



eISSN: 2452-5812

<http://jmh.pucv.cl/>

Recibido: 31/12/2025

Aceptado: 21/01/2026

Disponible: 04/03/2026

Publicado: 01/07/2026

## Comentario

### El ocio y la recreación como espacios protectores de la salud mental en la escuela... ¿cuáles son los desafíos para las políticas públicas en Chile?

Leisure and recreation as protective spaces for mental health at school... what are the challenges for public policies in Chile?

Nanjari-Miranda R<sup>1</sup> & Ried-Luci A<sup>2</sup>

Correspondencia✉

Dr. Rodrigo Nanjari Miranda

Pedagogía en Educación Física, Depto. de Educación, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile, Santiago, Chile.

[rodrigo.nanjari@uchile.cl](mailto:rodrigo.nanjari@uchile.cl)

### Puntos destacables

- El ocio y la recreación son parte del desarrollo y potencial humano en el ámbito escolar y comunitario.
- La salud mental en la escuela está deteriorada dado que los niveles de violencia y problemáticas asociadas al clima escolar son altos.
- Políticas articuladas e integradas en las escuelas serán claves para la mejora del bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes.

Diversas políticas públicas, que actualmente cruzan transversalmente la conceptualización del ocio, favorecen la incorporación de espacios educativos para el ocio en las escuelas para el desarrollo de proyectos educativos<sup>1</sup>. La Carta Internacional para la Educación del Ocio de la Organización Mundial de la Salud<sup>2</sup> indica que toda persona tiene derechos para desarrollar actividades de ocio, y libertad de participación en acciones que favorecen la vida cultural de las comunidades, en especial en las escuelas, dado que potencian el desarrollo de las manifestaciones motrices como expresiones de la multidimensionalidad de niños, niñas y adolescentes. Así, se declara, que el ocio promueve experiencias significativas que facilitan la autonomía y la responsabilidad de las personas en la sociedad, estableciendo un acceso equitativo a diversas oportunidades para su desarrollo, donde estén involucradas prácticas educativas y acciones comunitarias como elementos claves para la paz, cultura, los territorios y el desarrollo humano sostenible.

Existe abundante evidencia que confirma que las prácticas de ocio sistemáticas, en prácticamente cualquier grupo etario, generan múltiples beneficios que, frecuentemente, se asocian a la salud orgánica de las personas que las practican<sup>3</sup>, considerando el bienestar mental como centro del desarrollo humano. De hecho, el ocio ha sido reconocido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos como un derecho y una necesidad humana fundamental<sup>4</sup>. En Chile, algunas políticas públicas tales como la Política Nacional de Convivencia Educativa, la Política de Reactivación Educativa Integral, la Política Estratégica de Infraestructura Escolar 2023-2026, y la Ley N°19.712 (conocida como la Ley del Deporte), han establecido favorecer la incorporación de espacios educativos, ya sea formales e informales de libre acceso, para el movimiento, para el impulso de nuevas prácticas corporales, así como para el desarrollo de acciones deportivo-educativas. No obstante, en la implementación de las diversas acciones de estas políticas, que buscan favorecer la salud mental en las escuelas, no se han logrado los efectos deseados y tienen, como consecuencia, un débil impacto en la denominada felicidad subjetiva o también conocida

como bienestar subjetivo<sup>5,6</sup>. Lo anterior, es especialmente importante en un escenario de una emergente crisis de salud mental en el mundo y, especialmente en nuestro país. Un estudio reciente de revisión integradora internacional referido al abordaje de necesidades básicas y derechos, realizado post pandemia a niños, niñas y adolescentes, señala que los espacios para jugar y para el ocio fueron alterados debido al confinamiento obligatorio, acotando el despliegue a la infraestructura donde vivían, con consecuencias significativas para quienes estaban en espacios reducidos y limitados<sup>7</sup>. En particular, a nivel nacional, se ha observado que la salud mental en la escuela está deteriorada, lo cual se ha evidenciado en las formas de trato y en el clima escolar<sup>8</sup>. Las prácticas de ocio sistemáticas actúan como una suerte de antídoto de las vulnerabilidades psicológicas, estableciendo instancias y momentos para una mejor percepción del bienestar<sup>9</sup>.

Recientemente se promulgó la Ley N° 21.778 que busca garantizar 60 minutos diarios de actividad física en los establecimientos educacionales y también, a través de su gradual implementación, buscará ampliar cuantitativamente espacios e infraestructura, lo cual favorecerá, de manera alternativa, acciones enfocadas en los gustos, intereses y motivaciones para el desarrollo del ocio. Esta última ley, la cual comienza su implementación en el 2027, será una gran oportunidad para favorecer, como política pública, el ocio activo y formativo en las escuelas y desde ellas, de manera proyectiva, hacia la comunidad. Por lo tanto, la creación y fomento de espacios y prácticas de ocio como un factor protector integral a todo nivel ya sea escolar y extraescolar; urbano y rural; público y privado, se hace urgente y necesario, principalmente por los beneficios multidimensionales de las experiencias gratificantes y de valor en sí mismas. En esta línea, las políticas públicas educativas, desde el Ministerio de Educación de Chile así como desde las escuelas de pedagogías, tienen el desafío de establecer dichos lineamientos curriculares desde la formación inicial docente, en el supuesto de que indudablemente tienen efectos de modo proyectivo hacia las comunidades escolares, que de acuerdo a cada contexto, y según las experiencias realizadas en diversas actividades de ocio organizadas, podrían asociarse con menores problemas de salud mental<sup>10</sup>.

El Estado de Chile requiere establecer estrategias globales de largo plazo, que permitan instituir nuevas formas sustentables para el buen vivir, de relacionar-se de forma sana y en plena conexión con lo que llamamos naturaleza. Algunos desafíos y oportunidades para ello, que podrían ser consideradas como futuras políticas públicas son: 1) una guía para la inclusión de la dimensión del ocio formativo, que actúe como un eje prioritario en las carreras de Pedagogía u otras carreras afines a la escolaridad formal y no formal, que valore la formación académica en la naturaleza y, 2) una política nacional que fomente el ocio activo en las comunidades, que considere las diferentes manifestaciones del fenómeno, asociadas a la recreación, el tiempo libre, el entretenimiento, el turismo, los deportes, las expresiones artísticas, de innovación y creatividad, los voluntariados, así como el ocio en los diversos espacios educativos. Esto colaborará con el bienestar específico de las personas, apreciando el ocio, como una actividad comunitaria y familiar, el deporte como un objetivo en sí mismo y/o las experiencias de ocio en la naturaleza como valoración del lugar donde se habita y comparte.

Los espacios para el ocio en las escuelas favorecen experiencias compartidas a través del jugar y sus expresiones tanto individuales como colectivas. Constituyen la configuración de vínculos sociales en comunidad, con horizontes comunes de bienestar, que permiten agenciar diversas formas de convivencia a través de la recreación, los deportes, las prácticas corporales y otras formas de ser y la relación con la naturaleza y el planeta. En este sentido, el ocio escolar se vincula proyectivamente con la formación de una ciudadanía activa, que probablemente fomentará valores fundamentales comunitarios como el respeto por el otro/a, la justicia social, la solidaridad y la convivencia civil, aspectos esenciales para una sociedad con mayor responsabilidad social. Un país que ejerce su libertad de manera gozosa y colectiva será, sin duda, un mejor lugar para habitar.

## Referencias

1. Arriagada CR, Fuentes Vilugron G. La calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas, IX región, Chile. *Retos*. 2023;48:190-196. doi:10.47197/retos.v48.96793
2. World Leisure Organization. *Carta internacional para la educación del ocio*. World Leisure Organization; 2020. <http://www.worldleisure.org>
3. Ried A, Monteagudo MJ, Cortés J, Benkel L. Importancia, caracterización y beneficios del ocio en los bordes costeros: el caso de la costanera de Villarrica (Chile). In: Chaves E, ed. *Os estudos do lazer, ocio e recreacao na Iberoamerica*. Das Letras; 2021:177-216.
4. United Nations. *Universal Declaration of Human Rights*. United Nations; 1948. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
5. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. *Bienestar subjetivo y políticas públicas*. PNUD; 2012.
6. Gómez-Baya D, Gaspar T, Corrêa R, Nicoletti JA, Garcia-Moro FJ. Leisure time activities and subjective happiness in early adolescents from three Ibero-American countries: Brazil, Chile and Spain. *Children*. 2023;10(6):1058. doi:10.3390/children10061058
7. Andres L, Moawad P, Krafft P, et al. Children and young people's access to food, education, play and leisure in times of crisis: an international integrative review of policy responses, impacts and adaptations during the COVID-19 pandemic. *Children & Society*. 2025;39(2):495-511
8. Varela JJ, Sánchez PA, De Tezanos-Pinto P, Chuecas J, Benavente M. School climate, bullying and mental health among Chilean adolescents. *Child Indicators Research*. 2021;14(6):2249-2264. doi:10.1007/s12187-021-09834-z
9. Jussila JJ, Pulakka A, Ervasti J, et al. Associations of leisure-time physical activity and active school transport with mental health outcomes: a population-based study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2023;33(5):670-681. doi:10.1111/sms.14292
10. Boelens M, Smit MS, Windhorst DA, et al. Associations between organised leisure-time activities and mental health problems in children. *European Journal of Pediatrics*. 2022;181:3867-3877. doi:10.1007/s00431-022-04591-9

## Afiliaciones

<sup>1</sup>Pedagogía en Educación Física, Depto. de Educación, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile.

<sup>2</sup>Centro UC de Desarrollo Local, Campus Villarrica, Pontificia Universidad Católica de Chile.

## Declaración de Autoría

R.N.M.: redacción y revisión crítica del manuscrito; A.R.L: revisión crítica del manuscrito.

## Conflicto de interés

Ninguno de los autores presenta conflicto de interés.



Copyright (c) 2026 Journal of Movement and Health. Este documento se publica con la política de Acceso Abierto. Distribuido bajo los términos y condiciones de Creative Commons 4.0 Internacional <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.