



Una experiencia para favorecer la regulación emocional del alumnado.

El presente artículo tiene como objetivo presentar una práctica educativa dirigida a fomentar la regulación emocional relacionada con el trauma y la seguridad psicológica del alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria y Secundaria. El marco epistemológico en el que se sustenta la intervención es la teoría polivagal de Porges y la teoría del apego. Mediante una serie de sesiones con los orientadores y tutores escolares, se les proporcionan conocimientos psicoeducativos y orientaciones concretas para favorecer la regulación emocional de los alumnos, usando técnicas como enraizar, tranquilizar, dar seguridad y narrar y aplazar la investigación.

Gonzalo JL. (2023). Trauma por el virus COVID-19 y sus secuelas psicológicas. Una experiencia para favorecer la regulación emocional de los alumnos. JONED. Journal of Neuroeducation. *JONED. Journal of Neuroeducation*. 4(1): 84-101. doi: 10.1344/ joned.v4i1.42170



1º FASE PREPARACIÓN: sesiones con orientación, Tutores y/o Profesorado.

1ª SESIÓN de formación

- **Exposición oral** donde se explican los fundamentos más importantes de la **teoría del apego y de la teoría polivagal** como modelos epistemológicos en los que fundamentamos la práctica.
- **Exposición oral** para explicar cómo **el apego seguro es un factor protector** y cómo los jóvenes que presentan una menor seguridad tienen más dificultades con la regulación emocional.
- **Exposición oral** donde se pone el acento en la importancia del **trabajo en red y la colaboración** entre todos los profesionales escolares, y entre estos y los profesionales de la salud y con familias.

2ª SESIÓN detección del alumnado

- Se decide que alumnado presenta dificultades de regulación emocional o presenta un trastorno diagnosticado o recibe tratamiento externo.

Los profesores rellenan en esta sesión los indicadores de impacto traumático de la PEC presentes en estos alumnos **PEC "Pauta de Evaluación Comprensiva"*.

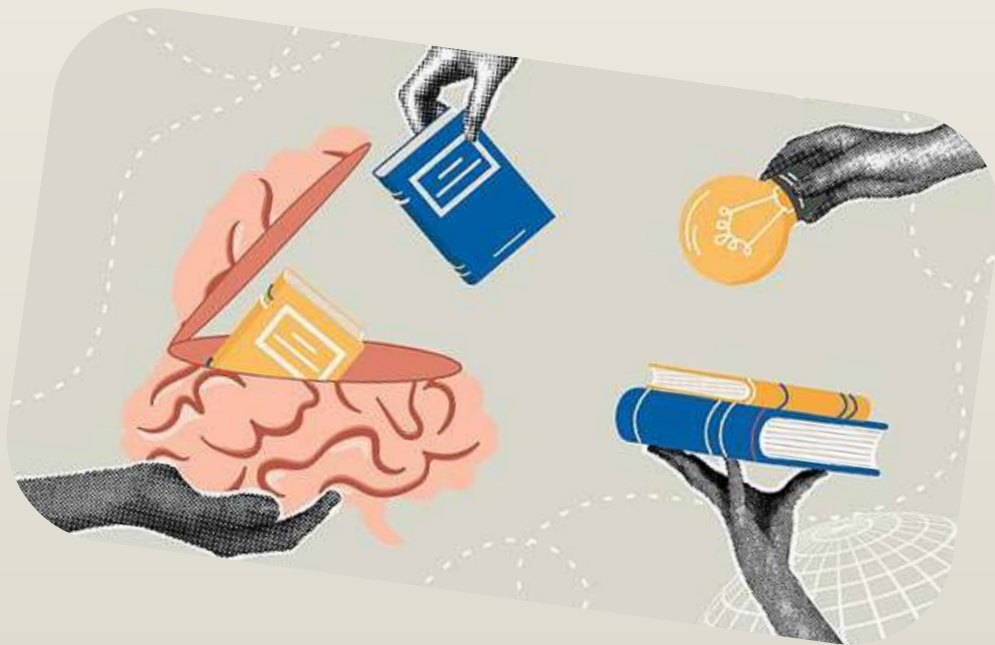




1º FASE PREPARACIÓN: sesiones con orientación, Tutores y/o Profesorado.

3ª SESION: compartir modelo explicativo

- Se comparte con los profesores cuál es el modelo, a su juicio, que mejor explica por qué los alumnos se comportan en el aula del modo en el que lo hacen. Se validan si aparecen corrientes psicoeducativas que atribuyen las dificultades de comportamiento del alumnado a defectos del carácter, problemas de desarrollo, alteraciones genéticas o falta de límites en el hogar familiar. Sin menoscabar nunca el papel que estos factores pueden jugar, se aborda un modelo explicativo donde los sucesos traumáticos y la ausencia de figuras seguras son factores explicativos en la aparición de los problemas de regulación y en las alteraciones de conducta que estos niños y adolescentes desarrollan. **Los aspectos biográficos –y no solo los patográficos– tienen una influencia notable en la aparición de los problemas psíquicos.**
- El profesorado aprende **técnicas de intervención para mejorar la regulación emocional del alumnado** (enraizar, tranquilizar, narrar, aplazar y seguridad) mediante “rol-playing”, tanto del alumnado con manifestaciones externalizantes (hiperactivado) como con manifestaciones internalizantes (hipoactivado).





2ª FASE INTERVENCIÓN

Orientaciones para trabajar con problemas de regulación emocional (individuales)

Reformular. Cambio de mirada del individuo al entorno y los vínculos para una diferente conceptualización de los trastornos graves de conducta. Si bien el diagnóstico y una etiqueta clínica permiten entender lo que a este alumnado puede ocurrirle, proporcionan una visión exclusivamente patográfica, dando a entender que no tenemos mucho que hacer y poniendo todo el peso del cambio en el alumno, descartando el papel de las experiencias de vida y las competencias del mundo adulto (lo relacional puede modificar y producir cambios epigenéticos significativos, es decir, en el modo en el que las neuronas leen el material genético) en la génesis y aparición de estos problemas.

Limites Seguros y Expectativas Realistas No solo es cuestión de que este alumnado precise consecuencias en relación a sus conductas –como postula el paradigma conductual–, sino que hay que ayudarle a interiorizar los límites corporales.

Aprender a Practicar los Límites. Si los niños no han aprendido a interiorizar los límites, no se puede esperar que los respeten. Hay que enseñarles qué es un buen contacto y un mal contacto. Hay que ayudarles a procesar por qué violan las reglas. La escuela es un lugar y una oportunidad para aprender a practicar los límites.



2ª FASE IMPLEMENTACIÓN

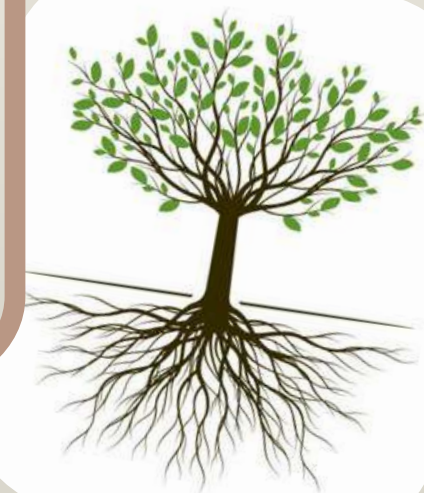
Fases para regular interactivamente a un alumno/a

1.ENRAIZAR

Cuando el alumno/a se muestra desregulado los docentes deben **“decirle dónde y con quién está”**.

Explicación:

*Presentificar es una de las principales tareas, pues si en esos momentos el alumno/a está conectando inconscientemente con material traumático, sufre un **secuestro de la memoria implícita** que inunda de sensaciones y de tormentas emocionales abrumadoras. Dicho material traumático vive en el pasado y no está procesado adaptativamente, por lo que la corteza prefrontal no lo puede regular y el hipocampo (sede de la memoria explícita) no lo puede identificar como que “esto es pasado”. Además, el alumnado con historia de trauma sufren un **bloqueo en el lenguaje**, pues dicho trauma dificulta la conexión con el área de Broca. El lenguaje interiorizado del alumno/a en estos casos no sirve como elemento regulador, como en el caso de otros alumnos/as que lo tienen ya integrado porque su desarrollo no ha estado afectado por el trauma.*



2ª FASE IMPLEMENTACIÓN

Fases para regular interactivamente a un alumno/a



2. TRANQUILIZAR

- **Validar sus emociones** y regular su conducta con **palabras serenas** y con **tono suave**.
- Mantenerse a una **distancia adecuada** que permita que el niño/a o adolescente nos viva sin alterarse más.
- Decirle que está a salvo, que nadie está contra él, que **queremos ayudarlo y escuchar lo que piensa y siente**. Intentar no responder con tono o palabras amenazadoras a sus propias amenazas y evitar las luchas de poder.

Explicación:

*Es fundamental que el profesor vea y entienda lo que le ocurre al niño y/o adolescente desde el punto de vista neurobiológico de secuestro emocional (el alumno está siendo invadido por emociones abrumadoras, las traumáticas). Las expresiones que puedan alterar más al alumno/a, o las luchas de poder, así como la confrontación o el análisis sobre lo ocurrido se aplazan a un momento en el que esté más calmado y pueda procesar la información, cuando se muestre con patrones menos rígidos de pensamiento. **En estados emocionales desregulados, la rigidez de pensamiento es mayor y por eso hay que poner palabras que activen el hemisferio izquierdo, que es narrador.** El profesor/a “más sabio/a y fuerte” es quien redirige la conducta y se responsabiliza de que la situación pueda reconducirse.*





2ª FASE IMPLEMENTACIÓN

Fases para regular interactivamente a un alumno/a

3. NARRAR Y APLAZAR EL ANÁLISIS DE LO OCURRIDO. POSTURA MENTALIZADORA DE “NO SABER”

Cuando el alumno/a logra serenarse y entra dentro de “la ventana de tolerancia”:

- Se ponen **palabras a lo sucedido**.
- Se le transmite que **nos daremos tiempo** para hablar de lo sucedido cuando lo podamos abordar con calma, que lo investigaremos, mostrando apertura, desde una **postura de curiosidad**, de no saber lo qué ha pasado, con ganas de aprender. Así, suscitamos la curiosidad y **rebajamos la tensión**, transmitiéndole nuestro **interés por comprender su mente** (sus motivos).





2ª FASE IMPLEMENTACIÓN

Fases para regular interactivamente a un alumno/a

4. SEGURIDAD

Cuando el alumno **no logra entrar en la “la ventana de tolerancia”**:

- Llevar al alumno al **“Espacio seguro y/o de la calma”** espacio preparado al efecto acompañado de un profesor/a capaz de conectar con el alumnado en esos momentos—. En casos más graves pueden requerir medidas de **contención** (sujetar para que no se desborde, en ningún caso agredir) para preservar la seguridad del niño y de los compañeros.
- Con **alumnado más hipoactivado**, que pueda presentar ansiedad, depresión o desconexión del cuerpo y de las emociones: en estos casos de malestar emocional intenso pueden sufrir ataques de pánico o usar las **autolesiones** como modo de salir de la desconexión con el cuerpo, o como una vía para trasladar el conflicto psíquico al plano corporal, y experimentar el dolor físico como una forma de regulación emocional y de liberación de sustancias calmantes. **Mientras estos adolescentes no aprendan otras estrategias de regulación emocional, es inútil tratar de suprimir la conducta autolesiva.**
- A los profesores se les **psicoeduca sobre autolesiones**.
- En estos casos, previo acuerdo con los alumnos, es importante que exista un **lugar donde puedan acudir y una persona que se ocupe** de permanecer junto a ellos y estar de una manera empática y conectiva a su lado.
- Cuando están más calmados, la persona que ha estado con ellos les **enseña a procesar el sentimiento difícil que sintieron**: qué pasó (fuera o dentro de mí), qué sentí, qué pensé, qué hice, cómo podría en un futuro actuar para regular mejor mis emociones





La escuela en su funcionar (a veces frenético) y en sus imprevistos puede propiciar que este tipo de alumnado se desregule, pues su sistema nervioso responde a los cambios y los puede neurocibir, es decir, procesar inconscientemente como amenazas a la seguridad. No es una percepción, porque no es consciente, sino que es una reacción de la rama del sistema nervioso que tiene que ver con el sistema de defensa que nos prepara para la lucha, la huida, el bloqueo o la disociación.

*Este alumnado necesita una buena organización escolar, profesionales seguros y firmes, pero a la vez amables, flexibles, con capacidad para conectar con los niño/as y adolescentes y un ideario de centro construido en torno a una “**escuela sensible al trauma**”.*

ENLACE AL ARTÍCULO COMPLETO

