

	COLEGIO JOSÉ ARRIETA	Versión: 01
	Protocolo de contención y regulación emocional.	Fecha: 21/11/2023
		Página 1 de 4

PROTOCOLO DE CONTENCIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL



Colegio José Arrieta

2023

www.colegiojosearrieta.cl

	COLEGIO JOSÉ ARRIETA	Versión: 01 Fecha: 21/11/2023
	Protocolo de contención y regulación emocional.	Página 2 de 4

Índice

Contención y Regulación Emocional	3
CUANDO APLICARLA:	4
QUIÉN DEBE APLICARLA:.....	4
PROCEDIMIENTOS DE LA TÉCNICA:.....	4

	COLEGIO JOSÉ ARRIETA	Versión: 01 Fecha: 21/11/2023
	Protocolo de contención y regulación emocional.	Página 3 de 4

Contención y Regulación Emocional

La contención emocional es la primera y fundamental estrategia para el abordaje de las situaciones de desajuste emocional y/o conductual independiente de su intensidad. Su aplicación debe realizarse durante todo el tiempo en que el desajuste esté presente. Una vez generada la acogida y el acompañamiento inicial, se procede a la regulación emocional; estrategia que busca modular, controlar o canalizar las emociones para lograr una conducta adaptativa al ambiente.

Mediante este procedimiento, consistente en brindar soporte afectivo y desarrollar estrategias de regulación se busca otorgar calma y facilitar la regulación del estudiante, mediante una comunicación verbal y no verbal basada en el buen trato, y que module la intensidad del desajuste emocional y/o conductual. Su objetivo es:

1. Comprender y empatizar con el alumno (a) sobre la situación que lo aqueja.
2. Informar al estudiante acerca del carácter transitorio de la crisis que sufre.
3. Establecer soluciones en base a las alternativas propuestas por el alumno y adulto que le brinda la contención.
4. Evitar el escalamiento en la situación de crisis, promoviendo la disminución en la progresión de la hostilidad y agresividad.
5. Recordar al estudiante, de forma cercana, respetuosa y contenedora, sobre las acciones que se podrían implementar para su protección, en caso de escalamiento de la situación.
6. Potenciar la autorregulación emocional y el autocontrol.

	COLEGIO JOSÉ ARRIETA	Versión: 01 Fecha: 21/11/2023
	Protocolo de contención y regulación emocional.	Página 4 de 4

CUANDO APLICARLA:

Cuando se observa a simple vista y en base a las acciones del estudiante que está frente a una regulación emocional, cada profesor jefe del colegio conoce qué alumnos son más propensos a tener estos tipos de desajustes.

Este procedimiento debe ser la primera respuesta a desarrollar, cuando un estudiante presenta un desajuste emocional, conductual y/o emocional sea moderado o significativo.

QUIÉN DEBE APLICARLA:

La contención emocional debe ser realizada, de manera inicial por el docente que observe el desajuste emocional y/o conductual. Luego de aquello, deberá ser llevado donde la directora del colegio, quien se encargará de continuar con la contención. En ausencia de la directora, la contención la realizará cualquier miembro del equipo de gestión. El adulto que realice este abordaje debe encontrarse en un estado emocional que le permita abordar la situación sin generar efectos negativos en el desarrollo de ésta. Si no se encuentra preparado para aquello, debe acudir de inmediato a otro adulto que pueda realizar la contención.

PROCEDIMIENTOS DE LA TÉCNICA:

1. Observar y conversar permanentemente con el estudiante, identificando señales sobre su estado emocional, como el tono de voz, tensión muscular, agitación motora.
2. Acercarse al estudiante de modo calmado y empático (respetuoso y atento a sus necesidades), sin emitir juicios sobre la situación. Esta actitud se debe mantener durante todo el procedimiento.
3. Se debe mantener una actitud afectuosa y que permita la expresión de las emociones del estudiante, donde la empatía es fundamental, sin juzgar las emociones que siente el estudiante, ni tampoco regañar o aludir a que se opaque la emoción con palabras como "no llores", "cálmate por favor", si no, validando la

	COLEGIO JOSÉ ARRIETA	Versión: 01 Fecha: 21/11/2023
	Protocolo de contención y regulación emocional.	Página 5 de 4

emoción que siente el estudiante y empatizando con aquello; frases que podrían ayudar “está bien que sientas enojo”, “está bien que la pena aparezca de un momento a otro”, etc. Además de ponerse al nivel del estudiante: si este está en el piso, por ejemplo, agacharse hasta donde se encuentra, procurando que nos vea y sienta que estamos con él o ella.

4. Promover el diálogo como la vía más adecuada para resolver los problemas, escuchando lo que dice el niño, niña, facilitando que el NNA pueda verbalizar y elaborar lo que le sucede y respetar si no desea conversar

5. Como técnica para llevarlo a la calma, se pedirá al estudiante que acompañe a la persona que realiza la contención a regar las plantas del colegio, que la ayude con separar documentos u otras actividades que le permitan al estudiante salir de la situación que se encuentra.

6. Cuando el punto anterior no resulte y a pesar de realizar todos los pasos de este procedimiento y no se tenga efecto. Se procederá a solicitar la presencia del apoderado para lograr una mayor contención del estudiante.

7. Una vez que el estudiante logra calmarse a través de la contención, la escucha y la empatía, se debe procurar visualizar lo que gatilló la situación, no indagar o intentar sacarle información si el estudiante no quiere hablar, estar en silencio respetando lo que siente el estudiante, también es contener y acompañar.

8. Una vez que se logra la contención emocional y el estudiante se calma, ayudarlo a integrar la experiencia, sacar conclusiones sobre el actuar, aprender alternativas positivas de acción frente a futuros desajustes emocionales. (Esta acción se debe realizar en un tiempo prudente, el mismo día con un tiempo de latencia posterior a la regulación emocional y conductual, debiendo ser realizada por el funcionario con mayor vínculo).

9. Una vez que logre la calma, se debe intentar ayudarlo a cambiar el foco de atención. Se sugiere proponer al estudiante la posibilidad de realizar otra actividad para distraer su atención, tales como: respirar, ir a tomar agua, ir a dar una vuelta al patio, etc., teniendo la precaución de que regrese a la sala y se mantenga acompañado de un adulto.

10. Una vez que la situación se haya calmado, es importante reflexionar con el niño, intentando que este pueda identificar sus emociones.