



PROTOCOLO DE APOYO EN CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL 2024

En caso de que un estudiante se encuentre afectado/a por alguna situación y presenta crisis, o inestabilidad emocional mientras esté en clases se procederá de la siguiente forma:

- 1.- El estudiante deberá comunicar al profesor de asignatura informándole que requiere salir de la sala, el docente avisará a Inspector/a de pasillo e informará la situación a través del grupo “casos socioemocionales” de whatsapp. Si el estudiante no responde a consulta, no responde a estímulos, el docente solicita la presencia inmediata de un profesional.
- 2.-El Inspector/a acompañará al estudiante al área de convivencia escolar o enfermería, sino se encontrase el Inspector/a, el integrante del área Convivencia o tens acudirán a la sala a retirar al menor.
- 3.- El estudiante recibirá apoyo de parte del profesional, quien aplicará estrategias de acuerdo al estado emocional y las necesidades que se observen en la conducta del estudiante. Una de las técnicas que se aplican en mayor medida, están relacionadas con la respiración consciente, relajación guiada, y otras técnicas de relajación, las que se finalizan cuando el estudiante se haya regulado emocionalmente. Además, se utiliza la Metodología PAP, escucha activa consciente, conectar.
- 4.- Luego de aplicar las estrategias necesarias e idóneas para cada caso, y si el estudiante se siente tranquilo, podrá retornar al aula. (es llevado por un adulto , dando aviso al grupo socioemocional).
- 5.- En caso de que el estudiante no se sienta en las condiciones psicológicas necesarias para reincorporarse a clases, se llamará al apoderado/a para el retiro del estudiante.
- 6.- El profesional a cargo de la situación, entregará al apoderado las sugerencias correspondientes.

7.- En caso de que el estudiante, una vez que haya retornado a la sala, vuelve nuevamente a presentar crisis o inestabilidad emocional, se deberá llamar a apoderado para retirar al adolescente.

8.- El apoderado/a debe entregar todos los antecedentes en área de UTP, quien informa a las áreas de gestión como Convivencia Escolar, Inspectoría General, orientación y PAE si corresponde, si el estudiante no presenta diagnóstico debe ser derivado a una red externa o buscar apoyo profesional particular, se solicita actualizar los diagnósticos, con sugerencias, las que serán dialogadas con el equipo directivo atendiendo la posibilidad de implementarlas, realizándose ajustes y atendiendo a la realidad de cada estudiante y el contexto espacio físico-recursos humanos etc. del liceo).

9.- En el caso que la desregulación se produzca fuera de la sala de clases cualquier funcionario que observe debe buscar apoyo en los profesionales y comunicar al grupo de whatsapp socioemocional de funcionarios para dejar respaldo y activar Protocolo.

10.- Se solicita que Inspectores y auxiliares estén atentos a estudiantes que no ingresan a clases, salen a los baños, deambulan en los patios etc., para activar procedimientos.

ESTATEGIAS UTILIZADAS DEPENDIENDO LA NECESIDAD DE CADA ESTUDIANTE

- Potenciar el desarrollo de técnicas para el manejo de ansiedad
- Favorecer expresiones de emociones saludables
- Favorecer autoestima académica
- Favorecer autoconcepto
- Favorecer autorregulación emocional y manejo de ansiedad
- Corazón de emociones, carta de buenos deseos, Jarrón Kintsugi
- Expresión de pensamientos e ideas negativas en concepto
- Relajación y autorregulación
- Manipulación botella sensorial
- Análisis de frases movilizadoras
- Actividad estilo arte terapia
- Metodología PAP
- Refuerzo positivo constante
- Escucha activa (o en este contexto, lectura activa, sin interrupciones).
- Acoplamiento del lenguaje
- Expresiones que generen vínculo entre otras.

TECNICAS DE AUTOREGULACIÓN

ACTIVIDAD 1, PARA APOYAR PAP

- RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O ABDOMINAL

- 1.- RECOSTADO O SENTADO CON LAS PIERNAS SEMIFLEXIONADAS (PUEDES PONER UN COJÍN O ALGO CÓMODO)
- 2.- COLOQUE LAS MANOS SOBRE EL ABDOMEN PARA NOTAR EL MOVIMIENTO DE ESTE, AL INHALAR Y EXHALAR
- 3.- TOMAR AIRE POR LA NARIZ (DE FORMA LENTA Y LO MÁXIMO QUE PUEDA) Y BOTARLO LENTAMENTE POR LA BOCA (CON LOS LABIOS FRUNCIDOS)
- 4.- SE PUEDE REALIZAR EN CUALQUIER MOMENTO, DE PREFERENCIA HAGA 10 O 15 RESPIRACIONES



ACTIVIDAD 2, PARA APOYAR PAP

- MINDFULNESS 5,4,3,2,1 (UTILIZA TODOS TUS SENTIDOS)

- 5: UBICA 5 COSAS QUE PUEDES VER A TU ALREDEDOR (COLORES, TEXTURAS, OBJETOS)
- 4: UBICA 4 COSAS QUE PUEDES TOCAR, QUE ESTÉN CERCANOS O A TU ALCANCE
- 3: CIERRA LOS OJOS, CONCÉNTRATE EN TU OÍDO E IDENTIFICA 3 SONIDOS QUE PUEDES ESCUCHAR
- 2: DETECTA 2 AROMAS QUE PUEDES PERCIBIR
- 1: UBICA O PIENSA EN ALGO QUE PUEDES SABOREAR



ACTIVIDAD 3, PARA APOYAR PAP

- RESPIRACIÓN CON LA AYUDA DE TUS MANOS

1. - PON TU MANO FRENTE A TU VISTA
2. - CON TU OTRA MANO, PON EL DEDO ÍNDICE EN EL COMIENZO DE LA MANO INICIAL
3. - MIENTRAS INHALAS LENTAMENTE, RECORRE TU MANO CON EL DEDO
4. - AL SUBIR, INHALAS Y AL BAJAR, EXHALAS
5. - HAZ PEQUEÑAS PAUSAS EN LA PUNTA DEL DEDO

