

## **PROTOCOLO DESREGULACION EMOCIONAL: AUTOLESIONES NO SUICIDAS**

**Profesional a cargo:** Alejandro Andrés Ojeda Gallardo (Psicólogo PIE).

**Colaboradora:** Estefany Alejandra Figueroa Claro (Terapeuta Ocupacional PIE)

**Dirigido a:** Profesora Jefe del 3ºD, y profesores de asignatura que realizan clases en el 3ºD.

**Fecha de emisión:** 07/03/2021.

### **I.- Antecedentes generales:**

Este protocolo es realizado para dar respuesta a una necesidad emergente de favorecer y colaborar con la función docente de los profesores que realizan clases al estudiante Pablo Urbina Constanzo del 3ºD, quien, durante el transcurso del año escolar 2021, ha presentado episodios de autolesiones no suicidas durante y después de algunas clases virtuales.

### **II.- Fundamentación:**

El estudiante Pablo Urbina Constanzo pertenece al Programa de Integración Escolar (PIE) y su diagnóstico es el de Trastorno del Espectro Autista (TEA). Dentro de las características de este diagnóstico del neurodesarrollo, se cuenta el aumento en la prevalencia de la desregulación emocional debido a la presentación de dificultades en el reconocimiento, validación y expresión de sus emociones, lo que en ocasiones deriva en que se produzcan autolesiones de distinto tipo.

### **III.- Información general**

#### 1.- ¿Qué se entiende por autolesiones no suicidas?

Es el acto de dañarse el propio cuerpo. Es una forma dañina de enfrentar el dolor emocional, la ira intensa y la frustración. Se suele manifestar en forma física por medio de quemaduras, cortes a la piel, rasguños, heridas cortopunzantes leves y golpes en cara o cuerpo (este último aspecto es característico en el estudiante Pablo Urbina, quien frente a situaciones de estrés o frustración, reacciona rasguñándose, pegándose y golpeando, además, otros elementos cercanos a él).

#### 2.- ¿Qué provoca las autolesiones?

Distintas pueden ser las causas, entre ellas, trastornos ansiosos, trastorno de personalidad, no manejar situaciones de estrés en forma adecuada. En el caso particular del estudiante, Pablo se frustra con facilidad ya que es muy exigente consigo mismo frente a responsabilidades escolares, pero también tiene baja tolerancia a la frustración frente a errores cometidos. Durante una crisis, a Pablo se le dificulta reconocer y valorar sus avances personales, así como ver con claridad una posible solución a lo que lo frustra.

3.- ¿Cómo darse cuenta de que el estudiante está cursando un episodio de desregulación emocional?

Se pueden observar temblores en cuerpo, en manos, movimientos faciales involuntarios, aumento de tartamudez cuando habla, sudor y/o inquietud motora en la silla. Es importante señalar que la probabilidad de ocurrencia de esos comportamientos aumenta en asignaturas en las cuales requiere un periodo de mayor atención frente algo que no comprende o que no le está resultando bien, cuando nota que comete algún error que podría perjudicarlo, y especialmente cuando nota que tiene muy poco tiempo para completar alguna tarea que percibe como “complicada”.

#### **IV.- Qué hacer frente a la ocurrencia de un episodio de desregulación emocional en la sala virtual.**

Los episodios de desregulación emocional pueden ocurrir en al menos dos situaciones:

1) Episodios de desregulación y/o autolesiones con cámara encendida:

- En este caso se sugiere primero **mantener la calma**, lo que se demostrará con sus palabras, tono de voz y lenguaje corporal. Es necesario no exacerbar la conducta del estudiante (nunca decir de forma alarmante expresiones como “¡no sigas haciendo eso!”). Brindar calma a Pablo, así como al resto de sus compañeros.
- Probablemente quien dirija la clase pueda notar cuál actividad o situación gatilló el episodio (por ejemplo: No alcanzó a copiar la materia, y al comenzar rápidamente una actividad de mayor envergadura, el estudiante se frustró). Si el estudiante empieza a manifestar alguna conducta de desregulación que interrumpe la clase, se sugiere hacer un breve ejercicio de **respiración controlada** con el estudiante: Mencionar que se hará una pequeña pausa, pedirle al estudiante que respire profundo inflando el estómago, por 3 segundos, luego que retenga el aire por 3 segundos y finalmente que expire el aire soplando fuerte (se recomienda no repetir más de 4 veces el ejercicio de respiración ya que podemos provocar mareos por exceso de oxígeno). Se sugiere que todos los estudiantes del curso realicen dicha técnica y que se les diga que esto sirve no solo para calmar a su compañero sino también para ayudarlos a todos a relajarse cuando se sientan tensos.
- Recuerde que si el estudiante se está provocando autolesiones, **pídale que ponga las manos sobre la mesa, o que posicione los brazos a cada lado del cuerpo.**
- Posterior al ejercicio de respiración, se sugiere darle un espacio al estudiante, pedirle que tome aire, y visualice algo fuera del hogar algo que le llame su atención y concentrarse en ello. También es prudente sugerirle, después de haber intentado lo anterior, que vaya a tomar agua, o que se lave la cara, y que retorne cuando se sienta más tranquilo.
- Si las clases son grabadas, se le puede mencionar al estudiante que no se preocupe en demasía porque puede acceder a la información que le falta más tarde. Si ese no es el caso, asegúrele que después de clases, en un momento oportuno durante el día, usted puede facilitarle la información faltante o gestionar las acciones para que otro

compañero pueda ayudarlo. **Darle razones y soluciones concretas** ayudará a reducir algo del nivel de frustración y tensión que siente el estudiante.

- Si el episodio ocurre durante la ejecución de un trabajo con nota, dígame que realice el ejercicio, y que posteriormente lo puede retomar. En caso de ser necesario, **se le dará más tiempo** (algo que todos ustedes ya están haciendo), lo cual es necesario reforzárselo, recordando experiencias previas en las cuales le ha dado más tiempo y ha tenido resultados positivos. Esto último se recomienda hacerlo a solas, llamando al estudiante para que no se sienta cohibido.
- **Trate con naturalidad** el episodio, señalando que todos podemos estresarnos y que para todo existe una solución: Cuente alguna experiencia de vida a los demás estudiantes para que se den cuenta que todos y sin distinción pasamos por episodios así. Puede agregar alguna anécdota o hecho gracioso para bajar el nivel de tensión, si lo estima conveniente (se recomienda tener alguna tarjeta escrita cerca de usted para que no se ponga ansiosa o ansioso en el momento). Ahora bien, no ridiculice ni infantilice la situación impostando la voz como si se le hablara a un niño pequeño, ni pida al estudiante que sonría o tenga un gesto tierno en una situación como está. Si ve que hace caso a sus instrucciones, **felicítelo**, y trate de retomar cuanto antes el curso de la clase para evitar la sobrevictimización.

Es importante señalar que lo sugerido anteriormente obedece a una serie de técnicas que le brinda el profesional psicólogo a cargo, y que son reforzadas en atenciones individuales, por lo que le podrá señalar que tiene unos minutos para que aplique lo aprendido y que cuando se sienta mejor regrese a la clase.

¿Qué hacer con los compañeros de curso en ese momento?

Explicar que todos somos personas distintas y algunos tienen más habilidades que otros en el manejo de nuestras emociones; señalar que la autolesión no es el camino para solucionar los problemas. Eso mismo decírselo a él en forma virtual a solas, pero no dándole una connotación de recriminación.

¿Qué hacer si el estudiante le falta el respeto durante un episodio de desregulación?

Si el estudiante lo trata de una manera irrespetuosa, mantenga la calma. **Sea firme y claro**, y con voz calmada exprésele que usted no tolera ese tipo de comportamientos, recuérdole que usted quiere ayudarlo, y está ahí para encontrar una solución.

2) Episodio de autolesión no suicida sin cámara:

- Es probable también que el estudiante, frente a un episodio de desregulación emocional, le diga a usted **que se tiene que ausentar** por unos minutos. Si eso ocurre, se sugiere que colabore dando tranquilidad, mencionándole que no se preocupe y que se tome su tiempo, el cual no debiese ser superior a 10 minutos. El objetivo del profesional a cargo es enseñar al estudiante a liberar ansiedad en forma rápida fuera de cámara. Posterior a la incorporación a la clase, si gusta, puede escribirle por interno dándole a conocer la materia que no alcanzó a ver (solo contenido obviamente), ya que le ayudará a disminuir ansiedad saber que era la misma

temática que cuando dejó la clase. Si el tiempo ausente supera los 10 minutos, contáctese inmediatamente al número telefónico indicado al final del documento.

V.- Últimas consideraciones:

Si cuenta con la presencia de un profesional PIE durante su clase, permítale que colabore con el proceso de ayudar a bajar el nivel de ansiedad del estudiante. Si el estudiante debe retirarse de la videollamada, usted continúe con la clase y el profesional PIE presente puede hacer las gestiones para contactarse con el estudiante y hacer seguimiento de la situación. Para que el estudiante se ponga al día con la materia atrasada, no espere que los profesionales PIE tomen apuntes por el estudiante. El estudiante debe entender que, aun cuando se vea envuelto en situaciones en las que incurra en un episodio de desregulación emocional y siempre estará a la disposición de darle las ayudas necesarias, **es responsable** también de seguir los canales de comunicación oficiales y solicitar él mismo la ayuda pertinente, y no debe esperar que un adulto lo haga por él. Esto también promoverá conductas adecuadas que favorezcan su autonomía.

Las sugerencias de este protocolo también pueden servir en caso de que otros estudiantes estén presentando conductas de desregulación emocional y/o autolesiones. En caso de tener antecedentes de otros estudiantes, contáctese con el Departamento de Orientación o con **quien** suscribe y se le enseñará a manejar la ansiedad. Además, es importante señalar que cualquier estudiante, frente a situaciones de este tipo, puede ser derivado al área de salud mental del consultorio en el que se atiende, de manera que pueden contactarse con la psicóloga del establecimiento, o con quien suscribe, y se dará atención a la situación de la manera más rápida posible.

Contacto del profesional Alejandro Ojeda, psicólogo del PIE:

\* Celular: +56994434459.

\* \* Correo: [alejandro.ojeda@liceo-lbarrera.cl](mailto:alejandro.ojeda@liceo-lbarrera.cl).