



PROTOCOLO DE DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y CONDUCTUAL (DEC)

The Mayflower School

1. Aspectos Generales:

El propósito de este protocolo denominado DEC, establece el proceso de acompañamiento y de medidas para prevenir y abordar situaciones en que un estudiante de nuestro colegio se desregule emocional y/o conductualmente.

Su principal objetivo es prevenir y atender de manera efectiva estas situaciones, considerando la diversidad y las características de nuestros estudiantes. En una primera instancia, la detección de signos y síntomas previos a una desregulación permite anticiparse y aplicar estrategias que eviten el incremento de dichas conductas, reduciendo así el riesgo de que el estudiante ocasione un daño físico o emocional, tanto a sí mismo como a otros miembros de la comunidad educativa. Asimismo, una DEC debe contemplar un proceso de acompañamiento que favorezca la autorregulación del estudiante y su reincorporación a un ambiente armónico dentro del entorno escolar.

1.1 Enfoque del Protocolo

Este protocolo se sustenta en un enfoque formativo, preventivo y de resguardo de derechos, centrado en la co-regulación emocional, el vínculo significativo y la comprensión del comportamiento como forma de comunicación. De esta manera;

- Toda actuación deberá resguardar la dignidad del estudiante, su integridad física y emocional, y considerar su etapa del desarrollo, perfil individual y contexto.
- Las estrategias utilizadas priorizarán siempre intervenciones no invasivas, preventivas y respetuosas, evitando cualquier acción que pueda implicar vulneración de derechos.
- Las situaciones de desregulación emocional y conductual no constituyen, por sí mismas, faltas disciplinarias, sino oportunidades de acompañamiento y aprendizaje.
- El abordaje del DEC, contempla desde la prevención hasta los acompañamientos directos con el estudiante, en los diferentes niveles de intensidad, incluyendo a distintas personas del colegio y considerando también la realidad y contexto de cada familia.

Mediante el presente protocolo se da cumplimiento a Ley general de Educación (LGE, 2009) que plantea que los colegios deben generar ambientes adecuados para el desarrollo integral, lo que incluye protocolos de apoyo frente a problemas emocionales y conductuales.

Y en forma específica atendiendo a los estudiantes autistas, se aplicará el PAEC, que corresponde según la Ley n°21.545¹ que los colegios deben asegurar la inclusión y atención integral de los estudiantes con condición del espectro autista. En su contenido, señala ajustes en los reglamentos y procedimientos internos de los establecimientos educativos, para considerar la diversidad, atendiendo a los estudiantes a través de un Plan de Acompañamiento Individual y para la Desregulación Emocional y Conductual. (PAEC).

este se encuentra en anexo la política y programa de inclusión.

¹ Ley n°21.545, Ley de Autismo o "ley TEA", promulgada en marzo de 2023.



2. Definición de “Desregulación emocional y conductual” y de Regulación emocional:

Entenderemos como una **desregulación emocional y conductual** a la reacción motora y emocional a uno o varios estímulos o situaciones desencadenantes, en donde el estudiante, por la intensidad de la misma, no comprende su estado ni logra expresar adecuadamente sus emociones o sensaciones de una manera adaptativa.

En este contexto el estudiante presenta ***dificultades que exceden lo esperable para su edad y etapa del desarrollo para retornar a un estado de calma.*** Dicha dificultad ***persiste incluso después de uno o más intentos de acompañamiento*** o de procesos de *co-regulación* realizados por un docente o integrante del equipo del colegio, los cuales han demostrado ser efectivos en otros casos. Esta situación es percibida externamente por más de un observador, como un episodio de fase de mayor intensidad o desborde emocional. (2019, mayo Construcción colectiva mesa regional del Autismo)

Es importante considerar que la desregulación emocional puede aparecer en distintos grados y los desencadenantes, no considerando un diagnóstico o condición propiamente tal, ya que son características que pueden subyacer a distintas condiciones, y por diferentes causas o factores. En general, se relaciona a En general, se relaciona con respuestas de desregulación que reflejan dificultades en la autorregulación emocional, las cuales pueden manifestarse de diversas formas según el contexto y las características del estudiante.

Por otra parte, consideramos importante definir lo que es una **regulación emocional**, que entenderemos como la capacidad que nos permite gestionar de manera adecuada nuestro propio estado emocional. Implica reconocer la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, así como contar con estrategias de afrontamiento eficaces, la habilidad de generar emociones positivas y la disposición para canalizar lo que sentimos de forma constructiva (Bisquerra, 2003)

En otras palabras, supone comprender cómo nos sentimos y por qué, para luego poner en marcha herramientas que favorezcan la expresión y manejo de esas emociones de un modo adaptativo, orientado al logro de nuestros objetivos personales (Gross & Thompson, 2007)

Asimismo, se concibe como un proceso dinámico y flexible, que no solo busca controlar la intensidad o duración de las emociones, sino también modificarlas para facilitar el bienestar, las relaciones sociales y el desempeño académico (Thompson, 1994; Gross, 2015). Esto significa que la regulación emocional cumple un rol central tanto en la salud mental como en las capacidades de las personas para desenvolverse de forma positiva en distintos contextos.

3. Personas que lideran y acompañan en una desregulación emocional y conductual:

Es importante tener un registro de los episodios de una DEC, indicando las circunstancias que lo acompañaron o desencadenaron y como se abordaron.

El colegio deberá establecer contacto con las familias de aquellos estudiantes que han requerido en más de una ocasión el DEC. Esto brindará un mejor apoyo, junto con una comprensión más profunda del estudiante para poder trabajar de manera colaborativa adaptados a las necesidades específicas de los alumnos.



En situaciones que involucren a estudiantes con condición del espectro autista u otras necesidades educativas específicas, deberá participar un integrante del equipo de inclusión en la toma de decisiones y en el análisis posterior del episodio, resguardando una mirada comprensiva, interdisciplinaria y ajustada al perfil del estudiante.

Con respecto a las acciones que se requieren de parte de las familias:

- **Antecedentes del estudiante en el ámbito familiar:** En entrevista con la familia, es importante que puedan entregar antecedentes sobre el estudiante y las experiencias junto con los factores desencadenantes que han ocurrido en más de una ocasión. También las reacciones que ha tenido el estudiante, junto con aquellos aspectos que le permiten la calma.
- **Informe de médicos y/o especialistas externos:** La familia puede proporcionar informes médicos y/o psicológicos detallando el diagnóstico o dificultades del estudiante para autorregularse. Esta información ayudará al colegio a identificar patrones y desencadenantes comunes.

Con respecto a los adultos que acompañan en un DEC, al interior del colegio:

El acompañamiento en las distintas etapas requiere de estrategias utilizadas **por distintas personas del staff del colegio**, deben ser capaces de co-regular, mantener la calma y comunicarse de manera efectiva, conectando con los recursos disponibles tanto del adulto como los del estudiante, al enfrentar una DEC. También es importante promover instancias de desarrollo de habilidades socioemocionales, fortaleciendo la convivencia escolar y el bienestar de todos los miembros de la comunidad educativa.

Profesor jefe y/o de asignatura:

El profesor es una de las personas que más conoce a sus estudiantes, por lo tanto, va siendo capaz de “anticipar” situaciones que puedan generar una DEC, ya que puede saber cuáles son aquellos signos o señales que pueden desencadenar una desregulación emocional o conductual.

Es importante que los adultos que anticipan o realizan la primera acompañamiento en etapa inicial, puedan ser capaces de mantener la calma para poder co-regular a sus estudiantes.

Asistentes de Convivencia y/o Psicóloga:

Los adultos que apoyan el trabajo del docente, pueden ofrecer espacios de contención y calma, sobre todo cuando la DEC está en su etapa de aumento, o bien como una estrategia preventiva cuando el profesor ha anticipado que es difícil volver a un estado de calma.

- **Otros adultos responsables:**
Adultos que puedan ofrecer contención emocional, junto con la comunicación con la familia y especialistas externos, permitiendo un trabajo colaborativo en beneficio del estudiante y su contexto escolar.

Es esencial que los adultos que participen en una DEC, compartan diferentes instancias de conocimiento de los estudiantes, en contextos escolares más recreativos donde puedan conversar y establecer un vínculo.

En situaciones que involucren a estudiantes con condición del espectro autista u otras necesidades educativas específicas, deberá participar un integrante del equipo de inclusión en la toma de decisiones y en el análisis posterior del episodio, resguardando una mirada comprensiva, interdisciplinaria y ajustada al perfil del estudiante.

4. Aspectos preventivos de una desregulación emocional:

Es fundamental comprender que la conducta es una forma de comunicación, especialmente en estudiantes que presentan dificultades en la expresión emocional o en la regulación de sus estados internos. Por lo tanto, la prevención implica no sólo anticipar conductas, sino también comprender las necesidades subyacentes que las originan.

Con el objetivo de prevenir episodios de desregulación emocional y conductual, se sugieren los siguientes aspectos para trabajar en la comunidad educativa.

- **Conocimiento de los estudiantes, que permita identificar sus características personales, de manera de anticipar un episodio de DEC.**
 - Los estudiantes con condición del espectro autista tienen mayor dificultad en la flexibilidad, tienden a ser más hipersensibles y a experimentar mayor ansiedad. Pueden presentar dificultades para adaptarse a los cambios y gestionar imprevistos que pueden llevar a una desregulación.
 - Los estudiantes que están tomando algún tipo de medicamento y tienen una abstinencia prolongada de este, pueden también manifestar síntomas de ansiedad, angustia y somnolencia que pueden llevar a una DEC.
 - Estudiantes con condiciones relacionadas a la fase de mayor intensidad de impulsos, trastornos oposicionistas desafiantes, pueden manifestar mayor irritabilidad.
 - Estudiantes con TDA con hiperactividad/impulsividad tienden a frustrarse con mayor facilidad en clases o en la interacción con sus pares, lo que puede generar también una DEC.

Por lo anterior, identificar las condiciones y los factores en el contexto escolar asociados pueden ayudar a planificar acciones preventivas.

- **Reconocer las señales previas y actuar en consecuencia:**
 - **Indicadores emocionales** tales como; ansiedad, tensión, temor, ira, frustración son aspectos que los estudiantes pueden manifestar antes de que ocurra una DEC. Los signos y señales que preceden una DEC pueden variar de una persona a otra, según el entorno escolar.
 - Es importante prestar atención al **lenguaje corporal**, si un estudiante se muestra más inquieto, irritable, más ansioso de lo habitual, si se aísla o se retrae.

Para poder anticipar los cambios y estar atentos a posibles conflictos en el aula, que pueden desencadenar una DEC. Es muy importante que a la base exista una conexión interna de parte del adulto, permitiendo la disponibilidad emocional de los estudiantes, para posteriormente aplicar las estrategias.

Algunas estrategias que puedan ayudar en el contexto de la sala de clases a todos los estudiantes de nuestro colegio son:

- Capacidad de observación, cómo técnica específica de mentalización.
- Utilizar "Termómetro de emociones".
- Alfombra de resolución de conflictos.
- Brindar espacios de calma en la sala de clases.
- Facilitar el uso de elementos que permitan regularse.
- Permitir el uso de audífonos que ayuden a cancelar el ruido de fondo.
- Alfombras y/o otros en las sillas y mesas, para disminuir el ruido.
- Espacio de relajación y pausas activas, que promuevan la concentración.
- Favorecer el ejercicio físico, o salir de la sala un tiempo a caminar y volver (puede ser acompañado de un adulto, dependiendo de la edad y de la anticipación de estrategias).
- Otorgar tiempos de descanso acordados previamente.
- Flexibilizar en cuanto a la actividad a realizar. (Síntomas de desregulación = llevarlo a la calma) volver a intentar una vez que vemos que vuelve a la calma y logramos cambiar el foco. Si volvemos a intentar y no funciona, volvemos de nuevo a la calma y cuando volvemos a intentar entonces vamos agregando o sacando elementos. (que te parece si lo hacemos con estos lápices, que te parece si solo hacemos 3, que te parece si le ponemos una happy face con foto a la mamá?) etc.

Reconocer los elementos del entorno que suelen preceder a una DEC:

Se refiere a *observar factores predisponentes externos* al aula, y asociado a la desregulación, por ejemplo; dificultades del sueño, personas de las familias que presenten sintomatología depresiva, antecedentes de ansiedad, que la familia o el estudiante esté viviendo un estrés postraumático etc.

Otros factores relacionados más propios de la sala de clases:

- Entorno físico:** ruido ambiental de la sala, niveles de exigencia académica, evitar espacios de mucha incertidumbre en el programa escolar (profesores distintos, rutinas y ritmos diferentes etc.)
 - Entorno social:** Tiene relación con brindar espacios que no presionen la expresión verbal, evitando exigencias lingüísticas. Y por lo tanto, proponer espacios de contención, respetar espacios de silencio y soledad, contextos sociales amigables y que consideren las necesidades del estudiante sin juicios.
- **Utilizar el refuerzo conductual positivo, fomentando conductas más adaptativas a través de alternativas de desregulación emocional y conductual:**
Para aplicar esta estrategia de manera efectiva es necesario tener conocimiento de los intereses, actividades favoritas, hobbies u objetos de apego de cada estudiante. Así es posible planificar apoyos y refuerzos positivos. Es esencial proporcionar el refuerzo de manera inmediata después de la conducta deseada y hacerlo de manera consistente por parte de todos los adultos involucrados evitando las inconsistencias.
 - **Enseñar estrategias de "Auto regulación" emocional cognitiva y conductual:** de acuerdo a la etapa del desarrollo en la que se encuentren:

Esta estrategia implica poder guiar a los alumnos al autoconocimiento, y a que ellos puedan identificar los primeros signos de ansiedad u otros estados emocionales proporcionándoles herramientas para abordarlos, como objetos o situaciones que les agrade y relajen.

- Técnicas de respiración, relajación, estrategias sensoriomotoras; como dibujar, pintar, escuchar música, pasear, saltar.
 - Cuando la ansiedad es generada por pensamientos negativos, enseñar a modificar pensamientos a través de un diálogo que contraste ese pensamientos o a través de imágenes de momentos que traigan a la memoria sensación de agrado y felicidad.
 - A los estudiantes que les cuesta reconocer sus propias emociones hasta que éstas se vuelven extremas, se puede trabajar a través del registro de “niveles emocionales” para tomar más conciencia de los cambios emocionales y así lograr un mayor autocontrol.
- **Acuerdos o el diseño de “Agreements” en la sala, para establecer de qué manera actuar para todos los estudiantes en momentos de frustración, angustia o incomodidad:**

Es importante establecer acuerdos, y normas específicas que sean para cada etapa del desarrollo, considerando las necesidades de todos los estudiantes. Promoviendo la colaboración, y participación para una convivencia escolar saludable.

- Estos acuerdos pueden ser visuales, a través de imágenes o bien escribir el paso a paso de estrategias, para cuando los estudiantes sienten emociones que los incómodas.
- El diseño y la co-construcción de acuerdos permite formar comunidades de curso, donde todos se sientan incluidos.

Enfoque del protocolo DEC

Este protocolo se sustenta en un enfoque formativo, preventivo y de resguardo de derechos, centrado en la co-regulación emocional, el vínculo significativo y la comprensión del comportamiento como forma de comunicación.

Toda actuación deberá resguardar la dignidad del estudiante, su integridad física y emocional, y considerar su etapa del desarrollo, perfil individual y contexto.

Las estrategias utilizadas priorizarán siempre acompañamientos no invasivos, preventivos y respetuosos, evitando cualquier acción que pueda implicar vulneración de derechos.

5. Etapas de actuación según el nivel de intensidad:

Para poder establecer cómo actuar según el nivel de intensidad, es que corresponde considerar las siguientes etapas:

ETAPA INICIAL

Se presentan señales de desregulación emocional y dificultades para manejar las emociones, a pesar de intentar abordarlas con estrategias generales. *No se visualiza riesgo para sí mismo ni para los otros.*

1. La reacción motora y emocional del estudiante ante ciertos estímulos o situaciones desencadenantes es intensa y desproporcionada.
2. El alumno no comprende su estado emocional ni logra expresar sus sentimientos o sensaciones de manera adaptativa al contexto.
3. Se observan dificultades para autorregularse y volver a la calma a pesar de los intentos del docente, quién ha procurado abordar la desregulación mediante técnicas generales, utilizadas con éxitos en otras oportunidades. Sin embargo, ahora no obtiene resultados positivos.

ESTRATEGIAS

- Utilizar el **conocimiento** sobre los intereses, gustos y aquello que relaja al estudiante.
- Distracer, haciendo un cambio de actividad, forma, materiales con el fin de lograr el mismo objetivo, pero a través de otros medios, y estos siendo más atractivos para los estudiantes.
- Para los más pequeños utilizar espacios o rincones de juego, en la sala de clases donde permanezca el estudiante durante la fase inicial de DEC y de esta manera evitar la intensificación de la conducta.
- Permitir al alumno salir a un espacio acordado con anterioridad, por un tiempo acotado para promover la "autorregulación."
- Si se requiere apoyo de otro adulto, utilizar estrategias de contención verbal; en un tono que evidencie apoyo y/o tranquilidad. Acompañar con ejercicios de respiración, o proponer relatar lo sucedido conversando o dibujando, o bien mantener silencio estando con otro.
- Entregar distintas alternativas, para que el alumno pueda también escoger aquella que le acomode más y le permita volver a la calma.

ETAPA DE AUMENTO

Se evidencia en la medida que avanza la DEC, ésta va aumentando y la capacidad del estudiante para gestionar sus impulsos y comportamiento puede verse afectada. *En esta etapa podría haber riesgo para el alumno y para los demás.* El estudiante en esta etapa no responde a indicaciones verbales y no verbales, ni a las acompañamientos de terceros, aumentando su agitación motora sin lograr conectar con su entorno de manera adecuada.

1. La desregulación emocional y conductual del estudiante se *intensifica*, manifestando una pérdida de control más pronunciada.
2. Se observa una *ausencia de autocontrol*, lo que se manifiesta en una dificultad para gestionar sus propios impulsos y conductas.
3. Los intentos de acompañamiento del docente no han sido suficientes para mitigar la situación de desregulación.

ESTRATEGIAS

- Si el estudiante no responde al adulto que está llevando a cabo la DEC, es necesario buscar a otro adulto para pedir apoyo. Así el docente en este caso o el adulto 1 se queda con el resto del curso. Y el adulto 2 es quién se encarga de trasladar al estudiante a otro lugar.
- Entregar contención emocional para que la DEC disminuya. Permitirle la expresión emocional, de todo lo que siente en un espacio diferente, contenido y que no esté expuesto.
- Favorece que esta persona en esta etapa tenga un vínculo, y las habilidades para poder apoyar y contener al estudiante en esta situación.
- Conceder un tiempo de descanso cuando la desregulación haya cedido.
- Una vez que el alumno considere sentirse en condiciones, puede regresar a la sala.
- La situación deberá quedar registrada y ser informada al apoderado.

Es fundamental que el adulto que acompaña en esta etapa priorice el vínculo y la co-regulación, evitando confrontaciones, exigencias verbales o intentos de control conductual que puedan intensificar la desregulación.

ETAPA DE FASE DE MAYOR INTENSIDAD

La Circular 586 establece que la contención física es una medida extrema y excepcional, reservada únicamente para casos de peligro inmediato para la integridad física de un estudiante con autismo de terceros, bajo ninguna circunstancia puede ser una estrategia de regulación emocional o conductual. Los establecimientos educativos deben contar con protocolos, planes individualizados con la familia y capacitar a su personal para prevenir y gestionar estas situaciones de forma segura y respetando los derechos del estudiante.

Es la *etapa más crítica*, ya que en ocasiones implica aplicar medidas de contención física para ***proteger la seguridad y bienestar del alumno y de quienes lo rodean.***

Esta etapa corresponde a una desregulación que fue en escalada, en intensidad llegando a una situación de fase de mayor intensidad emocional y conductual de parte del estudiante.

En este caso, es necesario que exista más de 1 adulto que acompañe.

1. Se presentan riesgos graves para el alumno o para terceras personas, lo podría requerir acompañamiento físico para contener al estudiante.
2. Las medidas se aplican para proteger la seguridad y bienestar del alumno y de los demás estudiantes a su alrededor.

ESTRATEGIAS

En situaciones excepcionales, donde exista riesgo inminente para la integridad física del estudiante o de terceros, podrá considerarse una acción de resguardo físico proporcional, breve y realizada exclusivamente por adultos capacitados.

Esta medida tendrá carácter estrictamente excepcional, no constituyendo una estrategia de regulación, y deberá ser registrada e informada a la familia, en coherencia con la normativa vigente.

- Si el episodio de DEC, ocurre en la sala de clases el adulto responsable en la sala solicita ayuda a un tercero para que intervenga, si el estudiante no responde a la contención física, o a salir de la clase. Entonces como resguardo para todos, los estudiantes pueden salir de la sala a otro espacio, para evitar la sobreexposición.
- Se evaluará, en conjunto con la familia, la pertinencia de que el estudiante se retire del establecimiento, considerando su estado emocional y las condiciones necesarias para su recuperación.
Esta medida se implementa con el objetivo de brindar al alumno la oportunidad de recuperarse y reponerse emocionalmente de la crisis junto a sus vínculos más significativos.
- También puede apoyarse de los especialistas externos en caso de requerirse, llamándolo, o que pueda

6. Medidas de apoyo, resguardo y reparación:

Después de una DEC, es muy importante demostrar afecto y comprensión por el estudiante, asegurándose que todo está tranquilo y que es necesario conversar sobre lo sucedido para comprender la situación y ayudar a la toma de conciencia de lo ocurrido. También permite encontrar en conjunto alternativas para evitar que vuelva a ocurrir.

- Establecer acuerdos conjuntos para anticipar y prevenir situaciones futuras que puedan desencadenar una DEC.
- Informar al estudiante con las personas que cuenta o a quienes puede recurrir dependiendo de la clase o espacio en el que se encuentre en el colegio.
- Ayudar al estudiante a comprender causas, factores y desencadenantes a través de la explicación verbal o a través de imágenes, dibujos, historias sociales etc.
- Ayudar al estudiante a reconocer emociones, poder expresarlas y sobre todo validar su sentir, aunque la expresión no sea la adecuada, es importante mostrar comprensión por lo que le hizo sentir lo que desencadenó la DEC.
- Con respecto a la reparación hacia terceros, está debe realizarse cuando el estudiante haya recuperado la calma, y se propone las alternativas que le permitan al estudiante sentirse cómodo y no expuesto ante los demás. (Está reparación hay que evaluar si puede ocurrir después de unos minutos, horas o incluso al día siguiente de la desregulación). Es fundamental respetar estos tiempos.
- La reparación puede ser con involucrado, con otro o también con el curso completo. El entorno que presencia estas situaciones también requiere de contención y reparación.
- Además de lo anterior, es muy necesario diseñar acompañamientos a mediano plazo que aborden los sentimientos y emociones evocados por la DEC, para todos los involucrados.

Se deben revisar las medidas formativas señaladas en el RIE y las acciones de contención y apoyo al funcionario descritas en el RIOHS.

Si la conducta del estudiante se verifica en un contexto fuera de un episodio de desregulación emocional y conductual , se aplicarán las disposiciones del Capítulo IX en relación a la determinación de la falta y las medidas a aplicar

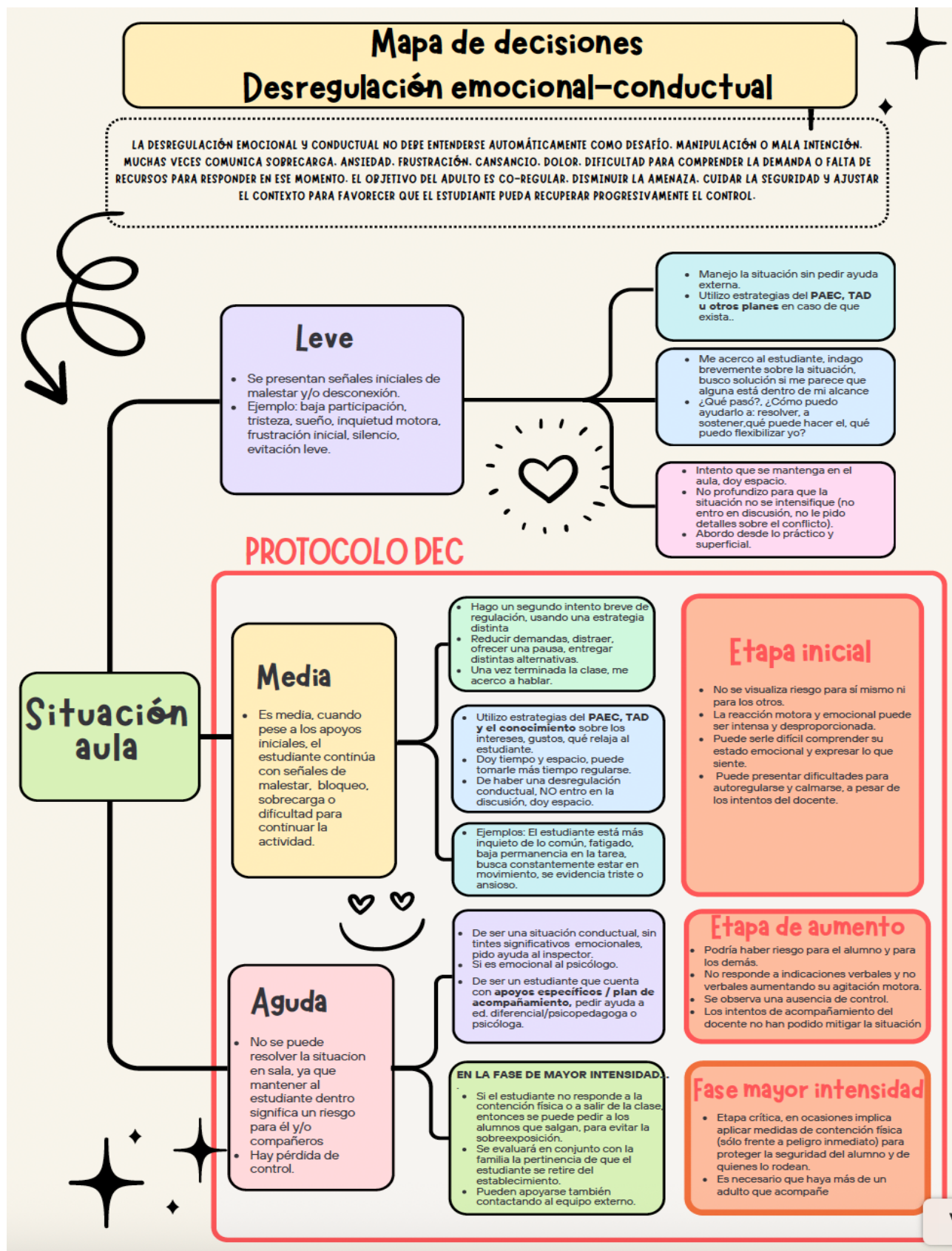
***NOTA:** Todo episodio de desregulación emocional y conductual deberá ser registrado en la hoja entrevista "Teaches student conference con el episodio o bien en la Bitácora DEC, la cual permitirá realizar seguimiento, análisis de patrones y toma de decisiones pedagógicas y de apoyo.



BITÁCORA DE REGISTRO DE DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y CONDUCTUAL DEC EN THE MAYFLOWER SCHOOL

Identificación del Alumno	
Nombre:	Edad:
Curso/año:	Profesor/a Jefe:
Identificación del Equipo de Apoyo	
Nombre:	ROL:
Identificación del Contacto de emergencia	
Nombre:	Celular y/o teléfono de contacto:
e-Mail: *Forma en que se le informó oportunamente a apoderados	
Observaciones:	
Diagnóstico en el caso de exista y/o antecedentes previos:	
Conocimiento del estudiante previo: intereses, situaciones que suelen desregular, calmarlo etc.	
Contexto Inmediato de episodios:	
Tipo de incidente o desregulación observada: ¿Cómo es? Signos y síntomas, interacción con sí mismo y otros.	
Descripción de los desencadenantes:	
Funcionalidad DEC: (demanda atención, objetos, expresión, frustración, rechazo al cambio, intolerancia a la espera etc.)	
Nivel de intensidad observada (Etapa que corresponde de DEC)	
a. Estrategias y acciones de acompañamiento desplegadas / b. Estrategias de reparación desarrolladas si se requiere:	
Evaluación de las acciones, especificación de si hay algo que mejorar o prevenir eventos de DEC:	
Información a al apoderados y apoyo de especialista (certificado de asistencia extra)	

Nombre y firma de responsable DEC



ESTRATEGIAS PARA EL AULA

Tener una "caja" o un set de herramientas para la desregulación; que puedes posicionarla sobre un banco, silla o espacio especial. Cada estudiante puede acceder a ese espacio por 3 minutos cuando lo necesite, y sacar lo que requiera de la caja.

CAMBIO DE FOCO

Cuando un estudiante empieza a alterarse:

- Acercarse lateralmente, no de frente
- Bajar volumen de voz
- decir algo inesperado y concreto:ej. "Necesito que me ayudes con algo dos minutos."

El cerebro sale del circuito emocional y entra en tarea.

CÓDIGO SECRETO

Crear señales previas con el curso o con estudiantes específicos.

Ejemplos:

- Tocar la mesa = "baja la intensidad"
- Post-it amarillo = "necesitas pausa"
- Mano en el pecho = "te estoy viendo, no te expongas más"

Evita la exposición, potencia la autorregulación.

PAUSA REGULADORA

"Anda a tomar agua y vuelves" v/s "sal de la sala"

Dar una indicación de pausa o reiniciación, sin que sea/parezca castigo. También puede servir para la autorregulación del profesor.

Duración clara y objetivo específico. 2-4 minutos (lavarte la cara, ir al quiosco y volver).

20 SEGUNDOS EN OFF

Cuando presentan conductas desafiantes con el profesor.

NO responder inmediato.

Esperar.
Mirar neutro.
Respirar.
Hablar lento.

Muchos adolescentes escalan porque esperan reacción emocional instantánea, el adulto debe regularse a sí mismo primero.

OPCIONES LIMITADAS

Da control sin perder autoridad.

Ejemplos:

- "Puedes trabajar solo o con X."
- "¿Prefieres responder oral o escrito?"
- "¿Te regulas aquí o afuera dos minutos?"

El cerebro adolescente responde mejor cuando percibe autonomía.
Lo mismo cuando estoy ayudándolo frente a una desregulación, dar dos opciones concretas de solución.

HUMOR DE DESCOMPRESIÓN

No sarcasmo.

Sí:

- Exageración teatral leve
- Comentario absurdo
- Mini cambio de energía

El humor corta tensión fisiológica.

VALIDAR SIN CEDER

Frases clave:

- "Entiendo que estés enojado."
- "No voy a discutir contigo ahora."
- "Te escucho cuando bajes un poco."
- "Puedes estar molesto y aun así respetar."

La validación baja amenaza; el límite mantiene estructura.

NUNCA EN ROJO

Nunca:

Confrontar, profundizar, negociar, conversar en rojo.

Rojo no necesariamente es enojo, sino que es el peak de la desregulación.

Mantener la interacción:

- Breve
- Clara
- Concreta

Esperar a que el estudiante se calme -y que yo me calme- y luego hablar.

DESAFÍO SECRETO

Útil para estudiantes que necesitan conexión, reconocimiento o una vía de participación significativa

El profesor se acerca y propone una misión privada:

- "Te propongo la misión de pasar 10 minutos sin enganchar."

- "Este desafío es increíble para ti. Necesito ver si eres capaz de liderar esta parte sin distraerte."

El estudiante deja de pelear contra el profesor y empieza a competir consigo mismo.