



## PROTOCOLO DE SALUD MENTAL

2024

### CONCEPTOS CLAVES:

Para tener una mejor comprensión de este Protocolo es útil conocer algunos conceptos claves:

- **Salud Mental:** Estado de bienestar en el cual un individuo puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social.
- **Aprendizaje Socioemocional:** Proceso mediante el cual niños y adultos adquieren y desarrollan conocimientos, habilidades y actitudes que les permiten lograr el autoconocimiento, comprender y autorregular las emociones y su expresión; motivarse para establecer y alcanzar objetivos positivos; empatizar con los demás; construir y mantener relaciones positivas; tomar responsablemente sus decisiones y manejar de manera efectiva situaciones desafiantes.
- **Factores Protectores:** Características a nivel biológico, psicológico, familiar y comunitario (incluyendo a los pares y la cultura) que están asociadas a un menor riesgo de problemáticas en salud mental o que reducen el impacto negativo de un factor de riesgo.
- **Factores de Riesgo:** Características a nivel biológico, psicológico, familiar, comunitario y cultural que preceden y están asociadas con un mayor riesgo a problemáticas de salud mental.
- **Regulación Emocional:** Proceso que permite modular, controlar o canalizar una emoción para alcanzar un objetivo o responder en forma adaptativa a las exigencias del ambiente. Se entiende como desregulación emocional cuando un niño no logra regular sus emociones en forma adecuada y estas interfieren en el logro de metas, en las relaciones con sus pares y en su adaptación al contexto.
- **Regulación Conductual:** Proceso mediante el cual se controla y/o dirige la propia conducta con el objetivo de alcanzar una meta o responder de manera adaptativa ante una demanda específica. Se considera como desregulación conductual a toda situación en la cual el estudiante presente episodios de descontrol de su conducta que le impida continuar o reanudar sus actividades escolares en condiciones de normalidad y/o ponga en riesgo la integridad física de otros o de sí mismo. Es un espectro amplio de conductas, donde pueden verse distintos niveles de gravedad, desde escaparse del adulto, hasta lanzar objetos o agredir física o verbalmente a otro miembro de la comunidad escolar.



- **Contención Emocional:** Proceso de ayudar a otro a sentirse sostenido y seguro en un momento de malestar emocional, de manera que pueda comprender mejor su experiencia y manejar sus emociones
- **Conductas autolesivas:** Conductas autolesivas Actos intencionales y directos de lesión sobre el propio cuerpo. Suelen ser conductas que buscan aliviar el intenso malestar psicológico vivido y no hay siempre una clara intención de acabar con la propia vida. Ejemplos de estas conductas serían realizar cortes, quemaduras o rasguños en las muñecas u otras partes del cuerpo.
- **Ideación Suicida:** Continuo de ideas sobre el deseo de morir, que van desde pensamientos pasivos sobre la muerte, deseos de morir sin pensar en una acción concreta, pensamientos de hacerse daño, hasta un plan específico para quitarse la vida.
- **Intento Suicida:** Serie de conductas con las que una persona busca causar daño intencionalmente hasta alcanzar la muerte, sin lograr su consumación. La definición está dada por la intencionalidad de la conducta, más allá de que el método utilizado no lleve necesariamente a la muerte
- **Suicidio:** Término que una persona en forma voluntaria e intencional hace de su vida. La característica preponderante es la fatalidad y la premeditación.
- **PostVencion:** Se refiere a todas las acciones que emprende una comunidad educativa luego del suicidio de un estudiante con el fin de:
  - Reducir el riesgo de conductas imitativas por otros miembros de la comunidad educativa.
  - Facilitar la expresión saludable del dolor emocional causado por la pérdida.
  - Identificar a estudiantes que se encuentren en riesgo potencial de presentar conducta suicida.

## 1. PROBLEMÁTICA DE SALUD MENTAL QUE ABORDA ESTE PROTOCOLO

- A. Señales de alerta en salud mental y/o riesgo suicida.
- B. Desregulación conductual en el contexto escolar.
- C. Conducta autolesiva o intento de suicidio.



## 2. PLAZO DE ACTIVACIÓN.

Inmediata al tomar conocimiento del caso.

## 3. RESPONSABLE DE LA ACTIVACIÓN

- ❖ Cualquier profesional del establecimiento, estudiante o apoderado, debe dar a conocer la situación e informar para activar el protocolo.
- ❖ Equipo de Convivencia Escolar, Encargado de Convivencia, Psicólogo, Trabajadora Social.
- ❖ Toda la comunidad escolar debe ser sensible y estar disponible frente a una problemática de salud mental:

### **Si eres Estudiante:**

Podrán ayudarte de manera más dirigida si necesitas apoyo emocional para ti o para un compañero. Puedes dirigirte a un adulto de tu confianza, empezando por tu profesor jefe, o psicólogo, profesor de asignatura, quienes te ayudarán.

### **Si eres funcionario del colegio:**

Si tomamos conocimiento de alguna situación de salud mental de un estudiante, al momento de traspasar esa información debes respetar el siguiente orden de responsables:

1. Profesor jefe
2. Encargado de Convivencia Escolar
3. Psicólogo

La información debe ser entregada de manera presencial y debe quedar registro por escrito. Posterior debe ser informado el director del establecimiento.

### **Si eres apoderado**

Si eres apoderado, debes contactar a cualquier profesional del establecimiento, profesor jefe, profesor de asignatura, equipo convivencia etc. señaladas para los funcionarios del establecimiento.



## 1. CONTENCIÓN AL ESTUDIANTE.

Consideraciones al momento de hablar con el estudiante.

- Busca un espacio dentro del establecimiento, que les permita conversar en forma tranquila, privada y en el que la conversación pueda ser visibilizada por otros. Informar al estudiante, previo a la conversación, sobre los aspectos de confidencialidad. Es necesario explicitar que ante riesgo vital o de daño inminente, no puede haber confidencialidad total. Por ejemplo: “tú sabes que no daré detalles de lo que me cuentes a los adultos que te cuidan, ya que lo que me compartes es personal. Pero es importante que sepas que, en caso de que se presente alguna situación que te ponga en riesgo a ti o a otros, mi primer deber es cuidarte, y es necesario que podamos transmitir esa información sensible a los adultos que están a tu cargo en el colegio y en tu familia”.
- Tener dentro del espacio de la entrevista artículos de primera necesidad o insumos,
- tales como pequeños alimentos, agua, pañuelos, abrigo, entre otros.
- Demuestra interés y apoyo hacia el estudiante, sin juicios de valor y con tranquilidad para abordar la situación y transmitirle seguridad. No dejar solo al estudiante ni física ni emocionalmente.
- Agradece al estudiante la confianza, indaga si ha hablado de esto con alguien más y si está siendo acompañado por un especialista en salud mental.
- En caso de que haya situaciones de riesgo, informar al estudiante que es necesario avisar a sus apoderados y a las autoridades responsables del colegio, con el fin de resguardar su integridad.
- De presentarse alguna señal de alerta en salud mental o de riesgo suicida, debes transmitir la información al Equipo de Convivencia de manera inmediata, vía telefónica o presencial. Envía durante el mismo día el documento con el relato de lo ocurrido.
- En el caso anterior, es importante considerar el no reiterar las preguntas o solicitar nuevamente el relato por otro adulto del colegio, sino más bien utilizar la información disponible.

## 2. CUANDO SE INFORMA AL APODERADO O TUTOR DEL ESTUDIANTE.

- Intentos suicidas o autoagresiones
- Situaciones de vulneración de derechos (ej. abuso sexual, violencia intrafamiliar, violencia en la pareja)
- Situaciones de acoso escolar
- Consumo de sustancias
- Riesgo de problemáticas de salud, como trastornos de alimentación (restricción alimentaria, vómitos, uso de laxantes).



### 3. SEÑALES DE ALERTA EN SALUD MENTAL.

- ❖ Las señales de alerta son signos o síntomas que interfieren en el estudiante en distintas áreas de su desarrollo (por ejemplo; relaciones familiares o con amigos, rendimiento escolar, participación en actividades extra programáticas), que son persistentes en el tiempo (más de un mes), que se presentan de manera frecuente o que son tan intensos que generan un malestar que afecta su vida cotidiana de manera alarmante (por ejemplo; dificultad para asistir al colegio, para desempeñarse en su rendimiento escolar, para dormir o alimentarse bien, para conectarse con la realidad).

Encuesta de detección de salud mental de estudiantes.

- Sientes que te está costando aprender, concentrarte o tu rendimiento escolar cambió.
- Te duele frecuentemente el estómago, la cabeza, te dan náuseas o sientes otros dolores en el cuerpo, sin razón aparente.
- Te sientes triste, preocupado, afligido o frustrado de manera frecuente.
- Te sientes más inquieto de lo habitual y eso te trae problemas en distintos contextos (familia, colegio, amigos).
- Consumes algún tipo de droga o alcohol de manera frecuente o necesitas de ellas para aliviar tu malestar. Ya no quieres ir al colegio. Te haces daño en tu cuerpo (golpes, rasguños o pellizcos). Piensas en acabar con tu vida, en que sería mejor no existir o en que otros estarían mejor sin tí.
- Te aíslas de tus amigos y familia. Haces cosas de forma impulsiva, sin reflexionar sobre ellas y sus consecuencias.
- Te cuesta hacer cosas que antes hacías sin problema (cuidar tus cosas, bañarte, afeitarte). Presentan cambios en tus hábitos de sueño o alimentación (comes mucho o muy poco, te cuesta dormirte).
- Se te hace muy difícil interactuar con otras personas (conocidas o nuevas) y/o sientes mucho malestar frente a los cambios. Te sientes más irritable, lloras o te enojas con facilidad



#### 4. DESREGULACIÓN CONDUCTUAL EN EL CONTEXTO ESCOLAR

Aspectos generales a considerar en un estudiante con desregulación Frente a un estudiante con dificultades para regular sus emociones y/o su conducta, debemos acoger y contener emocionalmente como primer paso, independiente del nivel de gravedad. Esta contención apunta a brindar soporte afectivo y ayudar al estudiante a desarrollar estrategias de autorregulación, escucha activa, técnicas de respiración, resignificación de la experiencia, encontrar soluciones alternativas o integrar otros estímulos sensoriales. Puedes utilizar el lenguaje verbal y no verbal con el objetivo de entregar calma y modular la intensidad emocional.

1. En caso de una primera situación de desregulación del estudiante.
  - El adulto responsable debe buscar un lugar para contener al estudiante. Debe ser un lugar tranquilo, donde se pueda conversar con el estudiante de forma personalizada. La contención puede ser verbal o física, cercana al estudiante.
  - Se deben delegar ciertos roles, dependiendo de la disponibilidad y cercanía de los profesionales:
    - a. Quién se quedará con el estudiante hasta que la manifestación conductual de la desregulación disminuya la intensidad y pueda ser reincorporado a sus actividades sala de clases correspondiente.
    - b. Quién avisa al profesor jefe, o algún profesional del equipo de convivencia, y /o educadora PIE.
    - c. Quién avisa al apoderado del estudiante (llamada telefónica) se debe describir la situación desregulación. En caso de que el estudiante no baje la intensidad de la desregulación se le debe pedir al apoderado que se acerque al establecimiento lo más pronto posible, de este modo contenga a su pupilo/a.
    - d. En el caso de que el estudiante no logre regularse, se debe mantener en oficina yasea de dupla psicosocial, Funcionario de equipo PIE, encargado de convivencia o inspectoría general, siempre manteniendo al estudiante acompañado, mientras se está a la espera del apoderado, padre o madre.
    - e. El adulto que esté a cargo de la contención del estudiante (profesor jefe, educador diferencial, equipo de convivencia escolar ya sea, encargado de convivencia escolar, psicóloga, trabajadora social), debe dejar por escrito todo lo sucedido con el estudiante.
    - f. Mantener el seguimiento del caso, ya sea vía telefónica si el estudiante no regresa a clase el día siguiente o de forma presencial en el establecimiento.



2. En caso de desregulación reiterada del estudiante.

Se entenderá una reiteración de una desregulación emocional como una situación que se repite, ya sea durante el día o durante un período a corto plazo (dos semanas). Se siguen los siguientes pasos:

- El adulto responsable debe buscar un lugar para contener al estudiante. Debe ser un lugar tranquilo, donde se pueda conversar con el estudiante de forma personalizada. La contención puede ser verbal o física, cercana al estudiante.
- Se deben delegar ciertos roles, dependiendo de la disponibilidad y cercanía de los profesionales:
  - a. Quién se quedará con el estudiante hasta que la manifestación conductual de la desregulación disminuya la intensidad y pueda ser reincorporado a sus actividades sala de clases correspondiente.
  - b. Quién avisa al profesor jefe, o algún profesional del equipo de convivencia, y /o educadora PIE.
  - c. Quién avisa al apoderado del estudiante (llamada telefónica) se debe describir la situación de regulación. En caso de que el estudiante no baje la intensidad de la desregulación se le debe pedir al apoderado que se acerque al establecimiento lo más pronto posible, de este modo contenga a su pupilo.
  - d. En el caso de que el estudiante no logre regularse, se debe mantener en oficina yasea de dupla psicosocial, encargado de convivencia o inspectoría general, siempre manteniendo al estudiante acompañado, mientras se está a la espera del apoderado, padre o madre.
  - e. El adulto que esté a cargo de la contención del estudiante (profesor jefe, educador diferencial, equipo de convivencia escolar ya sea, encargado de convivencia escolar, psicóloga, trabajadora social), debe dejar por escrito todo lo sucedido con el estudiante.
  - f. Se debe citar a los padres y/o apoderados para una entrevista y recopilación de antecedentes previos, fijar un plan de contención y seguimiento, ver posibles derivaciones a atención de salud mental, si es que no está en tratamiento de salud. Esta entrevista la realizará la dupla psicosocial en conjunto con profesor jefe, o en su defecto encargado de convivencia escolar.
  - g. Seguimiento del caso, lo debe realizar el psicólogo de Convivencia escolar, este seguimiento debe estar informado y autorizado por el apoderado o padres del estudiante.

**8. CONDUCTAS AUTOLESIVAS O INTENTO DE SUICIDIO.**

Si se detectan señales de alerta o riesgo suicida, se debe dar aviso al encargado de convivencia escolar, quien activará protocolo, comunicará al profesor jefe y solicitará apoyo al psicólogo del equipo de convivencia:



1. En caso que se sospeche que el estudiante presenta riesgo suicida, se debe procurar que no se encuentre solo en ningún momento mientras se activa el protocolo y se toman las acciones correspondientes. Siempre debe estar con un adulto.
2. Debido a que no siempre es sencillo evaluar con claridad el riesgo suicida detrás de las conductas de autoagresión, es necesario atenderlas oportunamente y generar acciones protectoras mientras se realiza una evaluación por personal escolar capacitado o por profesionales de salud mental.
3. En caso de riesgo suicida, se deben considerar los siguientes aspectos:
  - a. Los apoderados deben asistir personalmente a retirar al alumno para asegurar su integridad física y emocional.
  - b. El apoderado debe solicitar evaluación médica de su riesgo suicida dentro de 24 horas. Deben dirigirse al servicio de urgencia del hospital de la comuna.
  - c. El establecimiento entregará a los padres informe de derivación de urgencia del estudiante al momento de activar el protocolo, con el objetivo de facilitar el traspaso de información relevante. En casos de ser necesario el estudiante puede ser acompañado por profesional del establecimiento, ya sea el psicólogo o trabajador social.
  - d. Es obligación de los apoderados presentar al establecimiento un certificado médico que explicita por escrito que el estudiante está en condiciones de reintegrarse a clases, y que no corre riesgo su integridad física y psíquica dentro del colegio.

#### **9. ALGUNOS ELEMENTOS A CONSIDERAR EN LA CONTENCIÓN EMOCIONAL SOBRE LAS CONDUCTAS AUTOLESIVAS O INTENTO DE SUICIDIO:**

1. Si lideras la intervención, te aconsejamos estar atento constantemente a las señales sobre el estado emocional del estudiante y el tuyo (por ejemplo, tono de voz, gestualidad, respiración, agitación motora).
2. Debes mantener una actitud calmada, afectiva y empática, que promueva la expresión de emociones del estudiante, sin realizar juicios de valor.
3. Intenta situarte a nivel visual del estudiante, mirándolo de frente y con una actitud de escucha activa.
4. Respeta los límites corporales que el estudiante necesita. En algunas situaciones acercarse demasiado puede hacerlo sentir abrumado.
5. Evita comentarios que invaliden las emociones, como “no sigas llorando”, “cálmate”, “no es para tanto” y opta por expresiones que puedan ayudar en la expresión emocional, como “es entendible que estés enojado”, “a veces uno no sabe bien qué le pasa”.
6. Si el estudiante lo requiere, respeta su silencio.

#### **10. LA CONTENCIÓN AMBIENTAL SOBRE LAS CONDUCTAS AUTOLESIVAS O INTENTO DE SUICIDIO.**



**La contención ambiental:** es una medida que puede ayudar como complemento a la contención emocional, que busca reducir o limitar los estímulos ambientales que puedan intensificar la crisis conductual del alumno. Puede aplicarse desde el inicio de la contención emocional, pero debe considerarse sin excepción cuando la situación de desajuste no ha sido controlada y/o puede seguir escalando. Algunas estrategias de contención ambiental son:

1. Evita los estímulos que se asocian con la crisis: ruidos molestos, compañero/profesor/persona en disputa, objeto/situación gatillante de la crisis.
2. Retira elementos que impliquen riesgo físico para el alumno o quien acompaña. Por ejemplo, objetos cortopunzantes, posibles proyectiles como lápices o botellas, elementos de vidrio, entre otros.
3. Evita aglomeración de personas, y limita la cantidad de gente que se encuentre observando la situación.
4. Traslada al estudiante a un ambiente diferente que sea de ayuda para cambiar su estado emocional.
5. Evita aglomeración de personas, y limita la cantidad de gente que se encuentre observando la situación.
6. Traslada al estudiante a un ambiente diferente que sea de ayuda para cambiar su estado emocional:
  - a. Puede ser una sala, con condiciones de seguridad apropiadas e implementada para estos efectos, donde exista poco ruido o música suave, poca luz, colores neutros, texturas que le ayuden, elementos sensoriales reguladores, entre otros.
  - b. Evalúa si el estudiante puede beneficiarse de un espacio abierto donde pueda caminar, correr o saltar en un contexto seguro, sin riesgo de accidentes o fuga.
  - c. Intenta anticipar al estudiante todos los cambios de lugar que se realizarán y la razón de éstos. Considera que estos cambios no sean presentados como una sanción sino como una ayuda para su regulación.
  - d. No uses la fuerza física de manera desmedida para trasladar al estudiante.

## **11.- ACTUACIÓN FRENTE A SEÑALES DE ALERTA EN SALUD MENTAL O RIESGO SUICIDA**

Las señales de alerta constituyen uno de los motivos para activar este protocolo los pasos a seguir son:

1.- Si se detectan señales de alerta o riesgo suicida, se debe dar aviso al encargado de convivencia escolar, inmediatamente, quien activará protocolo, comunicará al profesor jefe y solicitará apoyo del psicólogo del ciclo

- En caso que sospeches que el estudiante presenta riesgo suicida, procura que no se encuentre solo en ningún momento mientras se activa el protocolo y se toman las acciones correspondientes. Siempre debe estar con un adulto.



2.- Se recopilan antecedentes académicos, emocionales, sociales y conductuales. El responsable es el encargado de convivencia escolar, apoyado por el profesor jefe, y el equipo de apoyo.

- Algunos ejemplos de antecedentes importantes son: señales de alerta previas en el contexto escolar, situación académica actual y de años previos, relación con pares y profesores, participación en actividades extracurriculares, asistencia, conducta.
- Prestar atención a la presencia de factores de riesgo y de protección, con especial énfasis en los recursos positivos del alumno. Ejemplos de factores de riesgo son problemáticas familiares o descenso pedagógico, mientras que ejemplos de factores protectores serían la participación deportiva, cultural o social.
- El plazo para reunir la información será de 3 días hábiles en caso de señales de alerta y de 1 día hábil en caso de riesgo suicida.

3.- El encargado de convivencia escolar contactará a los apoderados en cuanto se active el protocolo, idealmente en compañía del profesor jefe o psicólogo.

Se debe informar de manera empática y contenedora la situación del estudiante, solicitar antecedentes relevantes y plantear una derivación a evaluación de salud mental si corresponde.

Se debe solicitar autorización para que el equipo del colegio entreviste, acompañe y/o dé seguimiento al alumno en caso de que sea necesario (preguntar de forma dirigida por posibilidades de ser entrevistado por: psicólogo, psicopedagogo, profesor jefe, encargado de convivencia), cuidando de no generar sobre intervención en el estudiante.

Algunos ejemplos de antecedentes importantes son: señales de alerta previas en el contexto escolar, situación académica actual y de años previos, relación con pares y profesores, participación en actividades extracurriculares, asistencia, conducta.



## REGISTRO DE ATENCIÓN DE CASO PROTOCOLO DE SALUD MENTAL

### 1. IDENTIFICACIÓN DEL CASO.

Ficha del estudiante: Los datos deben ser completados por la persona responsable, quien activa el protocolo de salud mental, este puede ser cualquiera de los integrantes del equipo de Convivencia Escolar. (Psicólogo, Trabajadora Social y/o Encargada de Convivencia Escolar).

Nombre del estudiante	
Curso	
Edad estudiante	
Responsable de activar protocolo	

### 2. TIPO DE ATENCIÓN.

Identificar el tipo de atención corresponde.

Espontánea	
Dirigida	
Búsqueda activa	

### 3. NECESIDAD DE ATENCIÓN.

Identifique a qué tipo de necesidad de atención corresponde.

Contención emocional	
Intervención de crisis	
Primeros auxilios psicológicos	

### 4. SENTIMIENTOS Y NECESIDADES EXPRESADAS.

Describa los sentimientos y necesidades expresados por el estudiante.

--

### 5. VERIFICACIÓN DE LO SUCEDIDO.



Describe la situación y veracidad de lo ocurrido.

--

6. IDENTIFIQUE Y ESCRIBA SEGÚN CORRESPONDA.

Tipo de ayuda requerida	
Seguridad física y mental abordada	
Antecedentes previos enfrentamiento	
Presencia de consumo de drogas	
Cuenta con redes de apoyo (familia, amigos, etc).	
Necesidad de derivación a salud mental.	
Responsable del caso y del seguimiento.	

7. DERIVACIÓN .

--

Describe si el estudiante necesita ser derivado a una red de apoyo externo, especifique las razones y la red de apoyo. (salud mental servicio de salud, CECOF; CESFAM; URGENCIA HOSPITAL CALBUCO