

Noviembre 2024

# Soledad y Agresión

**J. Francisco Santibáñez-Palma**  
*Ayudante de investigación Línea "Inclusión Psicosocial"*

**Alejandra Caqueo-Urizar**  
*Investigadora Principal Línea "Inclusión Psicosocial"*

La Serie de publicaciones del Centro Justicia Educativa (CJE) “Prácticas para Justicia Educativa” está dirigida al público general y a las comunidades educativas, especialmente a los padres, educadores, profesionales de inclusión y directivos escolares. Su propósito es orientar y apoyar su labor en los ámbitos de la inclusión pedagógica, social y cultural. Para ello, estos documentos breves recogen resultados de investigaciones recientes que contextualizan y actualizan conocimientos sobre distintos desafíos que se presentan en la escuela, además de entregar un listado de recomendaciones básicas que sean de ayuda para una construir una escuela más justa y una práctica educativa inclusiva.

El Centro de Estudios Avanzados sobre Justicia Educativa (CJE) nace de la asociación entre la Pontificia Universidad Católica de Chile y las universidades de Tarapacá, Magallanes, de la Frontera y Católica del Maule.

Su financiamiento principal proviene del Programa de Estudios sobre Justicia Educativa de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo, ANID, y corresponde al Proyecto PIA CIE 160007.

*Facultad de Educación  
Pontificia Universidad Católica de Chile  
Campus San Joaquín, 3er Piso, Edificio Decanato de Educación  
Avda. Vicuña Mackenna 4860, Macul  
Santiago, Chile*

## Soledad y Agresión

La salud mental de niñas, niños y adolescentes es una cuestión cada vez más urgente, sobre todo en los países de ingresos medios, donde las dificultades socioeconómicas agravan los problemas emocionales y de comportamiento (UNICEF, 2021; Benton et al., 2021). Factores como la soledad, problemas tanto de control de la ira y regulación emocional desempeñan un papel fundamental en el desarrollo y trayectoria saludable de los niñas, niños y adolescentes. La relación entre estas variables y la aparición de comportamientos agresivos requiere mayor atención, así como una intervención integral eficaz desde el contexto escolar, el hogar y el espacio comunitario (Yun et al., 2021; Lim et al., 2024).

La calidad y cantidad de las experiencias sociales son fundamentales para el bienestar desde la infancia hasta la adultez, actuando como el barniz que consolida el tejido social y el sentido de pertenencia a una comunidad. Estudios recientes han demostrado que la participación en grupos sociales tiene un impacto positivo en la estructura y función cerebral, particularmente en áreas como la amígdala y el hipotálamo, que son cruciales para la inclusión social y la regulación emocional (Bzdok & Dunbar, 2020; Kieckhafer et al., 2023; Ike et al., 2020). La otra cara de la moneda, la soledad, es la percepción subjetiva de aislamiento social, donde el individuo siente una carencia de conexiones significativas con los demás (Hawkley & Cacioppo, 2010; Qualter et al., 2015). En niños y adolescentes, puede manifestarse como sentimientos de

exclusión, falta de pertenencia o dificultades para establecer relaciones con sus pares (Matthews et al., 2015).

La agresión es un comportamiento intencional dirigido a causar daño, ya sea de forma física, verbal, psicológica o relacional. En niños y adolescentes, puede manifestarse a través de peleas, insultos, bullying y ciberacoso, siendo influida por factores individuales y contextuales (Lansford, 2018; Carroll et al., 2018). La agresión relacional, común en la adolescencia, varía según el contexto cultural (Voulgaridou & Kokkinos, 2023) y adopta diversas formas de violencia interpersonal (Buchmann et al., 2014). Diversos estudios han demostrado que sentimientos intensos de soledad pueden aumentar la vulnerabilidad de los niños y adolescentes a desarrollar comportamientos agresivos (Du et al., 2022; Cassidy y Asher, 1992). Esto se debe, en parte, a que la falta de conexiones sociales positivas puede llevar a dificultades en la regulación emocional, incrementando la probabilidad de respuestas agresivas ante situaciones estresantes (Eres et al., 2023; Franco-O'Byrne et al., 2023; Gronewold y Engels, 2022; de Heer et al., 2024; Quadt et al., 2020; Xiong et al., 2022).

Se ha constatado que cuando los niños experimentan soledad y dificultades emocionales, pueden presentar una menor empatía y motivación para actuar de manera prosocial hacia sus pares, especialmente si estos pertenecen a diferentes grupos étnicos, políticos o sociales (Decety et al., 2012, 2018; Decety & Cowell, 2014; Portt et al., 2020; Wang et al., 2019). Inclusive

el aislamiento social puede provocar una hipervigilancia ante amenazas sociales y sesgos atencionales hacia señales negativas, lo que puede reforzar comportamientos agresivos y deteriorar la salud mental (Qualter et al., 2013; Verhagen et al., 2023). Esto puede acentuar las diferencias sociales y promover comportamientos agresivos, exclusión o aislamiento, similares a los que se observan en contextos educativos actuales que requieren medidas preventivas urgentes.

En Chile, la violencia de género y la polivictimización impactan profundamente

el desarrollo socioemocional de los adolescentes (Guerra et al., 2021, 2022; Pinto-Cortez et al., 2024; Miranda et al., 2023), favoreciendo la aparición de violencia en entornos educativos. Abordar estos problemas requiere un enfoque preventivo integral que involucre a la familia, promueva un ambiente escolar positivo y fortalezca la cohesión comunitaria. Este documento busca orientar a padres, educadores y profesionales en la adopción de prácticas inclusivas que fomenten la empatía, la participación social, la prevención de la soledad y agresión.

## Recomendaciones

Es fundamental abordar los problemas de soledad, control de la ira, problemas de regulación emocional y agresión en niños y adolescentes desde una perspectiva sistemática. Este enfoque debe incluir intervenciones a nivel familiar, en la comunidad educativa y en la comunidad social (barrio, vecindario, juntas vecinales, etc.). A continuación, se presentan recomendaciones adicionales que amplían y profundizan en estos aspectos, proponiendo acciones concretas en cada ámbito.

### 1. Fortalecimiento del rol parental: capacitación y acompañamiento

**Apoderados y cuidadores:** El hogar es el primer entorno donde los niños desarrollan sus habilidades emocionales y sociales. Por tanto, es esencial empoderar a los padres y cuidadores para que puedan gestionar adecuadamente los problemas de soledad y agresión.

**Capacitación continua en parentalidad positiva:** Desarrollar programas para padres centrados en el manejo de emociones, el control de la ira y la comunicación no violenta. La capacitación debe incluir cómo reconocer signos de aislamiento y agresión en sus hijos y cómo abordar estos problemas de manera efectiva.

**Apoyo psicosocial a las familias en situaciones de vulnerabilidad:** Prover recursos psicosociales (grupos de apoyo, asesoramiento familiar, redes comunitarias) para familias en situaciones de vulnerabilidad económica o social, que puedan tener un impacto negativo en el bienestar emocional. Creación de un banco de herramientas psicoeducativas para Familias: Desarrollar una plataforma accesible con recursos prácticos (videos, guías, folletos) sobre cómo gestionar la soledad, el estrés familiar y el comportamiento agresivo en los hijos.

## 2. Construcción del tejido social en el barrio y la comunidad

**Vecinos y Junta Vecinal:** La cohesión social en el vecindario puede reducir los efectos del aislamiento social y promover la integración de niños y adolescentes. El barrio debe ser un entorno que fomente la participación y las interacciones positivas.

**Programa de mentores vecinales:** Crear una red de mentores en la comunidad, donde adultos voluntarios del vecindario ofrezcan su tiempo para acompañar a jóvenes que experimenten soledad o dificultades emocionales, reforzando el sentido de pertenencia y los lazos intergeneracionales.

**Iniciativas de participación ciudadana para jóvenes:** Organizar actividades comunitarias orientadas a fomentar la participación de los adolescentes en la toma de decisiones locales (proyectos de embellecimiento del vecindario, campañas de concienciación social), lo que les permite desarrollar habilidades de liderazgo, reducir el aislamiento y fomentar una actitud proactiva.

**Espacios seguros de encuentro comunitario:** Transformar o habilitar espacios comunitarios que puedan ser utilizados como centros de encuentro para jóvenes, brindando oportunidades para realizar actividades recreativas, deportivas y culturales de manera regular generando un entorno seguro para el desarrollo de relaciones positivas.

## 3. Participación activa de la Comunidad Educativa

**Profesores, directivos y estudiantes:** El entorno escolar debe ser un espacio donde los estudiantes puedan desarrollar habilidades emocionales y sociales, participando

activamente en su comunidad educativa y contribuyendo a un clima escolar positivo. Es crucial fomentar la inclusión, la empatía y el trabajo en equipo, para evitar el aislamiento y soledad en estudiantes.

**Proyectos colaborativos de aula:** Fomentar proyectos de trabajo en grupo que se centren en la construcción de relaciones saludables entre estudiantes. Estas actividades deben promover la empatía y la cooperación, y pueden estar orientadas hacia temas de inclusión, diversidad y convivencia escolar.

**Participación de Estudiantes en la Gestión Escolar:** Incluir a los estudiantes en la planificación y ejecución de políticas de convivencia escolar, dándoles voz en la toma de decisiones relacionadas con su bienestar emocional y la convivencia pacífica en el colegio, donde se reconozcan y premien las conductas prosociales, tales como el respeto, la ayuda mutua y la cooperación. Estos programas deben incluir tanto a estudiantes como a docentes.

**Talleres de Liderazgo Estudiantil:** Promover talleres donde los estudiantes desarrollen habilidades de liderazgo y resolución de conflictos, participando en iniciativas que mejoren el ambiente escolar. Estos programas deben incluir la promoción de valores como el respeto, la responsabilidad y el trabajo colaborativo.

## 4. Implementación de Protocolos de Intervención Rápida en Casos de Aislamiento y Agresión

**Profesionales y personal de apoyo:** Es crucial que las escuelas cuenten con protocolos claros y efectivos para intervenir rápidamente cuando se detectan señales de aislamiento, agresión o problemas de regulación emocional en los estudiantes.

**Creación de equipos Multidisciplinarios:**

Formar equipos multidisciplinarios en cada escuela, compuestos por psicólogos, orientadores, trabajadores sociales y profesores, que trabajen conjuntamente para identificar y abordar situaciones específicas de soledad y aislamiento.

**Sistema de alerta temprana:** Desarrollar un sistema de alerta temprana basado en la observación continua del comportamiento de los estudiantes, permitiendo detectar signos de aislamiento o problemas emocionales antes de que se agraven.

**Seguimiento y apoyo a largo plazo:** Asegurar que los estudiantes que hayan sido identificados con problemas de soledad, regulación emocional o agresión reciban un seguimiento a largo plazo, involucrando a su familia y comunidad para asegurar una intervención sostenida.

## 5. Fortalecimiento de la Relación Escuela-Familia-Barrio

**Junta Vecinal, Comunidad Educativa y Padres:**

La colaboración entre la escuela, las familias y la comunidad más amplia (junta vecinal, barrio, redes de apoyo locales) es esencial para generar un entorno cohesivo y de apoyo mutuo.

**Red de Apoyo Interinstitucional:** Crear redes interinstitucionales que conecten a la escuela con instituciones locales, como centros de salud mental, organizaciones comunitarias y juntas vecinales, para ofrecer recursos y apoyo especializado a los estudiantes y sus familias con riesgo de aislamiento o agresión.

**Escuela Abierta a la Comunidad:** Promover la apertura de las instalaciones escolares para la realización de actividades comunitarias en las tardes y fines de semana, lo que facilita

la integración entre los niños, adolescentes y sus familias dentro de la comunidad educativa y el vecindario.

**Colaboración en Proyectos Vecinales:**

Fomentar la colaboración activa entre la escuela y la junta vecinal en proyectos de mejoramiento del barrio, involucrando a estudiantes y padres en acciones que fortalezcan el sentido de pertenencia.

## 6. Fomento del servicio comunitario y la responsabilidad social

**Estudiantes y Comunidad Local:** El servicio comunitario es una herramienta poderosa para fortalecer los vínculos sociales y promover el sentido de responsabilidad en los estudiantes.

**Actividades de Servicio Comunitario en el Currículo Escolar:**

Incorporar el servicio comunitario como parte del currículo escolar, promoviendo que los estudiantes participen en proyectos locales (como la organización de eventos comunitarios o la restauración de espacios públicos), lo que fortalece los vínculos sociales y reduce el aislamiento.

**Participación de Padres y Vecinos en Proyectos Escolares:**

Invitar a los padres y miembros de la comunidad a participar activamente en proyectos organizados por la escuela, generando oportunidades para que compartan experiencias y colaboren en la creación de un entorno seguro y saludable para los niños.

## 7. Implementación de Prácticas de Justicia Restaurativa en Escuelas y Comunidades

**Profesionales, Comunidad Educativa y miembros de la comunidad:** La justicia

restaurativa se centra en la reparación del daño y la restauración de las relaciones, promoviendo la responsabilidad y la empatía. Este enfoque puede reducir la agresión y el aislamiento social al abordar las causas subyacentes de los comportamientos conflictivos.

**Formación en prácticas restaurativas:** Capacitar a docentes, estudiantes y personal de apoyo en técnicas de justicia restaurativa, como círculos de diálogo, mediación entre pares y conferencias restaurativas. Esta formación debe fomentar habilidades para la escucha activa, la empatía y la resolución pacífica de conflictos.

**Establecimiento de protocolos restaurativos en el entorno escolar:** Integrar la justicia restaurativa en las políticas y procedimientos disciplinarios de la escuela, ofreciendo alternativas a las sanciones tradicionales que promuevan la reflexión y la reparación del daño causado a las relaciones y a la comunidad escolar.

**Participación comunitaria en procesos restaurativos:** Involucrar a miembros de la comunidad local en iniciativas de justicia restaurativa, creando espacios donde los jóvenes puedan conectarse con mentores y líderes comunitarios para abordar y resolver conflictos fuera del ámbito escolar, fortaleciendo así el tejido social.

## 8. Jardines Escolares y Proyectos de Agricultura Urbana

**Profesores, Padres y comunidad local:** La conexión con la naturaleza mediante la jardinería y la agricultura urbana es una herramienta poderosa para reducir la soledad, mejorar la regulación emocional y disminuir la agresión en niños y adolescentes. Al involucrar a los estudiantes y sus familias en estas actividades, se fortalece el sentido de responsabilidad, colaboración y cohesión social.

**Creación de Jardines Escolares Comunitarios:** Implementar jardines colaborativos en las escuelas donde estudiantes, padres y docentes trabajen juntos en la siembra y cuidado de plantas. Estas actividades fomentan la cooperación intergeneracional, creando un espacio donde las familias se involucren activamente, fortaleciendo el sentido de comunidad y proporcionando un ambiente relajante para reducir el estrés y la agresión.

**Talleres de Agricultura Urbana para Familias:** Realizar talleres periódicos donde los estudiantes y sus familias aprendan técnicas de agricultura urbana, compostaje y cuidado de plantas. Esto no solo mejora la relación entre padres e hijos, sino que también fomenta un compromiso colectivo hacia el entorno local, aliviando el aislamiento y promoviendo el trabajo colaborativo.

# Talleres

Para *profesionales* según, National Youth Partnership, (2019):

## Taller 1: Programa de formación de un día sobre la soledad juvenil

### Objetivos:

- Definiciones de la soledad juvenil.
- Causas y consecuencias de la soledad juvenil.
- La naturaleza cambiante y el contexto de la soledad juvenil.
- Como introducir el tema entre los jóvenes.

### Bienvenida e introducción (5 minutos):

- Resumen de las actividades
- Explicar que no hay una única solución para la soledad y el aislamiento juvenil, y que este foro es un espacio abierto para discutir, debatir y aprender mutuamente
- Animar a todos a participar activamente, escuchar y compartir, reconociendo que hay diversos niveles de conocimiento entre los presentes.

### Rompehielos (10 minutos):

- Organiza una actividad breve y divertida para que los participantes se conozcan y trabajen en grupo.
- Elige una dinámica que permita movimiento y libre interacción, para ayudar a los asistentes a sentirse más cómodos y salir de su zona confort.
- Fomenta la creación de un sentido de comunidad en la sala.

**Recursos necesarios:** *Materiales para la actividad elegida.*

### Asociación de palabras con “Soledad” (20 minutos):

- Solicitar a los participantes que escriban lo que piensan cuando escuchan “solo” y “aislado”, ya sea individualmente o en grupos.
- Anima a no sobre pensar las respuestas, priorizando la cantidad de ideas por sobre encontrar la “respuesta correcta”. cuando escuchan “solo” y “aislado”, ya sea individualmente o en grupos.
- Si el grupo tiene dificultades, sugiere pensar en personas que puedan sentirse solas, sentimientos asociados, o comportamientos de quienes se sienten aislados. También pueden dibujar o usar imágenes.
- Solicita a los miembros que compartan palabras o frases clave y facilita una discusión sobre las ideas surgidas.
- Observa si hay opiniones similares o diferentes y usa la actividad para medir el nivel de conocimiento o identificar temas a profundizar en la sesión.

**Recursos necesarios:** *Papel para rotafolio y marcadores / imágenes ilustrativas*

### Definir soledad y aislamiento (20 minutos):

- Divide a los participantes en grupos pequeños y pídeles que generen sus propias definiciones de “soledad” y “aislamiento”.
- Explica que no se trata de encontrar la “definición correcta”, sino de discutir cómo perciben estos conceptos y qué creen que realmente significan.
- Facilita que cada grupo presente sus definiciones, fomentando la discusión sobre lo que les resultó fácil o difícil al llegar a un acuerdo.
- Resalta la complejidad de la soledad y el aislamiento juvenil, y cómo esta actividad ayuda a enmarcar estos conceptos para buscar soluciones.
- Comparte las definiciones aceptadas por académicos:

**Soledad:** “Diferencia entre las relaciones sociales deseadas y las reales en cantidad o calidad” (Perlman & Peplau, 1981)

**Aislamiento:** “Estado en el que el individuo carece de sentido de pertenencia social, compromiso con otros, y relaciones satisfactorias” (Nicholson, 2009)

**Recursos necesarios:** *Papel para rotafolio y marcadores.*

### Causas y consecuencias (30 minutos):

Divide al grupo en dos. Un lado escribirá las causas de la soledad y el aislamiento, mientras que el otro lado escribirá las consecuencias de la soledad.

- Facilita una discusión en grupo sobre sus ideas, buscando puntos en común o relacionados entre causas y consecuencias.
- Pregunta si algún grupo cree que el otro pudo haber omitido puntos importantes y si están de acuerdo con las causas y consecuencias mencionadas.
- Explora los vínculos entre las causas y las consecuencias, resaltando que muchas son más serias de lo esperado. Introduce estadísticas sobre la soledad y el aislamiento, y facilita una discusión.
- Pregunta si las cifras sorprenden al grupo y si concuerdan con su experiencia trabajando con jóvenes.

**Recursos necesarios:** *Papel para rotafolio y marcadores / Plantilla 2 sobre tipos y causas de la soledad y el aislamiento / Plantilla 3 sobre las consecuencias de la soledad / Plantilla 4 sobre estadísticas recientes de la soledad.*

### ¿Es un problema nuevo? (15 minutos):

- Inicia una discusión general sobre la soledad y el aislamiento juvenil, preguntando al grupo sus opiniones sobre la naturaleza de estos temas en los jóvenes de hoy.
- Plantea preguntas como: ¿Es un fenómeno reciente? ¿Es diferente en el siglo XXI comparado con generaciones anteriores? ¿Es un problema nuevo para

la generación actual?

- Explica que no hay respuestas correctas o incorrectas, pero que la relevancia del tema parece haber aumentado porque ahora estamos investigando más y preguntando a los jóvenes sobre sus experiencias.
- Destaca que, aunque siempre ha habido jóvenes solitarios, hoy en día la tecnología juega un papel importante.
- Las redes sociales permiten la comunicación digital, pero también pueden aumentar el aislamiento y agravar la soledad de formas sutiles.

**Recursos necesarios:** *Papel para rotafolio y marcadores.*

### Conversaciones difíciles-introduciendo un tema sensible (45 minutos):

- Divide al grupo en dos partes para discutir las siguientes preguntas:

**Primera parte:** ¿Cómo iniciar conversaciones con jóvenes que podrían estar luchando con la soledad o el aislamiento?

**Segunda parte:** ¿Cómo introducir el tema de manera más general en sesiones de concienciación o actividades grupales?

- Solicita a cada grupo que comparta sus ideas y resultados.
- Explora las barreras que pueden surgir en estas conversaciones, como la falta de vocabulario adecuado o la incertidumbre sobre cómo actuar ante un joven que expresa sentirse solo.
- Facilita que el grupo identifique enfoques y consejos positivos que puedan aplicar en su trabajo, destacando la importancia de crear un ambiente seguro y empático para que los jóvenes puedan hablar sobre sus sentimientos.
- Reafirma que, aunque hablar de soledad puede ser sensible, es esencial abordar estos temas con delicadeza y encontrar maneras prácticas de apoyar a los jóvenes en estas situaciones.

**Recursos necesarios:** Papel para rotafolio y marcadores

### ¿Cuál es el motor de tu institución para abordar la soledad y el aislamiento? (20 minutos):

- Facilita una discusión en grupo sobre las razones por las que las instituciones de los participantes están abordando la soledad y el aislamiento juvenil o desean crear proyectos para enfrentarlo.
- Menciona que, aunque la razón más obvia es la necesidad moral de ayudar, es importante evitar actuar sin un plan claro.
- Invita a los participantes a reflexionar sobre las justificaciones de su trabajo en este tema, y a pensar críticamente en lo que pueden ofrecer de manera realista a los jóvenes.
- Resalta que el objetivo no es desalentar las iniciativas, sino asegurarse de que las organizaciones tengan claridad sobre sus capacidades y los resultados que pueden alcanzar.
- Fomenta que las organizaciones desarrollen un enfoque claro y estratégico para que su intervención sea efectiva y sostenible.

**Recursos necesarios:** Papel para rotafolio y marcadores

Para **estudiantes** según, British Red Cross, (2020):

## Taller 2: Abordar la soledad

### Objetivos:

- Ser capaces de identificar la soledad y el sentimiento de soledad.
- Explorar como la soledad puede hacer que las personas sientan y actúen.
- Pensar en las formas en que otras personas nos ayudan a lidiar con la soledad.

- Conocer las formas en que podemos ayudar a otras personas a sobrellevar la soledad.
- Reflexionar sobre la importancia de las conexiones sólidas y significativas.
- Pensar en quién puedes obtener ayuda cuando se siente solo.

### ¿Qué es la soledad? (15 minutos):

**1. Inicia con una pregunta:** Pregunta a los alumnos qué creen que es la soledad. Pueden describir o dibujar lo que entienden por soledad.

**2. Asociaciones:** Solicita al grupo que piensen y respondan:

- ¿Qué palabras o cosas asocian con la soledad?
- ¿Es lo mismo la soledad que estar solo o aburrido?
- ¿Cuáles son las diferencias entre estos sentimientos?

**3. Reflexión sobre la soledad:**

- ¿Quién creen que se siente solo?
- ¿Por qué las personas pueden sentirse solas?

**4. Cierre:** Discutan en grupo qué podrían hacer para ayudar a alguien que se sienta solo.

### ¿Qué me ayuda cuando estoy solo? (10 minutos):

**1. Reflexión inicial:** Solicita a los alumnos que piensen en las formas en que otras personas han ayudado cuando se han sentido solos o preocupados.

**2. Enfoque en la bondad:** Anima a los alumnos a centrarse en actos y palabras amables que les han brindado consuelo.

**3. Actividad escrita:** Solicita al grupo que dibujen una línea en el centro de una hoja y escriban ejemplos de actos de bondad en un lado, y palabras amables en el otro.

**4. Guía para la reflexión:** Sugiere que piensen en acciones y palabras que las personas han realizado o dicho para consolarlos. Si realizaron la actividad de la

“red de conexiones”, pueden utilizarla como referencia.

### Escucha activa (25 minutos):

La escucha activa consisten en una forma de comunicación que transmite ideas claras sin irrumpir al receptor; se realiza con libertad teniendo en cuenta lo que piensa y sienten los demás; se demuestra cuan atento esta una persona en el dialogo (Hernández-Calderón y Lesmes-Silva, 2018).

**1. Introducción:** Explica que escuchar a los demás es una forma eficaz de ayudar y esencial para tener conversaciones significativas.

**2. Actividad en parejas:** Los alumnos, en parejas, hablarán sobre la soledad, compartiendo sus puntos de vista y experiencias.

**3. Enfóquense en la comunicación no verbal:** Anima a los alumnos a prestar atención al tono de voz y al lenguaje corporal de su compañero para entender mejor sus sentimientos.

**4. Marco “HEAR” (para alumnos mayores):**

- **Detener:** Deja de hacer otras cosas y presta atención al orador.
- **Participa:** Haz contacto visual y asiente con la cabeza para mostrar que estás escuchando.
- **Analiza:** Reflexiona sobre lo que te han dicho para asegurarte de que lo entendiste.
- **Responde:** Repite los puntos clave para verificar la comprensión y luego comparte tus pensamientos.

**5. Discusión grupal final:** Solicita a los grupos que hablen sobre lo que aprendieron al escuchar.

- ¿Cómo te sentiste al ser escuchado?  
¿Escuchar te ayudó a entender mejor la historia?
- ¿Cómo escuchar puede ayudar con la soledad?
- ¿Cómo aplicarás lo que aprendiste en el futuro?

### Mi conexión significativa (15 minutos):

**1. Reflexión inicial:** Explica qué es una “conexión significativa” y su importancia. Pide a los alumnos que elijan a una persona en su vida que consideren su conexión más significativa, especialmente alguien con quien hablen cuando se sientan solos o preocupados.

**2. Actividad escrita o creativa: Anima a los alumnos a escribir sobre:**

- Cómo conocen a esta persona, cuánto tiempo y cómo se conocieron.
- Describir a esta persona en tres palabras.
- Escribir, dibujar o crear un poema sobre cómo esta persona les ayuda a sentirse mejor.
- Escribir, dibujar o crear un poema sobre cómo ellos ayudan a su conexión.

**3. Discusión final:** Hablen en grupo sobre cómo pueden conectarse regularmente de manera significativa con esta persona. Reflexionen sobre cómo podemos comunicarnos bien con las personas que nos importan.

### Entrevista de mi conexión significativa: aprendizaje en casa (30 minutos):

**1. Entrevista a tu conexión significativa:** Anima a los alumnos a entrevistar a la persona que eligieron su conexión significativa (amigo o familiar), utilizando las preguntas de la actividad “Mi conexión significativa.”

**2. Opciones creativas:** Pueden grabar la entrevista en video o simplemente tener una conversación significativa con esa persona.

**3. Reflexión personal:** Pídeles que reflexionen sobre cómo se sintieron después de la conversación, y anímalos a escribir sobre esa experiencia.

**4. Discusión grupal:** Analicen en grupo.

- ¿Por qué son importantes las conexiones y conversaciones significativas?
- ¿Les ayudan a sentirse menos solos?
- ¿Qué pueden hacer para establecer y mantener conexiones más significativas?

# Referencias

**Benton, T. D., Boyd, R. C., & Njoroge, W. F. (2021).** Addressing the global crisis of child and adolescent mental health. *JAMA pediatrics*, 175(11), 1108-1110.

**British Red Cross. (2020).** *Tackling loneliness*. British Red Cross. Retrieved October 23, 2024, from <https://www.redcross.org.uk/get-involved/teaching-resources/tackling-loneliness>

**Buchmann, A., Hohmann, S., Brandeis, D., Banaschewski, T., & Poustka, L. (2014).** Aggression in children and adolescents. *Neuroscience of aggression*, 421-442.

**Bzdok, D., & Dunbar, R. I. (2020).** The neurobiology of social distance. *Trends in cognitive sciences*, 24(9), 717-733

**Calderón, K. A. H., & Silva, A. K. L. (2018).** La escucha activa como elemento necesario para el diálogo. *Revista convicciones*, 5(9), 83-87.

**Carroll, A., McCarthy, M., Houghton, S., Sanders O'Connor, E., & Zadow, C. (2018).** Reactive and proactive aggression as meaningful distinctions at the variable and person level in primary school-aged children. *Aggressive behavior*, 44(5), 431-441.

**Cassidy, J., & Asher, S. R. (1992).** Loneliness and peer relations in young children. *Child development*, 63(2), 350-365.

**de Heer, C., Bi, S., Finkenauer, C., Alink, L., & Maes, M. (2024).** The association between child maltreatment and loneliness across the lifespan: a systematic review and multilevel meta-analysis. *Child maltreatment*, 29(2), 388-404.

**Decety, J., & Cowell, J. M. (2014).** The complex relation between morality and empathy. *Trends in cognitive sciences*, 18(7), 337-339.

**Decety, J., Norman, G. J., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2012).** A neurobehavioral evolutionary perspective on the mechanisms underlying empathy. *Progress in neurobiology*, 98(1), 38-48.

**Decety, J., Pape, R., & Workman, C. I. (2018).** A multilevel social neuroscience perspective on radicalization and terrorism. *Social neuroscience*, 13(5), 511-529.

**Du, X., Ding, C., Xiang, G., Li, Q., Liu, X., Xiao, M., ... & Chen, H. (2024).** Rejection sensitivity and reactive aggression in early adults: the mediating role of loneliness and maladaptive coping. *Psychological reports*, 127(2), 786-806.

**Eres, R., Lim, M. H., & Bates, G. (2023).** Loneliness and social anxiety in young adults: The moderating and mediating roles of emotion dysregulation, depression and social isolation risk. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 96(3), 793-810

**Franco-O´ Byrne, D., Gonzalez-Gomez, R., Morales Sepúlveda, J. P., Vergara, M., Ibañez, A., & Huepe, D. (2023).** The impact of loneliness and social adaptation on depressive symptoms: Behavioral and brain measures evidence from a brain health perspective. *Frontiers in Psychology*, 14, 1096178.

**Gronewold, J., & Engels, M. (2022).** The lonely brain—associations between social isolation and (cerebro-) vascular disease from the perspective of social neuroscience. *Frontiers in integrative neuroscience*, 16, 729621.

**Guerra, C., Arredondo, V., Saavedra, C., Pinto-Cortez, C., Benguria, A., & Orrego, A. (2021).** Gender differences in the disclosure of sexual abuse in Chilean adolescents. *Child Abuse Review*, 30(3), 210-225.

**Guerra, C., Toro, E., Taylor, E. P., Lobos, P., & Pinto-Cortez, C. (2022).** Design considerations for group interventions for adolescent victims of interpersonal violence in Chile. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 31(10), 1318-1336.

**Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010).** Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227.

**Ike, K. G., de Boer, S. F., Buwalda, B., & Kas, M. J. (2020).** Social withdrawal: an initially adaptive behavior that becomes maladaptive when expressed excessively. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 116, 251-267.

**Kieckhaefer, C., Schilbach, L., & Bzdok, D. (2023).** Social belonging: brain structure and function is linked to membership in sports teams, religious groups, and social clubs. *Cerebral cortex*, 33(8), 4405-4420.

**Lansford, J. E. (2018).** Development of aggression. *Current opinion in psychology*, 19, 17-21.

**Lim, M. H., Hennessey, A., Qualter, P., Smith, B. J., Thurston, L., Eres, R., & Holt-Lunstad, J. (2024).** The KIND Challenge community intervention to reduce loneliness and social isolation, improve mental health, and neighbourhood relationships: an international randomized controlled trial. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 1-12

**Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Ambler, A., Kelly, M., Diver, A., ... & Arseneault, L. (2015).** Social isolation and mental health at primary and secondary school entry: a longitudinal cohort study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54(3), 225-232

**Miranda, J. K., Olivares, N., & Crockett, M. A. (2023).** Growing up with intimate partner violence at home: Adolescents' narratives on their coping strategies. *Journal of family violence*, 1-12

**National Youth Partnership. (2019).** Youth loneliness one day training programme. Youth Focus North East.

**Pinto-Cortez, C., Marín-Gutiérrez, M., Melis-Rivera, C., Contreras-Taibo, L., & Moya-Vergara, R. (2024).** Victimization, polyvictimization, and depression symptoms among immigrants and native children and youth in Chile. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 72.

**Portt, E., Person, S., Person, B., Rawana, E., & Brownlee, K. (2020).** Empathy and positive aspects of adolescent peer relationships: A scoping review. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2416-2433.

**Quadt, L., Esposito, G., Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. (2020).** Brain-body interactions underlying the association of loneliness with mental and physical health. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 116, 283-300.

**Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., ... & Verhagen, M. (2015).** Loneliness across the life span. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 250-264.

**Qualter, P., Rotenberg, K., Barrett, L., Henzi, ... & Harris, R. A. (2013).** Investigating hypervigilance for social threat of lonely children. *Journal of abnormal child psychology*, 41, 325-338.

**United Nations Children's Fund (UNICEF, 2021).** The state of the world's children 2021: On my mind – promoting, protecting and caring for children's mental health. United Nations Children's Fund.

**Verhagen, M., Derks, M., Roelofs, K., & Maciejewski, D. (2023).** Behavioral inhibition, negative parenting, and social withdrawal: Longitudinal associations with loneliness during early, middle, and late adolescence. *Child Development*, 94(2), 512-528.

**Voulgaridou, I., & Kokkinos, C. M. (2023).** Relational aggression in adolescents across different cultural contexts: a systematic review of the literature. *Adolescent research review*, 8(4), 457-480.

**Wang, M., Wang, J., Deng, X., & Chen, W. (2019).** Why are empathic children more liked by peers? The mediating roles of prosocial and aggressive behaviors. *Personality and Individual Differences*, 144, 19-23

**Xiong, Y., Hong, H., Liu, C., & Zhang, Y. Q. (2023).** Social isolation and the brain: effects and mechanisms. *Molecular psychiatry*, 28(1), 191-201.

**Yun, P., Xiaohong, H., Zhongping, Y., & Zhujun, Z. (2021).** Family function, loneliness, emotion regulation, and hope in secondary vocational school students: A moderated mediation model. *Frontiers in Public Health*, 9, 722276.

**cje** Centro  
Justicia  
Educativa