



PROTOCOLO DE RESPUESTA

“A SITUACIONES DE DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y CONDUCTUAL DE ESTUDIANTES EN ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES”

CONCEPTOS A COMPRENDER

¿Qué es la Regulación Emocional?: Capacidad que nos permite gestionar nuestro propio estado emocional de forma adecuada. La toma de conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. Lograr utilizar herramientas internas que nos permitan expresar y gestionar lo que sentimos de forma adaptativa y orientada a nuestros objetivos

¿Qué es la desregulación emocional?: La reacción motora y emocional a uno o varios estímulos o situaciones desencadenantes, en donde el niño, niña, adolescente o joven (NNAJ), por la intensidad de la misma, no comprende su estado emocional ni logra expresar sus emociones o sensaciones de una manera adaptativa, presentando dificultades más allá de lo esperado para su edad o etapa de desarrollo evolutivo, para autorregularse y volver a un estado de calma y/o, que no desaparecen después de uno o más intentos de intervención docente, utilizados con éxito en otros casos, percibiéndola externamente por más de un observador como una situación de “descontrol”.

¿Cómo distinguir desregulaciones emocionales?

- **Activa:** observable, agitación motora, llanto, agresividad externa o interna
- **Pasiva:** silenciosas, no contacto visual de parte del alumno, percepción de desconexión con el entorno

Contención emocional: refiere a todas las acciones que tienen por objetivo acoger, sostener y acompañar a una persona para hacer frente a una situación de desajuste conductual y/o emocional y así mitigar su efecto en la persona afectada. Para esto quien hace contención procura, en lo posible, generar un ambiente de confianza y seguridad que permita a la persona contenida recuperar la tranquilidad y contar lo que sucede sólo si lo desea. El objetivo de la contención emocional no es que la persona nos cuente lo que le pasa, sino que recupere la calma.

Etapas de desregulación emocional y conductual (DEC):

1. **Etapas inicial:** previamente haber intentado manejo general sin resultados positivos y sin que se visualice riesgo para sí mismo o terceros.
2. **Etapas de aumento** de la desregulación emocional y conductual, con ausencia de autocontroles inhibitorios cognitivos y riesgo para sí mismo o terceros.

3. **Etapas tres** cuando el descontrol y los riesgos para sí o terceros implican la necesidad de contener físicamente al estudiante.

¿Cómo se puede prevenir?

La prevención de la desregulación emocional es fundamental para promover un ambiente seguro y saludable tanto en el ámbito escolar como en otros contextos. A continuación, se resumen algunas estrategias claves para prevenir la desregulación emocional.

CONOCER AL ESTUDIANTE:

características de cada estudiante. Si posee alguna necesidad educativa especial de tipo transitoria o permanente, tales como: TDAH, TEA, TEL, etc. Además, de estudiantes que han sido vulnerados.

SEÑALES PREVIAS

Reconocer y actuar ante las señales previas de desregulación emocional, como la tensión, ansiedad, temor, ira o frustración. Si un estudiante muestra signos de inquietud o irritabilidad, se deben tomar medidas para prevenir la desregulación emocional.

ELEMENTOS DEL ENTORNO

Reconocer los elementos del entorno que habitualmente preceden a la desregulación emocional y conductual: Algunos elementos del entorno que pueden influir en la desregulación emocional incluyen estímulos excesivos, como luces intensas, ruidos fuertes o colores llamativos.

FACTORES IMPORTANTES

ENTORNO FÍSICO

Entornos con sobrecarga de estímulos (luces intensas, ruidos fuertes, colores fuertes e intensos, exceso de materiales o decoraciones, etc.).

Reducir incertidumbre anticipando la actividad y lo que se espera que la persona pueda hacer en esa actividad

Equilibrar diariamente tareas más demandantes con otras menos exigentes.

ENTORNO SOCIAL

Ajustar el lenguaje. Aprender a estar en silencio y en calma en momentos en que el niño presenta altos niveles de ansiedad.

Reconocer momentos en que el NNAJ está preparado para aprender. No se puede enseñar en momentos de desregulación.

Aceptar y reconocer sus sentimientos. No hay sentimientos malos, lo que puede estar mal son las conductas asociadas. No negar lo que sienten.

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR DEC EN EL AULA

- Enseñar a identificar y poner nombre a las emociones. Ayudar a los niños y jóvenes a reconocer qué emociones están sintiendo y poder expresarlas con palabras. Esto aumenta la conciencia emocional.
- Entrenar estrategias de regulación emocional. Enseñar técnicas como la respiración profunda, relajación muscular, imaginar un lugar agradable, etc. que les permitan calmar cuando sientan emociones intensas.
- Promover la expresión emocional adecuada. Ayudarles a encontrar formas constructivas de expresar la ira, tristeza o frustración a través del diálogo, la escritura, el arte, el ejercicio físico, etc.
- Mejorar habilidades sociales y de comunicación. Role playing y dinámicas grupales para practicar la escucha activa, la empatía, la asertividad y la resolución de conflictos.
- Fomentar el autoconocimiento y la autoestima. Ayudarles a identificar sus fortalezas y aspectos positivos para que tengan una imagen positiva de sí mismos.
- Enseñar estrategias de afrontamiento del estrés. Técnicas de relajación, reestructuración cognitiva, solución de problemas, organización y gestión del tiempo.
- Fomentar hábitos saludables. Rutinas regulares de sueño, alimentación equilibrada y ejercicio físico para mejorar la regulación emocional.
- Implicar a las familias. Dar pautas a padres y cuidadores para manejar estas dificultades y crear un entorno estable y de apoyo

¿SI SE PRESENTA UNA SITUACIÓN DE DESREGULACIÓN EMOCIONAL, QUE DEBO HACER?

Identificar la situación: Observa las señales de desregulación emocional, como cambios en el comportamiento, llanto, agitación, aislamiento, entre otros. Presta atención a los factores desencadenantes, como el estrés, la frustración o los problemas personales.

Modificar rápidamente clase para apoyar al alumno

No exponer al alumno, al resto de compañeros.

Dar la posibilidad al estudiante de autorregularse, encontrar la autonomía.

Profesor debe mantener la calma; La gestión emocional de los profesores les dota de más recursos para hacer frente a determinadas situaciones de estrés.

Brindar apoyo emocional: Acércate al alumno y demuéstrale que estás allí para ayudarlo. Escucha activamente sus preocupaciones y sentimientos, validando sus emociones sin juzgar. Hazle saber que entiendes qué está pasando por un momento difícil.

Proporcionar un espacio seguro: Si es posible, lleva al alumno a un lugar tranquilo y seguro donde pueda relajarse y sentirse más cómodo. Esto puede ser una sala de calma o un rincón tranquilo en el aula.

Utilizar técnicas de regulación emocional: Enséñale al alumno algunas técnicas simples, pero efectivas para regular sus emociones, como respiración profunda, contar hasta 10, visualización de imágenes relajantes o hacer una pausa para tomar agua.

Ofrecer opciones de autocuidado: Anima al alumno a practicar actividades de autocuidado, como dar un paseo, escuchar música relajante, dibujar o escribir en un diario. Estas actividades pueden ayudar a distraer y calmar la mente.

Comunicarse con los padres o tutores: Informa a los padres o tutores del alumno sobre la situación y proporciona recomendaciones para apoyarlo en casa. Mantén una comunicación abierta y colaborativa para asegurarte de que el alumno reciba el apoyo adecuado tanto en la escuela como en el hogar.

ETAPA 2: ETAPA DE AUMENTO DE LA DESREGULACIÓN EMOCIONAL

En situaciones de desregulación emocional y conductual en el aula, es posible que un estudiante no responda a la comunicación verbal o a las intervenciones de los demás. Puede mostrar agitación motora y tener dificultades para conectarse adecuadamente con su entorno. En estos casos, se sugiere acompañarlo sin interferir de manera invasiva, evitando ofrecer soluciones o pedirle que realice ejercicios, ya que en ese momento no está logrando conectarse de la manera esperada con su entorno.

- Brindar un lugar tranquilo: Un espacio cómodo con almohadas o que a la persona le produzca calma/serenidad.
- Fomentar la expresión: Una vez que la intensidad de la desregulación comienza a disminuir, darle al estudiante la oportunidad de expresar lo que le sucede o cómo se siente.
- Permitir tiempo de descanso: Una vez que la desregulación haya cedido por completo, otorgarle al estudiante un tiempo de descanso

"Acompañar sin interferir, respetando la desregulación emocional y conductual, permite establecer un vínculo adecuado con el estudiante en el aula."

Características requeridas del ambiente en etapa 2 de desregulación emocional y conductual

- Llevar al estudiante a un lugar seguro y resguardado, idealmente en un primer piso. Por ejemplo: sala de convivencia escolar, áreas verdes, enfermería u otra sala que esté ambientada para autorregulación.
- Evitar trasladarlo a lugares con ventanales en techos o ventanas sin cortinaje, o con estímulos similares a los desencadenantes de la crisis de desregulación (por ejemplo, imágenes, olores, que lo miren a los ojos preguntándole por su estado).
- Retirar elementos peligrosos que estén al alcance del estudiante: tijeras, cuchillos, cartoneros, piedras, palos, otros.
- Reducir los estímulos que provoquen inquietud, como luz, ruidos. Evitar aglomeraciones de personas que observan.
- Crear una "esquina de calma" en el aula, con cojines y mantas suaves, donde el estudiante pueda tomar un descanso y relajarse.
- Establecer una señal visual (como un semáforo) para que el estudiante pueda indicar cuándo necesita ir a un espacio tranquilo y regulador.
- Proporcionar una caja de herramientas con objetos sensoriales, como pelotas antiestrés o masas para moldear, que el estudiante pueda usar para autorregularse.
- Designar un "amigo de confianza" en el aula con quien el estudiante pueda hablar sobre cómo se siente cuando está desregulado emocionalmente.
- Establecer breves pausas regulares durante el día escolar, donde todos los estudiantes puedan tomar un descanso, estirarse o respirar profundamente.

Características Requeridas del personal a cargo en etapas 2 y 3 de DEC

Encargado/a: Persona mediadora y acompañante directo/a durante todo el proceso. Debe tener un vínculo de confianza con el estudiante y cierta preparación. Si no puede manejar adecuadamente la situación, se puede considerar un cambio temporal o permanente. Comunicarse con calma y serenidad, evitando demostrar enojo o ansiedad.

Acompañante interno: Adulto que permanece cerca del estudiante y el encargado/a, pero a cierta distancia. Observa en silencio, mostrando comprensión y protección.

Acompañante externo: Adulto que se encuentra fuera del lugar donde ocurre la situación. Coordina la información y notifica al personal correspondiente (llamar por teléfono, informar a directivos, etc.).

Al finalizar la intervención, es importante registrar el desarrollo en una bitácora para evaluar la evolución de la conducta del estudiante y el progreso en las habilidades de la comunidad escolar para abordar estas situaciones.

Para la Familia / Apoderado

informar a la familia y al apoderado/a sobre la situación. Si el apoderado/a puede estar presente, se produce el relevo del acompañante interno, dejando al encargado/a y al apoderado/a a cargo de "acompañar" al estudiante.

En casos en los que las probabilidades de desregulación emocional y conductual están relacionadas con un diagnóstico clínico específico, como el síndrome de abstinencia o el espectro autista, se deben establecer previamente procedimientos de notificación a los apoderados y determinar si podrán o no estar presentes.

Estos procedimientos deben estar establecidos en contratos de contingencia, que especifiquen las acciones y responsabilidades del proceso, los medios de comunicación con el apoderado/a y su autorización. Todo este proceso debe ser conocido por el personal encargado de manejar la crisis de desregulación

ETAPA 3: DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y CONDUCTUAL GRAVE

Cuando un estudiante con desregulación emocional y conductual llega a manifestar violencia física que afecta a otros, es importante seguir ciertos pasos para garantizar la seguridad de todos los involucrados. Aquí hay algunas recomendaciones generales:

Priorizar la seguridad: Lo primero es asegurar la seguridad de todos los presentes. Si es necesario, se debe tomar medidas para separar al estudiante de las personas afectadas y evitar que siga causando daño.

Mantener la calma: Es fundamental mantener la calma y evitar reaccionar de forma agresiva. Responder de manera tranquila y controlada puede ayudar a reducir la intensidad de la situación y evitar empeorarlo.

Buscar apoyo: Sí es posible, solicitar la ayuda de personal capacitado en manejo de crisis o de un equipo especializado en comportamiento desafiante (inspectores y asistentes de convivencia escolar). Estos profesionales pueden brindar estrategias y técnicas específicas para abordar la situación de manera segura y efectiva.

Documentar y comunicar: Es importante documentar de manera detallada lo sucedido, incluyendo la descripción de las conductas, las personas afectadas y las medidas tomadas. Además, se debe comunicar el incidente a los responsables, como los apoderados y el personal encargado del manejo de la situación.

“En situaciones donde existe alto riesgo para el/la estudiante o terceros, es importante coordinarse con equipo médico tratante o efectuar derivación a médico psiquiatra, para recibir el apoyo pertinente y orientaciones de acciones futuras conjuntas, ya que pueden existir diagnósticos concomitantes que requieren de tratamiento médico y/o de otros especialistas.”

Cuando el descontrol y los riesgos para sí o terceros implican la necesidad de contener físicamente al estudiante:

Esta contención tiene el objetivo de inmovilizar al NNAJ para evitar que se produzca daño a sí mismo o a terceros, por lo que se recomienda realizarla sólo en caso de extremo riesgo para un/a estudiante o para otras personas de la comunidad educativa. Su realización debe ser efectuada por un/a profesional capacitado que maneje las técnicas apropiadas: acción de mecedora, abrazo profundo. Para efectuar este tipo de contención debe existir autorización escrita por parte de la familia para llevarla a cabo, y solamente cuando el estudiante dé indicios de aceptarla, ya que puede tener repercusiones negativas en el momento o a futuro.

Intervención en la reparación posterior a una crisis de desregulación emocional y conductual en el ámbito educativo

Esta etapa debe estar a cargo de profesionales especialistas capacitados, por ejemplo, integrantes del equipo PIE.

Tras un episodio de DEC, es importante demostrar afecto y comprensión, hacerle saber al estudiante que todo está tranquilo y que es importante hablar de lo ocurrido para entender la situación y solucionarla, así como evitar que se repita.

Se deben tomar acuerdos conjuntos para prevenir en el futuro inmediato situaciones que pudiesen desencadenar en una desregulación.

En caso de haber efectuado destrozos u ofensas se debe responsabilizar y hacer cargo, ofreciendo las disculpas correspondientes, ordenando el espacio o reponiendo los objetos rotos, conforme a las normas de convivencia del aula y establecimiento.

Es importante trabajar la empatía y teoría mental en este proceso, la causa-consecuencia de nuestras acciones y el reconocimiento y expresión de emociones.

Específicamente en lo referido a la reparación hacia terceros, debe realizarse en un momento en que el estudiante haya vuelto a la calma, lo cual puede suceder en minutos, horas, incluso, al día siguiente de la desregulación. Se debe incluir dentro del ámbito de reparación al curso, docente o cualquier persona vinculada con los hechos.

No solo quien se desregula necesita apoyo y ayuda; su entorno, que se transforma en espectador silencioso de estas situaciones, también requiere contención y reparación.

