

**Hacia comunidades escolares
cuidadoras:**

CONVIVENCIA EDUCATIVA COMO CLAVE PARA LA SALUD MENTAL



HACIA COMUNIDADES ESCOLARES CUIDADORAS: CONVIVENCIA EDUCATIVA COMO CLAVE PARA LA SALUD MENTAL

Ministerio de Educación
Subsecretaría de Educación

División de Educación General

Autor

Moya-Vergara, Rodrigo
Psicólogo y Licenciado en Psicología, Universidad Católica del Norte.
Doctor en Psicología, Universidad de Palermo.
Terapeuta de Familia y Parejas, Instituto Chileno de Terapia Familiar.
Diplomado en Intervención en Infancias y juventudes desde un enfoque de Derechos Humanos, Universidad Católica del Norte.
Actualmente se desempeña como Director del Magister en Psicología Clínica mención Psicoterapia Sistémica y Académico de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica del Norte.
Sus líneas de investigación son victimización/polivictimización, bienestar subjetivo, salud mental y convivencia educativa en población adolescente.

Edición y revisión de estilo
Walter Terrazas Núñez

MINEDUC
Julio 2025

INTRODUCCIÓN

La Política Nacional de Convivencia Educativa 2024-2030 propone una transformación profunda en la manera de comprender, vivir y gestionar la convivencia al interior de las comunidades educativas. En coherencia con los desafíos contemporáneos del sistema escolar chileno, esta política redefine la convivencia como una experiencia formativa, ética y comunitaria que se enseña y se aprende de manera intencionada, transversal y situada a lo largo de toda la trayectoria educativa.

A diferencia de enfoques centrados en la disciplina o la contención de conflictos, la PNCE plantea un paradigma que articula los principios del cuidado colectivo y la inclusión como pilares éticos inseparables. Esta visión busca garantizar que todas las personas, independientemente de su origen, identidad, experiencia o condición, puedan desarrollarse y aprender en entornos seguros, participativos y culturalmente pertinentes. Para ello, se enfatiza que la convivencia no puede reducirse a un conjunto de normas, sino que debe concebirse como un proceso relacional que requiere una mirada sistémica, sostenida y contextualizada.

En este marco, la salud mental es comprendida como una dimensión fundamental del derecho a la educación. Las interacciones cotidianas, los modos de convivencia y el clima escolar impactan directamente en el bienestar emocional de estudiantes, docentes, equipos educativos y familias. Por ello, la PNCE reconoce que fortalecer el sentido de pertenencia, el reconocimiento mutuo y la participación activa en la vida escolar son factores protectores clave frente al estrés, la ansiedad, la desregulación emocional o la desvinculación educativa.

Así, promover una convivencia inclusiva no solo favorece ambientes propicios para el aprendizaje, sino que también constituye una estrategia preventiva y formativa frente al malestar psicosocial. Tal como proponen las cartillas de la PNCE, prácticas como los círculos de diálogo, la mediación, el trabajo colaborativo y el desarrollo de habilidades socioemocionales contribuyen activamente a consolidar comunidades educativas más cuidadoras, resilientes y cohesionadas.

Desde esta perspectiva, promover una convivencia educativa transformadora no es un complemento al quehacer pedagógico, sino una condición esencial para garantizar trayectorias formativas significativas, el bienestar integral de todos sus actores y la construcción de comunidades escolares justas, solidarias y corresponsables.

Objetivo del módulo

Diseñar e implementar acciones situadas que fortalezcan la convivencia educativa como factor protector de la salud mental y promuevan relaciones basadas en el respeto, el reconocimiento y la corresponsabilidad.

PUNTO 1: La convivencia como factor protector de la salud mental escolar

¿Qué entendemos por salud mental en el contexto escolar?

En el ámbito educativo, la salud mental no se reduce únicamente a la ausencia de trastornos psicológicos como la ansiedad o la depresión. Se entiende como un estado de bienestar emocional, social y cognitivo que permite a niñas, niños y adolescentes:

- Relacionarse adecuadamente con otros (Cornejo & Redondo, 2001).
- Autorregular sus emociones y comportamientos (Cáceres et al., 2024).
- Sentir que pertenecen a una comunidad segura (Rojas-Andrade, 2018).
- Afrontar dificultades cotidianas de forma adaptativa (Keyes, 2009).

La salud mental en la escuela está profundamente influenciada por el clima escolar, los estilos de gestión de la convivencia, las interacciones cotidianas y la presencia (o ausencia) de adultos significativos emocionalmente disponibles (Chen et al., 2020; Rojas-Andrade, 2023).

¿Qué aspectos deben considerarse para abordar la convivencia y su vínculo con la salud mental en las comunidades educativas?

La Política Nacional de Convivencia Educativa 2024-2030 plantea que la convivencia debe ser entendida como un proceso educativo relacional, ético y formativo que incide directamente en el bienestar emocional de todos los actores escolares. Para ello, resulta fundamental superar las respuestas centradas en la sanción o el control conductual, promoviendo en su lugar estrategias que permitan comprender el conflicto como una oportunidad de aprendizaje y reparación. Esta mirada, desarrollada en cartillas como la Cartilla 6: Aprender a convivir con justicia, en democracia y en paz y la Cartilla 7: Convivencia Inclusiva, destaca una serie de condiciones esenciales para un abordaje coherente con los principios de cuidado colectivo, inclusión y salud mental comunitaria.

En primer lugar, es clave asegurar la participación activa de las personas involucradas en los conflictos, generando espacios donde todas las voces puedan ser escuchadas, consideradas y puestas en diálogo para construir soluciones compartidas (Espinosa, 2021). Esta participación no solo contribuye a resolver los desacuerdos, sino que refuerza el sentido de pertenencia, la corresponsabilidad y el reconocimiento mutuo al interior de la comunidad educativa.

Un segundo elemento a considerar es el reconocimiento y la validación del daño emocional, entendiendo que todo conflicto tiene un componente afectivo que debe ser visibilizado y atendido para lograr una reparación significativa. Ignorar este impacto emocional puede profundizar el malestar psicológico, mientras que acogerlo de manera cuidadosa y respetuosa permite resignificar lo ocurrido como experiencia formativa (Piñeres et al., 2011).

Finalmente, es fundamental promover la empatía, la asunción de responsabilidades y la reparación del vínculo afectado, de modo que quien ha causado un daño pueda comprender su impacto y comprometerse

activamente con su restitución (Fundación Convivencia, s.f.). Este tipo de respuesta formativa, centrada en el diálogo y el respeto a la dignidad de las personas, fortalece las habilidades socioemocionales y contribuye a la construcción de comunidades escolares más justas, cuidadoras y emocionalmente seguras.

¿Cómo se relaciona la convivencia educativa con la salud mental?

La Política Nacional de Convivencia Educativa 2024-2030 reconoce que la salud mental y el bienestar emocional son dimensiones fundamentales del derecho a la educación y de los procesos de desarrollo integral de niñas, niños, adolescentes y personas adultas en contextos escolares. En este marco, promover una convivencia inclusiva, respetuosa y relacional no solo mejora el clima escolar, sino que actúa como un factor protector frente a situaciones de sufrimiento psicosocial, exclusión o desregulación emocional.

Fomentan vínculos seguros

Tal como se destaca en las Cartillas 1, 6 y 7, un entorno educativo que favorece vínculos significativos, la participación activa y la construcción de sentido compartido contribuye directamente a consolidar comunidades más seguras y emocionalmente sostenidas. En particular, se ha evidenciado que estudiantes que se sienten escuchados, respetados y valorados establecen relaciones de confianza con adultos y pares, lo que disminuye el aislamiento social y la sensación de amenaza emocional (Briceño & Hernández, 2024; Espinosa, 2021).

Esta calidad de los vínculos no solo fortalece el sentido de pertenencia, sino que también reduce la vulnerabilidad a problemas como la depresión, el retraimiento y las conductas disruptivas (Fundación Convivencia, s.f.). En este sentido, una convivencia educativa intencionada, basada en el cuidado colectivo, la empatía y la inclusión, constituye una estrategia efectiva para prevenir el deterioro de la salud mental y para favorecer trayectorias formativas significativas, especialmente en contextos marcados por el estrés, la incertidumbre o el conflicto.

Favorecen la autorregulación emocional como parte del aprendizaje convivencial

La PNCE 2024-2030, especialmente en su dimensión formativa (Cartilla 1), promueve el desarrollo intencionado de habilidades socioemocionales como componente central de una convivencia educativa transformadora. En este marco, uno de los aprendizajes clave es la autorregulación emocional, entendida como la capacidad de reconocer, expresar y gestionar adecuadamente las emociones en contextos de interacción.

Tal como señala Espinosa (2021), a través de experiencias de diálogo estructurado, los estudiantes aprenden a identificar lo que sienten, a expresarlo sin dañar a otros y a asumir responsabilidad por sus actos, favoreciendo así una convivencia basada en el respeto mutuo y la reflexión consciente. Este tipo de aprendizajes relacionales no solo fortalece los vínculos entre pares y adultos, sino que también contribuye directamente al desarrollo de competencias socioemocionales, reconocidas como un factor protector frente a problemas como la ansiedad, las conductas impulsivas o el retraimiento (Piñeres et al., 2011).

La PNCE enfatiza que estas capacidades no surgen espontáneamente, sino que deben ser enseñadas y modeladas en todos los espacios de la comunidad educativa, a través de prácticas pedagógicas coherentes con los principios de cuidado colectivo, inclusión y justicia educativa.

Reemplazan respuestas punitivas por estrategias formativas y de reintegración

Coherente con el giro ético y pedagógico que promueve la Política Nacional de Convivencia Educativa 2024-2030, se propone reemplazar las respuestas sancionadoras tradicionales, como suspensiones o expulsiones, por estrategias que favorezcan la reflexión, la reparación del daño y la continuidad del vínculo con la comunidad educativa. Tal como se plantea en la Cartilla 6: Aprender a convivir con justicia, en democracia y en paz, la aplicación de sanciones excluyentes no solo limita las oportunidades de aprendizaje, sino que puede intensificar el malestar psicológico, reforzar la estigmatización y debilitar el sentido de pertenencia escolar (Fundación Convivencia, s.f.; Jurisdicción Especial para la Paz, 2021).

En su lugar, la PNCE orienta a los establecimientos hacia prácticas formativas que permitan abordar los conflictos desde una lógica pedagógica y no punitiva, promoviendo la reintegración activa del estudiante, el reconocimiento de los efectos de sus actos y la reparación de los vínculos afectivos y sociales afectados. Este cambio de enfoque requiere de una gestión institucional coherente, sustentada en el principio de cuidado colectivo y en la convicción de que cada incidente puede ser una oportunidad de aprendizaje ético y relacional.

Habilitan espacios seguros para la expresión y la contención emocional

Uno de los compromisos centrales de la PNCE 2024-2030 es avanzar hacia comunidades educativas que cuiden integralmente a sus integrantes, promoviendo relaciones basadas en la empatía, el respeto y la validación emocional. Tal como se plantea en la Cartilla 7: Convivencia Inclusiva, crear condiciones para que estudiantes puedan ser escuchados, comprendidos y acompañados en sus experiencias emocionales es fundamental para el bienestar subjetivo y la construcción de una cultura del cuidado.

En este sentido, instancias como las conversaciones individuales o los espacios grupales estructurados permiten a los y las estudiantes narrar lo vivido, reconocer su dolor y sentirse emocionalmente apoyados en un entorno seguro (Briceño & Hernández, 2024). Estas experiencias, más allá de contener, habilitan procesos de resignificación del malestar y fortalecen los vínculos entre pares y con adultos significativos. La PNCE reconoce estos espacios como parte esencial de una convivencia que no solo regula la vida escolar, sino que también sostiene emocionalmente a sus comunidades y repara afectivamente cuando los vínculos se ven tensionados o dañados.

Transforman la comprensión de la justicia en contextos escolares

La Política Nacional de Convivencia Educativa 2024-2030, especialmente en su dimensión ética, plantea la necesidad de avanzar hacia una concepción de justicia que no se limite a la aplicación de normas o sanciones, sino que promueva activamente el reconocimiento, la dignidad y la reparación. Esta perspectiva se orienta a fortalecer el sentido de comunidad, la cohesión social y el bienestar emocional de todos los integrantes de la comunidad educativa.

En esta línea, se ha señalado que una comprensión de la justicia centrada en la equidad y la dignidad favorece el sentido de pertenencia y reduce las experiencias de injusticia, las cuales pueden afectar negativamente la salud mental de niñas, niños y adolescentes (Espinosa, 2021). La PNCE enfatiza que las respuestas institucionales ante situaciones de conflicto deben ser pedagógicas y relacionales, no punitivas, y que el modo en que se gestionan las tensiones dentro de la escuela envía mensajes formativos sobre cómo se entiende el respeto, la reparación y el valor de cada persona.

Reconfigurar la justicia escolar desde esta mirada no solo humaniza las prácticas de convivencia, sino que también contribuye a consolidar escuelas emocionalmente seguras, inclusivas y coherentes con los derechos de niñas, niños y adolescentes.

Reflexión para equipos educativos

¿Qué prácticas actuales en nuestra escuela refuerzan el vínculo, la regulación emocional y la contención de nuestros estudiantes?

¿Qué prácticas sancionadoras podrían estar generando daño emocional o exclusión?

Espacios estructurados de diálogo: una herramienta para el bienestar emocional

En coherencia con la PNCE 2024-2030 y sus orientaciones sobre el desarrollo de una convivencia educativa inclusiva, justa y ética, resulta clave implementar estrategias que habiliten espacios de conversación estructurados y seguros, donde todos los miembros de la comunidad educativa puedan expresarse, escucharse mutuamente y construir sentido colectivo. Tal como proponen la Cartilla 6 sobre resolución pacífica de conflictos y la Cartilla 7 sobre convivencia inclusiva, estos espacios deben estar sustentados en los principios de participación activa, reconocimiento mutuo y cuidado colectivo.

Instancias grupales de conversación, realizadas en condiciones de equidad, con normas compartidas y tiempos de palabra distribuidos de forma justa, cumplen múltiples funciones dentro de la vida escolar:

- **Prevención de conflictos:** Su implementación en comunidades educativas ha demostrado disminuir significativamente las tasas de suspensión escolar, al mismo tiempo que mejora el rendimiento académico y fortalece los vínculos interpersonales (Bautista et al., 2022).
- **Abordaje relacional de tensiones:** En diversas experiencias educativas y comunitarias, estos espacios han contribuido a resolver conflictos significativos, posibilitando la reparación del daño y la reconstrucción de vínculos afectivos, a partir del compromiso colectivo (Barocas et al., 2024).
- **Fortalecimiento del sentido de pertenencia:** La práctica sistemática de este tipo de encuentros grupales favorece la cohesión social, mejora la comunicación entre estudiantes y docentes, y promueve un sentimiento compartido de comunidad (Brown & Di Lallo, 2020).
- **Desarrollo de habilidades socioemocionales:** Al participar en estos espacios, niñas, niños y adolescentes aprenden a escuchar activamente, expresar emociones con respeto y practicar la empatía, lo cual constituye un factor protector frente a situaciones de violencia o malestar emocional (Lodi et al., 2021; Vidal-Martí & Curto Reverte, 2025).

Además, estas prácticas de diálogo se inspiran en tradiciones culturales que promueven la horizontalidad y el respeto mutuo: cada persona tiene derecho a hablar, ser escuchada y co-construir soluciones significativas, en condiciones de igualdad simbólica y sin jerarquías impuestas (Winn, 2023). Desde la perspectiva de la PNCE, habilitar este tipo de espacios en los distintos niveles educativos es una acción estratégica para garantizar el derecho a una educación emocionalmente segura, inclusiva y relacional. A través de su uso sistemático, se potencia el desarrollo de comunidades escolares que no solo enseñan contenidos, sino que también educan en dignidad, corresponsabilidad y justicia cotidiana.

¿Por qué son relevantes estas prácticas dialógicas para la salud mental educativa?

La Política Nacional de Convivencia Educativa 2024-2030, en su dimensión formativa y su enfoque ético-relacional, promueve la creación de espacios seguros, participativos y emocionalmente protectores, como condición para el bienestar integral de estudiantes y adultos en la comunidad educativa. Entre las estrategias que propone, se destacan aquellas que permiten sostener vínculos, procesar emocionalmente las experiencias escolares y fortalecer la salud mental de manera colectiva. Estas prácticas estructuradas de diálogo, basadas en la igualdad, la escucha y el respeto, favorecen el bienestar por múltiples razones:

1. Facilitan la contención emocional y la expresión saludable. Estas instancias permiten que estudiantes y adultos puedan expresar emociones como frustración, tristeza, rabia o miedo sin ser juzgados, en un entorno de cuidado y confianza (Tatum, 2017). Al hacerlo, disminuyen la represión emocional, reconocida como un factor de riesgo para el desarrollo de ansiedad o depresión (Wylie et al., 2023), y normalizan la vivencia emocional como parte del aprendizaje socioafectivo cotidiano (Hopkins, 2009).
"Cuando un estudiante puede contar lo que siente sin ser juzgado, ya está comenzando a sanar." Hopkins, 2009
2. Fortalecen el sentido de pertenencia. Estas experiencias compartidas, que eliminan jerarquías visibles y promueven condiciones de equidad simbólica, generan una sensación de igualdad, comunidad y validación relacional (Joseph-McCatty & Hnilica, 2023). Esto resulta clave en la prevención del aislamiento emocional, la exclusión y la invisibilidad subjetiva, todos ellos factores críticos en el deterioro de la salud mental adolescente (Centers for Disease Control and Prevention, 2025; Dahill-Fuchel & Dahill-Fuchel, 2018).
3. Favorecen la reparación vincular y la resignificación del conflicto. Cuando las relaciones interpersonales se ven afectadas, estas instancias pueden ser utilizadas para

procesar el conflicto de manera colectiva, reparar el daño emocional y restablecer el tejido relacional (Braithwaite, 2018). En contextos educativos, este tipo de abordajes reduce el impacto psicosocial de las tensiones vividas y permite resignificar experiencias difíciles en entornos seguros, guiados y empáticos (Hulvershorn & Mulholland, 2018).

4. Desarrollan habilidades de afrontamiento emocional y resiliencia. Participar en estos espacios contribuye al aprendizaje de habilidades clave para el manejo del estrés y la autorregulación emocional, como:

- Escuchar activamente sin interrumpir (García-León, 2024).
- Hablar desde la propia experiencia a través de "mensajes yo" (Braithwaite, 2018).
- Formular acuerdos realistas y sostenibles que reparen lo vivido (Hopkins, 2009).

Estas competencias están directamente relacionadas con la construcción de resiliencia emocional y la prevención del malestar psicológico (Centers for Disease Control and Prevention, 2025; Dahill-Fuchel & Dahill-Fuchel, 2018).

Desde la mirada de la PNCE, estas prácticas no solo habilitan el aprendizaje de la convivencia, sino que también actúan como dispositivos protectores de la salud mental, integrando lo emocional, lo relacional y lo pedagógico en el corazón mismo de la experiencia educativa.

Tipologías de espacios grupales de diálogo en contextos escolares

En coherencia con la PNCE 2024-2030 y sus dimensiones ética, formativa y relacional, es clave implementar espacios grupales que favorezcan la comunicación, la expresión emocional, la construcción de vínculos y el fortalecimiento del sentido de comunidad. A continuación, se describen distintos tipos de encuentros estructurados, utilizados con fines pedagógicos y convivenciales:

1. Encuentros de bienvenida y despedida. Este tipo de instancias se realiza para recibir o despedir a estudiantes o integrantes del equipo educativo, reforzando los lazos grupales y favoreciendo la integración emocional en momentos clave del ciclo escolar. Según Smith et al. (2018), estas prácticas contribuyen a la creación de un clima escolar positivo, reduciendo la ansiedad asociada a las transiciones y promoviendo un sentido de pertenencia compartido.
2. Espacios de diálogo emocional. Diseñados para abordar colectivamente temas sensibles como la ansiedad, el bullying, la identidad o la autoestima, estos espacios permiten que las y los estudiantes expresen emociones y experiencias de manera segura, fomentando la empatía, la escucha activa y la comprensión mutua. Tal como señala Winn (2023), este tipo de encuentros promueve una cultura relacional en la que las emociones son validadas como parte del proceso educativo.
3. Espacios para el abordaje de conflictos. Cuando surgen tensiones o daños relacionales entre miembros de la comunidad, estas instancias permiten su procesamiento colectivo mediante el diálogo respetuoso, el reconocimiento de los efectos de lo ocurrido y la búsqueda de acuerdos compartidos. Según Alonso-Rodríguez et al. (2025), estas estrategias favorecen la resolución pacífica de los conflictos, promoviendo la reparación del vínculo y evitando prácticas punitivas o excluyentes.
4. Espacios de reconocimiento y celebración. Estas instancias tienen por objetivo visibilizar logros individuales y colectivos, así como fortalecer los vínculos afectivos a través del reconocimiento positivo. De acuerdo con Nguyen (2024), este tipo de encuentros favorece el desarrollo de un clima escolar armónico, potenciando las emociones positivas, la valoración mutua y la cohesión grupal.

Estas prácticas, alineadas con los principios de cuidado colectivo, inclusión y participación activa promovidos por la PNCE, son fundamentales para consolidar comunidades educativas que valoran el diálogo como eje formativo, emocional y democrático.

Orientaciones para la implementación de espacios grupales de diálogo y contención emocional

Para que estos espacios sean efectivos en la promoción del bienestar y la convivencia educativa, se recomienda considerar los siguientes elementos:

- Formación previa del equipo facilitador: Las personas que guían estos espacios deben contar con preparación en estrategias de acompañamiento emocional, habilidades socioemocionales, escucha activa y principios de contención psicossocial básica, tal como lo enfatiza la dimensión formativa de la PNCE.
- Participación voluntaria y resguardo de la confidencialidad: Es fundamental que la participación sea libre y no coercitiva, garantizando que todas las personas se sientan seguras para expresarse. El respeto por la intimidad y la construcción de confianza son condiciones éticas esenciales para estos espacios.
- Ritualidad pedagógica y simbólica: Incorporar elementos que estructuren el espacio, como un objeto que simbolice el turno de palabra, ayuda a crear un ambiente cuidado, equitativo y respetuoso. Estos elementos favorecen la contención emocional y la participación en igualdad de condiciones.
- Cierre con acuerdos y acompañamiento posterior: Cuando se abordan temas sensibles o de alto impacto emocional, es imprescindible concluir la instancia con compromisos claros y ofrecer espacios de seguimiento o apoyo individual, especialmente si se identifican necesidades específicas de contención o reparación emocional.

En síntesis, estos espacios grupales no deben entenderse únicamente como mecanismos de resolución de conflictos, sino como instancias pedagógicas protectoras, que promueven el reconocimiento mutuo, previenen el malestar emocional, y fortalecen la salud mental comunitaria en la vida escolar, en coherencia con los principios de inclusión, participación y cuidado colectivo de la PNCE.

Ficha Guía: Preguntas orientadoras y frases para la reflexión y el acompañamiento emocional. En el marco de la Política Nacional de Convivencia Educativa 2024–2030

Esta ficha tiene como propósito **apoyar a docentes, equipos de convivencia y otros actores escolares en la facilitación de espacios de diálogo, contención emocional y resolución colaborativa de conflictos**, en coherencia con la **Política Nacional de Convivencia Educativa**.

El material incluye **preguntas y frases que promueven la reflexión, la autorregulación emocional y el fortalecimiento del vínculo escolar**, desde un enfoque **formativo, inclusivo, no punitivo y situado en el cuidado colectivo**.

Preguntas orientadoras para conversaciones de cuidado y aprendizaje relacional

Estas preguntas pueden utilizarse en espacios grupales o individuales, como parte de actividades de acompañamiento emocional, resolución de conflictos o prevención del malestar psicosocial.

Para comprender lo ocurrido:

- ¿Qué pasó desde tu perspectiva?
- ¿Qué sentiste o pensaste en ese momento?
- ¿Qué te llevó a actuar así?

Para desarrollar empatía:

- ¿Cómo crees que se sintió la otra persona?
- ¿Qué crees que necesitaba en ese momento?
- ¿Qué te hubiera gustado que hicieran contigo en esa situación?

Para buscar reparación y aprendizaje:

- ¿Qué crees que podemos hacer para que esto no vuelva a pasar?
- ¿Qué necesitas para sentirte mejor ahora?
- ¿Qué acciones podemos tomar para cuidarnos mutuamente?

Frases que promueven el respeto, la validación y la responsabilidad compartida

Estas frases ayudan a construir un clima de respeto y cuidado en conversaciones complejas, sin caer en el juicio ni la sanción.

1. Para validar emociones

- “Lo que sientes es importante. Gracias por contarlo.”
- “Es comprensible sentirse así ante lo que ocurrió.”

2. Para promover reflexión y responsabilidad sin culpa

- “¿Qué crees que podrías hacer diferente la próxima vez?”
- “¿Cómo podríamos reparar lo que pasó y seguir adelante?”

3. Para cuidar el vínculo y buscar soluciones compartidas

- “Podemos pensar juntos una forma de resolver esto.”
- “Estoy aquí para acompañarte, no para juzgarte.”

4. Para construir acuerdos de cuidado mutuo

- “¿Qué acuerdos podríamos tomar para que todos estemos mejor?”
- “¿Qué necesitas de mí para sentirte acompañado/a en esto?”

En resumen

Estas preguntas y frases **no buscan corregir desde la sanción**, sino **acompañar desde el cuidado, fomentar el diálogo respetuoso y fortalecer los vínculos dentro de la comunidad educativa**, como propone la Política Nacional de Convivencia Educativa.



PUNTO 2:

Frases para el acompañamiento emocional y rutinas que fortalecen la convivencia educativa.

En coherencia con la Política Nacional de Convivencia Educativa 2024–2030

Esta guía está diseñada para **apoyar a docentes, asistentes de la educación y equipos educativos en la incorporación cotidiana de estrategias que fortalezcan la convivencia y el bienestar emocional** de niñas, niños, adolescentes y adultos en el espacio escolar.

Incluye **frases modelo para situaciones comunes** y **rutinas relacionales simples** que promueven el cuidado colectivo, la autorregulación emocional y el sentido de pertenencia, en línea con los principios de **inclusión, respeto, participación y corresponsabilidad** promovidos por la PNCE.

Cuando un estudiante está alterado o grita:

- “Parece que estás muy molesto/a. ¿Te gustaría salir un momento a respirar?”
- “Estoy aquí si necesitas hablar o calmarte. Vamos paso a paso.”

Cuando ocurre un conflicto entre pares:

- “Cuéntame cómo viste tú lo que pasó.”
- “¿Cómo se sintieron cada uno en ese momento?”
- “¿Qué creen que necesitarían para sentirse mejor con esto?”

Cuando se necesita asumir responsabilidad o reparar un vínculo:

- “¿A quiénes crees que pudo afectar esta situación?”
- “¿Qué podríamos hacer para mejorar lo ocurrido o evitar que se repita?”
- “Podemos pensar juntos una forma de solucionarlo.”

Para validar emociones difíciles:

- “Lo que sientes es importante. Gracias por compartirlo.”
- “Es válido sentirse así. Estoy contigo para pensar cómo seguir.”
- “A veces nos cuesta decir lo que sentimos. Está bien, estoy aquí para escucharte.”

Rutinas relacionales para fortalecer el clima escolar (Pueden implementarse en aulas, recreos, reuniones o tutorías).

Inicio del día: “Chequeo emocional” rápido

Ejemplo de pregunta:

- “¿Con qué emoción comenzaste hoy?”
- Opcional: usar caritas o tarjetas con colores (verde, amarillo, rojo).

Cierre del día: Reflexión breve

Ejemplo de pregunta:

- “¿Qué aprendiste hoy sobre ti o sobre convivir con otros/as?”

Antes de resolver un conflicto: Pausa emocional guiada

- Respiración consciente o estiramiento breve.
- Frases de contención:
 - o “Antes de hablar, tomemos un respiro para calmarnos.”
 - o “Vamos a darnos un momento para pensar cómo conversar mejor.”

Después de un conflicto: Conversación de reparación

Preguntas sugeridas:

- “¿Qué ocurrió y cómo lo vivió cada uno?”
- “¿Qué necesitan ahora para sentirse tranquilos/as?”
- “¿Qué podríamos acordar para cuidarnos más?”

Nota final:

El uso sistemático de estas frases y rutinas contribuye a construir **entornos educativos emocionalmente seguros**, donde se prioriza la **empatía, el reconocimiento mutuo, el respeto y la corresponsabilidad**, pilares fundamentales de la convivencia educativa según la PNCE.



Plantilla para espacios de diálogo colaborativo en contextos escolares

Estos espacios estructurados de conversación constituyen una herramienta pedagógica para abordar conflictos, fortalecer vínculos y construir acuerdos que favorezcan el cuidado mutuo y la reparación del daño relacional. Estudiantes y adultos participan en condiciones de equidad, promoviendo un clima de respeto, contención emocional y corresponsabilidad.

Esta plantilla tiene como propósito orientar la planificación y facilitación de estos encuentros, en coherencia con los principios de participación activa, inclusión y justicia relacional promovidos por la PNCE 2024-2030.

Los círculos restaurativos son espacios de diálogo horizontal donde estudiantes y adultos pueden abordar conflictos, fortalecer vínculos y construir acuerdos que restauren la confianza. Esta plantilla sirve como guía para planificar y facilitar un círculo restaurativo en situaciones escolares.

Nombre del facilitador/a:

Fecha y lugar del círculo:

Tipo de círculo:

Ej.: Preventivo, de resolución de conflicto, de reparación del daño, de reintegración.

Participantes:

Indicar nombres, roles y relación con el conflicto o la situación.

Motivo del círculo:

Breve descripción de la situación que dio origen al círculo.

Normas acordadas para el diálogo:

Ej.: Escuchar sin interrumpir, hablar desde la experiencia, respetar los silencios, confidencialidad.

Elemento de la palabra:

¿Qué objeto **simbólico** se usará para indicar quién tiene el turno de hablar?

Preguntas de apertura:

Ej.: ¿Cómo te has sentido con lo ocurrido? ¿Qué impacto tuvo en ti?

Espacio para expresión emocional:

¿Qué emociones están presentes? ¿Qué necesitan expresar?

Construcción de acuerdos o compromisos:

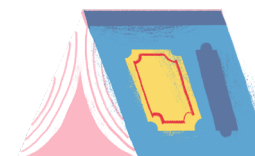
¿Qué necesita cada persona para sentirse en paz?
¿Qué se comprometen a hacer?

Cierre del círculo:

¿Cómo cerrarán el espacio? (Agradecimientos, ronda final de palabra, reflexión compartida).

Seguimiento acordado:

¿Se realizará una reunión posterior? ¿Quién dará seguimiento a los acuerdos?



PUNTO 3:

Comunicación empática y validación emocional en contextos educativos

¿Qué entendemos por un lenguaje educativo que cuida?

Una comunicación intencionada y empática al interior de la comunidad educativa es una herramienta fundamental para el desarrollo de relaciones basadas en el respeto, la corresponsabilidad emocional y la construcción de vínculos positivos. En sintonía con la dimensión formativa y ética de la PNCE, este tipo de lenguaje no solo facilita la convivencia cotidiana, sino que también promueve el bienestar emocional y la salud mental de quienes habitan la escuela.

1. No violencia verbal: Sustituye el lenguaje punitivo por expresiones que habilitan el diálogo y la reflexión. Este tipo de comunicación permite que estudiantes expresen sus emociones y comprendan el impacto de sus acciones sin recurrir a la culpa o al juicio (Johanson, 2024).
2. Escucha activa: Impulsa una escucha atenta, empática y sin interrupciones, donde estudiantes y adultos se sientan reconocidos en su experiencia emocional, lo que favorece la resolución de conflictos y el fortalecimiento de los vínculos (DePaoli et al., 2021).
3. Responsabilidad afectiva: Promueve en niñas, niños y adolescentes la capacidad de reconocer y asumir sus emociones y conductas, favoreciendo así un entorno de confianza y respeto recíproco (Learning Policy Institute, 2021).
4. Reconocimiento del daño sin juicio: Permite identificar los efectos emocionales de determinadas acciones sin descalificar ni etiquetar a las personas involucradas, abriendo paso a procesos de reparación y comprensión mutua (Johanson, 2024).

Más allá de “hablar con respeto”, este tipo de lenguaje transforma la forma en que se nombran, comprenden y abordan los conflictos y las emociones en el aula, contribuyendo a reducir tensiones, prevenir escaladas de malestar y fortalecer la seguridad emocional de la comunidad escolar.

¿Por qué una comunicación empática es clave para la salud mental escolar?

El lenguaje que se utiliza en la escuela no solo transmite información: construye vínculos, modela actitudes y configura el clima emocional de la comunidad educativa. En concordancia con los principios de cuidado colectivo, inclusión y respeto promovidos por la PNCE, fomentar un lenguaje empático y no punitivo contribuye directamente al bienestar subjetivo de estudiantes y docentes, actuando como factor protector frente al malestar emocional y las dinámicas relacionales dañinas.

Su valor radica en cuatro principios clave:

- Reduce la exposición a expresiones verbales violentas o descalificadoras, creando entornos relacionales más seguros para el desarrollo emocional y la autorregulación (Johanson, 2024).
- Promueve una autoimagen positiva y resiliente, al validar emociones sin juicios ni etiquetas, favoreciendo así la construcción de identidades saludables y fortaleciendo la autoestima (DePaoli et al., 2021).
- Actúa como factor protector frente a ansiedad, retraimiento y síntomas depresivos, ya que cuando los y las estudiantes se sienten escuchados, reconocidos y comprendidos, disminuye el estrés emocional y aumenta la percepción de seguridad afectiva (Learning Policy Institute, 2021).
- Fortalece el clima psicosocial escolar, al fomentar una cultura relacional basada en el respeto mutuo, el cuidado emocional y la reparación de los vínculos cuando estos se ven afectados (Dorado et al., 2016).

En síntesis, la forma en que nos hablamos en la escuela tiene un impacto profundo en cómo nos sentimos, cómo nos relacionamos y cómo aprendemos a convivir. Promover una comunicación empática, formativa y cuidadora no es solo una elección pedagógica, sino una acción concreta de salud mental y justicia relacional.

Claves para una comunicación educativa empática y respetuosa

1. Uso de “mensajes yo”

En lugar de acusar (“¡Tú siempre haces ruido!”), se expresa la experiencia personal:
“Me siento frustrado cuando hay ruido, porque necesito concentración para enseñar bien.”
 Este cambio reduce la actitud defensiva y promueve la reflexión.

2. Escucha activa con empatía

- Parafrasear lo que el otro dice para demostrar comprensión.
- Hacer preguntas genuinas: *¿Te gustaría contarme más sobre cómo te sentiste en ese momento?*
- Reflejar emociones: *“Veo que eso te generó mucha rabia. Es válido sentirse así cuando te tratan injustamente.”*

3. Focalización en la reparación, no en el castigo

En vez de:
“Vas a ser suspendido por lo que hiciste.”

Se dice:
“Lo que ocurrió causó daño. ¿Qué puedes hacer tú para reparar lo que pasó?”
 Esto promueve la **responsabilidad emocional activa**, que protege la autoestima y evita mecanismos de defensa destructivos (negación, culpa, retraimiento).

4. Validación emocional

Validar no significa estar de acuerdo, sino **reconocer que la emoción del otro tiene sentido en función de su experiencia**:

- *“Es comprensible que estés triste si te excluyeron.”*
- *“Me imagino que fue frustrante para ti cuando no te escucharon.”*

La validación emocional es una herramienta clínica poderosa que puede ser usada por docentes y equipos psicosociales para **desactivar el estrés emocional en estudiantes**.

Situación	Lenguaje punitivo	Lenguaje empático y respetuoso
Un estudiante grita en clase	“¡Otra vez tú! Ya estoy cansado.”	“Veo que estás alterado. ¿Quieres que hablemos afuera un momento?”
Un conflicto entre compañeros	“¿Quién empezó?”	“¿Qué pasó desde tu perspectiva? ¿Cómo te sentiste tú?”
Una falta grave	“Eso merece una sanción.”	“¿Cómo crees que tu acción afectó a los demás? ¿Qué podrías hacer para reparar?”

Beneficios del uso constante de lenguaje empático y respetuoso

1. Reduce conductas reactivas o agresivas.
2. Previene escaladas de conflicto.
3. Mejora la **autoeficacia emocional** en niños/as y adolescentes.
4. Refuerza una cultura escolar donde **la palabra repara y contiene**, en lugar de castigar o excluir.
5. **Disminuye el estrés emocional** en el aula para estudiantes y docentes.

Sugerencias prácticas para aplicar en la escuela

- Incluir rutinas diarias de validación emocional en la mañana.
- Capacitar a docentes en el uso de frases restaurativas para situaciones comunes.
- Crear afiches visibles con ejemplos de “frases que reparan” en las aulas.
- Usar guías de “mensajes yo” en mediaciones escolares.
- Evitar etiquetas (ej. “conflictivo”, “flojo”) y optar por descripciones conductuales neutras.

En resumen

El lenguaje empático y respetuoso es una estrategia cotidiana, accesible y transformadora que permite humanizar los vínculos educativos, proteger la salud mental y construir comunidades escolares más empáticas y sanadoras

Punto 4: Estrategias de regulación emocional y reparación del daño

Propósito

Este punto busca integrar herramientas prácticas que permitan:

1. Promover la **autorregulación emocional** en estudiantes y docentes.
2. Establecer **acciones reparadoras** frente al daño causado en situaciones de conflicto escolar.
3. **Fortalecer factores protectores** de la salud mental, como la conciencia emocional, la empatía, la resolución no violenta de conflictos y la reparación activa.

A. Estrategias de regulación emocional

La regulación emocional es la capacidad de identificar, comprender y manejar las propias emociones de forma constructiva. En contextos educativos, esta habilidad es clave para evitar reacciones impulsivas, reducir el estrés y fomentar relaciones saludables (Vilugrón et al., 2023; Santander-Trigo et al., 2020).

1. Técnicas de identificación emocional

Semáforo emocional: Una de las estrategias más efectivas es el semáforo emocional (rojo = enojado o triste; amarillo = confundido o nervioso; verde = tranquilo), que permite a los estudiantes identificar su estado emocional al comenzar la jornada. Esta técnica ayuda a prevenir conductas impulsivas y promueve la conciencia emocional (Pérez et al., 2021).

Rueda de emociones: Otra herramienta útil es la rueda de emociones de Plutchik, implementada en tutorías y mediaciones, que amplía el vocabulario emocional y facilita la expresión de sentimientos complejos (Magistrum University, 2024). Además, la técnica “nombrar para domar” (Name it to tame it), propuesta por Daniel Siegel, señala que ponerle nombre a una emoción ayuda a reducir su intensidad (Neuro-Class, 2023).

2. Técnicas de regulación inmediata

Respiración: Entre las estrategias de autorregulación en momentos críticos se encuentra la respiración 4-7-8 (inhalar 4 segundos, retener 7 y exhalar en 8), que activa el sistema parasimpático y disminuye la ansiedad (Pérez et al., 2021).

Mindfulness: También es eficaz el uso de mindfulness guiado de 3 minutos, especialmente al inicio de la clase o tras el recreo. Esta práctica promueve la autorregulación y la atención plena (Vilugrón et al., 2023).

Caja de regulación emocional: Por otro lado, tener una caja de regulación emocional en el aula, que contenga pelotas antiestrés, mandalas, afirmaciones positivas y tarjetas con ejercicios de respiración, permite a los estudiantes acceder rápidamente a herramientas de contención emocional (Universidad Autónoma de Chile, 2023).

3. Desarrollo del lenguaje emocional

La incorporación de diarios emocionales o bitácoras de clima emocional en las rutinas escolares ayuda a los estudiantes a reflexionar sobre sus emociones y experiencias cotidianas (Magistrum University, 2024). Además, las rutinas de cierre del día escolar, como preguntar “¿Qué emoción me llevo hoy?” o “¿Qué aprendí sobre mí?”, fomentan la metacognición emocional y refuerzan la conexión con el entorno educativo (Pérez et al., 2021).

4. Modelado docente

El modelado emocional por parte de los adultos es fundamental. Cuando los docentes verbalizan cómo gestionan el enojo o la frustración (“Hoy estoy molesto, pero estoy respirando profundo para calmarme”), los estudiantes aprenden estrategias concretas de regulación emocional y se fortalece el apego seguro (Universidad Autónoma de Chile, 2023; Santander-Trigo et al., 2020).

B. Reparación del daño: abordajes relacionales y formativos

Desde la perspectiva promovida por la PNCE, el abordaje de los conflictos en contextos escolares no debe centrarse en la sanción, sino en la reconstrucción del vínculo y la reparación de lo dañado, priorizando el cuidado de la autoestima, el bienestar emocional y la dignidad de todas las personas involucradas. Esta lógica relacional y formativa protege a la comunidad educativa de prácticas punitivas que suelen agravar el malestar y la exclusión, y en su lugar, habilita procesos de comprensión, responsabilidad compartida y transformación ética de los vínculos (Henao, 2020; Ornelas-Núñez, 2024).

1. Preguntas orientadoras para el diálogo y la reflexión emocional

Estas preguntas pueden ser utilizadas en espacios de conversación guiada, como mediaciones, encuentros formativos o procesos de acompañamiento, con el fin de favorecer la autorregulación, la comprensión mutua y la toma de responsabilidad emocional en situaciones de conflicto o malestar.

- ¿Qué pasó?
- ¿Qué estabas pensando o sintiendo en ese momento?
- ¿A quién afectó lo que hiciste?
- ¿Qué piensas que puedes hacer para reparar el daño?

Según Ornelas-Núñez (2024), estas preguntas ayudan a las personas a explicar su versión de los hechos, sus sentimientos y sus expectativas, promoviendo la comprensión mutua y la responsabilidad.

2. Acuerdos de reparación

Los estudiantes implicados en un conflicto participan en la elaboración de un acuerdo reparador, que puede incluir:

- Disculpas genuinas y personales.
- Actos simbólicos de reparación (ayuda, colaboración, limpieza del daño causado).
- Compromisos de cambio de conducta con seguimiento.

Henao (2020) señala que, en contextos escolares, las respuestas ante situaciones de conflicto deberían orientarse a la reparación del daño y a la reflexión conjunta, con el propósito de prevenir nuevas vulneraciones y favorecer una convivencia basada en el respeto y la paz.

3. Contratos de convivencia reestablecida

Cuando ha habido un conflicto grave, se puede firmar un contrato restaurativo que establezca nuevas normas de relación, incluyendo acuerdos emocionales, límites y canales de comunicación para prevenir reincidencia.

Ornelas-Núñez (2024) señala que la implementación de un enfoque centrado en la reparación y el diálogo en las aulas busca comprender las causas de los conflictos a través del diálogo y reparar los daños causados, estableciendo normas compartidas y fomentando la participación de los diferentes estamentos para una comprensión con pertinencia del fenómeno de la convivencia en cada escuela.

C. Vinculación con salud mental

Las estrategias de regulación emocional y reparación del daño:

- Disminuyen el riesgo de problemas internalizantes (ansiedad, depresión) al ofrecer espacios de expresión emocional segura. La regulación emocional es un factor transdiagnóstico clave en la prevención de trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión, ya que su mal uso está asociado al desarrollo de estos trastornos (Antuña-Cambor et al., 2023).
- Previenen conductas disruptivas o externalizantes, reduciendo suspensiones y exclusiones. Programas de educación socioemocional en el ámbito escolar han demostrado reducir la incidencia de trastornos emocionales en la adolescencia, favoreciendo el desarrollo de la resiliencia y la regulación emocional (Cáceres, 2025).
- Favorecen la autoconciencia, la empatía y la autorresponsabilidad, habilidades asociadas a una mayor resiliencia psicológica. La educación socioemocional en la escuela promueve competencias como autorregulación, resiliencia y pensamiento crítico, que son fundamentales para un futuro saludable (Monjas, 2022).
- Sanan el vínculo escolar, reduciendo el aislamiento emocional, uno de los principales predictores de deterioro de salud mental en adolescentes. El aislamiento social y la falta de vínculos emocionales sólidos son factores que agravan la situación de salud mental de los adolescentes (El País, 2025).

Ejemplo comparado: respuesta punitiva versus abordaje relacional y formativo

Caso: Un estudiante empuja a otro en el recreo por una provocación verbal.

Tradicional:

- Llamado al apoderado.
- Castigo/suspensión.

Abordaje relacional y formativo:

1. Regulación emocional inmediata del agresor y del afectado.
2. Encuentro con preguntas restaurativas.
3. Acuerdo de reparación: disculpa + compromiso de no reacción física.
4. Seguimiento por parte del docente guía o dupla psicossocial.
5. Fortalecimiento del grupo con círculo de cohesión posterior.

Punto 5: Acompañamiento emocional en situaciones de crisis

Propósito

Este apartado aborda cómo intervenir de manera contenidora, empática y cuidadosa ante situaciones de crisis emocional que puedan experimentar niñas, niños y adolescentes en el entorno escolar. Dichas crisis pueden ser expresiones de sufrimiento psicossocial, trauma o desregulación emocional significativa. El propósito es ofrecer una respuesta que no profundice el daño, sino que contribuya activamente a la protección de la salud mental y al fortalecimiento de los vínculos de confianza al interior de la comunidad educativa.

¿Qué es una crisis emocional?

Una crisis emocional es una respuesta intensa y desbordante ante una situación que la persona percibe como amenazante o que excede sus recursos de afrontamiento. Según Cuellar et al. (2020), se trata de un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para manejar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas. La intervención en crisis es un proceso de

ayuda dirigido a una persona o familia para soportar un hecho traumático, con el objetivo de aminorar las consecuencias poco saludables y aumentar la probabilidad de crecimiento..

Ejemplos comunes en escuelas:

- Estallido de llanto o pánico.
- Episodios de ira o agresividad física/verbal.
- Conductas de aislamiento extremo o mutismo.
- Reacciones ante bullying, violencia doméstica o duelos.

Desde una perspectiva educativa centrada en el cuidado, una crisis emocional no debe ser comprendida como una falta o una conducta inadecuada, sino como una manifestación de malestar que requiere contención, comprensión y apoyo oportuno. La intervención en estos casos busca sostener emocionalmente a la persona, ayudarla a recuperar su equilibrio y favorecer procesos de aprendizaje y crecimiento personal, fortaleciendo su capacidad para enfrentar futuras situaciones de manera más adaptativa y consciente.

Estrategias de acompañamiento emocional y relacional en contextos de crisis

1. Presencia reguladora del adulto

"Una persona en crisis no necesita ser corregida, necesita ser calmada."

- El adulto debe actuar como **base segura**: mantener la calma, hablar en tono bajo y con frases breves.
- Aplicar principios de **co-regulación emocional**: respiración pausada, postura abierta, validación emocional no verbal (mirada, cercanía, silencio respetuoso).
- Evitar preguntas invasivas o juicios en el momento crítico.

Ejemplo de lenguaje restaurativo:

"Estoy aquí, no estás solo. Vamos a respirar juntos. Esto pasará y puedo ayudarte."

2. Validación y escucha sin juicio

- Evitar minimizar ("no es para tanto") o racionalizar la crisis ("tienes que entender que...").
- Validar la emoción sin validar la conducta disfuncional.

Ejemplo:

"Entiendo que lo que sientes es muy fuerte. Está bien sentir enojo, miedo o tristeza. Vamos a buscar juntos una forma de expresarlo sin hacernos daño."

3. Espacio de regulación o aula de contención

- Tener un lugar físico en la escuela donde estudiantes puedan regularse con acompañamiento o en calma.
- Equipado con elementos sensoriales, objetos de autorregulación, frases de afirmación, y personal formado en intervención emocional (psicólogo, educador restaurativo, UTP con enfoque emocional).

4. Espacio de diálogo reflexivo y reparador tras una crisis

Una vez que el estudiante ha recuperado su estabilidad emocional, se puede realizar un encuentro restaurativo que incluya:

- Reflexión sobre lo ocurrido y sus efectos.
- Identificación de los detonantes y emociones implicadas.
- Revisión de alternativas para responder la próxima vez.
- Reintegración sin estigmatización al aula o grupo.

Este momento debe ser **reparador y formativo**, no punitivo.

5. Plan de acompañamiento individual (PAI)

Para estudiantes con crisis emocionales recurrentes:

- Diseñar un **plan de apoyo personalizado** en conjunto con la familia, el estudiante y el equipo psicosocial.
- Establecer estrategias preventivas, canales de comunicación y acciones concretas de regulación y apoyo.
- Revisar periódicamente los avances desde una mirada restaurativa y no deficitaria.

Contribuciones a la salud mental

Un acompañamiento restaurativo en crisis emocionales:

- Disminuye el **riesgo de retraumatización**, que ocurre cuando se responde a la crisis con castigo, burla o aislamiento.
- Fortalece el **sentido de pertenencia**, un factor clave en prevención de ansiedad y depresión.
- Desarrolla la **mentalización emocional**, favoreciendo una comprensión más profunda de sí mismo y de los otros.
- Refuerza el **vínculo con adultos significativos**, que es protector frente a ideación suicida, autolesiones o disociación emocional.

Ejemplo de actuación ante una situación de crisis emocional

Situación: Una estudiante de 15 años rompe a llorar en clase tras recibir una nota negativa y grita que “no le importa nada”.

Respuesta educativa basada en el cuidado y la contención emocional:

1. Contención inmediata: La docente se acerca con calma y le ofrece acompañarla a un espacio tranquilo fuera del aula, priorizando su bienestar emocional y evitando exponerla al grupo.
2. Presencia empática: En ese espacio, permanece en silencio durante los primeros minutos, respetando su ritmo emocional. Luego, ofrece una apertura con validación: “Parece que esto te dolió mucho. ¿Quieres contarme qué pasó o prefieres que estemos un momento en silencio?”
3. Acompañamiento reflexivo: Posteriormente, se genera una instancia de conversación con la estudiante para comprender qué desencadenó la crisis, cómo se sintió y qué apoyos necesita para desenvolverse con mayor seguridad en el aula.
4. Acciones de apoyo: Se acuerdan medidas específicas de acompañamiento emocional y pedagógico, y se informa a la familia para establecer una estrategia conjunta de contención y seguimiento.

Bibliografía

- Alonso-Rodríguez, I., Pérez-Jorge, D., Pérez-Pérez, I., & Olmos-Raya, E. (2025). Restorative practices in reducing school violence: a systematic review of positive impacts on emotional wellbeing. In *Frontiers in Education* (Vol. 10, p. 1520137). Frontiers Media SA.
- Antuña-Cambor, C., Cano-Vindel, A., Carballo, M., Juarros-Basterrexea, J., & Rodríguez-Díaz, F. J. (2023). La regulación emocional como factor transdiagnóstico de los trastornos emocionales. *Escritos de Psicología (Internet)*, 16(1), 44-52.
- Barocas, B., Avieli, H., Shimizu, R., Yang, S., Patankar, K. U., & Al Neyadi, L. (2024). Restorative Justice for Domestic Violence: The Meaning of Community in Circles. *Victims & Offenders*, 19(6), 984-1002.
- Bautista, G., Mello, C., Song, J., & Unite, R. (2022). Law Enforcement and Restorative Circles: Impacts on Educational Achievement. *Columbia Social Work Review*, 20(1), 13-32.
- Braithwaite, J. (2018). *Restorative justice and reintegration: Repairing harm and strengthening relationships*. Springer.
- Briceño, Y., & Hernández, E. (2024). *Justicia escolar restaurativa: Un análisis desde la perspectiva de los docentes de una institución educativa de la localidad de Ciudad Bolívar en Bogotá* [Tesis de maestría, Fundación Universitaria Los Libertadores]. Fundación Universitaria Los Libertadores, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales.
- Brown, M. A., & Di Lallo, S. (2020). Talking Circles: A Culturally Responsive Evaluation Practice. *American Journal of Evaluation*, 41(3), 1-20.
- Cáceres, F. (2025). *Construyendo bienestar en la infancia: Estrategias para fortalecer la salud mental en la niñez y adolescencia*. <https://subjektivamente.cl/salud-mental/construyendo-bienestar-en-la-infancia-estrategias-para-fortalecer-la-salud-mental-en-la-ninez-y-adolescencia-2/>
- Cáceres, A. J., & Ordoñez, D. E. (2024). Influencia de la inteligencia emocional en las habilidades sociales dentro del contexto escolar general básico en niños de 6 a 12 años: revisión sistemática. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/15178>

- Centers for Disease Control and Prevention. (2025). *Promoting school connectedness through restorative practices*.
- Chen, C., Sonnert, G., Sadler, PM, & Sunbury, S. (2020). El impacto del conocimiento de la materia por parte del profesorado de ciencias de la vida en la educación secundaria y de las ideas erróneas de los estudiantes en su aprendizaje. *CBE—Educación en Ciencias de la Vida*, 19 (1), ar9.
- Chen, C., Sonnert, G., Sadler, PM, & Sunbury, S. (2020). El impacto del conocimiento de la materia por parte del profesorado de ciencias de la vida en la educación secundaria y de las ideas erróneas de los estudiantes en su aprendizaje. *CBE—Educación en Ciencias de la Vida*, 19 (1), ar9.
- Cornejo, R., & Redondo, J. M. (2001). El clima escolar percibido por los alumnos de enseñanza media: Una investigación en algunos liceos de la Región Metropolitana. *Última década*, 9(15), 11-52.
- Cuellar, M. G. O., Rufrancos, B. A., Caño, M. M., Aragón, M. M., Ramírez, M. G., Hermosilla, M., ... & Colino, F. D. (2020). Intervención en la crisis COVID-19 del equipo de Psicología Clínica de la Interconsulta del IPS Gregorio Marañón. *Clínica Contemporánea*, 11(3), e22.
- Dahill-Fuchel, R., & Dahill-Fuchel, K. (2018). *Circling Toward Healing and Learning*. ASCD. <https://ascd.org/el/articles/circling-toward-healing-and-learning>
- DePaoli, J. L., Hernández, L. E., Furger, R. C., & Darling-Hammond, L. (2021). *A restorative approach for equitable education*. Learning Policy Institute. <https://learningpolicyinstitute.org/product/wce-restorative-approach-equitable-education-brief>
- Dorado, J. S., Martinez, M., McArthur, L. E., & Leibovitz, T. (2016). Healthy Environments and Response to Trauma in Schools (HEARTS): A whole-school, multi-level, prevention and intervention program for creating trauma-informed, safe and supportive schools. *School mental health*, 8, 163-176.
- El País. (2025, mayo 18). Antonio Rial, psicólogo: "Cada vez hay más adolescentes que no tienen amigos y están muy solos". <https://elpais.com/mamas-papas/expertos/2025-05-18/antonio-rial-psicologo-cada-vez-hay-mas-adolescentes-que-no-tienen-amigos-y-estan-muy-solos.html>
- Espinosa, E. A. V. (2021). Justicia y prácticas restaurativas: diversos campos de aplicación creativa en pro de la paz. *Eirene estudios de paz y conflictos*, 4(6), 11-26.
- Fundación Convivencia. (s.f.). *Guía para la implementación de prácticas restaurativas en instituciones educativas*. <https://pazatuidea.org/wordpress/wp-content/uploads/2022/05/Guia-para-implementacion-de-practicas-restaurativas-1.pdf>
- García-León, J. J. (2024). *La justicia restaurativa como solución de la violencia en los centros educativos*. *Ius et Praxis*, 58, 1-15. <https://doi.org/10.26439/iusetpraxis2024.n058.6919>
- Gorjón-Gómez, G. D. J., & Saucedo Villeda, B. J. (2018). Justicia restaurativa, una herramienta de paz en la resolución de conflictos comunitarios. Caso Nuevo León. *Política criminal*, 13(25), 548-571.
- Henao, M. S. (2019). Convivencia escolar: Una manera de construir paz en la escuela a través de un modelo de justicia restaurativa. *Revista Oratores*, (11), 95-107.
- Hopkins, B. (2009). Restorative justice in schools: *Building a culture of community*. Cambridge University Press.
- Hulvershorn, K., & Mulholland, S. (2018). Restorative practices and the integration of social emotional learning as a path to positive school climates. *Journal of Research in Innovative Teaching & Learning*, 11(1), 110-123.
- Johanson, A. (2024). *Restorative practice in schools: time for a new approach?* European School Education Platform. <https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/expert-views/restorative-practice-schools-new-approach>
- Joseph-McCatty, A. A., & Hnilica, R. J. (2023). Restorative practices: The application of restorative circles in a case study school. *Teaching and Teacher Education*, 121, 103935.
- Keyes, C. (2002). El continuo de la salud mental: de languidecer a florecer en la vida. *Revista de salud y comportamiento social*, 43, 207-222.
- Learning Policy Institute. (2021). *Building a positive school climate through restorative practices*. <https://learningpolicyinstitute.org/product/wce-restorative-approach-equitable-education-brief>

- Lodi, E., Perrella, L., Lepri, GL, Scarpa, ML & Patrizi, P. (2021). Uso de la justicia restaurativa y prácticas restaurativas en la escuela: Una revisión sistemática de la literatura. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 19 (1), 96
- Magistrum University. (2024). *Educación emocional en la escuela: Herramientas y técnicas*. <https://magistrum.university/educacion-emocional-en-la-escuela-herramientas-y-tecnicas/>
- Ministerio de Educación de Chile. (2024). *Política Nacional de Convivencia Educativa 2024–2030*. División de Educación General. <https://www.mineduc.cl/>
- Monjas, I. (2022). *La educación socioemocional en la escuela y el reto de mejorar la salud mental infantil*. <https://theconversation.com/la-educacion-socioemocional-en-la-escuela-y-el-reto-de-mejorar-la-salud-mental-infantil-191613>
- Neuro-Class. (2023). *Estrategias de autorregulación emocional para el aprendizaje*. <https://neuro-class.com/estrategias-de-autoregulacion-emocional-para-el-aprendizaje/>
- Nguyen, H. V. (2024). How to transform school climates with classroom circles. *Salzburg Global Seminar*. <https://www.salzburg-global.org/news/statements/article/how-to-transform-school-climates-with-classroom-circles>
- Ornelas-Núñez, K. (2024). *Convivencia educativa con un sentido formativo: Aportes desde la justicia restaurativa*. Reactivación Educativa. Recuperado de <https://reactivacioneducativa.mineduc.cl/2024/10/11/equipos-de-convivencia-escolar-de-magallanes-participaron-en-jornada-de-formacion-sobre-justicia-restaurativa/>
- para la Paz, J. E. (2021). Jurisdicción Especial para la Paz. <https://www.jep.gov.co/Paginas/JEP/Jurisdiccion-Especial-para-la-Paz.aspx>
- Pérez, V. P., Mont, N. B., Pérez, S. P., & López, P. M. (2021). Propuesta de un taller de habilidades socioemocionales y regulación emocional en el aula. *Humanismo y trabajo social*, (20), 217–237.
- Piñeres, C. G., Bocanegra, L., & Tovar, R. (2011). Resolución de conflictos en la escuela a partir de los principios de la justicia restaurativa. *Hallazgos*, 8(16), 183–201.
- Rojas-Andrade, R. M., & Leiva, L. (2018). La salud mental escolar desde la perspectiva de profesionales chilenos. *Psicoperspectivas*, 17(2), 151–162.
- Santander-Trigo, S., Gaeta-González, M. L., & Martínez-Otero Pérez, V. (2020). Impacto de la regulación emocional en el aula: Un estudio con profesores españoles. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 95(34.2), 225–246.
- Smith, D., Frey, N., & Fisher, D. (2018). A restorative climate for learning. *Educational Leadership*, 75(6), 74–78.
- Tatum, B. D. (2017). *Why Are All the Black Kids Sitting Together in the Cafeteria?: And Other Conversations About Race*. 20th Anniversary Edition. Basic Books.
- Universidad Autónoma de Chile. (2023). *Estrategias para manejar la regulación emocional en estudiantes*. <https://educrea.cl/estrategias-para-manejar-la-regulacion-emocional-en-estudiantes/>.
- Vidal-Martí, C., & Curto-Reverte, A. (2025). Restorative circles in Secondary Education: a systematic review. *Alteridad*, 20(1), 125–137.
- Vilugrón, G. F., Vallejos, E. S., Mella, E. R., Hernández, C. A., & Troncoso, F. M. (2023). Regulación emocional y cultura en contextos escolares. *European Journal of Education and Psychology*, 16(2), 1–26.
- Winn, M. T. (2023). Restorative justice, Civic Education, and Transformative Possibilities. *American Educational Research Journal*, 60(4), 1234–1256
- Wylie, M. S., De France, K., & Hollenstein, T. (2023). Adolescents suppress emotional expression more with peers compared to parents and less when they feel close to others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 49(4), 467–479.



A convivir se aprende

Antofagasta

