

# ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES Y LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES



WISCONSIN OFFICE OF CHILDREN'S MENTAL HEALTH

JULIO DE 2025

## POR QUÉ ESTO IMPORTA

Los niños que participan en actividades extracurriculares, como clases, deportes, clubes después de clases o servicios comunitarios tienden a tener una mejor salud mental. Las actividades extracurriculares son actividades organizadas que enseñan habilidades importantes para la vida, como el trabajo en equipo, la comunicación interpersonal y el manejo del estrés, lo que a su vez, apunta al bienestar de los niños y mejora sus resultados durante toda su vida. Las actividades extracurriculares, organizadas a través de la escuela o una organización de base comunitaria, también crean el sentido de pertenencia, que es un ingrediente esencial para el bienestar mental.

## LO QUE DICEN LAS INVESTIGACIONES

Las investigaciones confirman que las actividades extracurriculares son buenas para los niños y sus comunidades. El voluntariado y el servicio comunitario en particular mejoran la salud mental, fortalecen la conectividad social y desarrollan el sentido de pertenencia.<sup>1</sup>

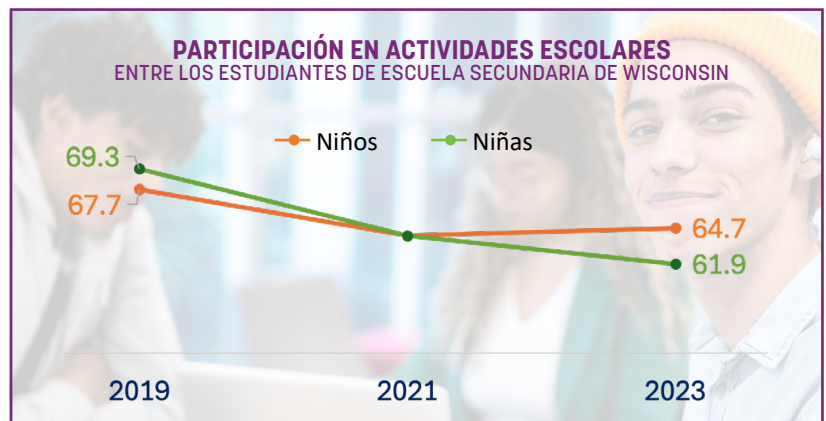
Cuando los niños participan en actividades organizadas, ellos tienen mejor autoestima, resiliencia y calificaciones, y participan más en la escuela. Ellos también tienen menos probabilidad de participar en conductas riesgosas, lo que lleva a un mayor éxito en la adultez.<sup>2</sup>

Se estima que hasta un 70% de estudiantes participa en actividades extracurriculares, ya sea en forma de deportes, clases o clubes. De acuerdo con información del Censo de los EE. UU., los niños (44%) participan en deportes más que las niñas (34%), pero las niñas (37%) tienen mayor probabilidad de participar en clases que los niños (27%) y mayor probabilidad de unirse a clubes.<sup>3</sup> Los niños provenientes de familias de bajos ingresos participan menos en actividades extracurriculares que los niños provenientes de familias con mayores ingresos, en su mayor parte debido a los obstáculos financieros.

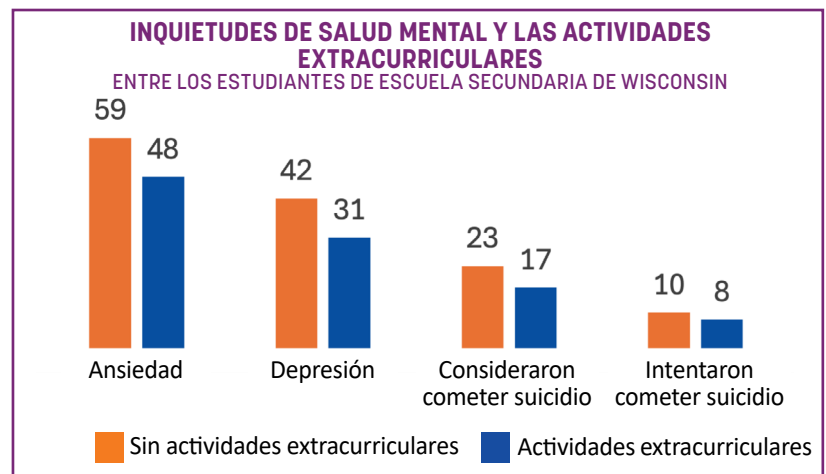
Afterschool Alliance concluyó que el 59% de programas después de clases ahora atiende a la misma cantidad de estudiantes, o más, que los que atendían en 2019, antes de la pandemia. Más de la mitad de los programas tienen listas de espera, lo que indica que la demanda de las familias es mayor que las vacantes disponibles.

Casi nueve de diez votantes bipartidistas indicaron que los programas después de clases son una "necesidad absoluta para las comunidades" y el 80% dijo querer que los legisladores asignen más dinero a estos programas.<sup>4</sup>

## ¿QUÉ ESTÁ OCURRIENDO EN WISCONSIN?<sup>5</sup>



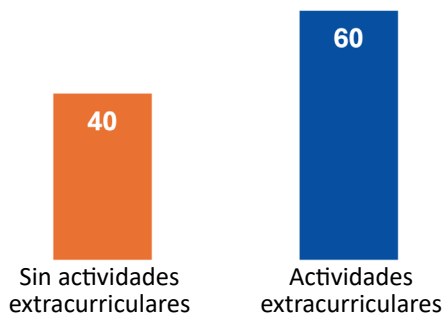
La participación en actividades escolares está disminuyendo entre los adolescentes de Wisconsin. Actualmente, seis de cada diez estudiantes de escuela secundaria participan en actividades escolares.



Los estudiantes que participan en una hora o más de actividades extracurriculares tienen menos probabilidades de reportar ansiedad o depresión, y tienen menos probabilidades de haber considerado o intentado cometer suicidio.

## ¿QUÉ ESTÁ OCURRIENDO EN WI (continuación)

### SIENTO QUE PERTENEZCO EN LA ESCUELA ENTRE LOS ESTUDIANTES DE ESCUELA SECUNDARIA DE WISCONSIN



Los estudiantes que participan en actividades extracurriculares también tienen mayor probabilidad de sentir que pertenecen en la escuela.

## QUÉ AYUDA >> EL VOLUNTARIADO

Investigaciones indican que el voluntariado puede impulsar conexiones significativas, brindan un sentido de propósito compartido y reducen la soledad, todo lo cual mejora el bienestar mental. Encontrar un sentido de propósito es especialmente importante para los adultos jóvenes, la mayoría (58%) de quienes indica que su vida tiene poco propósito o significado, o no lo tiene.<sup>6</sup>

El voluntariado es una inversión importante, ya que aumenta la participación social para el voluntario y el beneficiario, ofreciendo el doble del beneficio.



#### FUENTES:

<sup>1</sup> Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina. 2025. [The Future of Youth Development: Building Systems and Strengthening Programs](https://www.nationalacademies.org/2025/07/01/the-future-of-youth-development-building-systems-and-strengthening-programs).

<sup>2</sup> Darling, 2017 <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00222216.2005.11950040>

<sup>3</sup> Censo de los EE. UU., 2022 <https://www.census.gov/library/stories/2022/07/children-continue-to-be-involved-in-extracurricular-activities.html>

<sup>4</sup> Afterschool Alliance, <https://afterschoolalliance.org/documents/Volunteers-Say-Afterschool-Programs-Are-A-Necessity-2025.pdf>

<sup>5</sup> Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin. Informe resumen sobre comportamiento de riesgo de los jóvenes, 2023.

<sup>6</sup> Harvard Graduate School of Education. 2023. On Edge: Understanding and Preventing Young Adults' Mental Health Challenges.

## QUÉ PODEMOS HACER

### ➔ PADRES Y PROVEEDORES DE CUIDADO

- Aliente a su hijo a que participe en una actividad organizada, pero no les programe demasiadas.
- Apoye a su hijo permitiéndole elegir una actividad que despierte su propio interés.
- Enfatique la participación antes que la competencia cuando discutan sobre actividades extracurriculares.
- Ayude a su hijo a equilibrar las tareas escolares y las actividades extracurriculares priorizando el sueño, una alimentación saludable y tiempo no estructurado con amigos y familiares.

### ➔ ESCUELAS

- Cree horarios que enfatizan el logro cultural y les permita a los estudiantes mantener un equilibrio saludable entre la escuela, las actividades extracurriculares, la familia y los amigos.
- Ofrezca una amplia variedad de opciones de actividades extracurriculares en línea con los intereses de los estudiantes y desarrolle un proceso para que los estudiantes creen nuevos clubes.
- Asóciese con organizaciones de base comunitaria para brindar oportunidades de actividades extracurriculares.
- Aliente las actividades lideradas por estudiantes para desarrollar la voz de los jóvenes y habilidades de liderazgo.
- Promueva el [aprendizaje de servicio](#) en la escuela y conecte al personal con [profesionales](#) de aprendizaje de servicios, [herramientas](#) y [recursos](#).

### ➔ PROVEEDORES MÉDICOS

- Pregunte a los niños en cada visita qué actividades disfrutaban y en cuáles participan.
- Eduque a las familias sobre los impactos del juego estructurado y no estructurado sobre la salud y ofrezca una [prescripción de juego](#) para niños más pequeños.
- Discuta cómo balancear la escuela, las actividades extracurriculares y las relaciones con niños más grandes.

### ➔ LEGISLADORES

- Establezca un flujo de financiamiento dedicado a actividades extracurriculares en Wisconsin.
- Respalde un mayor acceso y disponibilidad de programas después de clases, los cuales [mejoran el rendimiento escolar](#), [las economías locales](#) y a las [comunidades](#).

### ➔ COMUNIDADES Y PROVEEDORES COMUNITARIOS

- Priorice la capacitación de miembros del personal e instructores sobre la salud mental en los jóvenes y siga prácticas de Desarrollo Juvenil Positivo que creen un sentido de pertenencia.
- Haga uso de [Wisconsin Out of School Time Alliance](#) a modo de capacitación y recursos sobre [bienestar emocional y salud mental](#).
- Forje sociedades entre escuelas y organizaciones de base comunitaria.
- Haga las veces de catalizador para servicios intergeneracionales/voluntariado.