



Colegio Sol de Chile  
León de La Barra 9211, Lo Espejo  
Teléfono 228542382- +56971350146  
colegiosoldechile@gmail.com  
www.colegiosoldechile.cl

# Protocolo de Desregulación Emocional Colegio Sol de Chile 2024

## Índice

Definición conceptual	.....	3
Prevención	.....	3
Pasos y responsabilidades	.....	4
Técnica de respiración profunda	.....	8
Ejercicios de relajación muscular	.....	9
Técnicas de visualización de imágenes tranquilizadoras	.....	10
Distracción con actividades agradables	.....	11

### **Definición conceptual.**

Para efectos de este protocolo comprenderemos la Desregulación Emocional describiéndola a partir de su contraparte: la regulación emocional.

La desregulación emocional puede manifestarse a través de una amplia gama de conductas, que varían según la etapa del ciclo vital. Estas conductas pueden incluir desde un llanto intenso y difícil de contener, correr por la sala mientras otros/as trabajan, salir del aula sin autorización, hasta gritar sin un estímulo provocador evidente, buscar contacto físico con un adulto/a de manera inapropiada, aislarse de los demás, experimentar llanto descontrolado, agredir física o verbalmente a compañeros/as o adultos, sufrir crisis de pánico o incluso mostrar conductas de autoagresión o agresión hacia otros. Cuando un niño/a, adolescente o joven no logra regular sus emociones de manera adecuada, estas dificultan el logro de metas, las relaciones con sus pares y su adaptación al entorno.

Este protocolo proporciona una guía sobre cómo abordar las situaciones de desregulación emocional de las y los estudiantes de nuestro establecimiento. Es importante destacar que cada caso es único y debe ser analizado considerando sus particularidades.

### **Prevención.**

La labor preventiva siempre será fundamental, la figura del profesor o profesora jefe y la comunicación con las familias es fundamental para lograr esto de manera efectiva. Es esencial considerar lo siguiente:

a. **Conocer a las y los estudiantes** para identificar aquellos que, debido a sus características personales o circunstancias del entorno, pueden ser más vulnerables a presentar episodios de desregulación emocional. Esto podría incluir estudiantes pertenecientes al espectro autista, quienes han sido vulnerados en sus derechos, aquellos que sufren de trastornos de control de impulsos, etc.

b. **Reconocer las señales previas** y actuar en consecuencia. Es importante prestar atención a los "indicadores emocionales" como tensión, ansiedad, temor, ira o frustración, entre otros. Identificar estas señales iniciales puede ayudar a intervenir antes de que ocurra una desregulación emocional. Los signos específicos de alarma pueden variar entre las personas, por lo que es crucial recabar información de las familias para comprender mejor las necesidades individuales de cada estudiante.

c. **Identificar los elementos del entorno** que suelen preceder a una desregulación emocional. Es importante reconocer los factores desencadenantes relacionados con el entorno físico y social. En el entorno físico, se pueden evitar situaciones con sobrecarga de estímulos como luces intensas, ruidos fuertes, colores vibrantes o exceso de decoraciones. En el aspecto social, es recomendable favorecer espacios de silencio y calma para prevenir niveles elevados de ansiedad.

d. **Redirigir temporalmente la atención** del o la estudiante hacia otra actividad que esté disponible. Por ejemplo, se puede pedir que ayude en la distribución de materiales o que cumpla algún rol específico dentro de la sala de clases para cambiar el foco de atención y así prevenir la desregulación emocional.

e. **Proporcionar pausas o tiempos de descanso** a estudiantes que presenten riesgo de desregulación emocional, cuando sea pertinente. Estas pausas permiten que el estudiante, por ejemplo, vaya al baño o salga de la sala temporalmente. Estos descansos deben estar previamente establecidos y acordados con el o la estudiante y su

familia.

f. **Implementar estrategias de refuerzo conductual positivo** para promover conductas alternativas y adaptativas frente a la desregulación emocional. Para diseñar este refuerzo, es crucial conocer los intereses, hobbies u otras preferencias. El refuerzo debe ser aplicado inmediatamente después de la conducta deseada para asegurar su efectividad.

### **Pasos y responsabilidades**

Tras haber intentado manejo general sin resultados y visualizando riesgo para el, la estudiante o terceros, es fundamental adaptar las estrategias y el apoyo a las necesidades específicas de cada estudiante y situación. La paciencia, empatía y la comprensión son clave para ayudar a desarrollar habilidades de regulación emocional y a sentirse seguros/as y apoyados/as en su entorno escolar.

- La primera persona a cargo del abordaje de la situación será el adulto que se encuentre en el momento de manifestar las primeras alertas:
  - ✓ Cambios bruscos en el comportamiento (agitación, irritabilidad, llanto, etc.).
  - ✓ Dificultad para concentrarse y seguir instrucciones.
  - ✓ Expresiones verbales o físicas de frustración o ira.
  - ✓ Aislamiento o retraimiento social.

Frente a esto, el primer paso a seguir debe ser asegurar la seguridad del niño, niña o adolescente:

- Alejar al estudiante de posibles peligros o situaciones desencadenantes.
- Crear un ambiente tranquilo y seguro.

Validar las emociones:

- Reconocer y aceptar las emociones del estudiante sin juzgar.
- Expresar empatía y comprensión: "Entiendo que estás enojado/triste/frustrado".

Ofrecer contención:

- Mantener la calma y hablar en tono suave y tranquilizador.
- Proporcionar contacto físico reconfortante, preguntando previamente si este puede realizarse, como un abrazo, tocar su espalda, tomar las manos.
- Preguntar si quiere estar con algún/a adulto en particular.
- Pedir respirar en conjunto "Respira conmigo, inhala profundo y exhala lentamente."
- Hacerle ver que a todos y todas nos pasan este tipo de situaciones "Está bien sentirse así. Todos nos sentimos abrumados a veces."
- Preguntar directamente qué necesita "¿Qué puedo hacer para que te sientas mejor?"
- Recordarle que no está solo/a "Vamos a encontrar una solución juntos."

Ayudar a identificar y expresar las emociones:

- Preguntar cómo se siente y qué necesita.
- Ayudarlo a poner nombre a sus emociones y a expresarlas de forma adecuada (hablar, dibujar, escribir, etc.).

Enseñar estrategias de regulación emocional\*:

- Técnicas de respiración profunda.
- Ejercicios de relajación muscular.
- Visualización de imágenes tranquilizadoras.
- Distracción con actividades agradables.

Reintegrar al grupo curso:

- Una vez que haya recuperado la calma, ayudarlo a volver a la actividad o situación que desencadenó la desregulación, si es posible.
- Brindar apoyo y seguimiento para prevenir futuras desregulaciones.

Consideraciones adicionales:

- Adaptar el protocolo a las necesidades individuales de cada estudiante.
- Involucrar a los padres o tutores en el proceso.
- Buscar apoyo profesional si la desregulación emocional es frecuente o intensa.

Una vez realizado lo anterior, y si, la desregulación emocional y conductual aumenta, es necesario contar con el apoyo de una tercera persona.

- Al contar con asistente de aula, solicitar que vaya por un inspector, inspectora o encargado/a de convivencia escolar y de una breve descripción del hecho.
- De no contar con asistente, encargar a un/a estudiante esta tarea.
- Ofrecer a estudiante ir a un lugar del colegio que no produzca estrés al estudiante, sin imponer un lugar (baño, biblioteca, enfermería, patio, sala de psicología, etc.)
- Iniciar dialogo con frases como: "Estás enojado/a, pero no se puede tirar las cosas dentro de la sala de clases porque es peligroso." "Vamos a salir de la sala, yo te voy a acompañar." "En el colegio tenemos que cuidar a nuestros compañeros, a las profesoras/es, la sala, etc."
- Si el o la estudiante se niega a abandonar el aula, pedir a sus compañeros que se formen afuera. Este paso estará a cargo de cualquiera de los/las adultos presentes. Dependerá de quién haya logrado un vínculo con estudiante desregulado.

A partir de este punto, el protocolo tiene dos fases, continuar con quien presenta la desregulación y los y las compañeras presentes.

Con estudiante desregulado/a:

- Hablar en un tono de voz suave y tranquilo.
- Mantener contacto visual y muestra empatía.
- Evitar juzgar o minimizar las emociones.
- Ser paciente y comprensivo/a.
- Mantener la calma y una actitud firme pero afectuosa.
- Considerar la vulnerabilidad del/la estudiante y evitar sujetar, amenazar o castigar.
- Ofrecer palabras tranquilizadoras y de apoyo:
  - ✓ Entiendo que estás muy enojado/triste/frustrado(a) ¿me cuentas por qué?
  - ✓ Es normal sentirse así a veces, a mí me pasa con/cuando.
  - ✓ Recuerda que estoy aquí para ayudarte/protegerte.
- Permitir la expresión de emociones cuando la intensidad disminuya (conversación, dibujos, ejercicios, etc.).
- Conceder un tiempo de descanso después de la desregulación.
- Ofrecer opción de llamar a apoderado/a para acompañamiento.

Con compañeros/as de quien vive un episodio de desregulación emocional

Después de un episodio de desregulación emocional de un compañero o compañera, es importante abordar las posibles reacciones y emociones de quienes que fueron testigos.

Una vez ordenado el cuso, dirigirse a un espacio seguro para hablar (sala de psicomotricidad, sector de bancas y pasto, hall segundo piso, etc.)

- Dedicar un tiempo para hablar sobre lo sucedido.
- Permitir que los y las estudiantes expresen sus sentimientos y preocupaciones sin ser juzgados/as.
- Reconocer que es normal sentir susto, confusión, preocupación, etc. después de presenciar una situación intensa.
- Responder sus preguntas de manera honesta y de manera apropiada para su edad.
- Destacar la importancia de apoyar a quienes están pasando por momentos difíciles y de buscar ayuda.
- Dar tiempo para ir al baño.
- Permitir instancia de socialización entre ellos y ellas, 5 minutos aproximadamente.
- Volver a sala de clases.

Como última acción de este protocolo, se analizará y evaluará la gravedad de la situación ocurrida para definir los procedimientos disciplinarios que pudiesen corresponder.

En caso de la desregulación no haya generado violencia directa a sus compañeros/as, funcionarios/as del colegio o daño estructural:

- Inspectoría citará a apoderado/a de estudiante desregulado/a para entrevista informativa.
- Se explicará a apoderado/a la mayor cantidad de antecedentes recopilados, como situación que desencadenó los hechos, duración del evento y la respuesta a los pasos del protocolo.
- De ser más de un episodio en un mes, solicitar llevar a control del especialista tratante.
- De no presentar algún diagnóstico previo, solicitar a apoderado/a llevar a psicólogo/a de manera urgente, dejando fechas para entrega de avances estipuladas.

De haber causado cualquier tipo de perjuicio la desregulación:

- Inspectoría citará a apoderado/a de manera urgente vía telefónica.
- La entrevista será realizada durante la misma jornada en que sucedieron los hechos.
- Se explicará a apoderado/a la mayor cantidad de antecedentes recopilados, como situación que desencadenó los hechos, duración del evento y la respuesta a los pasos del protocolo.
- De ser el primer episodio de este tipo y con diagnóstico previo, solicitar control de manera urgente.
- De no presentar algún diagnóstico previo, solicitar a apoderado/a llevar a psicólogo/a de manera urgente, dejando fechas para entrega de avances estipuladas.

### **\*Técnica de respiración profunda**

#### **Respiración diafragmática (o abdominal)<sup>1</sup>**

1. **Preparación:** Busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte o recostarte cómodamente. Cierra los ojos si te sientes cómodo haciéndolo.
2. **Inhalación:** Coloca una mano sobre tu abdomen y la otra sobre tu pecho. Inhala lentamente por la nariz, sintiendo cómo tu abdomen se expande mientras tu pecho se mantiene relativamente quieto. Cuenta hasta cuatro mientras inhalas.
3. **Exhalación:** Suelta el aire lentamente por la boca, frunciendo ligeramente los labios como si estuvieras soplando una vela. Siente cómo tu abdomen se contrae mientras exhalas. Cuenta hasta seis mientras exhalas.
4. **Repetición:** Repite este ciclo de inhalación y exhalación varias veces, concentrándote en la sensación del aire entrando y saliendo de tu cuerpo.

#### **Consejos adicionales:**

- **Concéntrate en tu respiración:** Intenta no pensar en otras cosas mientras respiras. Si tu mente divaga, vuelve suavemente a enfocarte en tu respiración.
- **No fuerces la respiración:** Deja que tu cuerpo respire de forma natural y cómoda.
- **Practica regularmente:** Cuanto más practiques la respiración profunda, más fácil te resultará utilizarla para regular tus emociones en momentos de estrés.

#### **Otros ejercicios de respiración:**

- **Respiración alterna:** Cierra una fosa nasal con un dedo y respira por la otra. Luego, cambia de lado y repite.
- **Respiración en caja:** Inhala contando hasta cuatro, mantén la respiración contando hasta cuatro, exhala contando hasta cuatro y mantén los pulmones vacíos contando hasta cuatro.

La respiración profunda es una habilidad que se desarrolla con la práctica.

---

<sup>1</sup> <https://www.justanswer.es/medicina-es/mo4z1-buenos-d-as-levantado-con-el-cuerpo-flojo-con-un.html>

## Ejercicios de relajación muscular<sup>2</sup>

Los ejercicios de relajación muscular, también conocidos como relajación muscular progresiva, son una excelente forma de reducir la tensión física y emocional.

### Preparación:

1. **Buscar un lugar tranquilo:** Encuentra un espacio donde puedas sentarte o recostarte cómodamente sin interrupciones.
2. **Ponerte cómodo/a:** Afloja cualquier prenda ajustada y quítate los zapatos.
3. **Cerrar los ojos:** Si te sientes cómodo/a, cierra los ojos para concentrarte mejor en las sensaciones de tu cuerpo.

### Secuencia de relajación:

1. **Manos y brazos:** Cierra los puños con fuerza y mantén la tensión durante 5 segundos. Luego, suelta lentamente los puños y relaja las manos y los brazos, sintiendo cómo la tensión desaparece.
2. **Hombros y cuello:** Eleva los hombros hacia las orejas y mantén la tensión durante 5 segundos. Luego, suelta los hombros y relaja el cuello, dejando que la cabeza caiga suavemente hacia adelante.
3. **Espalda y pecho:** Arquea la espalda y saca pecho, manteniendo la tensión durante 5 segundos. Luego, relaja la espalda y el pecho, permitiendo que tu cuerpo se hunda en la silla o la superficie donde estás recostado/a.
4. **Piernas y pies:** Estira las piernas y aprieta los dedos de los pies, manteniendo la tensión durante 5 segundos. Luego, relaja las piernas y los pies, sintiendo cómo la tensión se libera.
5. **Cara y cabeza:** Frunce el ceño, aprieta los ojos y la mandíbula, manteniendo la tensión durante 5 segundos. Luego, relaja todos los músculos de la cara y la cabeza, dejando que tu expresión se suavice.

### Repetición:

Repite la secuencia completa una o dos veces más, prestando atención a las sensaciones de tensión y relajación en cada grupo muscular.

### Consejos adicionales:

- **Respira profundamente:** Mientras tensas y relajas los músculos, inhala y exhala profundamente para aumentar la relajación.
- **Visualiza la tensión desapareciendo:** Imagina que la tensión se va de tu cuerpo con cada exhalación.
- **Practica regularmente:** Cuanto más practiques la relajación muscular progresiva, más fácil te resultará relajarte en situaciones de estrés.

### Otros ejercicios:

- **Escaneo corporal:** Cierra los ojos y recorre mentalmente tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, notando cualquier sensación de tensión y relajándola conscientemente.

---

<sup>2</sup> <https://fpmaragall.org/relajacion-progresiva-jacobson>

- **Estiramientos suaves:** Realiza estiramientos suaves para liberar la tensión muscular acumulada.

La relajación muscular progresiva es una herramienta poderosa para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.

### Técnicas de Visualización de imágenes tranquilizadoras<sup>3</sup>

La visualización de imágenes tranquilizadoras es una técnica poderosa para regular las emociones y promover la calma.

#### **Preparación:**

1. **Buscar un lugar tranquilo:** Encuentra un espacio donde puedas sentarte o recostarte cómodamente sin interrupciones.
2. **Ponerse cómodo/a:** Afloja cualquier prenda ajustada y quítate los zapatos.
3. **Cerrar los ojos:** Si te sientes cómodo/a, cierra los ojos para concentrarte mejor en las imágenes que vas a crear.

#### **Ejercicios de visualización:**

##### 1. **El lugar seguro:**

- Imagina un lugar donde te sientes completamente seguro/a y en paz. Puede ser un lugar real o imaginario.
- Visualiza los detalles de este lugar: los colores, los sonidos, los olores, las texturas.
- Siente la calma y la tranquilidad que te brinda este lugar.
- Permanece en este lugar imaginario durante unos minutos, disfrutando de la sensación de paz.

##### 2. **La luz sanadora:**

- Imagina una luz cálida y brillante que te envuelve por completo.
- Siente cómo esta luz penetra en tu cuerpo, llenándolo de energía positiva y sanadora.
- Visualiza cómo la luz disuelve cualquier tensión o emoción negativa que puedas estar sintiendo.
- Deja que la luz te llene de calma y serenidad.

##### 3. **El objeto de poder:**

- Imagina un objeto que te brinde fuerza y protección. Puede ser un amuleto, un cristal, una imagen religiosa o cualquier otro objeto que tenga significado para ti.
- Visualiza este objeto en tus manos o cerca de ti.
- Siente su energía y cómo te infunde confianza y seguridad.
- Lleva este objeto contigo en tu mente siempre que necesites sentirte protegido/a.

---

<sup>3</sup> <https://www.redcenit.com/tecnica-de-regulacion-sensorial>

### Consejos adicionales:

- **Utilizar todos los sentidos:** Al visualizar, intenta involucrar todos tus sentidos: vista, oído, olfato, tacto y gusto. Cuanto más vívidas sean tus imágenes, más efectiva será la visualización.
- **Practicar regularmente:** La visualización es una habilidad que se desarrolla con la práctica. Cuanto más la practiques, más fácil te resultará utilizarla para regular tus emociones.
- **Personalizar los ejercicios:** Adapta los ejercicios a tus propias preferencias y necesidades. Puedes cambiar los escenarios, los objetos o los colores para crear visualizaciones que te resulten más significativas.

### Distracción con actividades agradables<sup>4</sup>

Las técnicas de distracción son muy útiles para regular las emociones intensas y desagradables, algunas ideas de actividades a realizar para distraerse y calmarse.

#### Actividades sensoriales:

- **Escuchar música:** Pon tu música favorita y déjate llevar por el ritmo y la melodía.
- **Tomar un baño o ducha caliente:** El agua caliente relaja los músculos y ayuda a liberar tensiones.
- **Encender velas aromáticas o usar aceites esenciales:** Los aromas agradables pueden tener un efecto calmante en el sistema nervioso.
- **Acariciar mascota:** El contacto físico con un animal puede reducir el estrés y aumentar la sensación de bienestar.

#### Actividades creativas:

- **Dibujar, pintar o colorear:** Expresa tus emociones a través del arte.
- **Escribir en un diario:** Plasma tus pensamientos y sentimientos en papel.
- **Tocar un instrumento musical:** Sumérgete en la música y deja que tus emociones fluyan.
- **Bailar:** Muévete al ritmo de la música y libera energía.

#### Actividades relajantes:

- **Leer un libro:** Sumérgete en una historia interesante y olvida tus preocupaciones.
- **Ver una película o serie:** Elige algo que te haga reír o te distraiga.
- **Hacer yoga o meditación:** Estas prácticas ayudan a conectar con el momento presente y a calmar la mente.
- **Dar un paseo en la naturaleza:** El contacto con la naturaleza tiene un efecto relajante y restaurador.

---

<sup>4</sup> <https://autismonavarra.com/regulacion/desregulacion>

