



# Aprender con pertenencia: estrategias para fomentar una buena convivencia en cada aula

La convivencia escolar es resultado de diversos factores tanto externos como internos a los establecimientos escolares. Por esto, es importante tener en cuenta qué está pasando con nuestros estudiantes para tomar medidas a nivel de escuela.

*El cerebro humano es un órgano social que necesita recibir señales constantes de conexiones emocionales seguras para disminuir la ansiedad.*

Lemov y otros, 2023

## El estado de la salud mental en la juventud

**16 millones**

de los adolescentes de Iberoamérica viven con problemas de salud mental.

Casi un **50%**

de los estudiantes diagnosticados tienen **problemas de ansiedad y depresión** (UNICEF, 2021).



### Violencia normalizada

En Chile, los jóvenes de 15 a 29 años se sienten inseguros (IN-JUV, 2025).

**45%**

ha sufrido violencia psicológica.

**38%**

ha sufrido violencia física.

### Adolescencia en riesgo y brechas de género en Chile

El **26,5%** presenta síntomas de **ansiedad y/o depresión** moderados o severos (ELPI, 2024). Y la diferencia entre géneros es alarmante:

**33,9%**  
mujeres

**19,5%**  
hombres



### El riesgo digital aumenta con la exposición prolongada

La exposición a redes sociales por más de 3 horas diarias duplica el riesgo de síntomas de ansiedad y depresión en las juventudes (u.s. surgeon general, 2023).

En Chile **54%**

de adolescentes chilenos usa RRSS por **más de 3 horas** (ELPI, 2024)

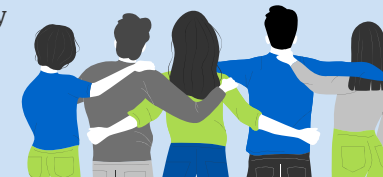
## La ciencia de la pertenencia

### La pertenencia como red de seguridad psicológica

Sentirse parte valiosa de un grupo no es un simple lujo emocional, sino un requisito biológico y cognitivo fundamental para el bienestar.

### El aprendizaje requiere conexión emocional

El sentido de pertenencia se construye de afuera hacia adentro a través de pequeños gestos y señales que indican: “somos cercanos, estamos seguros y compartimos un futuro”.



## Estrategias de enseñanza para crear un entorno seguro para el aprendizaje

Sería un error atribuir la responsabilidad de esta problemática social a los establecimientos educacionales, pero sí podemos implementar algunas estrategias que generen un entorno seguro para aprender.

#### Hábitos de atención



Implementar rutinas como seguir con la mirada a quien habla y orientar el cuerpo hacia el compañero para demostrar que sus ideas son bienvenidas.

#### Hábitos de discusión



Enseñar a los estudiantes a construir las ideas de otros, agradecer la retroalimentación y discrepar respetuosamente para fortalecer el contrato social.

#### Apoyos no verbales



Usar señales rápidas como “chasquidos silenciosos de dedos” para felicitar a alguien o “enviar inspiración” a un estudiante que necesita más tiempo para responder.

#### Los límites y estructura como una forma de cuidado



Establecer rutinas predecibles y un ambiente organizado transmite a los estudiantes que su tiempo es valioso y que la escuela es un lugar seguro.

#### Estrategias flexibles y adaptables



Estas prácticas, inspiradas en experiencias de escuelas exitosas, deben ser modificadas según el contexto cultural específico de cada comunidad educativa.

#### Fuentes

Ministerio de Desarrollo Social y Familia. (2025). Encuesta Longitudinal de Primera Infancia. Resultados ronda 2024. Gobierno de Chile | INJUV (2025) Instituto Nacional de la Juventud (INJUV). (2025). 11ª Encuesta Nacional de Juventudes. Gobierno de Chile | Lemov, D., Lewis, H., Williams, D., & Frazier, D. (2024). *Volver a vincularnos*. Editorial Aptus | SEGIB y OIJ. (2026). Estudio sobre el impacto de la digitalización en la salud mental y el bienestar psicosocial de las personas jóvenes en Iberoamérica. Madrid, España.