

Instructivo de intervención docente para casos de desregulación emocional y sensorial en estudiantes que presentan discapacidad y espectro autista

(julio de 2024)

1. Introducción

El presente instructivo de intervención busca ofrecer a los docentes¹ mecanismos para actuar frente a desregulaciones emocionales y sensoriales que pueden presentar los y las estudiantes con discapacidad y del Espectro Autista durante el desarrollo de clases. Estas desregulaciones y cambios pueden ser considerados frecuentes en esta etapa del ciclo vital y ocurren por diferentes razones, incluyendo estímulos sensoriales o la constante sobrecarga emocional y toma de decisiones propia del proceso de transformarse en adultos responsables.

El adecuado actuar docente frente a estas situaciones puede hacer la diferencia, y hoy es exigible también en el contexto universitario, dado que se enmarca, tanto en la Ley 20.422 que establece normas sobre Igualdad de oportunidades e Inclusión Social de Personas con Discapacidad, como en la Ley 21.921 sobre Educación Superior que indica que el “Sistema promoverá la realización de ajustes razonables para permitir la inclusión de las personas con discapacidad”, siendo parte de estos ajustes la adecuada respuesta frente a situaciones de desregulación. Lo anterior se ve reforzado con la nueva Ley 21.545, promulgada el año 2023, que “establece la promoción de la inclusión, la atención integral, y la protección de los derechos de las personas con Trastorno del Espectro Autista en el ámbito social, de salud y educación”.

En función a lo anterior, podemos entender como **Regulación Emocional** la alusión a “los procesos externos e internos responsables de monitorear, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas” (Thompson et al., 1994, p. 27-28). Entendiéndose como una habilidad que permite a la persona adaptarse a las diferentes exigencias y estímulos del ambiente, y se establece como un proceso que abarca respuestas comportamentales, cognitivas y fisiológicas. También se entiende como la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones en uno mismo y en los demás (Fernández et al., 2005).

Por lo tanto, la **Desregulación Emocional** se define como una alta vulnerabilidad para regular las emociones (Linehan et al., 1993), que se traduce como problemas en la conducta ante situaciones percibidas como estresantes, lo cual puede manifestarse como sufrimiento emocional, irritabilidad y sensaciones de vacío, que generan un deterioro funcional en el área psicosocial de la persona (Akin et al., 2017; Chapman, 2019; Feliu, 2021; Santamaría et al., 2023).

¹ Si bien el destinatario principal de este protocolo son las y los docentes, también puede ser aplicado por asistentes de carrera u otros profesionales de la Universidad, en todo lo que corresponda, en caso de ser necesario.

Algunos ejemplos de situaciones o estímulos que pueden provocar una desregulación emocional son: obtener una calificación más baja de la esperada, problemas familiares, segregación en el aula, discriminación o no aceptación de su diagnóstico por parte de su entorno, dificultades para hacer amigos, dificultades para establecer límites, sobreempatía, entre otros

Por otro lado, la **Regulación Sensorial** corresponde a la capacidad de entender y procesar los estímulos externos y del propio cuerpo a través de los sentidos (visión, olfato, tacto, gusto, audición, sistema vestibular y sistema propioceptivo), para gestionar reacciones comportamentales, de este modo, afecta en la percepción general del mundo de una persona. (Pellegrini et al., 2020).

Así pues, una **Desregulación Sensorial** es lo contrario a la Regulación sensorial; un estado en que la persona no es capaz de gestionar su percepción de los estímulos externos e internos, provocando malestar tanto físico como emocional, e incluso dolor. Esto puede llevar a conductas de riesgo, como el consumo de drogas o alcohol y a la exposición a estímulos como el dolor, en el intento de autorregularse.

Algunos ejemplos de situaciones o estímulos que pueden provocar una desregulación sensorial son: ruido fuerte y agudo en salas de clases, luces parpadeantes e incandescentes, lugares muy concurridos como el transporte público, ropa con etiquetas que generan picor, alturas, entre otras.

No toda desregulación proviene de las características del diagnóstico que posee él o la estudiante; el ambiente también puede propiciar una desregulación cuando se da un contexto potencialmente “hostil” y el sujeto no gestiona de manera eficiente sus herramientas de afrontamiento. Es importante destacar que existe una relación entre regulación emocional y sensorial, ambas influyen en la otra, por lo que estímulos emocionales pueden interferir en la gestión sensorial y provocar una crisis.

A continuación, se presentan una serie de recomendaciones y elementos para la prevención y el abordaje de situaciones de desregulación por parte de docentes u otros profesionales no especialistas, incluyendo:

- Disposiciones personales básicas
- Elementos para la prevención
- Abordaje de la etapa de desregulación según intensidad (inicial, intermedia y avanzada)

2. Disposición personal para el abordaje de situaciones de desregulación

El manejo de una desregulación sensorial y/o emocional requiere que las personas que deben abordar dichas situaciones, en forma inicial por ser quienes se encuentran en dicho contexto, consideren ciertas

disposiciones básicas que les permitan intervenir de manera efectiva, evitando fomentar situaciones de riesgo, tanto para sus estudiantes como para sí mismos.

Algunas de estas disposiciones son:

- Conocer este Protocolo.
- Mantener la calma.
- Ajustar su lenguaje a la situación, estableciendo una comunicación clara y precisa con voz calmada.
- Utilizar lenguaje no verbal que transmita serenidad.

Si él o la profesional, por motivos personales, no se siente en condiciones para realizar esta contención inicial, debe buscar otra persona que se encuentre en mejores condiciones para hacerlo, para no exponer la salud mental de docentes y estudiantes a situaciones de riesgo.

Es importante que el equipo directivo de cada carrera genere o promueva instancias de capacitación para sus docentes y asistentes en este protocolo de intervención, e instancias de autocuidado de salud mental para los y las docentes de modo que puedan afrontar con más tranquilidad este tipo de situaciones.

3. Prevención de la desregulación

Para prevenir una desregulación sensorial y/o emocional es importante considerar las siguientes recomendaciones (MINEDUC, 2022)

- **Identificar y conocer a los y las estudiantes** de sus cursos que pueden estar en riesgo de tener una desregulación.
- **Reconocer señales previas** relacionadas a las desregulaciones: ansiedad, inquietud, aumento de movimientos estereotipados, desatención, conductas impulsivas, aislarse de sus pares, dificultad para comunicarse, incomodidad, uso de groserías, aumento del volumen de la voz, entre otros.
- **Reconocer elementos del entorno físico** que pueden desencadenar una desregulación, como lo son la presencia de luces incandescentes o ruidos fuertes, casos en que puede ser necesario el uso de gafas oscuras o audífonos aislantes de ruido por parte de los estudiantes en riesgo de tener una desregulación.
- **Reconocer elementos del entorno social** que pueden desencadenar una desregulación, como lo son exponer al o la estudiante a aglomeraciones, la falta de respeto de turnos de habla y la falta de inclusión en el grupo por parte de los pares.
- **Facilitar la comunicación para los y las estudiantes.** Considerar la retroalimentación que estos estudiantes en riesgo pueden brindar para prevenir posibles situaciones de desregulación. Por ejemplo, preguntar si hay algo que se debería cambiar en la clase para hacerle sentir más a gusto o si hay algo que le está molestando. Esto se puede realizar en cualquier momento del semestre y debería ser incluido como un ítem en los espacios de retroalimentación que se realizan en cada curso.
- **Otorgar tiempos de descanso** para los y las estudiantes que tienen antecedentes anteriores de desregulación emocional y/o sensorial, respondiendo a lo establecido en sus ajustes razonables.
- **Contar con acuerdos de convivencia en el aula** para todos los y las estudiantes. Por ejemplo, respeto de turnos de habla, horario de llegada, brindar un break en clases que duran mucho



tiempo, considerar que todos los y las estudiantes desean entregar su opinión, por lo cual, es importante saber cuándo intervenir para dar el turno a otros estudiantes.

4. Desregulación según nivel de intensidad

4.1. Etapa inicial de desregulación

Algunas características de las/los estudiantes en esta etapa son:

- Inquietud y malestar físico por estímulos del medio o situaciones imprevistas.
- Movimientos autorregulatorios: manos, piernas, pie, cabeza, ojos.
- Quietud, mirada hacia el horizonte, ido de la situación actual.
- Voz temblorosa, evidenciando ganas de llorar o procesamiento de la información más lento.
- Mutismo en la interacción en la clase o entre pares.

Sugerencias para la sala de clases en la etapa inicial:

- Entregue al o la estudiante un estímulo diferente al que está realizando, con el objetivo de facilitar opciones de desarrollar actividades distintas a los pensamientos que le invaden. Por ejemplo: Si se evidencia frustración por la escritura a mano alzada, permitir que ocupe un computador o su celular.
- Genere una instancia de diálogo con él o la estudiante sobre sus intereses profundos, pueden ser hobbies, series, películas, música o incluso contenidos de su asignatura. Esta acción bajará los niveles de ansiedad, entregando calma de encontrarse en un espacio seguro.
- Permita que él o la estudiante pueda salir de la sala de clases por un periodo determinado acordado en forma conjunta, que le facilite la autorregulación (Ej.: “Vuelve en 10 minutos”)
- Con posterioridad al evento comuníquese al CERETI, vía llamada telefónica o correo electrónico, para informar sobre la desregulación y los resultados de ésta, ya sea con una profesional en particular si mantiene contacto con ella, o con el equipo en general (cereti@uct.cl o 452553839)

4.2. Etapa intermedia de desregulación

En esta etapa se observa un aumento en las características de desregulación evidenciando en él o la estudiante la ausencia de autocontroles inhibitorios cognitivos y riesgo para sí mismo/a o para otros/as.

Algunas características de los/las estudiantes en esta etapa son:

- No responde a comunicación verbal, miradas o cualquier interacción con terceros.
- Aumento de la agitación motora.
- Él/la estudiante presenta desafíos para conectar con su entorno (Ej.: luces, ruidos, etc.).

Sugerencias para la sala de clases:

- Acompañe a él o la estudiante de forma no invasiva, **evite** ofrecer soluciones, o la ejecución de alguna acción de autorregulación como las recomendadas anteriormente en la etapa inicial.
- Procure reducir los estímulos del entorno tales como ruidos, luces o aglomeración de personas.



- Ofrezca a él o la estudiante ir a un lugar que le proporcione calma, idealmente un lugar previamente acordado (sala de autorregulación en el Campus San Francisco², caminata por la laguna en el Campus San Juan Pablo II o en su defecto una sala específica del campus).
- Dé aviso al contacto de emergencia entregado por CERETI del o la estudiante para informar la situación o solicite que se realice desde su carrera.
- Cuando la desregulación haya cedido él o la estudiante se puede reincorporar a las actividades.
- Con posterioridad al evento comuníquese al CERETI, vía llamada telefónica o correo electrónico, para informar sobre la desregulación y los resultados de ésta, ya sea con una profesional en particular si mantiene contacto con ella, o con el equipo en general (cereti@uct.cl o 452553839).
- En caso de que no se logre una adecuada autorregulación del estudiante se debe contactar directamente al **Programa Universitario Saludable (PUSA) en los datos de contacto señalados más abajo.**

4.3. Etapa avanzada de desregulación

En esta etapa él o la estudiante ejecuta acciones de potencial peligro para sí mismo y para terceros.

Algunas características de los/las estudiantes en esta etapa son:

- Él o la estudiante evidencia un riesgo, realizando acciones de agresión física hacia sí mismo o a otros.
- Él o la estudiante destruye equipamiento de la sala de clases u objetos personales, de sus compañeros/as o profesionales.
- Él o la estudiante ejecuta acciones de intención o manifestación suicida.

En esta etapa se requiere la contención del o la estudiante por parte de un profesional formado en primeros auxilios, por lo cual, frente a una desregulación que implique el potencial daño a sí mismo y a terceros, él o la estudiante deberá ser atendido de forma inmediata por profesionales del Programa Universitario Saludable (PUSA) quienes deben concurrir al lugar donde está el o la estudiante para realizar una evaluación primaria y decidir si debe ser derivado a un centro asistencial. Para ello él o la docente debe:

- Llamar al Servicio de salud de la Universidad.
- Evitar todo contacto físico con él o la estudiante
- Procurar que el resto de las personas que estén en el lugar no intervengan y de ser posible se alejen y salgan de la sala si es el caso.

5. Información de contactos:

² La sala de autorregulación ubicada en el Portal TEVU, edificio 9 del Campus San Francisco, podrá ser utilizada en el siguiente horario de lunes a viernes desde las 09:00 a 13:00 y de 14:00 a las 17:00 hrs., debiendo considerar que esta sala cumple el objetivo de que el/la estudiante pueda regularse por sí mismo, ya que ésta no cuenta con un profesional permanente que asista a los estudiantes.

Centro de Recursos Tecnológicos Inclusivos - CERETI

Campus	Contacto	Horario de atención
San Francisco Portal TEVU - Edificio 9	Teléfono: 452553839 Correo: cereti@uct.cl	Lunes a viernes 8:30 a 17:30 horas
San Juan Pablo II Portal del estudiante - Edificio 4	Teléfono: 452553749 Correo: cereti@uct.cl	Lunes a viernes 8:30 a 17:00 horas

Programa Universitario Saludable - PUSA

Campus	Contacto	Horario de atención
San Francisco Sala Primeros Auxilios CSF 17, oficina 106	Teléfono: 452-205302 Correo: salud@uct.cl	Lunes a viernes 8:30 a 19:30 horas
San Juan Pablo II Sala Primeros Auxilios CJP 12, oficina 105	Teléfono: 452-205302 Correo: salud@uct.cl	Lunes a viernes 8:30 a 18:00 horas
San Francisco CSF 17, oficina 113	Teléfono: 452-205234 Correo: coordinacion-pusa@uct.cl	Lunes a viernes 9:00 a 18:30 horas

5. Fuentes de respaldo



- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. V. (2017). Adultez emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 35(1),
- Barrios Tao, H., & Gutiérrez de Piñeres Botero, C. (2020). Neurociencias, emociones y educación superior: una revisión descriptiva. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 46(1), 363-382.
- Botina Benavides, A. E., Buesaquillo Quistial, M. A., Fajardo Cruz, M. C., López Bucheli, D. A., Ortiz Ayala, Ángela C., & Lagos Salas, D. G. (2021). El sistema vestibular y su importancia en los procesos de aprendizaje. *Boletín Informativo CEI*, 8(1), 142–145.
- Castro García, A. (2022). Trastornos de la comunicación (Mutismo selectivo).
- Fernández-Abascal, E. G., Díaz, M. D. M., Sánchez, M. P. J., & Sánchez, F. J. D. (2005). Las emociones positivas.
- Instituto Nacional de Derechos Humanos. (2018). Artículo 26. Declaración Universal de Derechos Humanos. INDH.
- Ley No. 20.422, Establece Normas sobre Igualdad de Oportunidades e Inclusión Social de Personas con Discapacidad, Febrero, 10, 2010. Biblioteca del Congreso [BCN] (Chile).
- Ley No. 21.091, art. 2. Sobre Educación Superior, Mayo, 29, 2018. Biblioteca del Congreso [BCN] (Chile).
- Ley No. 21.545, Establece la promoción de la inclusión, la atención integral y protección de los derechos de las personas con Trastorno del Espectro Autista en el ámbito social, de salud y educación, Marzo, 10, 2023. Biblioteca del Congreso [BCN] (Chile).
- Linehan, M. M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder* (1.ª Ed.). New York: The Guilford Press.
- Ministerio de Educación. (2022). Orientaciones. Protocolo de respuesta a situaciones de desregulación emocional y conductual de estudiantes en establecimientos educacionales. MINEDUC.
- OMS (2001). Clasificación internacional del funcionamiento, de la discapacidad y la salud. Madrid: OMS/OPS/MTAS/IMSERSO.
- ONU. (2006). Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Organización de las Naciones Unidas (ONU).
- Pellegrini, M. (2020). *Procesamiento Sensorial en Salud Mental, Desafíos Actuales*.
- Real Academia Española (2013): *Diccionario histórico de la lengua española (DHLE)* [en línea]. [Consulta: 22/10/2023]
- Santamaria Patiño, C., Farah Herrera, M., & Mejía Serna, C. (2023). Factores asociados a la desregulación emocional y tolerancia a la frustración en el ciclo vital.
- Tarantino, F. (2017). *Entrenamiento Propioceptivo: Principios en el diseño de 45 ejercicios y guías prácticas*. Médica Panamericana.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.