



PROTOCOLO DE CONTENCIÓN SOCIO - EMOCIONAL

1. Introducción

La escuela juega un papel vital como factor protector, en el desarrollo psico – social de los niños/as y adolescentes, en ella se deben impartir programas de enseñanza y apoyo, con el objetivo de generar habilidades y destrezas para promover y cuidar su salud y contener en el caso en que se vean afectados tanto por un problema personal, académico, social y emocional, manteniendo ambientes de estudio, trabajo y convivencia saludables.

Mediante este protocolo se buscará establecer una cultura de prevención ante las crisis en el área socioemocional de los estudiantes en el establecimiento entregando el apoyo necesario para un adecuado manejo frente a diversas situaciones.

Sin embargo, previo a la aplicación del presente protocolo, es muy importante que padres y apoderados informen al colegio, a través de su profesor jefe al inicio del año escolar o en el momento en que sean diagnosticados, de situaciones o crisis emocionales de sus hijos(as), permitiéndonos así organizar a los estudiantes, para que ellos, junto a los docentes y asistentes de la educación, sean los primeros en alertar y socorrer al miembro de la Comunidad Escolar que lo requiera.

2. Definiciones

- a) **Socioemocional:** “Se refiere a aquellas competencias sociales y emocionales, relacionadas con las habilidades para reconocer y manejar emociones, desarrollar el cuidado y la preocupación por otros, tomar decisiones responsables, establecer relaciones positivas y enfrentar situaciones desafiantes de manera efectiva” Berger, C., Milicic, N., Alcalay, L., & Torretti, A. (2014)
- b) **Contención emocional:** Se entiende como, el sostener las emociones de los niños y jóvenes a través del acompañamiento, ofreciendo vías adecuadas para la expresión de los sentimientos, dependiendo del contexto y la aceptación del estudiante en el momento dado.
- c) **Regulación emocional:** “Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar emociones positivas”. Bisquerra, R.
- d) **Ataque de Pánico o Crisis de angustia:** Sensación de intenso temor, por ejemplo, a una muerte inminente, un ataque cardíaco, la pérdida del control psicológico o de tener un desmayo.

Esto se acompaña de manifestaciones físicas que pueden ser muy intensas. Lo habitual es que no exista ningún peligro ni riesgo identificables. Puede manifestarse una o dos veces a lo largo

de su vida, pero hay quienes tienen episodios reiterados y recurrentes, los que pueden estar facilitados por situaciones estresantes o complejas.

3. Síntomas Frecuentes Del Ataque De Pánico

- Sensación de peligro y temor
- Taquicardia
- Sudoración y temblor del cuerpo
- Náuseas y mareos
- Sensación intensa de poder desmayarse
- Opresión en la garganta
- Dolor de cabeza y de pecho
- Diversas molestias digestivas
- Sentimientos de desconexión
- Debilidad muscular
- Temblor de extremidades
- Visión borrosa
- Urgencia por orina

4. Objetivos

4.1. Objetivo General:

Establecer un protocolo de acción frente a posibles eventos que manifiesten desregulación emocional en estudiantes que requieran apoyo en el área psicosocial.

4.2. Objetivo Específico:

Desarrollar e implementar un plan de prevención y contención ante eventos que afecten el estado emocional del estudiante dentro del establecimiento educacional.

5. Procedimientos

5.1. Pesquisar: En patio o en la sala de clases.

Todo docente y/o asistente de la educación que sospeche, observe o reciba verbalmente desde otra/o alumna/o la existencia de un estudiante que esté presentando cambios específicos de comportamiento (llanto, agresividad, nerviosismo, temblor, mareos, sensación de dificultad para respirar, desvanecimiento, entre otras), debe:

Acercarse al estudiante utilizando preguntas, como:

- ¿Te pasa algo?
- ¿Necesitas ayuda?
- ¿Te gustaría hablar con alguien?
- ¿Quieres ir a un lugar privado?

Tras la evaluación inicial, solicitar asistencia solo al personal que se indica, evitando así aglomeraciones:

- Profesor/a jefe del estudiante.
- Y/o enfermera, especialmente si existiesen consecuencias que puedan alterar su integridad física por caídas o golpes.

En caso de no estar el Profesor jefe contactar a:

- Psicóloga educacional
- Encargado de Convivencia Escolar

5.2. Acción: El profesor jefe o profesional a cargo, deberá tener presente las siguientes técnicas:

Respiración: Secuencias largas y profundas. Pedir al estudiante que solo se concentre en respirar, siguiendo su ritmo de respiración y buscando que ésta sea cada vez más calmada y profunda.

Dinámicas de distracción del cerebro:

- Se le tomará las manos y para que focalice, se le dirá ... “mírame y escúchame ... vamos a salir de esto juntos” ..., “vamos a comenzar a respirar juntos ...”, inspira 1,2,3,4, ...retienes 1,2...expiras 1,2,3” (siempre respetando el ritmo y velocidad del estudiante, sin obligarlo)
- Decirle: “mira a tu alrededor y distingue ¿Qué cosa ves?”. Cuando las nombre, se pasa a la siguiente pregunta: “escucha y dime ¿Qué sonido oyes?” / “huele, ¿Qué olores puedes distinguir? / Siente tu boca, ¿Qué sabor tiene?”
- Se debe tener siempre contacto con el estudiante, tocando sus manos y respetando su ritmo de respiración y sus tiempos.
- He de recordar que la persona en crisis sólo percibe muerte inminente y no se focaliza tan rápidamente. Por eso la paciencia y la atención completa del asistente es clave en el proceso.
- Tener presente que una crisis de Pánico puede durar entre cinco minutos y una hora o más.

- A medida que vaya logrando calma, la persona que lo ayuda, podrá dejar de asistirlo.

a. Derivación:

Si el Profesor Jefe detecta que el estudiante necesita ayuda de otro profesional, lo debe derivar con la persona adecuada. Para ello, podría preguntar: ¿Te gustaría salir a hablar con la psicóloga o a conversar con el encargado de convivencia escolar?

b. Notificaciones:

El profesor jefe debe informar al apoderado lo que ocurre con su hija o hijo.

El profesor jefe debe ser informado del proceso específico de atención al estudiante, en el caso de que haya sido derivado a otro profesional.

El equipo de Convivencia Escolar debe ser informado del proceso específico de atención al estudiante.

En el caso de que esta situación afecte notoriamente la convivencia escolar se debe aplicar el protocolo adecuado a la situación. Por ejemplo: protocolo de violencia escolar, protocolo de suicidio, protocolo de acoso escolar ...

c. Monitoreo:

Con el fin de hacer seguimiento a los avances, cambios o evolución del estudiante afectado se deberán cumplir las siguientes etapas de monitoreo:

- **Inicio:** Estipular un total de 3 días para la recopilación de información a cargo de la Psicóloga, a través de entrevistas con el estudiante y su profesor jefe. Con el objetivo de evaluar la necesidad de atención con Psicóloga Externa, Psiquiatra y/o seguimiento con la Psicóloga Educacional Interna.
- **Desarrollo:** Se realizará intervención o seguimiento del caso a cargo de la Psicóloga Educacional, dejando registro del proceso e informando al Equipo de Gestión Escolar del estado de situación del caso.
- **Conclusión o Cierre:** Al finalizar el proceso de intervención se realizará una reunión de evaluación, entre la Psicóloga Educacional, el Encargado de Convivencia Escolar y el Equipo de Gestión Escolar, para analizar posibles cambios psicológicos, emocionales, conductuales, sociales, académicos ... del estudiante, pudiendo determinar el cierre de la intervención o la necesidad de continuar con ella a través del Equipo Multidisciplinario.