

PRÁCTICA DE LIDERAZGO

**Desregulación emocional en el aula:
Orientaciones para el abordaje de incidentes desafiantes**

**Autora:
Sofía Chávez.**





El trabajo de profesores con niños, niñas y adolescentes puede implicar ciertas dificultades a la hora de abordar su comportamiento en el aula. Si bien, la mayoría de las veces los docentes pueden manejar a estudiantes con conductas disruptivas, con algunos estudiantes necesitan apoyo del equipo psicossocial. Estos estudiantes pueden tener reacciones más complejas y, muchas veces, esto se puede asociar a algún tipo de trauma que han experimentado en su vida.

El trauma es entendido como el resultado de un evento, una serie de eventos o circunstancias que un individuo experimenta como física y/o emocionalmente dañinas o amenazantes para su vida, teniendo efectos adversos duraderos en su funcionamiento cotidiano y bienestar físico, mental, social, emocional y espiritual (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014). El trauma puede desarrollarse a partir de situaciones como abandono, negligencia, violencia física y psicológica, abuso sexual, accidentes, hospitalizaciones, desastres naturales, crisis sociales, etc., aunque no emerge exclusivamente por este tipo de eventos. Por cierto, la pandemia ha sido un fenómeno que ha tenido efectos adversos en la población, por la inseguridad y el miedo a enfermarse, el fallecimiento de seres queridos, la falta de oportunidades de relacionarse con pares producto del aislamiento, la pérdida de empleo en las familias, dificultades para acceder a la educación remota, entre otras.

Si bien, la cantidad y el tipo de evento es un factor que incide en la posibilidad de experimentar trauma, el aspecto más importante es el nivel de impacto psicológico que dicha experiencia tiene en la persona. Con la vuelta a clases presenciales, hemos podido ver a través de redes sociales y noticias, testimonios de docentes reportando que los y las estudiantes presentan mayores problemas



conductuales y emocionales, así como dificultades en la concentración y en la motivación por el aprendizaje. Esto, de acuerdo a Troncoso (2022), es respaldado por diversos estudios, que reportan en los estudiantes “un aumento de las dificultades en su salud mental, tales como ansiedad, dificultades familiares, baja motivación y disminución del rendimiento académico, esto debido a estresores como la sobrecarga de tareas, el confinamiento, dificultades en la implementación de cursos en línea, falta de orientación académica, de conexión y de aparatos para realizar las clases, entre otros”.

A través de esta Práctica de Liderazgo, buscamos comprender por qué hay estudiantes que pueden tener comportamientos complejos y desafiantes en el aula. Luego de esto, ofrecemos orientaciones concretas para abordar este tipo de situaciones, desde un enfoque informado sobre el trauma y basado en las relaciones de cuidado entre docentes y estudiantes.



¿QUÉ EFECTOS PUEDE TENER EL TRAUMA EN LAS CONDUCTAS DE LAS Y LOS ESTUDIANTES?



Un evento puede resultar traumático para algunas personas y no para otras. Los niños y las niñas que han experimentado trauma pueden presentar episodios de **desregulación emocional** frecuentes. Es decir, **experimentar emociones intensas y con dificultad para regresar a un estado de calma**. Si bien, en la niñez y la adolescencia la capacidad para regular las emociones se desarrolla progresivamente con la ayuda de los adultos, sufrir una situación de trauma puede aumentar la dificultad para hacerlo. El trauma tiene efectos negativos en el desarrollo del cerebro (Chávez, 2022). En ocasiones, la desregulación emocional llega a ser tan intensa, que las y los estudiantes pueden manifestar conductas disruptivas y/o agresivas hacia sí mismos y hacia otros/as.

Ejemplos de conductas disruptivas pueden ser gritar, desafiar activamente al profesor, molestar deliberadamente a un compañero, entre otras; produciendo una perturbación del ambiente de aprendizaje. Los comportamientos agresivos, por otro lado, corresponden a toda acción que el o la estudiante realice para hacer daño, tanto a sí mismo/a como a otros/as. Ejemplos de este tipo de comportamientos pueden ser que el estudiante se lesione a sí mismo, a través de golpes, tirando de su cabello, causándose daño físico con algún objeto; o bien que intente hacer daño a otros/as estudiantes o adultos, a través de golpes, lanzando objetos, o manipulando sus cuerpos de forma que genere dolor. Es necesario tener en cuenta que a veces las y los estudiantes no tienen la intención deliberada de infligir daño. Sin embargo, la intensidad emocional de su experiencia no les permite evaluar que una conducta, no necesariamente dirigida a otro, podría ser peligrosa.

Para evitar que una situación así escale al punto en que se presenten agresiones en la sala de clase, es importante no abordar la conducta problemática de manera aislada. Es recomendable utilizar estrategias basadas en una relación profesor-estudiante positiva y de cuidado¹. Sin embargo, existirán momentos en que tener una buena relación profesor-alumnos no será suficiente o no se habrá aplicado a tiempo, y como profesor tendrás que responder ante la desregulación emocional intensa de algún estudiante. Es normal que este tipo de situaciones críticas nos provoquen temor y ansiedad, tendiendo incluso a desregularnos nosotros, sin saber exactamente cómo actuar. Es por esto que contar con orientaciones institucionales para abordar tales incidentes es fundamental. **El liderazgo informado sobre trauma**² nos provee una mirada práctica para abordar estos eventos desafiantes, considerando el impacto de experiencias traumáticas que han enfrentado niñas, niños, jóvenes y adultos.

1 Si quieres conocer estas estrategias, recomendamos revisar la Práctica de Liderazgo "Creando conexión y desactivando el conflicto en el aula: Prácticas basadas en la relación profesor-estudiante", disponible en <https://www.lidereseducativos.cl/recursos/creando-conexion-y-desactivando-el-conflicto-en-el-aula-practicas-basadas-en-la-relacion-profesor-estudiante/>

2 Si te interesa conocer más acerca del liderazgo informado sobre trauma, revisa la Nota Técnica "Liderazgo informado sobre trauma: Orientaciones prácticas ante un contexto desafiante", disponible en <https://www.lidereseducativos.cl/recursos/liderazgo-informado-sobre-trauma-orientaciones-practicas-ante-un-contexto-desafiante/>

ORIENTACIONES PARA EL ABORDAJE DE INCIDENTES DESAFIANTES



Idealmente, el diseño y acuerdo de estas orientaciones es fruto de procesos participativos, que integran el conocimiento y la experiencia de las diversas personas que componen la comunidad educativa, incluyendo a estudiantes. Tener una visión compartida³ acerca de cómo abordar estos incidentes⁴, provee un marco de seguridad y previsibilidad, que contribuye a un esfuerzo colectivo por construir aulas más seguras para todos y todas.

A continuación, compartimos una **tabla teórico-reflexiva que entrega orientaciones y preguntas**, con el propósito de que las y los integrantes de la comunidad escolar analicen y reflexionen acerca de la forma en la que han abordado, hasta ahora, los incidentes críticos a los que se han enfrentado.



Recomendamos revisar este documento en instancias de trabajo colaborativo, con profesores y otros actores escolares, contribuyendo a ampliar la comprensión de dichos eventos. A partir de un diálogo que dé respuestas a las preguntas planteadas en la tabla y otras que puedan surgir en el camino, colectivamente podrán definir lineamientos compartidos para enfrentar estos incidentes, que sean coherentes con su propia realidad institucional.

La aplicación de este protocolo para la reflexión individual y colectiva puede ser facilitada por un integrante del equipo psicosocial del centro escolar.

³ Para profundizar en la construcción de una visión compartida en tu escuela o liceo, puedes revisar la Nota Técnica “La participación democrática y la voz de los estudiantes: ¿Qué pueden hacer los líderes escolares?”, disponible en <https://www.lidereducativos.cl/recursos/la-participacion-democratica-y-la-voz-de-los-estudiantes-que-pueden-hacer-los-lideres-escolares/>

⁴ Para indagar en una metodología que permite abordar los incidentes críticos, recomendamos revisar la Práctica de Liderazgo “Protocolo para el análisis de incidentes críticos escolares: Una oportunidad para el aprendizaje profesional docente”, disponible en <https://www.lidereducativos.cl/recursos/protocolo-para-el-analisis-de-incidentes-criticos-escolares-una-oportunidad-para-el-aprendizaje-profesional-docente/>



► **ORIENTACIÓN:** ESTABLECE SEGURIDAD

► **DESCRIPCIÓN:** Se debe garantizar la seguridad inmediata del niño/a, otros/as estudiantes, profesores/as y personal del colegio.

Mueve al estudiante lejos de los demás, hacia un espacio que él considere seguro (consensuar esto de antemano).

Para manejar la situación, recurre a actores escolares conocidos por el estudiante, de modo que no se sienta amenazado por la intervención de alguien extraño. También, se debe asegurar la atención a cualquier persona que haya sido lesionada. Para heridas menores, es recomendable contar con un kit de primeros auxilios y capacitarse en su uso. Para heridas de mayor gravedad, es fundamental trabajar con las redes del territorio, como servicios de emergencia y consultorios.

En momentos de desregulación emocional extrema, el estudiante no puede pensar con claridad ni tomar buenas decisiones. Probablemente él también se sentirá aterrorizado por su propia falta de control, lo que aumentará aún más su desregulación. Necesitará ayuda para calmarse y no podrá responder a solicitudes lógicas hasta que se encuentre más tranquilo.

► **REFLEXIÓN INDIVIDUAL PRIMERO Y LUEGO COLECTIVA**

Recuerda una situación en la que un/a estudiante haya manifestado conductas agresivas hacia sí mismo o hacia otros/as en el aula:

- ¿De qué forma estableciste seguridad para los/as estudiantes y el personal?

- Viéndolo con perspectiva, ¿qué cambiarías en tu forma de abordar la situación desde el ámbito de la seguridad?

- ¿Crees que los distintos espacios de la escuela en los que podrían ocurrir estos incidentes requieren de medidas de seguridad diferenciadas?, ¿por qué y cuáles?



► **ORIENTACIÓN:** **MANTÉN LA AUTORREGULACIÓN**

► **DESCRIPCIÓN:** La mejor forma de ayudar a otra persona desregulada emocionalmente, es mantener la calma y regularse uno mismo. Usa un tono tranquilizador para recordarle al estudiante que lo estás ayudando a mantenerse seguro, al llevarlo a un lugar tranquilo donde pueda calmarse. Si tienes miedo del estudiante y su reacción, recurre a otro adulto, retírate y deja que esa persona maneje la situación.

Si decides quedarte, mantente cerca del estudiante, sigue hablándole y usa tu presencia para ayudarlo a volver a la calma.

Si su arrebato te asustó mucho, posteriormente, toma un tiempo para reflexionar sobre ello, ya que puede relacionarse a tus propias experiencias de trauma. Intenta hablar de esto con alguien, para procesar lo ocurrido y fortalecer tu capacidad de manejar una situación similar si se vuelve a presentar.

► **REFLEXIÓN INDIVIDUAL PRIMERO Y LUEGO COLECTIVA**

Volviendo sobre experiencias de conductas disruptivas y/o agresivas de estudiantes en el aula que te haya tocado presenciar y/o manejar:

- ¿Qué emociones te suscitan estas situaciones? ¿En qué parte del cuerpo las sientes? ¿Cómo se manifiestan dichas emociones (por ejemplo, sudoración, aumento del ritmo cardíaco, etc.)?

- ¿De qué formas te has podido autorregular? ¿Qué estrategias específicas conoces para ello?

- ¿Qué tipo de apoyo has solicitado y recibido por parte de otros actores escolares durante y/o posterior a estos incidentes?

- ¿Qué estrategias específicas pueden aprender e implementar docentes y asistentes para abordar la situación en el aula?

- ¿Qué estrategias pueden ser más efectivas según la severidad del episodio o las características del contexto o estudiante?



► **ORIENTACIÓN:** **CALMA AL ESTUDIANTE**

► **DESCRIPCIÓN:** El estudiante que se ha desregulado podría necesitar de alguno de sus padres/cuidadores para volver completamente a la calma o, quizás, necesitará un tiempo a solas. Muchos estudiantes responden bien si alguien los acompaña durante este tiempo, sentándose a su lado y manteniéndose en silencio o hablando en un tono de voz bajo.

Dependiendo de la severidad del evento, el estudiante podría necesitar algo de tiempo para calmarse completamente y luego retirarse a su hogar, en lugar de volver a la sala de clases. Esta decisión debe ser evaluada teniendo en cuenta las necesidades emocionales del niño, posterior al incidente, y las posibilidades de la familia para retirarlo de la escuela y llevarlo a casa.

► **REFLEXIÓN INDIVIDUAL PRIMERO Y LUEGO COLECTIVA**

Tomando en cuenta las experiencias anteriores que recuerdas:

- ¿Qué acciones o estrategias has utilizado para ayudar a calmar a un/a estudiante?

- Si los padres/cuidadores no cuentan con la posibilidad de retirar al estudiante de la escuela, pero éste se encuentra muy conmovido por lo sucedido y no desea volver a clases, ¿qué otras opciones existen en el establecimiento para validar este sentir y satisfacer las necesidades emocionales del estudiante?

- ¿De qué forma podemos proveer un espacio seguro y resguardado para que el estudiante pueda tomarse el tiempo necesario para volver a la calma?



► **ORIENTACIÓN:** **AYUDA AL ESTUDIANTE A ENTENDER LO QUE HA PASADO**

► **DESCRIPCIÓN:** El estudiante necesitará tiempo para hablar sobre lo sucedido, y podrá hacerlo cuando esté completamente tranquilo. Es recomendable intentar esto, antes de tomar medidas disciplinarias.

Conversa con él sobre los fuertes sentimientos que experimentó y cuán difíciles son estos eventos para todos. Pídele que reflexione sobre lo que le estaba pasando antes y durante el incidente. A menudo responderán con un “no lo sé”. Dile en voz calmada, “*debe ser confuso no saber cómo te sientes cuando suceden cosas difíciles*”, validando su experiencia.

Proporciona al estudiante una narrativa que hayas recopilado acerca de lo ocurrido, asegurándote de distinguir entre lo que tú sabes y lo que otras personas te han dicho. Verifica que el estudiante haya escuchado y entendido, escucha su historia y acepta cambiar la narración si existe un error que no contradiga tu observación o lo que sabes que es cierto.

No entres en discusión con él o ella acerca de lo sucedido, ellos/as pueden no decir la verdad sobre el evento o tender a culpar a otras personas por su comportamiento, con base a sentimientos como miedo y culpa.

► **REFLEXIÓN INDIVIDUAL PRIMERO Y LUEGO COLECTIVA**

En tu experiencia con este tipo de situaciones:

- ¿De qué forma podemos respetar el tiempo de las y los jóvenes para abordar lo sucedido y/o establecer medidas disciplinarias?

- ¿Cómo se ha escogido a la persona que hablará con el o la estudiante sobre lo sucedido?

- ¿Cómo se ha abordado la conversación cuando el o la estudiante culpa a otros y otras, o describe otra versión de lo sucedido?

- ¿Qué otras maneras pueden utilizar para escoger a la persona y/o ayudar al estudiante a entender lo que ha pasado?



► **ORIENTACIÓN:** **CONSECUENCIAS**

► **DESCRIPCIÓN:** Da una indicación clara sobre las consecuencias derivadas del evento. Intenta que estas consecuencias sean naturales, lógicas y apropiadas al nivel de interrupción o agresión manifestado.

Por ejemplo, si el niño ha lanzado un objeto por los aires y lo ha roto, debe contribuir a arreglarlo o reponerlo. Si ha golpeado a alguien, deberá disculparse y restituirse, haciendo algo por la persona en cuestión. Si la política de la escuela es suspenderlo por un periodo de tiempo, asegúrense de que este tiempo posea una estructura y un propósito que contribuya a que el niño aprenda sobre comportamientos seguros.

► **REFLEXIÓN INDIVIDUAL PRIMERO Y LUEGO COLECTIVA**

Con base a las experiencias que has recordado en los apartados anteriores:

- ¿Qué consecuencias o medidas disciplinarias suelen establecerse para los y las estudiantes cuando ocurren estos eventos?

- ¿De qué manera crees que estos incidentes pueden convertirse en una oportunidad de aprendizaje para los y las estudiantes?

- ¿De qué manera podemos avanzar hacia el establecimiento de consecuencias y/o medidas disciplinarias con un enfoque formativo?



► **ORIENTACIÓN:** **AYUDA AL ESTUDIANTE A ASUMIR SU RESPONSABILIDAD**

► **DESCRIPCIÓN:** A menudo, el o la estudiante tendrá dificultades para pensar acerca de las consecuencias sociales de su comportamiento y puede que necesite ayuda para asumir la responsabilidad por el daño que ha causado. Este puede ser un proceso largo, que puede verse beneficiado por una intervención terapéutica. Anima al estudiante a reflexionar sobre el evento y las consecuencias que se han producido. Por ejemplo, que sus compañeros/as pueden tener miedo y no desean jugar o compartir con él/ella. Ayuda a que se reintegre al grupo de clase, y ayuda a sus compañeros/as y otros/as estudiantes a aceptarlo o a aceptarla nuevamente, comprendiendo empáticamente lo que ha sucedido.

Podría ser beneficioso, por ejemplo, conversar con el curso, acerca de cómo, a veces, nos podemos equivocar en nuestro actuar cuando sentimos emociones intensas. Invita a los y las compañeras del estudiante a pensar en situaciones donde ellos y ellas también se hayan sentido abrumados, y se hayan comportado de una forma que los afectó negativamente a ellos/as mismos/as y/o a otros/as.

Realizar este ejercicio en conjunto, luego de un incidente crítico de desregulación emocional en el aula, ayudará a los y las estudiantes a empatizar con su compañero/a, bajo el entendimiento de que todos somos humanos, podemos equivocarnos y volver a intentarlo.

► **REFLEXIÓN INDIVIDUAL PRIMERO Y LUEGO COLECTIVA**

A partir de la manifestación de conductas agresivas de un/a estudiante en el aula:

- ¿Cómo han reaccionado sus compañeros/as ante estos incidentes?

- ¿De qué forma podemos iniciar una conversación con el/la estudiante sobre las consecuencias sociales que ha tenido su comportamiento?

- ¿Cómo creamos una cultura de empatía y apoyo dentro del estudiantado, ante las situaciones difíciles que otros/as compañeros/as pueden haber vivido o estar viviendo?



► **ORIENTACIÓN:** **HABLA CON LOS Y LAS OTRAS ESTUDIANTES**

► **DESCRIPCIÓN:** Si otros/as estudiantes han estado involucrados en uno de estos eventos, es posible que necesiten ser atendidos y consultados posteriormente. Si uno/a de ellos/as ha resultado herido durante el evento, sus padres/cuidadores de seguro manifestarán su molestia y querrán saber qué ha pasado, y qué medidas está tomando la escuela, tanto para apoyar al joven que se ha desregulado, como para prevenir estos incidentes en el futuro. Por supuesto, que un/a estudiante lesionado/a requerirá atención inmediata y puede necesitar apoyo psicológico si la situación lo ha afectado gravemente.

El o la estudiante y sus padres deberán ser escuchados atentamente y recibir una explicación del comportamiento del joven que ha causado el evento, sin comprometer la confidencialidad. También, necesitarán comprender el plan de la escuela para manejar tales incidentes en el futuro. Es probable que estos padres necesiten varias reuniones para sentirse completamente escuchados y validados en estos temas.

Los y las estudiantes que han presenciado un evento de desregulación emocional extrema, podrían necesitar un espacio para hablar acerca de lo sucedido, obtener contención y certeza sobre su seguridad a futuro. Una respuesta tranquilizadora y contenedora, por parte del personal de la escuela o liceo, es vital para el funcionamiento continuo y saludable de la comunidad educativa.

► **REFLEXIÓN COLECTIVA**

- ¿Con qué recursos (internos y externos) cuenta la escuela para atender física y psicológicamente a los y las estudiantes que han resultado heridos o afectados por eventos de desregulación emocional?

- ¿De qué forma podemos informar sobre la situación a los padres/cuidadores de los y las jóvenes que han sido afectados, sin comprometer la confidencialidad sobre la historia del estudiante que se ha desregulado?

EL EQUIPO ESCOLAR PROPONE LINEAMIENTOS COMUNES Y MONITOREA SU EFICACIA



Luego de instancias de reflexión con los diversos actores de la comunidad educativa, para consensuar las mejores formas de respuesta a estos incidentes críticos y proyectar nuevas formas de abordarlos, será necesario llegar a acuerdos para definir lineamientos institucionales.

Una vez que cuenten con lineamientos compartidos para abordar estos incidentes, como comunidad, es necesaria su revisión luego de utilizarlos para abordar situaciones en las cuales un estudiante ha manifestado desregulación emocional. Posterior a un incidente, tomen un tiempo para recabar información con otras y otros actores escolares involucrados y, a partir de estos antecedentes, reflexionen colectivamente:

! ¿Funcionaron los lineamientos como lo teníamos previsto?

! ¿Se podría haber hecho algo más o haber utilizado otro tipo de apoyo?

Si es necesario, introduzcan cambios para mejorar su efectividad. Asegúrense de socializar las modificaciones con los diversos actores de la comunidad educativa y, así, mantener lineamientos institucionales conocidos y compartidos por todos y todas.

REFERENCIAS

Chávez, S. (2022). Liderazgo informado sobre trauma: Orientaciones prácticas ante un contexto desafiante. Nota Técnica. Líderes Educativos PUCV.

Downey, L. (2007). Calmer classrooms: A guide to working with traumatised children. Victoria, AUS: Child Safety Commissioner. Disponible en https://earlytraumagrief.anu.edu.au/files/calmer_classrooms.pdf

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma- Informed Approach. U.S. Department of Health and Human Services, Publication No. (SMA) 14-4884.

Troncoso, J. L. (2022). ¿De vuelta a la normalidad? Análisis psicológico de la vuelta a clases en tiempos de postpandemia covid-19. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 16(1). Disponible en <https://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/view/495/566>





www.lidereseducativos.cl