

**PROTOCOLO DE ACCIÓN:
ACOMPañAMIENTO Y APOYO EN SITUACIONES DE
CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL
2023**

COLEGIO FRANCISCO VARELA

CONTENIDO

Presentación	3
Conceptos claves	5
Las Emociones	5
Desregulación emocional	5
Por qué es central aprender sobre regulación emocional	5
Factores que influyen en la regulación emocional	6
Regulación emocional en las etapas del desarrollo	6
De 2 a 5 años	6
De 6 a 12 años	8
De 13 a 18 años	8
Regulación emocional y salud mental	9
Desregulación emocional en trastornos psicológicos	9
Desregulación emocional en contextos educativos	11
Contención	11
Desregulación emocional en edad 2 a 5 años	11
Contención emocional en edad 6 a 12 años	13
Desregulación emocional en edad 13 a 18 años	14
Fase escalamiento	15
Fase desregulación emocional	15
Fase de recuperación	17
Información al apoderado	17
Seguimiento	18
Revisión de antecedentes	18
Derivación a profesional área salud mental	18
Plan de acción de regulación emocional	18
Coordinación con docentes, equipos de apoyo, familia/apoderados y estudiantes	19
Informe de actuación	19
Flujograma Protocolo de Actuación frente a episodios de desregulación	20
Referencias	21

I. PRESENTACIÓN

Comprendemos el desarrollo socioemocional desde una mirada integral, humanitaria y compasiva. Integral desde la concepción de que somos parte de un ambiente ecológico en donde dialogan distintos aspectos del ser individual y colectivo, humanitario y compasivo percibido como el afecto y conciencia, compromiso y solidaridad hacia otro(as).

Dentro de un sistema comunitario y diverso como lo es nuestra escuela, las individualidades confluyen e interactúan, pudiendo surgir variadas situaciones emocionales que ponen en desafío nuestras capacidades personales y comunitarias. En este sentido, en el contexto educativo es de suma importancia atender y enfrentar las desregulaciones emocionales, considerando que el año 2021 nos veremos enfrentados a un retorno a clases complejo por lo que debemos estar preparados y alineados en las formas de actuar anticipándonos desde una manera responsable y oportuna.

Frente a esta necesidad se presenta a la comunidad el Protocolo de Acción ante Situaciones de Desregulación Emocional, entendiendo la regulación emocional como el proceso que permite modular, controlar o canalizar una emoción para alcanzar un objetivo o responder en forma adaptativa a las exigencias del ambiente. Cuando un niño/a o adolescente no logra regular sus emociones en forma adecuada, estas interfieren en el logro de metas, en las relaciones con sus pares y en su adaptación al contexto (Cardemil, 2015).

Como agentes educadores cumplimos un rol fundamental en el proceso de acompañamiento de las situaciones ya anunciadas, en donde el vínculo es primordial para poder facilitar la estabilidad de quien padece la desregulación, siendo muy relevante la propia regulación y conciencia que tiene el adulto que acompaña. Toma un gran protagonismo la perspectiva que todo proceso emocional, y sobre todo el de desregulación, conlleva un proceso dinámico y continuo de mutuo aprendizaje.

El Reglamento de Convivencia es un documento oficial de los establecimientos educativos cuya implementación efectiva requiere de la participación de la comunidad educativa en su conjunto, en donde se definen un sistema de normas y procedimientos que orientan las relaciones interpersonales entre los distintos actores y permiten lograr los propósitos claves del PEI. Regula además el comportamiento de los distintos actores de acuerdo con el rol que tienen dentro de la comunidad educativa en los distintos ámbitos de la vida escolar. Es así como nuestro Reglamento Interno se refiere a la Convivencia Escolar como la coexistencia armónica de los miembros de la comunidad educativa, que intenciona una interrelación positiva entre ellos y permite el adecuado cumplimiento de los objetivos educativos en un clima que propicia el desarrollo integral de los(as) estudiantes.

Las regulaciones referidas al ámbito de la convivencia, incluyen estrategias de prevención ante situaciones de maltrato o acoso escolar o violencia entre miembros de la comunidad educativa. Así mismo considera procedimientos que fomenten el bienestar integral – físico, mental y espiritual-, vinculadas a la promoción del desarrollo de habilidades protectoras, como el autocontrol, la resolución de problemas y la autoestima, de manera de disminuir los factores de riesgo que pudiesen afectar a nuestros(as) estudiantes.

En este contexto, el presente documento entrega lineamientos de actuación frente a ocurrencias de desregulación emocional de nuestros niños(as) y jóvenes, incorporando además el abordaje a las temáticas surgidas del contexto de pandemia (COVID-19) el año 2020, afectando el normal desarrollo escolar de toda la comunidad educativa. Con la finalidad de sistematizar el actuar del colegio frente a estas situaciones, es que se construye este protocolo, permitiendo conocer con anticipación las medidas a tomar para actuar de manera responsable y oportuna.

La elaboración de este documento se basó en los lineamientos establecidos por el Ministerio de Educación, que orienta acerca de la elaboración de los Reglamentos Internos¹, y del Ministerio de Salud que entrega orientaciones profesionales ante la desregulación emocional y procedimientos de contención en establecimientos que otorgan atención de salud mental². Por otro lado, se utilizaron como referencia diversas investigaciones y programas relacionados con la desregulación emocional en contextos educativos.

¹ Circular que imparte Instrucciones sobre Reglamentos Internos de los Establecimientos Educativos de Enseñanza Básica y Media con Reconocimiento Oficial del Estado (2018). Superintendencia de Educación.

² Circular N°10 Instrucciones sobre hospitalización involuntaria de personas afectadas por enfermedades mentales (2006). División Prevención y Control de Enfermedades, Departamento de Salud Mental, Comisión nacional de protección para personas afectadas de enfermedad mental. Ministerio de Salud.

El presente documento contempla los siguientes objetivos:

1. Proveer a la Comunidad Educativa del Colegio Francisco Varela, la información necesaria para comprender, prevenir e intervenir en episodios de desregulación emocional en estudiantes.
2. Orientar a los adultos del establecimiento educacional sobre el manejo en episodios de desregulación emocional.
3. Promover condiciones que favorezcan el desarrollo de conductas adaptativas en el contexto escolar.
4. Proteger la integridad física y emocional del estudiante y de la Comunidad Educativa en su conjunto.

II. CONCEPTOS CLAVES

a) Las emociones

Las emociones han sido definidas como reacciones biológicamente basadas en respuesta a diferentes estímulos que preparan al individuo para actuar ante circunstancias relevantes para el organismo. Las emociones, por lo tanto, son reguladoras y determinan el comportamiento intra e interpersonal, cumpliendo múltiples funciones: motivadora de la conducta, social, adaptativa y de supervivencia.

Cada emoción tiene un significado, un valor y una utilidad, que ayuda al individuo a prepararse y responder ante determinada situación. Existen emociones que nos causan placer o agrado, y otras emociones las cuales resultan displacenteras o desagradables.

Es importante destacar que en el abordaje de las emociones (ej. actividades de aprendizaje socioemocional; acompañamiento relacionados con la transformación del conflicto, etc.) con niños(a) y jóvenes, no hablamos de “emociones negativas” sino de emociones que nos pueden resultar “desafiantes”, “displacenteras” o “desagradables”, y que esta percepción es diferente para cada persona. Junto con lo anterior, reconocemos la importancia que cumple cada emoción en nuestra vida, su utilidad, oportunidad, mensaje, aviso y el beneficio que podemos obtener de aprender a navegar nuestras emociones de buena manera.

Hay emociones como el miedo, la tristeza o la ira, que pueden presentar para nosotros un contenido desagradable y suelen experimentarse cuando se afecta una meta u objetivo, ante amenazas o pérdidas (reales o imaginarias). En su base pueden encontrarse valoraciones inadecuadas acerca de la situación y los recursos que posee la persona para afrontarla, sin embargo, estas emociones son útiles y efectivas si no están presentes frecuentemente y si se mantienen en baja intensidad. Por otra parte, si sucede lo contrario, pueden tornarse desadaptativas y disfuncionales, y pueden interferir con el bienestar personal y/o relacional.

Finalmente, cabe agregar que cuando hablamos de las emociones, debemos tener presente que en realidad se trata de un entramado complejo donde se entretajan emociones, pensamientos, necesidades, biología, biografía y contexto, entre otros aspectos. Por lo cual es importante mirar desde un paradigma ecológico, integrativo y complejo.

b) Desregulación emocional

Desregulación emocional es un término utilizado para referirse a una respuesta emocional impulsiva, intensa y desorganizada que sobrepasa los rangos convencionalmente aceptados para las respuestas emocionales. Se puede producir no únicamente ante sucesos desagradables sino también cuando se experimentan emociones positivas. Ejemplos de desregulación emocional puede ser un ataque de ira, pero también de una alegría eufórica excesiva, donde ambas comparten el efecto de distorsionar nuestra percepción de la realidad y afectan nuestra conducta de forma

considerable. La desregulación emocional puede ser un componente presente en distintos trastornos psicológicos, aunque no es exclusivo de las patologías mentales. Le puede suceder a cualquier persona de forma más o menos aislada cuando las circunstancias le sobrepasan. (ver “Zona Resiliente” en el Programa SEE Learning)

La desregulación emocional severa se da cuando esta reacción desproporcionada sucede muy frecuentemente (puede ser cada día o cada semana) y la intensidad y consecuencias de esa respuesta están causando sufrimiento y problemas a la persona y en su entorno llegando a suponer un riesgo para su vida, problemática social, legal/penal o un alto nivel de auto-destructividad (ej. autolesiones).

c) Por qué es central aprender sobre la regulación emocional

Cuando la persona se desregula, experimenta temporalmente una pérdida de control y una incapacidad para frenar sus reacciones, pudiendo llegar a sentirse “mala persona” al ver que su conducta parece fuera de la lógica común y totalmente desproporcionada. Desde la impulsividad y la falta de control actúa empeorando todavía más las cosas y cuando logra volver a estar regulada es frecuente que sienta vergüenza o miedo y termine evitando situaciones o personas que siente como gatillantes/detonadores de su desregulación. A medio-largo plazo se ven afectadas su autoestima/identidad, sus relaciones y su vida cotidiana.

Existen numerosos métodos para aprender sobre la regulación emocional, todas ellas partiendo de la educación emocional, ya que las emociones no son el problema principal, sino la adecuada gestión de las mismas. Por ejemplo, la rabia puede ser una emoción natural frente a una injusticia, aunque la respuesta de golpear a alguien no sea la mejor manera de gestionarlo.

Lo esencial aquí es comprender que nuestras conductas están entrelazadas con nuestras emociones y pensamientos (razón y emoción se trenzan como un tejido), y que todo esto ocurre en nuestra mente y cuerpo. Por lo tanto, lo principal es aprender a observarnos, mirar nuestra mente (emociones, sensaciones, pensamientos, etc.) y así entender cómo funciona; cuáles son nuestros patrones y facilitaciones biológicas. Luego, debemos entender que regularnos emocionalmente es algo que se puede aprender, cultivar y entrenar, al igual que cuando aprendemos a tocar un instrumento o jugar un deporte. Finalmente, es importante que poco a poco nuestra actitud sea no sólo cuidar de uno mismo sino también de los demás, generar la motivación de ayudar y beneficiar a otros, sabiendo que nuestra propia regulación emocional contribuye a la de los demás.

d) Factores que influyen en la regulación emocional

Se han identificado tanto factores biológicos como ambientales, que influyen en el modo en que las personas regulan sus emociones, y que explicarían las diferencias que distinguen a una persona de otra respecto a las estrategias utilizadas. Tales factores irán interactuando entre sí a lo largo del desarrollo.

Dentro de los factores biológicos, aparece el temperamento y componentes neurofisiológicos como el funcionamiento de la amígdala, activación asimétrica del córtex prefrontal, los patrones de actividad del sistema adrenocortical- hipotalámico- pituitaria y su generación de la hormona cortisol; y por último, la influencia del tono vagal.

Entre los factores ambientales, se han distinguido el contexto sociocultural, los valores culturales, y el género. Los padres y cuidadores cumplen un papel al transferir diversas estrategias de regulación emocional a los niños hasta que éstos se vuelven más autónomos, influyendo tanto la calidad del apego y el vínculo, las pautas de crianza, la capacidad de los propios padres de regular sus emociones, la presencia de psicopatología en los padres y el modelamiento de estrategias de regulación emocional por parte de éstos.

e) Regulación emocional en las etapas del desarrollo

Diversos autores plantean que la regulación emocional es un proceso que varía con el tiempo de acuerdo con las etapas del desarrollo. Las fuentes intrapersonales como interpersonales de regulación afectiva influyen en los periodos de la vida, dependiendo de la fase del desarrollo y de las situaciones. Existiría en las primeras etapas de vida una mayor dependencia de los otros con un menor repertorio del niño(a) para autorregularse, mientras que con la maduración el/la niño(a) desarrollará un repertorio más amplio y flexible de estrategias de regulación, así como un mayor grado de autonomía emocional.

e.1) Años preescolares (2-5 años)

Uno de los importantes logros en la regulación emocional de los niños en este periodo, tiene relación con la percepción de sí mismo como alguien que puede sentirse mejor o peor, de acuerdo a las acciones propias que se realicen para ello. En este sentido, los niños se vuelven capaces de iniciar y mantener actividades para manejar sus emociones de manera exitosa y consistente. Adicionalmente, los niños adquieren conciencia de las causas de aquello que puede generarles angustia y del uso de la regulación emocional como un medio para cambiar o eliminar dichas causas.

Estas nuevas capacidades se asocian al crecimiento de la representación y de la mayor capacidad de la memoria para recordar, viéndose reflejadas, por ejemplo, en la utilización de objetos transicionales. Estos manifiestan un intento consciente, así como un entendimiento del objeto como un medio para manejar la angustia por sí mismos. Por otro lado, estas habilidades se expresan en la capacidad de planificación de las acciones mantenidas para remediar o cambiar la situación amenazante cuando, por ejemplo, existen obstáculos que provocan en los niños frustración, agresión, quejas, etc.

Otro importante logro que acontece en el periodo preescolar, es la adquisición del lenguaje. Con ello, las señales no verbales se vuelven verbales, permitiendo al niño(a) indicar cuando la regulación externa es requerida. Con el advenimiento del lenguaje se vuelve posible un modo de regulación emocional más integral. El lenguaje dota a los niños de una poderosa herramienta para el entendimiento de las emociones. Los niños pueden expresar -y explicar- sus sentimientos a los otros, obtener retroalimentación verbal acerca de lo apropiado de sus emociones, escuchar y reflexionar sobre las formas de manejarlas. Además, el lenguaje abre otras posibilidades para la regulación emocional al facilitar la interacción social no sólo con los cuidadores, sino también con los pares.

Por otra parte, a través del juego se hace posible el aumento del control emocional al generarse episodios comunicacionales con los pares, en donde éstos aprenden las normas, acuerdos, consecuencias, sanciones sociales y métodos de resolución de conflicto. Respecto a lo anterior, en la etapa preescolar se manifiestan de forma temprana las convenciones culturales como forma de regulación emocional que gobernarán a futuro la expresión emocional en situaciones sociales. Se aprecia también que, a esta edad, los niños pueden esconder sus emociones cambiando la expresión facial, lo cual señalaría inhibición de la respuesta emocional como forma de evitar ciertas consecuencias sociales no deseadas.

Se ha observado además que, ante un evento negativo, los(as) niños(as) preescolares son capaces de entablar actividades de distracción o generar declaraciones que hacen que dicho evento parezca positivo. Asimismo, se ha distinguido cierta tendencia de los preescolares a negar las experiencias de tristeza.

Pese a que durante esta etapa los preescolares adquieren mayores estrategias de regulación emocional, aún dependen del cuidador en el manejo de experiencias afectivas muy fuertes mientras van adquiriendo una progresión de estrategias conductuales y cognitivas. Por otra parte, se ha observado que en presencia de un adulto, los preescolares pueden incrementar la intensidad de sus despliegues afectivos, lo cual nos recuerda la importancia que tiene para el/la niño(a) el rol de una figura significativa para su propio aprendizaje socioemocional, haciendo que sea esencial que esta(s) figura(s) modelen con su ejemplo formas adecuadas y saludables de manejo del estrés y los conflictos, así como con una sana expresión de sus propias emociones y forma de vincularse con otros.

e.2) Etapa escolar (6-12 años)

Uno de los grandes hitos del desarrollo en esta etapa, consiste en el ingreso de los(as) niños(as) a la escuela, lo cual requiere que hayan adquirido suficiente control para sentarse tranquilamente en clases, para atender a estímulos relevantes y para participar en grupos sin la necesidad de tener a un adulto para lograr satisfacer o resolver sus requerimientos individuales. Es esperable también que hayan logrado cierto manejo sobre sus emociones, evitando despliegues desbordantes y prolongados, en particular en la expresión de dichas emociones a

través de su conducta. A esto se agrega el desarrollo de su capacidad para dirigir y mantener su atención de forma voluntaria, entendiendo que esta es una habilidad que puede aprenderse y entrenarse en el tiempo.

La literatura plantea que la regulación emocional que permitiría esto, se desarrolla gracias a las múltiples fuentes de socialización tales como la familia, los pares, los profesores, etc., ya que, a través de estas fuentes los(as) niños(as) aprenden qué emociones pueden sentir y expresar de manera segura de acuerdo con cada situación en su contexto. Por otra parte, los niños aprenden que la regulación emocional es posible al ver a otros manejar de manera exitosa sus emociones. Por el contrario, si observan emociones fuera de control en los otros, sin mediar formas de contención/gestión/regulación al menos por un otro, es probable que los niños tengan dificultades para regular sus propias emociones.

Se ha visto que los(as) niños(as) en etapa escolar, son capaces de controlar espontáneamente sus expresiones faciales en contextos sociales, teniendo conciencia acerca de sus esfuerzos para manejar sus emociones. Se ha observado además que, durante esta etapa, un logro importante corresponde a la habilidad reflexiva sobre la propia experiencia interna y la capacidad de auto monitoreo, auto evaluación y auto reforzamiento. El desarrollo de la auto reflexividad se encontraría asociada a un aumento en la autonomía personal y a la participación activa en el manejo de la experiencia afectiva, por lo que esta etapa manifiesta una transición clara desde la dependencia de las fuentes interpersonales de regulación afectiva a una mayor regulación intrapersonal.

En la etapa escolar, el conocimiento de eventos pasados es integrado a los actuales, permitiendo el/la niño/a experimentar más alternativas y mayor control sobre la conducta. Por otra parte, en esta etapa son capaces de reconocer que las emociones que sienten pueden perdurar y seguir afectando a una persona. Los niños comprenden que la conducta se ve influida por el estado anímico y son más capaces de hablar acerca de las razones de cómo se da tal relación y de las técnicas/prácticas/métodos para cambiar el estado anímico y evitar efectos negativos sobre la conducta.

e.3) Adolescencia (12-18 años)

Durante la adolescencia hay una mejora en las estructuras que permiten la regulación emocional, gracias al desarrollo de distintas habilidades cognitivas, posibilitando una mayor abstracción y flexibilidad de pensamiento, distinguiéndose una autoconciencia elevada y un razonamiento abstracto respecto de la existencia de uno mismo y su significado, dando origen a nuevas formas de regulación emocional, como por ejemplo, el análisis de los puntos de vista de otros (toma de perspectivas) y la representación adecuada de metas distantes.

En este período, las emociones son comprendidas de forma más compleja, permitiendo realizar apreciaciones de los distintos constituyentes de la experiencia emocional que pueden

ser regulados. Entre estos constituyentes se distinguen los pensamientos, las expectativas, las actitudes, la historia personal, además de otras facetas de los procesos cognitivos de evaluación.

Por otro lado, a través del tiempo las habilidades de regulación emocional se desarrollan en función de la personalidad. De esta forma, los adolescentes manejan sus sentimientos en concordancia con su tolerancia basada en el temperamento, sus necesidades de seguridad o estimulación, capacidades de autocontrol, y otros procesos de personalidad.

En esta etapa es posible identificar ciertas formas de regulación emocional más relacionadas con actividades que realizan los(as) jóvenes: por ejemplo, la práctica de deportes, música o actividades extraacadémicas. Aunque a menudo se considera desadaptativo, otro método que comienzan a emplear en esta etapa para regular sus emociones, es el uso de sustancias psicoactivas.

f) Regulación emocional y salud mental

Existe una gran relevancia de las habilidades de regulación emocional para la salud mental - y para la salud integral en su conjunto-, así como la asociación entre las alteraciones de la regulación emocional con cuadros psicopatológicos.

Se ha descrito la regulación emocional como un aspecto esencial del comportamiento adaptativo y la salud mental, puesto que adquirir las habilidades necesarias para una satisfactoria regulación emocional constituye un profundo logro en el desarrollo, tanto para niños, adolescentes y adultos, considerando estas habilidades necesarias para una vida plena y satisfactoria a nivel individual, social, laboral y educacional.

La regulación emocional constituye una señal del funcionamiento psicosocial adaptativo, así como un proceso integral para la adaptación interpersonal, siendo la habilidad para manejar la expresión de las emociones, un aspecto clave en la mantención de las relaciones con otros y en el logro de relaciones de intimidad.

f.1) Desregulación emocional en trastornos psicológicos

La desregulación emocional en la literatura científica se relaciona principalmente con comportamientos de tipo disruptivo y de falta de control de los impulsos, por lo que es común que se le relacione con los trastornos depresivos, ansiosos y en trastornos de la personalidad.

Trastornos y reacciones problemáticas que pueden ser consecuencia o manifestarse en conjunto con una desregulación emocional:

- Trastornos de personalidad (entre ellos, pero no únicamente, el TLP)

- TDA
- Atracones
- Trastornos de conducta alimentaria
- Ataques de ira
- Gastos compulsivos
- Relaciones de pareja conflictivas
- Trastornos del ánimo (entre otros Depresión y Trastorno Bipolar)
- Adicciones
- Desórdenes alimentarios

III. DESREGULACIÓN EMOCIONAL EN CONTEXTOS EDUCATIVOS

En niños preescolares (entre los 2 y 4 años) es frecuente y esperable que reaccionen de modo descontrolado frente a situaciones que les provocan rabia o frustración ya que, si bien cuentan con estrategias de regulación emocional, aún dependen del cuidador en el manejo/mediación de experiencias afectivas fuertes. Por otro lado, es esperable que más adelante -etapa escolar- cuenten con mayores habilidades de regulación emocional. Sin embargo, un episodio de desregulación emocional puede presentarlo tanto un estudiante sin antecedentes previos, como uno con antecedentes previos y/o con diagnóstico de trastorno psicológico o del neurodesarrollo.

Entendemos por episodio de desregulación emocional en el contexto educativo, aquel en que el estudiante no consigue modular sus emociones y conducta de una manera adaptativa, interfiriendo en el proceso de aprendizaje. La desregulación emocional se puede reflejar en un amplio espectro de conductas, dependiendo de la etapa del ciclo vital, que pueden ir desde un llanto intenso difícil de contener, hasta conductas de agresión hacia sí mismo y/u otros.

a) Contención

En el caso que un estudiante presente un episodio de desborde psicoemocional y conductual en el colegio es esencial que sea contenido por un adulto (en lo posible una figura significativa, con quien posea un vínculo). El Ministerio de Salud reconoce cuatro formas de realizar una adecuada contención en casos de desregulación emocional: contención emocional, ambiental, farmacológica, y mecánica o física (Minsal, 2006). Sin embargo, en el contexto de las escuelas, sólo es posible considerar la contención emocional y ambiental.

La contención emocional es un procedimiento que tiene como objetivo tranquilizar al niño(a) o joven que se encuentra en un episodio de desregulación emocional. Dependiendo de la edad, puede ser realizada por el docente o por parte de un miembro del equipo de aula, o adulto que se encuentre con él o la estudiante.

La contención ambiental es un conjunto de acciones realizadas por *profesionales capacitados* para atender a una persona desregulada emocionalmente. Las acciones contemplan buena disposición de los adultos, control de estímulos visuales, auditivos y desplazamientos, lo que busca promover confianza y aminorar el episodio de desregulación emocional. La contención ambiental requiere de la activación del Protocolo de actuación frente a episodios de desregulación emocional.

b) Desregulación emocional en edad preescolar

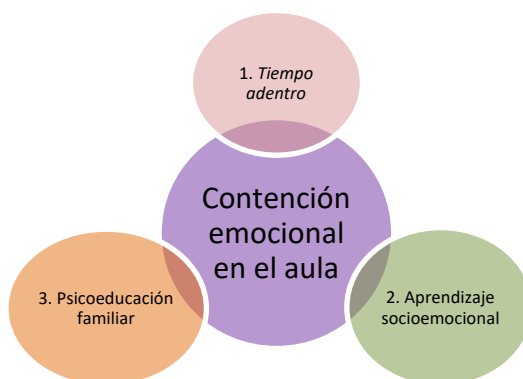
En la etapa preescolar, los(as) niños(as) suelen presentar reacciones descontroladas y no planificadas de rabia y frustración que se expresa a través de una serie de conductas que pueden ir desde llorar, gritar, tirarse al suelo, hasta pegar, morder, y golpear/se. Comúnmente estas reacciones son conocidas como “rabietas”, “pataletas” o “berrinches”. Mientras más descontrolada y extrema es la reacción del niño(a), más indicadora podría ser de algún tipo de dificultad temperamental, emocional, familiar, genética y/o contextual. Todos los(as) niños(as) suelen presentar reacciones descontroladas, lo que varía es la intensidad, duración y tipo de conducta que se realiza para expresar la rabia y frustración. Estudios específicos han demostrado que esta conducta tiene su *peak* de intensidad entre 1 y 4 años.

Es importante considerar que durante la edad pre escolar pueden aparecer situaciones de desregulación emocional durante la etapa de adaptación al contexto educativo, la cual puede variar en duración dependiendo de cada niño(a).

b.1) Contención emocional en edad pre escolar

Las reacciones descontroladas frente a la rabia y frustración son una forma de comunicación del niño y, por lo tanto, ponerse en su lugar, tratar de comprender su reacción y ayudarlo a entender lo que le pasa, le permitirá aprender gradualmente otras maneras de expresarse.

La contención emocional en la etapa preescolar se puede dar en un ciclo que tiene tres etapas: (1) tiempo adentro, durante el episodio de descontrol; (2) aprendizaje socioemocional una vez transcurrido el episodio; y (3) psicoeducación familiar.



- **Tiempo adentro:**

Su nombre aparece como una alternativa a la práctica de “*time out*” o “tiempo afuera” (consistente en alejar al niño por cierto tiempo para calmarse o reflexionar sobre su reacción), la cual muchas veces puede causar consecuencias adversas (aumento de la frustración, vergüenza, sentimiento de segregación, etc.).

Tiempo Adentro es una práctica que consiste en dar un mensaje: **“yo estoy aquí para ayudarte a manejar esta situación difícil para ti”**. En vez de alejar al niño(a), se trata de quedarse con él/ella, dando un mensaje de ayuda, seguridad y contención. Se recomienda seguir los siguientes pasos:

- Ponerse a la altura visual del niño(a) (incluso situarse por debajo del campo visual). Esto entrega un mensaje de ayuda y no de imposición de autoridad. Es también una forma de decir: “estoy situándome desde tu mundo”.
- Dar un mensaje simple y claro: “estoy aquí para ayudarte, vamos a ver qué ocurrió y cómo lo resolvemos”.
- Posteriormente, se propone buscar una forma de verbalizar lo que el niño siente (“Entiendo que estás enojado”). Verbalizar lo que el niño siente puede ser una estrategia útil para que el/la niño(a) vaya aprendiendo a diferenciar y distinguir sus emociones, ya que eso lo ayuda a calmarse.
- Se recomienda usar el contacto físico afectivo de forma cuidadosa y respetuosa, si el/la niño(a) lo permite.
- Acompañar al niño(a) hasta que se vaya calmando.

Recomendaciones:

- La estrategia de “tiempo afuera”, es decir, retirar al niño(a) del lugar, sólo se debe aplicar si otras estrategias menos intrusivas no dieron resultado y por un período breve de tiempo (ej. 5-10 minutos) para luego reincorporarse a la actividad, siempre en compañía de un adulto. Algunas situaciones que pueden llevar a aplicar esta estrategia son: el contexto resulta demasiado estresante al estudiante; si está en un estado de descontrol intenso; si puede causar daño a otros(as) compañeros(as) o quedar expuesto ante sus pares.
- Anticipar posibles situaciones que el adulto sabe que activan el estrés y posible desregulación. Por ejemplo, en el caso de niños muy sensibles, se recomienda avisarles con anticipación si va a ocurrir un evento estresante (por ejemplo, una salida o una celebración). En el caso de peleas entre compañeros, se recomienda detenerla lo antes posible para evitar un escalamiento de la violencia.
- Tratar de reaccionar de un modo predecible (conocido, familiar) y establecer rutinas

predecibles.

- Desviar el foco de la atención hacia otro objeto, evento o estímulo (“No podemos usar ese material ahora, pero podemos ir a buscar ese libro”). Este es un punto relevante porque le enseña al niño(a) a buscar soluciones alternativas en el futuro.
- No recurrir a castigos y retos porque esto aumenta el estrés del niño(a). Sí es posible hablar con firmeza y claridad. Entendemos por reto, cuando al dirigirnos al niño(a) aludimos a alguna incapacidad o falta de valor como argumento, diciendo frases como, por ejemplo: “eres muy desordenado”. A través de frases como ésta, se le otorga un valor determinado a un comportamiento que puede ser equivocado. Lo importante, es describir la conducta sin emitir juicios de valor y mostrar al niño(a) qué comportamiento esperamos de él en ese preciso momento.

- ***Aprendizaje Socioemocional***

El aprendizaje socioemocional tiene el objetivo de cultivar entendimiento, habilidades y cualidades para manejar las situaciones que nos puedan resultar estresantes, así como transformar conflictos; relacionarnos con otros; revisar nuestras propias emociones; desarrollar nuestras potencialidades, nuestra propia sabiduría y compasión, y lograr una vida plena y feliz (para esto también puedes recurrir a las prácticas del SEE Learning, puedes apoyarte en la guía práctica para profesores/as). Consiste en cultivar habilidades relacionadas como la empatía, la amabilidad, la comprensión de la consecuencia de las acciones, la autoregulación, el pensamiento sistémico, la toma responsable de decisiones y el enfrentamiento del estrés.

Transcurrido el episodio de desregulación emocional, el adulto debe reunirse con el/la niño(a). La duración va a depender de la edad, el nivel de intensidad del episodio, y de la gravedad de las situaciones, lo importante es que el/la estudiante, ya debe estar calmado. No se debe utilizar un tono recriminatorio, acusatorio, o negativo. Se recomienda seguir los siguientes pasos:

- Recordar el evento estresante de un modo simple y concreto, describiendo los eventos (Por ejemplo, “¿te acuerdas que ayer le pegaste a tu compañero?”). Debe ser concreto y descriptivo.
- Mostrar las consecuencias: exponer los efectos de la reacción del niño, sin caer en tonos generadores de culpa o rechazo. La idea es mostrar los efectos de su conducta en las emociones y reacciones de los otros (“ayer cuando le pegaste a tu compañero, le dolió mucho”).
- Se acuerda una solución alternativa para el futuro: se llega a un compromiso sobre qué se puede hacer si vuelve a pasar algo similar, o cómo anticipar el evento (“si un

compañero te quita un juguete, me avisas a mí”). Una sugerencia como compromiso general, es que pida ayuda a un adulto. De igual modo, es importante preguntar y acordar con el niño qué se puede hacer para mejorar las cosas la próxima vez, y acordar sobre posibles acciones. Es importante comprender que, en niños pequeños, las soluciones tendrán que ser muy simples y concretas de entender y realizar.

- Finalmente, si mejora la situación, siempre ayuda a dar una atención positiva, un comentario que le dé seguridad sobre cómo lo está haciendo.
- Es importante mencionar que no sólo se debe apelar a la conversación, sino también trabajar desde experiencias activas y concretas que ayuden a desarrollar las habilidades socioemocionales (ej. frasco de la calma, juegos colaborativos, prácticas de meditación y yoga, etc.)

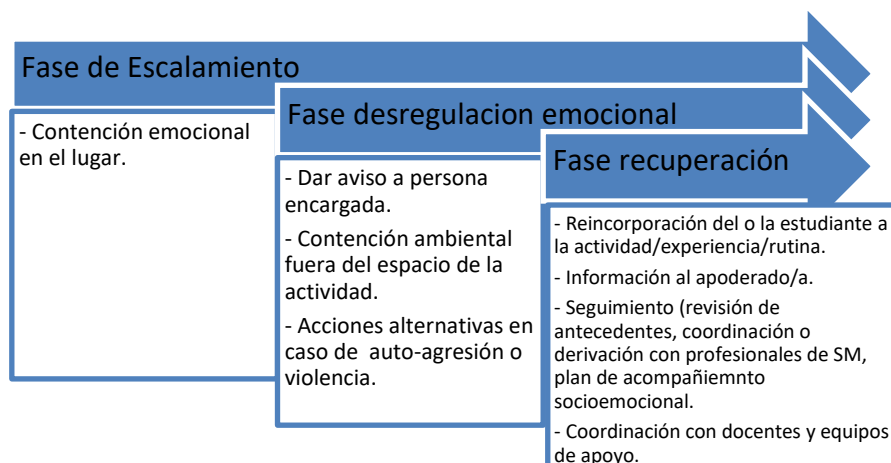
- ***Psicoeducación familiar***

En caso de que los episodios de desregulación emocional sean repetitivos (más de un episodio semanal), será necesario que el/la profesor(a) o equipo de aula contacten y citen a los cuidadores del niño(a) a entrevista. La finalidad será informar respecto a los episodios acontecidos, indagar sobre antecedentes que pudieran ser útiles y acordar estrategias para prevenir, intervenir y reforzar desde el hogar, siguiendo los lineamientos utilizados en el colegio.

Para realizar la psicoeducación, podrán solicitar apoyo de parte del Equipo de Convivencia & Espiritualidad, el cual podrá articular el trabajo con el equipo de profesionales de apoyo.

c) Desregulación Emocional en Edad Escolar

La desregulación emocional se manifiesta de diferentes maneras dependiendo del niño(a) que, frente a una situación difícil, desafiante o estresante, puede reaccionar de manera instantánea, fuerte e impulsiva pudiendo escalar hacia la desregulación emocional (especialmente de no haber mediación de un adulto). Lo común es que la desregulación emocional ocurra en etapas o fases que pueden tener distinta duración (las cuales requieren de diferentes estrategias de acompañamiento): escalamiento, desregulación emocional y recuperación.



1. Fase de Escalamiento

Previo a la desregulación emocional, el o la estudiante puede presentar cambios específicos de comportamiento que pueden parecer insignificantes, tales como morderse las uñas, tensar los músculos, aumento de la inquietud motora, u otro modo de mostrar incomodidad. Durante esta etapa, es indispensable que un adulto intervenga inmediatamente, conteniendo emocionalmente al estudiante, sin convertirse en parte del conflicto.

- *Contención emocional en el lugar*

Estrategias efectivas durante esta etapa incluyen:

- Colocarse al nivel del estudiante
- Utilizar lenguaje simple y claro
- Preguntar: ¿te pasa algo?, ¿te puedo ayudar?, ¿estás incómodo/a?, ¿podemos solucionar el problema?
- Ofrecerle una actividad alternativa que desvíe su atención
- Controlar físicamente su proximidad con los demás
- Retirar al estudiante del espacio donde se realiza la actividad, siempre acompañado/a.

Todas estas estrategias pueden ser efectivas en prevenir el episodio de desregulación emocional, y pueden ayudar a que el estudiante recupere el control con una mínima ayuda de un adulto. Si se logra la calma y el/la estudiante puede continuar con la actividad/experiencia, el objetivo está logrado.

NOTA: Para cualquier estrategia de acompañamiento es esencial el vínculo, el estar plenamente presente, actuar desde la autenticidad, y de manera amorosa y firme (estableciendo límites claros).

2. Fase desregulación emocional

Tanto si el episodio de desregulación emocional se presenta de modo inesperado, como si la conducta presentada en la fase de escalamiento no se logra calmar con la contención emocional

en el lugar (*in-situ*), es posible que el/la estudiante pierda las inhibiciones y actúe impulsivamente, emocionalmente y a veces, explosivamente. Estas conductas pueden ser expresadas, por ejemplo, gritando, mordiendo, pegando, pateando, escapándose, reptando por la sala, destruyendo cosas, interfiriendo con la experiencia pedagógica o haciéndose daño a sí mismo.

Si esto sucede, se debe asegurar la integridad física del estudiante y los(as) compañeros(as) con el fin de evitar lesiones por golpes y otro tipo de agresiones. Si hay más de dos adultos en aula, uno de ellos debe retirar al estudiante del lugar. Se recomienda permanecer con el/la niño(a) fuera por cinco minutos aproximadamente. En ese periodo, se acompaña al estudiante demostrándole calma y seguridad. Si el docente se encuentra solo y nota que el estudiante no se calma, debe solicitar ayuda. En este caso, además de un clima adecuado, es necesario contar con una persona adulta del equipo de profesionales de apoyo que, idealmente pueda establecer un vínculo con el/la estudiante.

- ***Responsable de Activación del Protocolo:***

La responsabilidad de la activación del protocolo es asumida por el equipo de Convivencia & Espiritualidad. La función del equipo frente al protocolo será recibir el aviso/informe/reporte y aplicar el Protocolo de Actuación.

En caso de que el equipo no se encuentre disponible, esta función será asumida por el/la directora(a) de Espiritualidad del colegio o a quién éste designe.

El equipo debe disponer de un espacio adecuado para llevar a cabo la contención ambiental, el cual debe ser, idealmente, amplio e iluminado, disponer de un ambiente tranquilo, con bajo flujo de personas, que permita una interacción personalizada resguardada.

- ***Reporte de la situación a la/s persona/s encargada/s***

El adulto que se encuentre a cargo del estudiante que presente un episodio de desregulación emocional, o el adulto que lo presencie, deberá dirigirse al Equipo de Aula para activar el protocolo. Éste, dependiendo el caso, realizará la contención personalmente, o recurrirá a un adulto significativo para el estudiante con quien posea un vínculo de antemano. Asimismo, debe avisar al Equipo de Convivencia y Espiritualidad para continuar con los pasos a seguir.

- ***Contención ambiental fuera del espacio de la actividad***

La persona que realice la contención ambiental debe mantener una actitud cordial durante el tiempo que persista la desregulación emocional. La prioridad es la seguridad del estudiante, los compañeros, los adultos, y la protección de la comunidad en su conjunto. Lo importante es ayudar a que el/la estudiante recupere su calma y bienestar.

Estrategias efectivas durante esta etapa:

- Establecer un contacto auténtico, amoroso, compasivo y empático que conduzca al

estudiante a aceptar la ayuda que se le ofrece.

- Guiar al estudiante al espacio designado previamente para la contención ambiental u otro adecuado disponible. El esfuerzo debe centrarse en prevenir que el estudiante sufra la pérdida del control frente a sus compañeros(as), ya que esta conducta puede afectar y repercutir en sus relaciones interpersonales con el grupo.
- Ofrecer apoyo verbal, con la finalidad de disminuir la ansiedad, hostilidad y agresividad.

Para ello será conveniente:

- Aplicar la escucha activa, atenta y consciente, dejando que el/la niño/a se exprese antes de responder.
- Permitir pausas de silencio.
- No juzgar, ni hacer sentir culpable.
- Usar un tono de voz calmado.
- Ser conciso, hablar claro y simple.
- Validar sus sentimientos.
- Expresarle apoyo y comprensión.

- ***Episodios de Autoagresión o Violencia***

Si el/la estudiante se auto agrede, presenta una conducta violenta con otro/a estudiante, o pone en peligro a cualquier miembro de la Comunidad Educativa y/o la infraestructura del colegio, se recomienda llevar a cabo los siguientes pasos:

- Apartar a los estudiantes que se encuentren en el aula o cercanos al lugar del episodio (llevarlos a un lugar seguro).
- Mantener al estudiante lejos de cualquier objeto que ponga en riesgo su integridad física.
- No dejar al estudiante solo. Un adulto debe mantenerse cerca, evitando el contacto físico.
- Evaluar activación de Protocolo para hechos de violencia escolar o Protocolo frente a un intento de suicidio si correspondiera, el cual contempla llamado al SAMU, quienes entregan orientaciones y evalúan riesgo vital.

3. Fase de recuperación

Transcurrido el episodio de desregulación emocional, una vez que el/la estudiante retoma el autocontrol y se calma, se encontrará recién dispuesto a escuchar o hablar. En este momento se podrá reflexionar sobre lo acontecido. Los adultos deben también analizar lo ocurrido para identificar si el ambiente, las expectativas o su propio comportamiento, fueron factores que contribuyeron a detonar el incidente.

La persona encargada debe apoyar al estudiante para reincorporarse a la rutina, motivándolo a regresar a la actividad/experiencia, siendo flexible en los tiempos para aquello.

- ***Incorporación del estudiante a la actividad/experiencia***

Si el episodio de desregulación emocional fue presenciado por los compañeros(as) de curso, se

recomienda que al momento en que el estudiante regrese al aula, se realice una breve actividad grupal que permita el restablecimiento general de la rutina. Se recomienda ejercicios de respiración, relajación muscular, movimientos corporales siguiendo una música suave, además de una descripción de la situación al grupo. Todo lo anterior, para favorecer que todos se repongan de la situación.

- **Información al apoderado(a)**

El equipo de aula debe contactar telefónicamente a el/los apoderados del estudiante, a quienes se citará para entregar los antecedentes de la situación, hacer retiro del estudiante y/o dar a conocer las medidas formativas y/o de apoyo al estudiante según corresponda. En caso de no estar disponible alguien del equipo de aula, lo hará alguno de los profesionales de apoyo del ciclo al cual pertenece el estudiante.

- **Seguimiento**

Se recomienda que el seguimiento que se realice posterior al episodio de desregulación emocional, incluya la revisión de antecedentes, coordinación y/o derivación a profesional área salud mental (en caso de requerirse) y la elaboración de un plan de acompañamiento socioemocional.

a) Revisión de antecedentes

Es necesario revisar los antecedentes médicos con los que el colegio cuenta respecto a la salud mental de el/la estudiante. Esta revisión debiera ser realizada por el Equipo de Aula y el equipo de profesionales de apoyo, a fin de determinar si existe la necesidad de realizar coordinación con profesional terapéutico o derivarlo si se requiriese, a apoyo en salud mental.

En caso de que el estudiante cuente con antecedentes médicos, diagnóstico psiquiátrico o psicológico e indicación farmacológica o terapéutica, y haya suspendido su tratamiento, se recomienda solicitar al apoderado que, al momento de reincorporar al estudiante al colegio, cuente con las atenciones regularizadas a través de un informe del profesional correspondiente, propiciando su estabilidad emocional.

Si el estudiante recibe atención psicológica y/o psiquiátrica externa, se deberá contactar directamente al equipo profesional para informar de lo ocurrido y coordinar las estrategias en conjunto.

b) Derivación a profesional de salud mental

En caso de que el/la estudiante requiera de atención especializada y no cuente con antecedentes médicos, diagnóstico psiquiátrico o psicológico o indicación farmacológica o terapéutica, el equipo de aula, junto a los profesionales de apoyo, deberá entrevistarse con los cuidadores para generar un plan adecuado de acompañamiento.

c) Plan de acción de regulación emocional

Una estrategia complementaria a la atención en la Salud Mental, es la elaboración de un plan de

acompañamiento socioemocional. Para enfrentar con éxito los eventos estresantes, las personas necesitan aprender a regular sus emociones y el espacio educativo de la escuela puede ser fundamental para ayudar a los/las estudiantes a desarrollar estas habilidades.

En este documento se presentan los lineamientos para crear un plan apropiado a utilizarse en estudiantes desde pre básica a IVº medio, el cual debe ser elaborado colaborativamente entre el/la profesor/a guía o equipo de aula, profesionales de apoyo, los padres y/o apoderados y el/la estudiante. Puede resultar particularmente útil para los/las estudiantes que presentan episodios de desregulación emocional reiteradamente, y requieran monitoreo continuo.

d) Coordinación con docentes, equipos de apoyo, padres/apoderados y estudiantes

Dependiendo del impacto del suceso en la Comunidad Educativa, se sugiere informar a los docentes, estudiantes y/o padres y apoderados del curso al cual pertenece el estudiante, respecto a lo acontecido y medidas adoptadas por el establecimiento educacional. En la medida de lo posible, se debe resguardar la identidad del estudiante.

En caso de que el estudiante cuente con un diagnóstico clínico (por ejemplo, trastorno psicológico o del neurodesarrollo), se recomienda realizar una breve charla informativa respecto a éste, y cómo se asocia al episodio de desregulación emocional ocurrido al interior del establecimiento educacional, con la finalidad de sensibilizar a la comunidad educativa y generar empatía.

e) Informe de actuación

La persona encargada emitirá un informe sobre las acciones realizadas y se entregará al Equipo Directivo del establecimiento educacional. Para lo anterior, es relevante que se mantenga registro de todos los pasos seguidos desde que se reporta un caso de desregulación emocional, o se toma conocimiento de éste, y las medidas adoptadas.

REFERENCIAS

- Programa de Aprendizaje Social, Emocional y Ético (SEE Learning) de la Universidad Emory.
- Carrasco, A., Schade, N. (2013). Estrategias que utilizan las educadoras de párvulos en el aula inicial para abordar los conflictos entre niños y niñas de 4 a 6 años de edad.
- Disponible: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242013000200011
- DFL N°2 2010, del Ministerio de Educación
- Gestión de las emociones. Entrevistas a Davidson, Goleman y Elsa Punset. Disponible: <https://youtu.be/q-KkdMrAz-8>
- Gross, J. & Muñoz, R. Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 1995,2(2):151-164.
- *“Disciplina sin lágrimas, una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo”* (Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson – 2015).
- Kazdin, A. (s.f.). Alteraciones de la conducta. Disponible http://www.centrelondres94.com/files/Alteraciones_de_la_conducta.pdf
- Koop, C. Regulation of distress and negative emotions: a developmental view. *Developmental Psychology*, 1989,25(3):343-354.
- Lecannelier (2016). A.M.A.R. Hacia un cuidado respetuoso de apego en la infancia. Ediciones B Chile.
- Minsal(2006) Circular N°10 Instrucciones sobre hospitalización involuntaria de personas afectadas por enfermedades mentales (2006). División Prevención y Control de Enfermedades, Departamento de Salud Mental, Comisión nacional de protección para personas afectadas de enfermedad mental. Ministerio de Salud.
- Recetas para el estrés Programa 42 Redes TVE. Entrevista Con Dra. Sonia Lupien. Disponible: <https://youtu.be/tnAYhBeWAjc>
- Revista de Psicoterapia, julio, 2014, Vol. 25, N° 98, pág. 123-132.
- REX N°482, de 2018, de la Superintendencia de Educación
- REX N°860, de 2018, de la Superintendencia de Educación.