



Programa de  
**Bienestar y  
Salud Mental**

*Dra. Graciela Rozas*

**Cuadernillo 1 del Buen Trato y la Sana Convivencia**

▶ **25 CONCEPTOS DEL BUEN TRATO  
PARA ESTE 2025**

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





## ▶ 1. SANA CONVIVENCIA

Se construye en el día a día a través del contacto con otros/as en el marco del reconocimiento y respeto por la diversidad, entendimiento mutuo y la valoración de las diferencias.

Es un elemento clave para el bienestar y la salud mental de todos y todas.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





## ▶ 2. DIGNIDAD DE LAS PERSONAS

Valor especial y específico de las personas por su ser racional y espiritual de la que deriva la necesidad de un reconocimiento y respeto traducido en acciones concretas.

Es intrínseca y no se pierde nunca.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





## ▶ 3. CULTURA DEL DIÁLOGO

Es una invitación a priorizar el intercambio de ideas y el entendimiento mutuo por sobre la imposición de puntos de vista.

A medida que generamos diálogo, se fortalecen las relaciones y se previene malentendidos.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





## ▶ 4. USO ÉTICO DE LA TECNOLOGÍA

Principios y normas para el diseño y uso ético de la tecnología, respetando los derechos y bienestar de las personas y el planeta.

Ayuda a construir comunidades virtuales seguras que aporten a generar espacios positivos y colaborativos. En Santo Tomás decimos NO al bullying cibernético.

TOMASIN@S POR  
UNA SANA CONVIVENCIA





## ▶ 5. ACOSO

Lo podemos identificar a través de tres características: intención, repetición y poder, y siempre tendrá por objetivo causar dolor, ya sea por daño físico, palabras o comportamientos hirientes.

Si tu o alguna persona que conoces está sufriendo acoso, es importante hablar con alguien de confianza y realizar la denuncia.

TOMASIN@S POR  
UNA SANA CONVIVENCIA





## ▶ 6. DENUNCIA

En el contexto del maltrato, la denuncia juega un papel crucial, ya que es un medio para abordar y combatir este tipo de violencia.

En Santo Tomás, contamos con un Canal Único de Denuncias, Sugerencia y Reclamos de las Instituciones: <https://www.santotomas.cl/canal-unico-denuncias-iest/>

TOMASIN@S POR  
UNA SANA CONVIVENCIA





## ▶ 7. ESPECTADOR ACTIVO

Implica estar alerta a señales indicativas de alguien que está siendo inapropiado o amenazante, y optar por intervenir de forma segura.

Cuando intervenimos, le indicamos al agresor/a que su comportamiento es inaceptable.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





## ▶ 8. DISCRIMINACIÓN

Acción o comportamiento que excluye, menosprecia o trata de manera desigual a una persona o grupo basado en características como su origen, sexo, orientación sexual, discapacidad, religión, entre otros.

La erradicación de la discriminación es esencial para construir comunidades más justas e inclusivas.

TOMASIN@S POR  
UNA SANA CONVIVENCIA





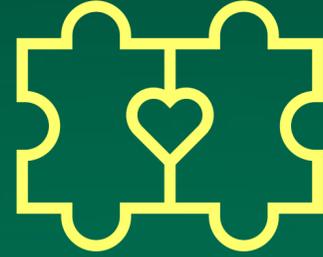
## ▶ 9. RESPETO

Es la consideración con que se trata a una persona y que busca no causarle ofensa o perjuicio.

El respeto no es solo una práctica ocasional, sino una actitud que debe integrarse en nuestras acciones, pensamientos y palabras.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





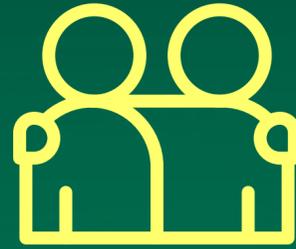
## ▶ 10. INCLUSIÓN

Se refiere a la generación y garantía de igualdad de posibilidades y oportunidades para que, quienes componen la sociedad sean integradas, independientemente de sus diferencias.

El respeto por la inclusión permite que las personas puedan progresar y desarrollarse de acuerdo con sus potencialidades e intereses.

TOMASIN@S POR  
UNA SANA CONVIVENCIA





## ▶ 11. EMPATÍA

Es una capacidad multidimensional que combina la comprensión intelectual de las emociones ajenas con la conexión afectiva para fomentar interacciones respetuosas e inclusivas.

La empatía transforma las dinámicas individuales y colectivas. Para mayor información, revisa nuestra guía “Empatía en 5 pasos”.

TOMASIN@S POR  
UNA SANA CONVIVENCIA





## ▶ 12. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Se refiere al uso de herramientas eficientes como la mediación, negociación y diálogo para resolver desacuerdos entre las partes.

Promueve soluciones colaborativas evitando el escalamiento de tensiones, aportando a generar diálogos constructivos.

TOMASIN@S POR  
UNA SANA CONVIVENCIA





## ▶ 13. TOLERANCIA

Es un principio activo que garantiza el respeto a la diversidad de ideas, identidades y creencias, facilitando la convivencia académica en entornos plurales.

Se basa en el reconocimiento mutuo y la disposición al diálogo constructivo, incluso ante diferencias de opinión.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





## ▶ 14. AULAS BIEN TRATANTES

Espacio en el que se promueve el respeto, la colaboración y la empatía entre l@s estudiantes, el o la docente y los demás agentes educativos.

Es esencial para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





## ▶ 15. REPARAR

Es afirmar que vas a arreglar lo que está mal. Así es como te comprometes a tomar medidas para reparar el daño.

Decir “perdón” es crucial, pero también es necesario reconocer al otro mi responsabilidad, mostrar arrepentimiento y actuar.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





## ▶ 16. MEDIACIÓN

Es una manera de resolver conflictos, en el que un tercero imparcial facilita el diálogo entre las partes para alcanzar un acuerdo satisfactorio.

Se recomienda no enfrentar a las personas involucradas, una disculpa obligada no va a solucionar el conflicto.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





## ▶ 17. AGRESIÓN

Se manifiesta a través de acciones físicas o verbales, y tiene la intención de dañar al otro/a.

Esta puede ser física, como los golpes; verbal, como los insultos o instrumental, como el coaccionar a otros/as.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





## ▶ 18. EDUCACIÓN EMOCIONAL

Es un componente primordial del desarrollo integral del ser humano, ya que no solo se enfoca en el aprendizaje académico, sino también en el crecimiento personal y social.

En Santo Tomás, promovemos el desarrollo de competencias socioemocionales.

TOMASIN@S POR  
UNA SANA CONVIVENCIA





## ▶ 19. AMIGOS/AS

La amistad conlleva una conexión de cariño y atención recíproca, donde la preocupación por el otro/a no surge de intereses utilitarios relacionados exclusivamente con beneficios personales.

Ser amigos/as se fundamenta en el afecto y el cuidado desinteresado.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





## ▶ 20. DIVERSIDAD

Diferencias de las personas que pueden estar relacionadas con su raza, etnia, género, orientación sexual, idioma, cultura, religión, capacidad mental y física, y condición migratoria.

El respeto a la diversidad cultural es un garante de paz.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





## ▶ 21. BIENESTAR COLECTIVO

Se produce en base a las interacciones positivas y constructivas entre individuos y grupos.

Para fomentarlo, es necesario reconocer las experiencias y subjetividades de quienes comparten momentos y contextos específicos.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





## ▶ 22. IGUALDAD

Es el goce y ejercicio efectivo de los derechos fundamentales de las personas, así como para el acceso a los bienes y servicios.

No se requiere de mérito para obtener igualdad, y es indispensable para la realización de los proyectos de vida.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





## ▶ 23. COOPERACIÓN

Se refiere a poder trabajar en conjunto por el bienestar común a través de acciones colectivas, como lo son los voluntariados o la participación en actividades comunitarias.

Refuerza la solidaridad y el sentido de pertenencia.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





## ▶ 24. SENTIDO DE PERTENENCIA

Las comunidades a las que pertenecemos deben ser nuestros lugares seguros, cuidemos los espacios y aportemos a que todos y todas nos sintamos bien en ellos.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





## ▶ 25. RESPETO AL ENTORNO

Se refiere a promover la sostenibilidad, incentivando una relación responsable con el medio ambiente y los recursos naturales.

Eso genera comunidades conscientes y responsables con su entorno.

TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**





Programa de  
**Bienestar y  
Salud Mental**

*Dra. Graciela Rozas*

# ▶ 25 CONCEPTOS DEL BUEN TRATO PARA ESTE 2025

 Síguenos

 Compártelo

 [bienestarysaludmental@santotomas.cl](mailto:bienestarysaludmental@santotomas.cl)



TOMASIN@S POR  
**UNA SANA CONVIVENCIA**

