

Protocolo salud mental



**Colegio Particular Brega College
Los Andes**

Protocolo de Salud Mental
y prevención de conductas suicidas y autolesivas

- **Introducción:**

El presente protocolo es una orientación sobre cómo abordar la ideación, planificación e intentos suicidas en el contexto escolar, considerando que cada caso es único y debe ser mirado en su particularidad.

Es importante destacar que, en nuestro establecimiento, todas las expresiones que tengan como objetivo atentar contra la propia vida serán consideradas como graves y serán abordadas por los pasos que se presentan a continuación.

- **Conceptos generales**

El comportamiento suicida se manifiesta por: (a) ideación suicida, (b) planificación del suicidio e (c) intento de suicidio (no es parte de este protocolo). Cada una de estas conductas se asocia a distintos grados de riesgo.

a. **Ideación suicida:** tiene que ver con el acto de pensar en atentar contra la propia integridad, o como el sentimiento de estar cansado de la vida, la creencia de que no vale la pena vivir y el deseo de no despertar del sueño.

b. **Planificación:** cuando la idea se va concretando con un plan y método específico que apunta a la intención de terminar con la propia vida, por ejemplo, saber qué usar, cómo acceder a ello o cómo hacerlo.

c. **El intento de suicidio:** se entiende como una acción o comportamiento que atenta contra la integridad de sí mismo.

- **Indicadores a considerar en caso de riesgo suicida:**

- a. Sentir que algo anda mal consigo mismo (a).
- b. Sentirse solo(a).
- c. Pensar que sus problemas no tienen solución.
- d. Se siente sobrepasado (a), agobiado(a) con sus problemas, no es capaz de encontrar solución a sus problemas.

- e. No comunica sus problemas para evitar agobiar a otros (as)
- f. Sentir que a nadie le importa o no lo(a) quieren lo suficiente.
- g. Desear que algo le ocurra y que lo(a) lleve a la muerte.
- h. Sentir que nadie le puede ayudar.
- i. Sentir que no encaja con su grupo de amigos(as) o en su familia.
- j. Sentirse como una carga para sus seres queridos.
- k. La muerte puede ser una solución o salida a sus problemas.
- l. A veces se puede enojar o alterar tanto que puede hacer cosas que después se arrepiente.
- m. Recientemente ha tenido un quiebre con alguien importante para él o ella.
- n. Piensa que sus seres queridos estarían mejor sin él o ella.
- o. Cuando se siente mal no tiene a quien recurrir para apoyarse.
- p. Siente que con la vida que lleva a causa de sus problemas es mejor no vivirla.
- q. Ha buscado métodos que lo(la) conducirán a la muerte.
- r. Siente que su familia se podría reponer a su pérdida.
- s. Ha pensado en algo para quitarse la vida.
- t. Tiene un familiar que se suicidó.
- u. Ha atentado contra su vida antes.

- **Consideraciones en cualquier caso que se detecte de ideación suicida:**

- a. No abordar el tema en grupo.
- b. Estar siempre alertas, aunque sea un comentario que parezca no tener mayor relevancia.
- c. No se debe minimizar la situación, ni pensar que tiene por objetivo llamar la atención.
- d. Tener máxima discreción y no exponer al estudiante a otros compañeros que desconocen su situación u otros adultos del colegio.
- e. El adulto que recepciona la información debe tener un comportamiento tranquilo y eficiente para que el estudiante pueda explicar al profesional (psicólogo), lo qué le ocurre, qué está haciendo y los posibles motivos de este comportamiento, para definir el tipo de apoyo y acciones que se deberán llevar a cabo.
- f. No dejar sola a la persona.
- g. Enfatizar la necesidad de recibir ayuda.
- h. Ayudar a la persona a que exprese sus sentimientos en un contexto protegido y acompañado de una persona con las capacidades técnicas para la contención y la intervención en crisis.

- **Factores de Riesgo Suicida:**

El comportamiento suicida constituye un problema complejo, con múltiples causas interrelacionadas, las que pueden ser agrupadas en dos grandes categorías (García de Jalón 2002):

- a. Las predisposiciones internas de ciertos individuos a quitarse la vida, es decir, factores biológicos que condicionan la conducta suicida y se constituyen a su vez en factores de riesgo, tales como el decremento de la serotonina en el líquido cefalorraquídeo, así como los antecedentes genéticos asociados a su vez con los trastornos afectivos, el alcoholismo y la psicosis; especialmente la esquizofrenia y desde luego, la presencia de familiares con esta condición.
- b. Las circunstancias externas que les llevan a actuar en un momento y lugar determinados, también conocidas como situaciones gatillantes; tales como el duelo reciente, el divorcio de los padres, la vida familiar crítica, padres con excesiva autoridad o mal manejo de las sanciones, acontecimientos traumáticos de la primera infancia, muerte de un ser querido, cambios de colegios entre otras.

El suicidio en adolescentes está asociado a problemáticas complejas dentro del mundo del joven. Esta etapa está caracterizada por cambios físicos, psicológicos, hormonales y sociales. Es así como los adolescentes tienden a entraparse en la adquisición de nuevas responsabilidades, toma de decisiones, adaptación social y el cumplimiento de las responsabilidades escolares. En los adolescentes más vulnerables estos cambios pueden provocar desesperanza y angustia. Por lo que sería un período etario de alta vulnerabilidad.

Procedimientos de acción

I. El estudiante lo informa por primera vez en el establecimiento a un educador.

1.- **Recepción de la información:** Es muy importante que quien reciba esta información (ya sea una ideación, planificación o intento de suicidio) mantenga la calma, muestre una actitud contenedora, no se sobre alarme, conserve un lenguaje corporal y verbal de tranquilidad.

Es trascendental que el adulto efectúe las siguientes acciones:

- a. Agradecer la confianza al estudiante y consultarle si ha hablado con alguien más sobre el tema y si está siendo acompañado por algún especialista en salud mental.
- b. Dar a conocer al estudiante que debido a que está en riesgo su integridad es necesario pedir ayuda profesional e informar al psicólogo del colegio, así como también ponerse en contacto con el apoderado. Si el estudiante pide que se resguarde el secreto, es necesario decirle que no es posible, ya que para cuidarlo(a) hay que pedir ayuda a otros adultos.

c. Comprender la situación y qué es lo que le pasa. En este tipo de casos, no es necesario enjuiciar, sino que escuchar y acoger.

La persona a quien le es revelada la información es quien se encarga de poner al tanto al equipo a cargo: directora, jefe de UTP, inspectora, encargada de convivencia escolar y psicólogo del colegio. Será el psicólogo quien activará el protocolo, tomarán el caso y harán el seguimiento, así como también se distribuirán las siguientes funciones: entrevista psicológica del estudiante, contención del estudiante de ser necesario, contacto con los apoderados, derivación al sistema de salud pública o privada al que pertenezca el estudiante y contacto con especialistas, entre otros. Todas las gestiones antes mencionadas se harán durante el transcurso del mismo día en el cual se recibió la información.

2. Entrevista de psicólogo del establecimiento con el estudiante:

En esta entrevista es relevante explorar la existencia de ideación suicida, por tanto, el especialista deberá hacer planteamientos orientados a pesquisarla preguntando, por ejemplo: “*¿Has pensado que la vida no vale la pena?*” “*¿Qué pasaría si esto no tiene solución?*”.

- a) Dilucidar si el estudiante presenta además de ideación suicida, planificación, preguntando, por ejemplo: “*¿Qué has pensado?*”, “*¿Desde cuándo has pensado esto?*”, “*¿Con qué frecuencia?*”, “*¿En qué circunstancias?*”,
- b) Indagar en la posible existencia de intento de suicidio previo, preguntando: “*¿Alguna vez en el pasado has intentado quitarte la vida?*”, “*¿Cuándo lo intentaste?*”, “*¿Cómo lo hiciste?*”, “*¿Cuántas veces lo has intentado?*”, “*¿Qué pensabas en el momento que lo hiciste?*”, “*¿Qué buscabas?*”
- c) Teniendo clara la existencia de ideación, planificación o intento suicida se buscarán indicadores protectores que la refuercen y así se evite el suicidio.
- d) Acoger al estudiante, escuchar sin enjuiciar, sintonizando con el tono emocional de éste. Indagar en las emociones experimentadas por el estudiante que están a la base del deseo de querer morir.
- e) Si existe planificación o intentos previos, se firma un compromiso para no llevar a cabo la conducta.
- f) No se le volverá a pedir al estudiante que relate lo expresado a otro adulto del colegio.
- g) En caso de planificación, un adulto del equipo a cargo, acompaña al estudiante hasta que su apoderado venga a retirarle.
- h) El alumno será derivado a un psiquiatra, para poder contar con apoyo farmacológico en los casos que se requiera.

3. Informar a los apoderados el mismo día:

El equipo se contacta telefónicamente con los apoderados y se les pide que se acerquen al colegio para tener una reunión de carácter urgente con el psicólogo y director del establecimiento. En la reunión con el apoderado se le entregan los detalles de lo ocurrido y de la conversación con el estudiante. Se le contiene e informa acerca de los pasos a seguir:

3.1 En caso de ideación:

- a) Se les informa a los apoderados la necesidad de apoyo urgente para el estudiante a través de una evaluación psiquiátrica.
- b) Es el psicólogo quien deriva al estudiante la red de salud pública o privada asociada al estudiante, para que el profesional realice una evaluación y pueda determinar con exactitud la gravedad de la situación.
- c) Se les ofrece a los apoderados la posibilidad de entregarles un informe para los especialistas en donde se detalle lo acontecido con el fin de poder traspasar la información y facilitar la comunicación y labor de los profesionales pertinentes.
- d) Los apoderados firman en la hoja de entrevista estar al tanto de la situación y que acogerán todas las indicaciones y sugerencias entregadas por el equipo del colegio.

3.2 En caso de planificación o ideación con intentos previos:

- a) El psicólogo es quien deriva al estudiante a la red de salud pública o privada asociada al estudiante para recibir atención psiquiátrica, y de esta forma el profesional realice una evaluación y pueda determinar la gravedad de la situación.
- b) Se les ofrece a los apoderados la posibilidad de entregarles un informe sobre lo sucedido con el fin de poder traspasar la información a los especialistas y facilitar la comunicación y su labor.
- c) Se informa a los apoderados que, por el cuidado del estudiante y de su comunidad, el alumno no se reintegrará a la jornada escolar hasta que el especialista determine que está en condiciones de asistir al colegio. Con esta medida se está velando por la seguridad y resguardo del estudiante, así como también de todos los miembros de la comunidad educativa (Según Ordinario N°476 de la Superintendencia de Educación Escolar, año 2013, art. 8, letra k)
- d) En el registro de entrevistas se firma que los apoderados están informados de la situación y que seguirán con las indicaciones entregadas por el equipo del colegio.
- e) De acuerdo con el artículo 2320 del Código Civil, la dirección del Colegio deberá dejar constancia en Carabineros o denuncia en Fiscalía correspondiente, según corresponda.
- f) Se espera que el profesional externo emita un certificado donde se determine si el estudiante está en condiciones de reintegrarse a la vida escolar, así como sugerencias para el colegio para apoyar y acompañar al estudiante.
- g) Cuando el apoderado tenga el certificado del profesional, se reunirán con el equipo del ciclo correspondiente, para revisar la situación y evaluar los pasos a seguir (reintegro gradual, revisar y recalendarizar pruebas, medidas especiales, entre otros).

h) Es importante pedirle al apoderado que le otorgue contención al estudiante, que refuercen medidas de seguridad en casa, así como también que mantengan discreción de la situación.

4. Seguimiento por parte de Psicólogo del establecimiento:

El psicólogo es el responsable de realizar el seguimiento de la situación en conjunto con los apoderados del estudiante. Específicamente del tratamiento que está recibiendo por parte del especialista, así como también informar a los profesores acerca de las indicaciones recibidas.

II. El tema se abre en el colegio y el estudiante ya está en tratamiento

1. Recepción de la información: El educador que pesquisa la autoagresión, mantiene una conversación con el estudiante, tomando en cuenta lo señalado en el punto 1.1. Al igual que en la situación I, se aborda el caso por el equipo pertinente.

2. Entrevista de psicólogo con el estudiante, tomando en cuenta las mismas consideraciones que en la sección “Entrevista de psicólogo del establecimiento con el estudiante”

3. Informar a los apoderados el mismo día, con las mismas consideraciones que en caso I.

a. Si el apoderado sabe de la ideación, planificación o intentos previos: se le pide que se pongan en contacto con los profesionales tratantes, para pedir recomendaciones e indicaciones para el colegio. Informar a los padres del estudiante, en caso de planificación se puede reintegrar al colegio una vez que el especialista explicita que el estudiante está en condiciones de ser reincorporado a la vida escolar, presentando el certificado correspondiente.

b. Contacto con especialistas: previa autorización de los padres, el psicólogo del establecimiento se pondrá en contacto con los especialistas a cargo del tratamiento del estudiante, entregando antecedentes de lo sucedido y se pedirán recomendaciones para el abordaje escolar.

c. Al igual que en el punto anterior, el psicólogo del ciclo está a cargo de hacer el seguimiento del caso.

III. Cuando otros estudiantes abren el caso de un compañero y el equipo docente es informado de esto:

1. Ya se está en conocimiento del caso y la situación es abordada. Es el psicólogo el encargado de contener a los compañeros y se tendrá una entrevista con cada uno de ellos para abordar la situación. En entrevista con quienes informan del tema:

- a. Agradecer la información a quienes abren el tema con el adulto, es importante aclarar que ellos no son las responsables de su compañero y que este es un tema que está siendo abordado por adultos.
- b. Solicitar que no comparta esta información para que se maneje de forma confidencial
- c. Es mejor hablar el tema “uno a uno” en vez de grupalmente, ya que por ser una conducta de carácter imitativo lo mejor es que no se masifique el rumor y tampoco haya un clima de alarma ni miedo, sino de tranquilidad y confianza en el manejo profesional.
- d. Indagar en el grado de riesgo de cada compañero, explorando qué le genera esta situación.
- e. Preguntar si tiene alguna preocupación o inquietud sobre el tema.
- f. Preguntarle si esto lo ha conversado con sus padres o adultos cercanos; si es así, señalarle que, en caso de que éstos quieran entrevistarse, el colegio está disponible para acogerlos. En caso de que no haya conversado con los padres ni adultos cercanos, sugerirle que lo haga.

2. En caso de no estar siendo abordado:

Se abre el caso y el psicólogo activa el protocolo con el estudiante afectado y su apoderado, derivando a los especialistas correspondientes de la red de salud pública o privada asociada al alumno. Seguir los pasos señalados anteriormente en el procedimiento de acción numeral

I. En la entrevista con el estudiante, lo que se espera es que:

- a. Psicólogo del establecimiento de la oportunidad a que el estudiante se exprese, además de explicarle el procedimiento del colegio. Se le informa que algunos(as) compañeros(as) se acercaron a pedir ayuda, ya que estaban muy preocupados(as).
- b. Seguir las indicaciones descritas en el punto denominado “Entrevista de psicólogo del establecimiento con el estudiante”.
- c. Al igual que en los casos anteriores, el psicólogo del establecimiento hace el seguimiento pertinente.

IV. Cuando el educador se da cuenta de la ideación, planificación e intentos previos:

Cuando un educador se da cuenta que hay un estudiante que está presentando ideación, planificación o intentos previos de suicidio, se evalúa el caso con el equipo del establecimiento.

Psicólogo activará el protocolo y se entrevistará con el estudiante siguiendo lo descrito en el punto llamado “Entrevista de psicólogo del establecimiento con el estudiante” y el procedimiento descrito anteriormente.

V. Cuando un apoderado del colegio o adulto externo de la comunidad pone en conocimiento al colegio de una situación de ideación, planificación o intento previo de suicidio

Cuando un apoderado del colegio o adulto externo de la comunidad pone en conocimiento al colegio de una situación de ideación, planificación o intento previo de suicidio, se evalúa el caso con el equipo del establecimiento. Psicólogo activará el protocolo y entrevistará al estudiante siguiendo lo descrito en el punto I.2 y el procedimiento descrito anteriormente.

MEDIDAS DE APOYO PEDAGÓGICO

Nuestro establecimiento educacional realiza las siguientes acciones con carácter preventivo y promocional de la salud mental, para evitar este tipo de conductas entre los estudiantes:

- a. A través del programa de Convivencia Escolar y la asignatura de orientación, en articulación con todas las asignaturas, se fortalecen los factores protectores propios del medio escolar, que incluyan actividades e intervenciones que apunten a fortalecer la autoestima y el desarrollo de habilidades para la vida.
- b. A través de la revisión de protocolos se adquieren las herramientas necesarias para un buen manejo de crisis y una sana toma de decisión para los funcionarios del establecimiento educacional.
- c. Promoción de la expresión de emociones de los estudiantes tanto en el aula, como con los docentes, encargado de convivencia escolar y psicólogo. A través de instancias grupales como consejo de curso, orientación o de forma individual en caso de que el estudiante lo solicite.
- d. Prevención de la intimidación o violencia en el centro educativo a través del plan de promoción de la sana convivencia escolar.
- e. Entregar la oportunidad a toda la comunidad educativa de ser escuchados por el equipo de nuestro establecimiento y ser apoyados en sus requerimientos dentro de las posibilidades con las que contemos.
- f. Acceso a Psicólogo.
- g. Velar por la tranquilidad de nuestros estudiantes y sus espacios de esparcimiento y

descanso, otorgando una carga de actividades académicas que permita una vida familiar saludable.

VI. Acciones en caso de suicidio.

En el caso de que exista un suicidio por parte de alguno de los integrantes de la comunidad escolar, el psicólogo de establecimiento realizará la derivación correspondiente a un especialista en duelo, junto con ello se efectuará un seguimiento de las medidas y sugerencias que este profesional entregue.