



**PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL POR ESTUDIANTE
DESBORDE EMOCIONAL CON SEGUIMIENTO
2023**

DESREGULACIÓN EMOCIONAL: La reacción emocional a uno o varios estímulos o situaciones desencadenantes, en donde el adolescente, por la intensidad de la misma, no comprende su estado emocional ni logra expresar sus emociones o sensaciones de una manera adaptativa, presentando dificultades más allá de lo esperado para su edad o etapa de desarrollo evolutivo, para autorregularse y volver a un estado de calma y/o, que no desaparecen después de uno o más intentos de intervención docente, utilizados con éxito en otros casos, percibiéndose externamente por más de un observador como una situación de “descontrol”.

La desregulación emocional puede aparecer en distintos grados y no se considera un diagnóstico en sí, sino una característica que puede subyacer a distintas condiciones en la persona.

El/la estudiante recibirá apoyo socioemocional, después de haber sido derivado por la jefe de UTP de enseñanza Media, el/la apoderado/a deberá traer informe (en caso de existir) con recomendaciones por parte de un profesional externo, este informe debe contener indicaciones de acompañamiento en el colegio.

OBJETIVO:	
- identificar las emociones que sienten los/las estudiantes en diferentes situaciones y puedan buscar estrategias de regulación de manera autónoma.	
RESPONSABLE: LIDA ALZATE QUINTERO-PSICÓLOGA	
Actividad 1	Técnica Mindfulness: ayudarles a concentrarse en lo que realmente está sucediendo y a reconocer sus sentimientos y emociones actuales.
Actividad 2	Técnica de Respiración/atención: Las técnicas de respiración son una serie de pasos que te permiten respirar con cierto orden y sentido, de manera que no sea simplemente un acto de supervivencia, sino una oportunidad para encontrarte mejor, y si fuera necesario, una técnica para saber cómo controlar la ansiedad. En este

	<p>artículo encontrarás cinco técnicas de respiración que podrás conseguir con un poco de práctica</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=OUDGNvUo0P0</p>
<p>Actividad 3</p>	<p>Hablar del problema (si el/la estudiante está preparado/a para hablarlo): a través de entrevista semiestructurada.</p> <p>Citar apoderado en caso de ser necesario.</p>
<p>Actividad 4</p>	<p>Reconocimiento de emociones propias y de los demás:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=p6TSQmJnnXQ</p> <p>Las emociones son reacciones automáticas a estímulos relevantes para nosotros. Así, las emociones aparecen ante eventos tanto internos (imágenes mentales, pensamientos, sensaciones corporales, otra emoción...) como externos (lugares, personas, situaciones...). Cuando responden a eventos internos, pueden hacer referencia a eventos pasados, presentes o futuros. Para dar significado a la emoción necesitamos saber a qué evento responde (momento temporal) y si esta respuesta se ajustada a él en nivel de intensidad (saludable o no saludable). Por lo general, las emociones aparecen de tres formas simultáneas.</p> <p>Sensaciones corporales: Cuando una emoción aparece, notamos cambios en distintas partes del cuerpo. Como la guata, el pecho, la cara... Generalmente, aparecen en forma de hormigueos, tensión o debilidad muscular, sensación de “nudo”, calor en el pecho, cambios en nuestro ritmo cardiaco. Incluso pueden provocar cambios visibles en el color de nuestra piel, en los niveles de sudoración, o en nuestra respiración.</p> <p>Pensamientos: También, una emoción genera cambios en nuestros pensamientos. Al modificar su contenido, su frecuencia, su intensidad...</p> <p>Impulsos o pautas de acción. Una emoción nos genera la energía para realizar una acción. Por ejemplo, el miedo nos generar ganas de huir o de refugiarnos, la ternura ganas de acercarse, el enfado la necesidad de poner un límite, etc.</p>

<p>Actividad 5</p>	<p>Pensamientos positivos:</p> <p>Visualizarse sintiendo emociones positivas El poder de la visualización puede ser utilizado no sólo para obtener pensamientos positivos, sino también para sentirse motivado para alcanzar las metas que te propongas. Para realizar esta técnica es necesario comenzar cerrando los ojos y después pensando en algún evento positivo del pasado. Es necesario intentar imaginar de la forma más intensa el evento, intentando recordar todas las sensaciones que se sintieron en su momento, no sólo las emociones positivas, sino también las sensaciones físicas. Debes tomarte todo el tiempo que necesites hasta que sientas como esas emociones positivas del pasado te invaden en el presente. Cuando sientas que es suficiente, puedes volver a abrir los ojos y las emociones positivas deberían continuar acompañándote.</p>
<p>Actividad 6</p>	<p>Seguimiento Se hará seguimiento del estado emocional a través del profesor jefe.</p>