, 2010).



Estas estrategias y recursos pueden ser implementados de manera regular en el aula para proporcionar un apoyo emocional efectivo a los estudiantes. Al crear un entorno de apoyo y enseñar estas técnicas, los docentes pueden contribuir significativamente al bienestar emocional y mental de sus estudiantes.

Recomendados para profundizar

Libros:

- "La educación emocional en la práctica" de Rafael Bisquerra: guía completa sobre cómo implementar la educación emocional en el aula.
- "Inteligencia emocional en el aula" de Maurice J. Elias: herramientas y técnicas para desarrollar la inteligencia emocional de los estudiantes.

Artículos y recursos en línea:

- "Aprendo a Autorregularme": recurso para ayudar a los alumnos a gestionar sus emociones. [Leer más](#)
- "La educación emocional en las aulas": estrategias para implementar la educación emocional. [Leer más](#)
- "Estrategias y recursos para potenciar el bienestar emocional en la comunidad educativa": documento con estrategias para mejorar el bienestar emocional. [Leer más](#)

Actividad práctica: técnica de respiración profunda

En esta edición de "Voces de la Diversidad", hemos explorado la importancia de la salud mental y el bienestar en el aula, destacando estrategias para promover un entorno de apoyo emocional y manejar el estrés. Una de las herramientas más efectivas y accesibles para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional es la respiración profunda. Esta técnica no solo ayuda a calmar la mente, sino que también mejora la concentración y fomenta un sentido de calma y equilibrio (American Psychological Association, 2020). Este tipo de respiración permite una mayor oxigenación del cuerpo y ayuda a activar la respuesta de relajación del sistema nervioso (Kabat-Zinn, 2013).

En esta actividad, los estudiantes aprenderán a practicar la respiración profunda a través de una guía paso a paso, que podrán incorporar en su rutina diaria para manejar el estrés de manera más efectiva.

Objetivo: ayudar a los estudiantes a reducir la ansiedad y promover la relajación a través de la respiración profunda.

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones paso a paso:

1. Preparación:

- Pide a los estudiantes que se sienten cómodamente en sus sillas con los pies apoyados en el suelo y las manos descansando sobre sus rodillas.
- Asegúrate de que la sala esté tranquila y libre de distracciones.

2. Introducción:

- Explica brevemente a los estudiantes que la respiración profunda es una técnica que puede ayudarles a relajarse y reducir el estrés.
- Comenta que se enfocarán en respirar profundamente desde el diafragma, lo que significa que su abdomen se expandirá más que su pecho al inhalar (Kabat-Zinn, 2013).

3. Guía de Respiración:

- Pide a los estudiantes que coloquen una mano en el pecho y la otra en el abdomen.
- Indica que cierren los ojos si se sienten cómodos haciéndolo.

4. Inhalación:

- Guía a los estudiantes a inhalar lentamente por la nariz durante 4 segundos, asegurándose de que el abdomen se expanda más que el pecho.
- Cuenta en voz alta: "uno, dos, tres, cuatro."

5. Pausa:

- Pide a los estudiantes que mantengan la respiración durante 2 segundos.
- Cuenta en voz alta: "uno, dos."

6. Exhalación:

- Guía a los estudiantes a exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos, sintiendo cómo el abdomen se contrae.
- Cuenta en voz alta: "uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis."

7. Repetición:

- Repite el ciclo de inhalación, pausa y exhalación al menos 5 veces.
- Anima a los estudiantes a concentrarse en la sensación de la respiración y a liberar cualquier tensión que sientan en su cuerpo (Kabat-Zinn, 2013).

8. Reflexión:

- Después de completar la práctica, pide a los estudiantes que abran los ojos y compartan cómo se sienten.
- Facilita una breve discusión sobre la experiencia y cómo pueden usar esta técnica en su vida diaria para manejar el estrés (American Psychological Association, 2020).



Esta actividad práctica puede ser fácilmente integrada en la rutina diaria del aula y proporciona a los estudiantes una herramienta efectiva para manejar el estrés y mejorar su bienestar emocional. Al relacionar esta técnica con los temas abordados en "Voces de la Diversidad", reforzamos la importancia de la salud mental y el apoyo emocional en el entorno educativo.

Cuando el bienestar del docente transforma el aula

En el corazón de cada aula hay una voz que guía, escucha, acompaña y enseña. Esa voz es la del docente, y su bienestar emocional no solo es vital para su desarrollo personal, sino también para el florecimiento de sus estudiantes. La salud mental del profesorado, muchas veces invisibilizada, es un pilar silencioso que sostiene la calidad educativa y el clima emocional del aula.

Un estudio de la psicóloga Susana del Carmen Cajiga González, publicado en la revista *Desafíos Educativos*, profundiza en cómo el estado emocional del docente impacta directamente en su ejercicio profesional y, por ende, en la experiencia de aprendizaje de sus estudiantes. Desde un enfoque bio-psico-social y humanista, la autora plantea que el bienestar emocional del docente no es un lujo, sino una necesidad urgente (Cajiga González, 2022).

El artículo destaca que factores como el síndrome de burnout, la ansiedad, los trastornos del sueño y la calidad de vida influyen en la capacidad del docente para establecer vínculos positivos con sus estudiantes, mantener la motivación y responder con empatía a los desafíos del aula. Cuando un docente se siente emocionalmente agotado, su capacidad para enseñar, contener y conectar se ve comprometida.

Pero también hay esperanza. La investigación propone la implementación de herramientas psicométricas para evaluar el estado emocional del profesorado y sugiere estrategias de intervención que incluyen el autocuidado, el acompañamiento psicológico y la creación de entornos escolares emocionalmente seguros. Estas acciones no solo benefician al docente, sino que generan un efecto multiplicador en toda la comunidad educativa.

En palabras de la autora, “la salud emocional del docente es una responsabilidad compartida entre el individuo, la institución y la sociedad” (Cajiga González, 2022). Reconocer esta verdad es el primer paso hacia una educación más humana, inclusiva y transformadora.

Desde **Voces de la Diversidad**, invitamos a las instituciones educativas a mirar con atención y ternura a quienes enseñan. Porque cuando cuidamos a quienes cuidan, sembramos aulas más sanas, más justas y más llenas de vida.

Cuidar a quienes enseñan: el rol de la gestión educativa en el bienestar docente

En cada rincón del aula, la presencia del docente no solo transmite conocimiento, sino también humanidad. Su voz, su mirada, su disposición emocional son parte esencial del tejido que sostiene el aprendizaje. Pero ¿qué ocurre cuando ese tejido se ve tensionado por la sobrecarga, la falta de apoyo o la invisibilización de sus necesidades emocionales?

Un reciente estudio publicado en la *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía* (De-la-Puente-Acosta et al., 2024) nos invita a mirar más allá del individuo y a reconocer el papel fundamental que juega la **gestión educativa** en el bienestar del profesorado. Desde un enfoque cualitativo, los autores destacan que el desempeño docente y el aprendizaje de los estudiantes están profundamente entrelazados con el tipo de liderazgo y acompañamiento que se ejerce desde las instituciones.

Cuando la gestión escolar se basa en la empatía, la escucha activa y el reconocimiento del docente como ser humano integral, se crean condiciones para que florezca no solo la enseñanza, sino también la motivación, la innovación y el compromiso. Por el contrario, una gestión centrada únicamente en resultados y control puede erosionar la salud emocional del profesorado y, con ello, afectar el clima del aula.

Este enfoque complementa lo planteado por Cajiga González (2022), quien subraya que la salud emocional del docente es una responsabilidad compartida. Así, el bienestar del profesorado no puede depender únicamente del autocuidado individual, sino que debe ser sostenido por estructuras institucionales que lo valoren, lo acompañen y lo protejan.

Desde **Voces de la Diversidad**, creemos que una escuela verdaderamente inclusiva no solo se mide por su apertura a la diferencia, sino también por su capacidad de cuidar a quienes hacen posible el acto educativo. Porque cuando el liderazgo escolar se convierte en un espacio de contención y crecimiento, el aula se transforma en un lugar donde todos, docentes y estudiantes, pueden aprender con dignidad, alegría y sentido.

Descargar ficha: Recomendaciones y Recursos para la Salud Mental del Profesorado

Incluye:

- Recomendaciones a nivel personal, institucional y comunitario.
- Enlaces a materiales adicionales de la OMS y la UNESCO.

Experiencias y casos de éxito

En la Institución Educativa Pío XI del municipio de La Unión, Antioquia, se han desarrollado diversas iniciativas que reflejan el compromiso con la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes. Una de las más significativas ha sido la implementación del **Centro de Escucha Institucional**, un espacio seguro y confidencial donde los estudiantes pueden expresar sus preocupaciones y recibir acompañamiento emocional. Este centro ha sido clave para detectar a tiempo situaciones de vulnerabilidad y brindar orientación oportuna, fortaleciendo así el tejido emocional de la comunidad educativa.

Otra experiencia destacada es la realización de **talleres grupales mensuales**, diseñados para fortalecer la educación emocional de los estudiantes y mejorar la convivencia escolar. Estos espacios han abordado temáticas como la gestión de emociones, la resolución de conflictos y la construcción de relaciones saludables. La participación activa de los estudiantes en estos talleres ha permitido no solo el desarrollo de habilidades socioemocionales, sino también la creación de vínculos de confianza entre pares y con los docentes.

La campaña "**Autocuidado Emocional**", recientemente puesta en marcha en la Institución Educativa Pío XI, representa una apuesta decidida por fortalecer la salud mental desde la prevención y la educación emocional. Esta iniciativa incluye la entrega de infografías educativas, actividades de reflexión y talleres prácticos enfocados en el reconocimiento de emociones, el manejo del estrés y la promoción de hábitos saludables. Aunque su implementación es reciente, se proyecta como una estrategia de alto impacto que, a mediano y largo plazo, contribuirá a que los estudiantes desarrollen herramientas para el autocuidado, mejoren su bienestar emocional y fortalezcan su capacidad de afrontamiento ante los desafíos cotidianos. Se espera que esta campaña se convierta en un pilar fundamental dentro de la cultura institucional de cuidado y acompañamiento.

Una nueva oportunidad para florecer: la historia de María Adelaida

En el año 2024, María Adelaida atravesó uno de los momentos más difíciles de su vida. La ansiedad y el desánimo se apoderaron de su cotidianidad, afectando profundamente su bienestar emocional, académico y familiar. "Me sentía terrible, al punto de no querer vivir", relata con honestidad. Las crisis de ansiedad y

pánico se volvieron recurrentes en el entorno escolar, generando un impacto significativo en su desempeño y relaciones.

Sin embargo, en medio de la tormenta, encontró una red de apoyo fundamental. La docente orientadora y el equipo docente de la Institución Educativa Pío XI no solo la acompañaron académicamente, sino que también intervinieron con sensibilidad y compromiso en el ámbito emocional y familiar. Gracias a su mediación, sus padres comprendieron la importancia de iniciar un proceso terapéutico integral, que incluyera atención psiquiátrica y psicológica.

"Por primera vez, tuve la oportunidad de hacer un proceso terapéutico real", afirma María Adelaida. A partir de ese momento, asumió con responsabilidad su tratamiento y comenzó a experimentar una transformación profunda. "Me siento más libre, más feliz, más yo", expresa con una sonrisa que refleja su renacer.

El camino no ha sido fácil. En 2024, no logró aprobar el grado noveno, y al recibir la noticia, sintió que su mundo se derrumbaba. No obstante, con el tiempo comprendió que perder no siempre es sinónimo de fracaso. "Perder el año fue una oportunidad para aprender más, hacer nuevos amigos y convertirme en una versión mejorada de mí misma", reflexiona. Hoy agradece a quienes, con sabiduría y empatía, reconocieron que aún no estaba lista para asumir el grado décimo y le brindaron el tiempo necesario para fortalecerse.

En 2025, María Adelaida vive una realidad distinta. Ha mejorado notablemente en lo académico, se relaciona con mayor confianza con sus compañeros y docentes, y aunque aún enfrenta altibajos emocionales, siente que su vida ha cambiado para bien. Su historia es testimonio del poder del acompañamiento, la resiliencia y la esperanza. Es también un recordatorio de que, con el apoyo adecuado, todos podemos florecer.

Cada una de estas experiencias demuestra que, cuando se prioriza el bienestar emocional en el entorno educativo, se crean condiciones propicias para el aprendizaje, la convivencia y el desarrollo integral. La Institución Educativa Pío XI continúa comprometida con la construcción de un espacio donde cada estudiante se sienta escuchado, valorado y acompañado en su proceso de crecimiento.

Recursos que acompañan: cuidar a quienes enseñan y a quienes aprenden

En el tejido de la vida escolar, el bienestar del profesorado y del estudiantado están profundamente entrelazados. No se puede hablar de una educación inclusiva y transformadora sin reconocer que el cuidado emocional debe ser mutuo, constante y compartido. Por eso, en esta edición de Voces de la Diversidad, ampliamos nuestra mirada para ofrecer recursos que fortalezcan la salud mental de toda la comunidad educativa.

Estos materiales han sido seleccionados por su enfoque humano, accesible y práctico. Son herramientas que invitan a detenerse, respirar y reconectar con el propósito de educar y aprender desde el respeto, la empatía y la esperanza.

Para el profesorado: recursos que sostienen

- **Manual de Salud Mental en las Escuelas – OMS (2021):** guía integral para promover el bienestar emocional en entornos escolares. [Ver manual completo](#)
- **Cinco pilares esenciales para promover la salud mental en entornos educativos – UNESCO, UNICEF y OMS (2022):** documento clave para fortalecer el cuidado emocional desde la gestión institucional. [Acceder al documento](#)
- **Aplicaciones recomendadas para docentes:**
 - Insight Timer: Meditaciones guiadas y música relajante.
 - Petit BamBou: Mindfulness en español.
 - Headspace: Herramientas para reducir el estrés y mejorar el sueño.
- **Lecturas que inspiran**
 - El cerebro del niño – Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson
 - Educar con cerebro y corazón – Amanda Céspedes

Para el estudiantado: recursos que acompañan

- **Guía de bienestar emocional para estudiantes – UNICEF (2021):** actividades y consejos prácticos para que niños, niñas y adolescentes aprendan a reconocer y gestionar sus emociones. [Descargar guía](#)
- **Caja de herramientas socioemocionales – Fundación América por la Infancia:** juegos, cuentos y dinámicas para trabajar la empatía, la autoestima y la resolución de conflictos en el aula. [Ver recursos](#)
- **Aplicaciones amigables para estudiantes**
 - Breathe, Think, Do with Sesame (para preescolares): enseña a calmarse y resolver problemas.
 - Smiling Mind (para primaria y secundaria): mindfulness guiado para niños y adolescentes.
- **Libros para trabajar emociones en el aula**
 - El monstruo de colores – Anna Llenas
 - Yo voy conmigo – Raquel Díaz Reguera
 - ¿Qué haces con una idea? – Kobi Yamada

Desde **Voces de la Diversidad**, creemos que cada recurso compartido es una semilla de cuidado. Porque cuando el aula se convierte en un espacio donde se valida lo que sentimos, se fortalece no solo el aprendizaje, sino también la vida. Sigamos construyendo escuelas donde el bienestar no sea un añadido, sino el punto de partida.

Cierre de edición

En esta segunda edición de Voces de la Diversidad, hemos recorrido juntos un camino profundo y necesario: el de reconocer la salud mental y el bienestar como pilares fundamentales de la vida escolar. A través de estrategias, testimonios, recursos y experiencias reales, hemos reafirmado una verdad esencial: educar también es cuidar.

Cuidar al estudiante que necesita ser escuchado. Cuidar al docente que sostiene con su voz y su presencia el día a día del aula. Cuidar a la comunidad que, con cada gesto de empatía, construye un entorno más humano, más justo, más consciente.

Sabemos que los desafíos son muchos, pero también lo son las posibilidades. Cada técnica compartida, cada historia contada, cada recurso ofrecido es una semilla de transformación. Y cuando sembramos con cuidado, florecen espacios donde todos —sin excepción— pueden crecer con dignidad y esperanza.

Gracias por ser parte de esta comunidad que cree en la educación como un acto de amor y compromiso. Que esta edición sea una invitación a seguir caminando juntos, con la certeza de que cada paso hacia el bienestar es también un paso hacia la inclusión.

Nos reencontramos en la próxima edición, con nuevas voces, nuevas historias y el mismo propósito: construir una escuela donde todas y todos podamos ser, sentir y aprender en libertad.

Con gratitud y esperanza,
El equipo editorial de Voces de la Diversidad



Referencias

- American Psychological Association. (2020). Stress in America: The state of our nation. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>
- Brown, L. (2018). Mindfulness in education: A guide for teachers and school leaders. Mindful Schools Press.
- Cajiga González, S. del C. (2022). La salud emocional del docente y su relación con el desarrollo del ejercicio profesional. *Revista Desafíos Educativos*, 3(1), 1–15.
- De-la-Puente-Acosta, N. de los M., Sierralta-Pinedo, S., Guerra-Castellanos, Y. B., & Peñalver-Higuera, M. J. (2024). La gestión educativa como esencialidad en el desempeño docente y el aprendizaje en estudiantes. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 9(1), 55–70.
- Educación 3.0. (2025). Programas de educación emocional: Aulas Felices y Educación Responsable. <https://www.educacionrespuntocero.com>
- Huppert, F. A., & Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264–274. <https://doi.org/10.1080/17439761003794148>
- Johnson, M. (2021). Emotional support in the classroom: Strategies for teachers. Educational Insights Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes: Reclamando el presente. Editorial Kairós.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291–307. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Blackwell Publishing.