



PROTOCOLO de acción frente a situaciones de desregulación emocional y conductual (DEC)

El presente documento tiene por objetivo entregar lineamientos de acción para responder a posibles situaciones de Desregulación Emocional y Conductual (DEC) en nuestros estudiantes.

En primer lugar, se entenderá por Desregulación Emocional y Conductual (DEC) como:

“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)

En el afrontamiento y prevención de la desregulación emocional y conductual, se debe considerar que sus factores desencadenantes no solo responden a las características o rasgos asociados a una condición particular del estudiante, como podrían ser la condición de Espectro Autista, el Trastorno de Déficit Atencional con Hiperactividad (TDAH), el Trastorno de Ansiedad, la Depresión u otros, originados por diferentes causas, sino que los factores estresantes del entorno físico y social también pueden ser desencadenantes de una DEC en niños, niñas y jóvenes con mayor vulnerabilidad emocional, -incluyendo el comportamiento de los adultos.

Como establecimiento educacional abordamos esta tarea tanto desde un enfoque preventivo como de intervención directa.

I. PREVENCIÓN DE EPISODIOS DE DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y CONDUCTUAL

Como forma de prevenir episodios de DEC, es importante tener en consideración una serie de aspectos, que se describen a continuación:

- a. **Conocer a los estudiantes**, de modo de identificar a quienes por sus características y/o circunstancias personales y del contexto, pueden ser más vulnerables a presentar episodios de DEC. Por ejemplo:
 - Estudiantes con condición del espectro autista, trastorno negativista desafiante, trastorno por déficit atencional con hiperactividad, tienden a ser más propensos a episodios de desregulación cuando alguna condición ambiental les afecta.
 - Estudiantes que estén viviendo dificultades sociofamiliares (separación de los padres, enfermedad de algún familiar, duelos, crisis económicas, etc.)
 - Estudiante que hayan sido víctima de algún contexto de vulneración o violencia (acoso escolar, violencia intrafamiliar, consumo problemático de sustancias, etc.)
 - Estudiantes que se encuentren diagnosticados con depresión, ansiedad, trastornos de personalidad, etc.
 - Estudiantes que presenten dificultades de aprendizaje, y las instancias de clase les genera mucha frustración.



b. Reconocer señales previas. Se recomienda poner atención a la presencia de “indicadores emocionales”, tales como:

- Tensión, ansiedad, temor, ira, y frustración entre otras.
- Mayor inquietud, signos de irritabilidad, ansiedad o desatención mayor que lo habitual.
- Estudiantes que se aíslan o muestran retraimiento en contextos donde antes no ocurría.
- Ante estas señales previas se sugiere:
 - Observar lenguaje corporal, movimiento de las manos, gestos, miradas, etc.
 - Obtener información de diversas fuentes como la familia, compañeros de curso y otros profesionales del colegio.
 - Es importante evitar cambios repentinos en el entorno escolar o en la rutina; por lo que se debe anticipar los cambios; minimizar el ruido ambiente, y estar atentos a conflictos en el aula que podrían desencadenar un cuadro de desregulación.

c. Forma de actuar frente a elementos del entorno que habitualmente preceden a la desregulación emocional y conductual.

Entorno social: Circunstancias que se vinculan con la interacción con otros, que impactan tanto a nivel personal, escolar, familiar, virtual, etc. Algunas de estas pueden ser: (a) Consecuencias del mal uso de las RR. SS; (b) Dificultades familiares; (c) Dificultades de convivencia escolar; (d) Bajas habilidades sociales; (e) Descompensación de algún diagnóstico médico o condición neurodivergente; (f) Baja tolerancia a la frustración; (g) Baja autoestima; (h) Dificultades de aprendizaje; (i) Incertidumbre sobre el futuro, etc. Se sugiere:

- Ajustar el lenguaje. Aprender a estar en silencio y en calma en momentos en que el estudiante presenta altos niveles de ansiedad.
- Dar tiempo al estudiante para que dé a conocer lo que le pasa. En los momentos de mayor estrés lo primero que se pierde es la capacidad para expresarse. Es preferible que no haya demandas lingüísticas en ese momento y se deje para más tarde.
- Informar sobre sus necesidades de apoyo a las personas con las que se relaciona.

d. Manifestaciones de desregulación emocional y conductual (DEC)

- Llanto explosivo y/o gritos
- Agresión a personas o al mobiliario
- “Pataletas” e interrupción constante en clase
- Crisis de angustia
- Autolesiones
- Exceso de fatiga y desgano
- Altos niveles de nerviosismo
- En general, cualquier situación que, según sus características, no permitan un proceso de aprendizaje integral y de forma segura, tanto del estudiante involucrado como de quienes le rodean (compañeros y docentes).

- Los motivos que pueden provocar las conductas descritas anteriormente pueden ser variados, no obstante, **es importante actuar de forma preventiva** y tener en



consideración si algunas de las siguientes situaciones descritas en el punto anterior se presentan.

e. INTERVENCIÓN SEGÚN NIVEL DE INTENSIDAD DE LA DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y CONDUCTUAL

En algunos casos será posible identificar etapas de evolución de la desregulación emocional y conductual de los estudiantes, o solo la aparición en diversos niveles de intensidad. Para efectos de organización de los apoyos, se describen tres etapas por grado de intensidad de la desregulación y complejidad de los apoyos requeridos.

a. Etapa 1: Manejo general frente a una DEC

- El orden de las acciones a continuación presentadas, puede variar en base al contexto y características de la situación emocional y conductual que se esté presenciando.
- 1) **CALMA Y SEGURIDAD:** Mantén la calma y evita reacciones impulsivas o emocionales frente a la situación. Asegúrate de que el entorno sea seguro tanto para el estudiante como para los demás compañeros.
- 2) **CONTACTO:** Acercarse a la altura del estudiante, hacer contacto visual y realizar escucha activa. Utiliza un lenguaje claro y simple para comunicarte con el estudiante. Validar las emociones y mostrar comprensión hacia las dificultades. Evitar el uso de tonos de voz elevados o amenazantes que puedan aumentar su angustia. Evitar juzgar, minimizar o invalidar lo que está sintiendo la otra persona, diciendo, por ejemplo: “No te pongas triste”, “No es para tanto”.
- 3) **OFRECER AYUDA:** Preguntar si necesita algo como agua, realizar un llamado o ir a otro espacio. En este mismo momento, se alejan todas las situaciones (de existir) que pueden atentar contra su seguridad y la de sus compañeros. Evitar ofrecer objetos o experiencias que no se podrán cumplir en ese momento y lugar.
- 4) **ESCUCHAR:** Dejar al estudiante expresar sus emociones, indicándole la importancia de regular su respiración (modelar respiración, tomar los hombros del estudiante o sus manos). Proporcionar herramientas de regulación sensorial, como un espacio tranquilo u ofrecer actividades calmantes, como la manipulación de objetos sensoriales o la escucha de música relajante. ***Es importante promover diversas formas de expresión, por ejemplo, a través de conversaciones, la escritura, el arte, entre otras, y distintas modalidades de apoyo (individual, grupal, en duplas, etc.).*** Hay que tener en cuenta que sentir confianza por el otro es esencial para expresar lo que pensamos y sentimos, por lo que, al planificar espacios de contención, debemos procurar que quienes participen se sientan cómodos y tranquilos.
- 5) **DERIVAR:** Solo de ser necesario, al no poder disminuir la crisis, se debe contactar con Vie Scolaire.
- 6) **REGISTRAR:** Registra los incidentes de desregulación emocional y conductual, así como las estrategias utilizadas y su efectividad, según el anexo de este documento.



b. Etapa 2: previamente haber intentado manejo general sin resultados positivos y sin que se visualice riesgo para sí mismo/a o terceros.

- En los más pequeños pueden usarse rincones con casas de juego en donde permanezcan al detectarse la fase inicial de la desregulación y antes de su amplificación en intensidad, y donde pueda recibir atención y monitoreo de un adulto hasta que se reestablezca a su estado inicial; permitirle llevar objetos de apego, si los tiene.
- Si se requiere, permitirle salir un tiempo corto y determinado a un lugar acordado anticipadamente en contratos de contingencia, que le faciliten el manejo de la ansiedad y autorregularse emocionalmente, por ejemplo, la BCD o CDI (se debe coordinar previamente esta gestión con la encargada de BCD y CDI).
- En todos los casos, intentar dar más de una alternativa, de modo que la persona pueda elegir, como un primer paso hacia el autocontrol. Paralelamente, analizar información existente o que pueda obtenerse, sobre el estado del estudiante antes de la desregulación, por ejemplo, si durmió mal, si sucedió algún problema en su casa o traslado, algún evento “gatillador” en el aula, que aporten al manejo profesional.

c. Etapa 3: de aumento de la desregulación emocional y conductual, con ausencia de autocontrol y riesgo para sí mismo/a o terceros

No responde a comunicación verbal ni a mirada o intervenciones de terceros, al tiempo que aumenta la agitación motora sin lograr conectar con su entorno de manera adecuada. Se sugiere “acompañar” ***sin interferir en su proceso de manera invasiva, con acciones como ofrecer soluciones o pidiéndole que efectúe algún ejercicio***, pues durante esta etapa de desregulación el estudiante no está logrando conectar con su entorno de manera esperable.

Acciones generales adaptables conforme a edad y características del estudiante, para esta etapa podrían ser:

- Conceder un tiempo de descanso cuando la desregulación haya cedido.

Características requeridas del ambiente en etapa 3 de desregulación emocional y conductual:

- 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).
- Reducir los estímulos que provoquen inquietud, como luz, ruidos.
- Evitar aglomeraciones de personas que observan.



ANEXO BITACORA DESREGULACION EMOCIONAL Y CONDUCTUAL (DEC)

Para utilizar en Etapas 2 y 3 del Protocolo de Acción en Desregulación Conductual y Emocional de Estudiantes.

1. Identificación

| | | |
|--------------------|-------|---------------------|
| Nombre estudiante: | | |
| Curso: | Edad: | Profesor Principal: |

Identificación profesionales y técnicos del establecimiento designados para intervención

| Nombre | Rol que ocupa en la contención |
|--------|--------------------------------|
| 1- | Encargado |
| 2- | Acompañante interno |
| 3- | Acompañante externo |

2. Contexto inmediato

Fecha: ____/____/____ Duración DEC: Hora inicio: ____/Hora de fin: ____

Lugar en el que estaba el estudiante al momento de la DEC: _____

La actividad que estaba realizando el/la estudiante fue:

| | | | | | | | |
|--------------------------|----------|--------------------------|-------------|--------------------------|------------|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Conocida | <input type="checkbox"/> | Desconocida | <input type="checkbox"/> | Programada | <input type="checkbox"/> | Improvisada |
|--------------------------|----------|--------------------------|-------------|--------------------------|------------|--------------------------|-------------|

El ambiente era:

| | | | | | | |
|--------------------------|-----------|--------------------------|---------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Tranquilo | <input type="checkbox"/> | Ruidoso | <input type="checkbox"/> | n° aproximado de personas en el lugar | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|-----------|--------------------------|---------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|

3. Tipo de incidente de desregulación observado (marque con X el/los que corresponda/n):

| | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Autoagresión | <input type="checkbox"/> | Agresión a compañeros | <input type="checkbox"/> | Agresión a docentes |
| <input type="checkbox"/> | Agresión a asistentes | <input type="checkbox"/> | Destrucción de objetos | <input type="checkbox"/> | Gritos y agresión verbal |
| <input type="checkbox"/> | Fuga de clases | <input type="checkbox"/> | Otro: | | |

4. Acciones realizadas

Acciones de contención desplegadas y las razones por las cuales se decidieron

| |
|--|
| |
|--|

Otras observaciones que agregar

| |
|--|
| |
|--|

Nombre y firma de quien registra: _____