



Cómo acompañar a nuestros hijos frente a la violencia escolar

Herramientas para abrir y gestionar
la conversación

¿Qué está pasando **hoy?**

Hoy los establecimientos educacionales enfrentan un aumento de:

- Violencia entre estudiantes
- Agresiones verbales y físicas Ciberacoso
- Desregulación emocional

Esto no es solo “conducta individual”, sino expresión de:

- Sobrecarga emocional
- Falta de herramientas socioemocionales
- Entornos sociales exigentes



La familia es el primer espacio de contención emocional
Modela:

- Cómo se manejan los conflictos
- Cómo se expresan emociones
- Cómo se ejerce el poder

¿Cómo ayudamos a **contener**
emocionalmente a nuestros hijos?



¿Qué es la **contención emocional**?

Contener no es “calmar rápido” ni “dar consejos” es:

- Escuchar sin juzgar
- Validar emociones
- Acompañar sin invadir
- Dar seguridad
- Ejemplo práctico:
- Qué no decir: “No es para tanto”
- Qué si decir: “Entiendo que te sentiste mal, cuéntame más”

Esto reduce la probabilidad de que la emoción escale a conducta violenta.

5 claves para la **contención emocional**

1. La escucha activa y presencia
2. La validación emocional
3. El modelamiento emocional
4. La regulación compartida
5. El establecimiento de límites claros y respetuosos



Señales de alerta en estudiantes

Las señales de alerta de nuestros estudiantes, que podrían dar cuenta que están viviendo violencia, pueden ser:

- Irritabilidad constante
- Aislamiento
- Conductas agresivas o desafiantes
- Cambios en el sueño o apetito
- Rechazo al colegio

Debemos abrir una conversación con los estudiantes, que llame a la reflexión y a entender el momento por el que están pasando.



¿Cómo abrir la **conversación?**



Importante: No pregunten desde el juicio, sino desde la curiosidad genuina. Las preguntas deben abrir a una respuesta, no buscar respuestas de “sí” o “no” Preguntas que Sí ayudan:

- ¿Cómo te has sentido en el colegio últimamente?
- ¿Ha pasado algo que te haya molestado o preocupado?
- ¿Te has sentido tratado injustamente o mal por alguien?
- ¿Cómo te llevas con tus compañeros?

Preguntas clave sobre violencia:

- ¿Has visto peleas o situaciones violentas?
- ¿Te ha pasado algo a ti?
- ¿Alguna vez has sentido ganas de reaccionar con rabia o agresión?

¿Cómo preguntar a mi hijo si podría estar ejerciendo violencia?

No debemos negarnos a la posibilidad de que nuestros hijos podrían ejercer violencia, es necesario imaginar esa posibilidad

Podemos preguntar de forma abierta:

- “A veces cuando uno está muy enojado puede reaccionar mal... ¿te ha pasado?”
- “¿Has tenido conflictos con alguien?”
- “¿Qué hiciste en esa situación?”

Ejemplo práctico:

- Qué no decir: “¿Le pegaste a alguien?”
- Qué sí decir: “¿Qué pasó y cómo te sentiste?”

**Porque el objetivo es comprender,
no castigar inmediatamente.**

Qué hacer frente a la **rabia o conductas agresivas**

No negar la emoción, sino educarla:

- La emoción es válida
- La conducta no siempre lo es

Estrategias:

- Nombrar la emoción: “Eso que sientes es rabia”
- Enseñar alternativas:
 - Hablar
 - Tomar distancia
 - Pedir ayuda

La violencia muchas veces es **falla en la regulación emocional**, no “maldad”.



Errores frecuentes de los adultos

Como adultos, muchas veces cometemos errores, algunos de ellos pueden ser:

- Minimizar ("son cosas de niños", "son niños siendo niños")
- Sobre reaccionar (castigo sin comprensión)
- No escuchar
- Resolver por el hijo sin enseñarle herramientas



Es importante recordar que el establecimiento educacional **no reemplaza
a la familia**

La prevención es multinivel. Requiere participación activa de todos nosotros.
La familia no puede delegar completamente en la establecimiento educacional:

- La regulación emocional se aprende en casa
- Los valores se modelan en casa

La violencia en estudiantes no es un fenómeno aislado, es un síntoma social. La pregunta clave no es solo: ¿Qué le pasa a los niños?, sino también: ¿Qué condiciones estamos generando los adultos?

- ¿Qué señales de cansancio o sobrecarga emocional he observado en mi hijo o hija en el último tiempo?
- ¿Cómo suelo reaccionar cuando mi hijo o hija expresa rabia, frustración o tristeza?
- ¿Qué espacio real existe en mi hogar para hablar de emociones sin miedo a ser juzgado?
- ¿En qué momentos del día estoy verdaderamente disponible para escuchar a mi hijo o hija?
- ¿Qué modelo de resolución de conflictos estoy mostrando a través de mis propias acciones?
- ¿Cómo manejo yo mismo o misma la frustración frente a situaciones difíciles?
- ¿Qué expectativas tengo sobre el comportamiento de mi hijo o hija, y cuán realistas son con relación a su etapa de desarrollo?
- ¿Qué tipo de mensajes (explícitos o implícitos) transmito sobre la violencia, el respeto y el trato hacia otros?
- ¿Qué necesitaría cambiar o ajustar en mi forma de relacionarme para acompañar mejor a mi hijo o hija?
- ¿Cómo puedo colaborar con el establecimiento educacional para generar un entorno más coherente y protector?

Hablando de las emociones con nuestros hijos e hijas

Herramientas para abrir y gestionar la conversación



¿Por qué es importante hablar con nuestros hijos sobre sus emociones?

Todos los padres, madres y cuidadores de la comunidad educativa quieren que sus hijos e hijas tengan un crecimiento saludable y seguro, que sea un espacio afectivo y efectivo para el acompañamiento en su desarrollo. Para esto mismo, debemos asegurarnos de contar con las herramientas correctas y acercarnos a quienes están bajo nuestro cuidado de forma efectiva, hacer preguntas pertinentes y abiertas para que nuestros hijos e hijas se abran emocionalmente y nos cuenten lo que están viviendo.

La familia constituye, para la mayoría de los niños, niñas y adolescentes, el primer espacio donde aprenden qué hacer con la rabia, con la frustración, con la vergüenza, con el miedo y con la necesidad de ser reconocidos. **La formación emocional ocurre principalmente en la vida cotidiana, en los vínculos reiterados, en la manera en que se habla, se escucha, se pone límite, se repara un conflicto y se nombra el sufrimiento.**

Se sabe que, a mayor comunicación efectiva y afectividad por parte de los padres, se observa una mayor autoestima, competencias socioemocionales y mejor rendimiento académico por parte de nuestros hijos e hijas. De esta manera, la familia cumple un rol importante como entorno socializador, educativo y de transmisión de valores en lo concerniente al proceso escolar y de crecimiento de nuestros niños, niñas y adolescentes. Así mismo, una correcta comunicación logra la identificación temprana de altos niveles de estrés, ansiedad, así como de también conflictos entre compañeros, bajo rendimiento académico, entre otras dificultades.

5 claves de la contención emocional

La contención emocional es fundamental al momento de hablar de las emociones de niños y adolescentes porque permite que ese diálogo ocurra en un espacio seguro, donde la experiencia emocional puede ser expresada sin miedo a ser juzgada, minimizada o castigada. Cuando un niño o adolescente percibe que lo que siente es acogido, su sistema emocional disminuye la intensidad y se vuelve más disponible para la reflexión. En cambio, si anticipa crítica o invalidación, tenderá a cerrarse, ocultar lo que le ocurre o expresarlo de formas indirectas, muchas veces a través de conductas disruptivas. La contención emocional no consiste en hacer que la emoción desaparezca, sino en ofrecer un espacio seguro donde pueda ser reconocida, expresada y comprendida. Implica una presencia adulta disponible, que no trata de calmar rápidamente ni de eliminar la emoción, sino de sostenerla, validarla y darle un espacio para ser elaborada.

La **contención emocional** cumple un rol preventivo, muchas conductas que nos preocupan como la agresividad, el aislamiento o la impulsividad, no son el problema en sí, sino la expresión de emociones que no han podido ser elaboradas. Cuando existe contención, esas emociones encuentran un canal más adaptativo de expresión, disminuyendo la probabilidad de que se transformen en conductas dañinas.



Técnicas de regulación emocional para comunidad educativa

Herramientas para abrir y gestionar la conversación



Técnicas de regulación emocional

En los últimos años se ha observado un aumento en situaciones de conflicto y tensión en los espacios educativos, lo que puede afectar el bienestar emocional de estudiantes y de quienes forman parte de la comunidad educativa. En este contexto, la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones se vuelve una habilidad fundamental para favorecer entornos más seguros, respetuosos y propicios para el aprendizaje. Las técnicas de regulación emocional son herramientas prácticas que permiten disminuir la intensidad de las emociones, recuperar la calma y facilitar una respuesta más reflexiva frente a situaciones de estrés, frustración o conflicto. Estas pueden ser utilizadas tanto por estudiantes como por docentes y apoderados, ya sea para la autorregulación como para acompañar a otros en momentos de desregulación emocional.

Contar con estas herramientas no solo contribuye al bienestar individual, sino que también fortalece la convivencia, ya que permite abordar las emociones de manera más consciente y respetuosa. En particular, su uso sistemático puede ayudar a prevenir y manejar conductas como la impulsividad o la agresividad, favoreciendo formas de expresión emocional que no generen daño a otros ni a uno mismo. Las siguientes técnicas pueden ser utilizadas en distintos momentos del día y adaptadas a diversas situaciones, constituyéndose en un recurso concreto para promover el cuidado emocional en la comunidad educativa.

Respiración 4-4-4

La técnica de respiración 4-4-4 es una forma simple y rápida de ayudar a calmarse en momentos de estrés o desregulación emocional. Implica focalizar la atención en el ciclo respiratorio, controlando la inhalación, luego se retendrá el aire por último se exhala al aire por la boca, para luego comienza un nuevo ciclo, idealmente estos se repiten entre 1 a 2 minutos. Esto, con el objetivo de inducir un estado de calma, contribuyendo a la disminución de la respuesta de estrés, la regulación emocional y la percepción de control. Esta se trata de una estrategia accesible y de bajo costo que puede incorporarse en cualquier momento del día como intervención de autocuidado, especialmente en situaciones de alta demanda emocional.

Cómo hacerlo

- Inhala por la nariz contando hasta 4
- Mantén el aire en tu cuerpo contando nuevamente hasta 4 reteniendo el aire
- Exhala lentamente por la boca durante 4 segundos.
- Una vez que terminas, vuelves a comenzar el ciclo. Se recomienda repetir este ejercicio durante 1 a 2 minutos, manteniendo la atención en la respiración.

Esta técnica ayuda a disminuir la intensidad de las emociones, bajar la activación del cuerpo y recuperar la sensación de control. Es una herramienta práctica que puede utilizarse en cualquier momento del día, especialmente cuando se percibe tensión, nerviosismo, rabia o ansiedad.



Accesos a soportes en Chile



Es relevante que la organización pueda proporcionar recursos accesibles, esto quiere decir que puedan asegurar que quienes trabajan tengan fácil acceso a recursos de salud mental, como folletos informativos, contactos de servicios de apoyo y líneas telefónicas de emergencia.

Los teléfonos de soporte en Chile son:

- Fono Salud Responde 600 360 7777, que atiende las 24 horas del día los 365 días del año. Salud responde es una plataforma multicanal que, a través de su línea telefónica, informa, orienta, apoya y educa a sus usuarios sobre diversos temas relacionados con salud. En salud mental, brindan orientación y contención, además de atención en crisis a aquellas personas con riesgo suicida o a sus familiares. Al mismo tiempo, coordinan con la red asistencial su atención y, en algunos casos de mayor riesgo, su rescate.
- *4141, línea prevención del suicidio, es una línea de teléfono completamente gratuita y se puede llamar desde celulares de lunes a domingo, las 24 horas del día. A través de ella, las personas que estén enfrentando una emergencia o crisis de salud mental asociada al suicidio, podrán contactarse con un psicólogo especialmente capacitado que los escuchará y ayudará. Las personas sordas pueden atenderse a través de este link: <https://saludresponde.minsal.cl/atencion-de-salud-en-lengua-de-senas-chilena/>
- Línea Salud Mental Hospital Digital, en donde entregan apoyo y orientación psicológica gratuita a través de videollamada. Del Ministerio de Salud se contacta agendando hora a través de formulario SaludableMente en: <https://www.hospitaldigital.gob.cl/>
- Quédate.cl, una página con mensajería instantánea con psicólogos que atienden gratuitamente de lunes a domingo de 10:00 a 22:00 hrs en www.quedate.cl
- 1455 Fono Orientación en violencia contra mujeres del Ministerio de Salud Servicio Nacional de la Mujer y Equidad de Género, dirigido a Mujeres que estén sufriendo alguna situación de violencia de género. Contacto Llamando o por chat al 1455 de www.sernameg.gob.cl o vía Whatsapp Mujer al +569 9700 7000.
- 131 (SAMU) al que se puede llamar en caso de emergencia médica.

Hablemos de todo, una canal de atención digital atendido por psicólogas y psicólogos que entrega asistencia, contención psicosocial, orientaciones y derivación, si es necesario. Es de la Organización Instituto Nacional de la Juventud y está dirigido a Jóvenes hasta los 29 años. El contacto es <https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/chat-hablemos-de-todo/> De lunes a viernes de 11:00 a 20:00 horas, excepto feriados y festivos.

