

PROTOCOLO N° 19

DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y CONDUCTUAL DE ESTUDIANTES

CONCEPTUALIZACIÓN

La elaboración de este protocolo tiene por finalidad regular las medidas de acción frente a casos de Desregulación Emocional y Conductual (DEC) de estudiantes, tanto desde un enfoque preventivo como de intervención directa en aquellas situaciones donde no se observa respuesta favorable a los manejos que usualmente se realizan y, donde por su intensidad se evalúa podría llegar a ocasionar significativo daño emocional y/o físico al propio estudiante o a otros miembros de la comunidad educativa.

Entendemos por desregulación emocional y conductual, en adelante también DEC, 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, percibiéndose externamente por más de un observador como una situación de “descontrol”. *(Construcción colectiva Mesa Regional Autismo, región de Valparaíso, mayo 2019).*

La desregulación emocional puede aparecer en distintos grados y no se considera un diagnóstico en sí, sino una característica que puede subyacer a distintas condiciones en la persona. En la literatura científica, se relaciona principalmente con comportamiento de tipo disruptivo y de menor control de los impulsos *(Cole et al., 1994; Eisenberg et al., 1996; Shields & Cicchetti, 2001).*

Por lo que, en virtud de lo anterior, la desregulación emocional y conductual de un estudiante dependerá de la vulnerabilidad en que pueda encontrarse a presentar estos episodios de acuerdo a sus características y/o circunstancias personales y del contexto.

Es importante abordar tanto la desregulación emocional y conductual como la conducta disruptiva para prevenir que estas conductas afecten negativamente el funcionamiento del individuo y su entorno social.

"Se puede señalar tres aspectos que son los que deben orientar la actitud de la persona encargada de entregar la o apoyo (Slaikeu, 2000): proporcionar ayuda, reducir el riesgo (para la propia persona o para otros), y conectar con los recursos de ayuda cuando se requiere (Osorio, 2017).

Estrategias de prevención¹

Los signos y señales específicas de alarma que preceden una eventual DEC son distintos con relación a cada estudiante. Por lo que, las estrategias empleadas serán variadas dependiendo de cada alumno/a para ello, es recomendable utilizar alguna(s) de las siguientes acciones para la prevención de episodios de desregulación emocional y conductual:

I. CONOCER A LOS ESTUDIANTES	
a. Estudiantes con condición del espectro autista.	i. Suelen ser ritualistas y tendientes a la inflexibilidad e invarianza, propensos a presentar hipersensibilidades a nivel sensorial, acompañado de estados de ansiedad frecuentes. ii. Les cuesta tolerar y adaptarse a los cambios, gestionar los imprevistos, relacionarse les produce estrés; viven la ansiedad de manera intensa y permanente, con dificultad para reconocer sus propias emociones o identificar los niveles iniciales de ansiedad, sino hasta que son “inundados” por esta. iii. Presentan deficiencias persistentes en la comunicación social y la interacción social en diversos contextos. iv. Conductas como el aumento de movimientos estereotipados, expresiones de incomodidad o disgusto, agitación de la respiración, aumento de volumen en voz o lenguaje grosero.
b. Estudiantes severamente maltratados y/o vulnerados en sus derechos ² .	i. Muestran dificultad en el contacto visual. ii. Tendencia a aislarse. iii. Entre otras manifestaciones. iv. Posibilidad de desregulación a partir de la cercanía física, sonidos, olores, imágenes que evoquen recuerdos de las situaciones traumáticas y que les generan gran malestar emocional.

¹ Orientaciones Protocolo de respuesta a situaciones de desregulación emocional y conductual de estudiantes en establecimientos educacionales, Ministerio de Educación, agosto 2022.

² El concepto de “vulneración de derechos” corresponde a cualquier transgresión a los derechos de niños, niñas y adolescentes establecidos en la Convención sobre los Derechos del Niño, la cual puede ser constitutiva de delito o no, dependiendo de nuestra legislación. Recuperado de https://www.defensorianinez.cl/preguntas_frecuentes/que-se-entiende-por-vulneración-de-derechos/ el 08 de junio de 2022.

c. Estudiantes con abstinencia al alcohol.	i. A partir de un consumo intenso y prolongado, podrían presentar inicialmente ansiedad, sudoración, sensación de sueño.
d. Estudiantes con trastornos destructivos del control de impulsos y la conducta.	i. Algunos de ellos significativamente prevalentes en población infantojuvenil nacional. ii. Por ejemplo, en el trastorno negativista desafiante, donde el patrón de irritabilidad tiende a presentarse con frecuencia.
e. Estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad/impulsividad.	i. Pueden tender a sentirse frustrados con mayor facilidad. ii. Ser emocionalmente explosivos y demostrar menor atención a las claves sociales. iii. Propensos a una menor regulación emocional. iv. Mayor expresión de las emociones, especialmente en el caso de la ira y la agresividad. v. Dificultades para enfrentar la frustración. vi. Menos empatía. vii. Menor activación ante la estimulación.
f. Estudiantes con dificultades emocionales. Trastornos del ánimo, cuadros ansiosos, TCA,	i. Presentan estados de ánimo variable, depresión- euforia. ii. Sintomatología física, dolor de pecho, palpitaciones elevadas, llanto persistente, mareos, náuseas, conductas de autoagresión en casos extremos. iii. Somnolencia, fatiga y desgano.
II. RECONOCER SEÑALES PREVIAS Y ACTUAR DE ACUERDO CON ELLAS.	
a. Indicadores o señales	i. Visualizar y reconocer la presencia de “indicadores emocionales” (tensión, ansiedad, temor, ira, frustración, entre otros), cuando sea posible. Estas señales iniciales que manifiestan NNAJ, previas a que se desencadene una desregulación emocional, pueden ser, por ejemplo, si alguno de los estudiantes muestra mayor inquietud, signos de irritabilidad, ansiedad o desatención que lo habitual; se aísla y se retrae. ii. Observar el lenguaje corporal. iii. Reconocer elementos del entorno físico y social que habitualmente preceden a la desregulación emocional y conductual. v. Obtener información de diversas fuentes como: – Diagnóstico clínico del estudiante. – Anamnesis familiar – Personas del transporte escolar – Equipo multidisciplinario sobre conductas observadas

	- Otros que permitan identificar los detonantes en situaciones domésticas y tener pistas para evitar que suceda en el contexto escolar.
b. Otros signos de alarma	i. Evitar cambios repentinos en el entorno escolar o en la rutina. ii. Anticipar los cambios iii. Estar atentos a conflictos en el aula que podrían desencadenar un cuadro de desregulación. iv. Minimizar el ruido ambiente, por ejemplo, poniendo alfombra en patas de sillas y mesas, favoreciendo el uso de audífonos que tengan la función de cancelación de ruido de fondo, si es que a algún estudiante le favorece dicho uso.
III. RECONOCER LOS ELEMENTOS DEL ENTORNO QUE HABITUALMENTE PRECEDEN A LA DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y CONDUCTUAL.	
a. Entorno Físico	ii. Evitar entornos con sobrecarga de estímulos (luces intensas, ruidos fuertes, colores fuertes e intensos, exceso de materiales o decoraciones, etc.). o usar elementos que minimicen los estímulos como tapones, auriculares, gafas, entre otros. iii. Reducir incertidumbre anticipando la actividad y lo que se espera que la persona pueda hacer en esa actividad. iv. Ajustar el nivel de exigencias considerando no solo el nivel de competencias del estudiante en la tarea, sino también el estado de regulación emocional, tanto negativo como positivo en el que se encuentra en el momento. v. Equilibrar diariamente tareas más demandantes con otras menos exigentes. vi. Programar previamente momentos de relajación y de descanso. vii. Dar el tiempo necesario para cambiar el foco de atención, aunque se haya anticipado dicho cambio previamente. viii. Favorecer la práctica de ejercicio físico.
b. Entorno Social	i. Mantener una actitud tranquila, ajustar su nivel de lenguaje. ii. Reconocer momentos en que el estudiante está preparado para aprender. No se puede enseñar en momentos de desregulación. iii. No juzgar ni atribuir ‘automáticamente’ mala intención. iv. Dar tiempo al estudiante para que dé a conocer lo que le pasa dado que en los momentos de mayor estrés lo primero que se pierde es la capacidad para expresarse. v. Aceptar y reconocer sus sentimientos. No hay sentimientos malos, lo que puede estar mal son las conductas asociadas vi. Respetar los momentos de soledad, porque les ayudan a relajarse. vii. Tratar de asegurar entornos amigables en todos los contextos sociales en que participa el estudiante.

	viii. Informar sobre sus necesidades de apoyo a las personas con las que se relacionan.
IV. OTRAS ACCIONES PREVENTIVAS	
a. Redirigir la atención	i. Redirigir momentáneamente al estudiante hacia otro foco de atención con otra actividad que esté a mano.
b. Facilitación de la comunicación	i. Facilitarles la comunicación, ayudando a que se exprese de una manera diferente a la utilizada durante la desregulación emocional y conductual preguntando directamente, por ejemplo: “¿Hay algo que te está molestando? ¿Hay algo que quieras hacer ahora? Si me lo cuentas, en conjunto podemos buscar la manera en que te sientas mejor”. ii. Las preguntas y la forma de hacerlas deben ser adaptadas a la edad y condición del estudiante, sin presionarlo.
c. Pausas	i. Otorgar a algunos estudiantes para los cuales existe información previa de riesgo de desregulación emocional y conductual -cuando sea pertinente- tiempos de descanso en que puedan, por ejemplo, ir al baño o salir de la sala.
d. Refuerzo positivo	i. Utilizar refuerzo conductual positivo frente a conductas aprendidas con apoyos iniciales, que son adaptativas y alternativas a la desregulación emocional y conductual. ii. Para el diseño de este refuerzo positivo se requiere tener conocimiento sobre cuáles son sus intereses, cosas favoritas, hobbies, objeto de apego. iii. Los profesionales que planifiquen los apoyos y refuerzos pueden incluir la participación del estudiante. iv. Es necesario reforzar inmediatamente después de ocurrida la conducta, de lo contrario podría estarse reforzando otra. v. En el caso de estudiantes sin lenguaje oral, se podrá utilizar pictogramas, gestos, lengua de señas chilena, preguntar a personas cercanas de su entorno valoradas positivamente por el estudiante, entre otras alternativas.
e. Autorregulación	i. Enseñar estrategias de autorregulación (emocional, cognitiva, conductual) tal como ayudarlos a identificar los primeros signos de ansiedad u otros estados emocionales y cómo abordarlos, tales como, objetos o situaciones que les agraden y relajen, ejercicios de relajación, respiración o estrategias de carácter sensoriomotor como pintar, escuchar música, pasear, saltar entre otros. ii. Ante la dificultad para reconocer las propias emociones hasta que son “extremas”, por ejemplo, se puede trabajar a través de actividades como llevar con el/la estudiante un registro de «niveles

	emocionales³» que le permitan ir conociéndose y reconociendo qué situaciones le generan malestar, y que vaya siendo consciente del cambio en sus emociones para lograr un mayor autocontrol. La siguiente imagen es un ejemplo de un registro de niveles emocionales. <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nivel emocional</th><th>Me siento de esta manera cuando...</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td> Me siento bien</td><td></td></tr> <tr> <td> Un poco molesto/a</td><td></td></tr> <tr> <td> Molesto/a</td><td>No entiendo la tarea que tengo que hacer</td></tr> <tr> <td> Muy molesto/a</td><td>No encuentro mi mochila en la sala</td></tr> </tbody> </table> iii. En algunos casos, resulta inevitable que se desencadene una desregulación emocional y conductual aun cuando, se han empleado las estrategias pertinentes. En consecuencia, el estudiante tendrá una conducta disruptiva que puede ser leve, moderado o grave (<i>ver anexo; semáforo de conductas disruptivas</i>).	Nivel emocional	Me siento de esta manera cuando...	 Me siento bien		 Un poco molesto/a		 Molesto/a	No entiendo la tarea que tengo que hacer	 Muy molesto/a	No encuentro mi mochila en la sala
Nivel emocional	Me siento de esta manera cuando...										
 Me siento bien											
 Un poco molesto/a											
 Molesto/a	No entiendo la tarea que tengo que hacer										
 Muy molesto/a	No encuentro mi mochila en la sala										
f. Establecer previamente reglas de aula	i. Diseñar con anterioridad reglas de aula, sobre cómo actuar en momentos en que cualquier estudiante durante la clase sienta incomodidad, frustración, angustia, adecuando el lenguaje a la edad y utilizando, si se requiere, apoyos visuales u otros pertinentes adaptados a la diversidad del curso. ii. Estipular previamente cómo el estudiante hará saber de esto a su docente y profesionales de apoyo en aula. Ejemplo: usar tarjetas de alerta disponibles o una señal previamente consensuada, que pueda mostrar a su docente, para que se inicie el accionar conforme a este protocolo en lo que respecta a la etapa inicial. iii. Para casos específicos, por ejemplo, estudiantes en el espectro autista, sería deseable, además, establecer con anterioridad contratos de contingenciaⁱ, en los cuales esté escrito cómo el estudiante hará saber esto, a quién y cuál será el marco de actuación.										
g. Adaptaciones ambientales	i. Uso de pictogramas en el aula para favorecer la anticipación, organización, orientación espacial, orientación temporal y cambios de rutina que puedan generar estrés en los estudiantes. ii. Implementar reglas y normas mediante apoyos visuales u otros pertinentes adaptados a la necesidad del curso										

³ Orientaciones Protocolo de respuesta a situaciones de desregulación emocional y conductual de estudiantes en establecimientos educacionales, Ministerio de Educación, Agosto 2022. Ejemplo de registro de niveles emocionales.

	iii. Fomentar habilidades de comunicación, promover el desarrollo de habilidades sociales, proporcionar apoyo emocional, identificar y abordar necesidades sensoriales. iv. En algunos casos se pueden publicar dichas estrategias en la sala, con diseños creativos e inclusivos, reglas generales consideradas como las más relevantes, que permitan ser usadas como recordatorios de los comportamientos esperados.
--	---

LJ/ VL/ EG/ /DS

Fecha actualización: sep./2023

ⁱ Es un acuerdo con los padres y los estudiantes. En el caso de que el apoderado que se niegue a firmar, se solicita la presencia de un tercero que oficie de testigo frente a esta situación.