



Protocolo de “Salud Mental en Contexto Escolar”



Colegio Saint Michael, Viña del mar, 2024.

Introducción

En la búsqueda constante de crear entornos educativos que propicien el desarrollo integral de los estudiantes, la atención a la salud mental se erige como un pilar fundamental. Reconociendo la estrecha interrelación entre el bienestar emocional y el rendimiento académico, este protocolo de salud mental escolar se presenta como una guía integral para abordar y fortalecer la salud mental de la comunidad educativa.

Después de la cuarentena y la pandemia, la salud mental de los niños, docentes y comunidad educativa se vió afectada, perjudicando su ánimo, apetito, motivación y hábitos de dormir.

La infancia y adolescencia son etapas cruciales en la formación de la identidad, donde factores externos e internos pueden influir de manera significativa en la salud mental de los estudiantes. Conscientes de esta realidad, este protocolo se erige como una herramienta proactiva para identificar, prevenir y abordar los desafíos emocionales que pueden surgir en el contexto escolar.

Este protocolo de salud mental escolar representa un compromiso con la creación de un espacio educativo que reconoce y respeta la diversidad de experiencias emocionales contribuyendo así a la construcción de un entorno que nutre el bienestar mental de cada estudiante.

Salud mental en los estudiantes

I. Indicadores de un deterioro en la salud mental en niños:

- a. Estar muy preocupado por el futuro y acerca de que sucedan cosas malas.
- b. Sentir un miedo extremo acerca de una situación cotidiana o algo específico, como los perros, insectos o ir al doctor.
- c. Presentar reiterados episodios de miedo intenso, repentino e inesperado, que se producen con síntomas físicos como palpitations del corazón o dificultad para respirar, o sentirse mareado, tembloroso y sudoroso.
- d. Sentirse triste, desesperanzado o irritable la mayor parte del tiempo.
- e. No querer hacer cosas divertidas ni disfrutarlas cuando se hacen.
- f. Cambios en los patrones de alimentación: comer mucho más o mucho menos de lo habitual.
- g. Cambios en el nivel de energía: sentirse cansado y sin fuerzas o tenso e inquieto la mayor parte del tiempo.
- h. Tener dificultad para prestar atención.
- i. Sentirse despreciable, inútil o culpable.
- j. Comportamientos autodestructivos o querer autolesionarse.
- k. Violar reglas importantes, como escaparse de la casa, quedarse fuera de la casa por la noche sin permiso o faltar a la escuela.
- l. Ser agresivo de tal manera que cause daño, como al acosar a otros niños o compañeros, al pelear o ser cruel con los animales.
- m. Mentir, robar o dañar las pertenencias de otras personas a propósito.

II. Medidas de prevención a tomar en el establecimiento

- a. Capacitaciones a docentes para identificar los indicadores en los y las estudiantes.
- b. Trabajo en orientación y asignaturas de manera transversal para crear clima de confianza y apoyo.
- c. Atención constante por parte del docente tanto en el aula como en el patio al comportamiento de los estudiantes entre ellos y/o de forma individual con respecto a su entorno y su deber académico.
- d. Comunicación efectiva entre docentes que asisten al estudiante con comité de buena convivencia para prestar apoyo constante.

III. Medidas a tomar en el establecimiento para atención de salud mental

- a. Integrar pausas activas durante las clases para mejorar la motivación y concentración.
- b. Implementar recreos entretenidos que incluyan actividades recreativas y fomenten la actividad física.
- c. Para el cuidado del o la estudiante con deterioro en la salud mental debe haber comunicación periódica entre la familia, el establecimiento educacional y el centro de salud (CESFAM).

Recomendaciones de acciones (MINEDUC- MINSAL, 2022):

- a. **Construir y explicitar normas de funcionamiento grupal.** Independientemente de la extensión de la actividad, es relevante que se acuerden normas de funcionamiento indispensables para que estudiantes y docentes se sientan respetados y acogidos en el espacio. Los acuerdos deben ser recordados al inicio de cada encuentro y aplicarlos de forma consistente y justa.
- b. **Incentivar la colaboración y el trabajo en equipo.** Aprovechar las actividades para generar un clima escolar de colaboración. Acompañar las actividades grupales para que las y los estudiantes vayan aprendiendo a trabajar en equipo, orientando cómo distribuir tareas y lo que implica trabajar en interdependencia, donde todos los aportes son necesarios. No basta con sentarse en grupo, es necesario aprender a aprender en conjunto.
- c. **Retroalimentar positivamente los logros y comportamientos que aportan.** Dedicar tiempo a destacar los avances, el cumplimiento de las normas de funcionamiento grupal y el trabajo bien hecho. Frente a equivocaciones o faltas a los acuerdos, se subraya la conducta de la falta, evitando atribuir calificativos hacia las y los estudiantes.
- d. **Dar oportunidades de decisión y expresión de opiniones.** Incluir alternativas donde las y los estudiantes puedan tomar decisiones en conjunto de manera democrática. También, que puedan expresar sus opiniones respecto al desarrollo del taller/actividad, generando espacios de retroalimentación y sugerencias para una mejor experiencia de aprendizaje.
- e. **Procurar estabilidad y rutinas.** Las certezas y rutinas estables contribuyen al bienestar y la salud mental, en oposición a cambios imprevistos en horarios o estructura de funcionamiento, especialmente para quienes se encuentren en situación de riesgo de salud mental o presentan algún problema o trastorno.

- f. **Procurar que la actividad sea gratificante para todas y todos.** Es importante monitorear el estado emocional de las y los estudiantes durante la realización de la actividad, entregar soporte en caso de frustración o desmotivación, además de considerar las diferentes capacidades que puedan tener, asegurando que todos puedan participar en las mismas condiciones.
- g. **Valoración de la diversidad.** A través de los talleres, procurar atender a la diversidad de habilidades e intereses, diversificando también la realización de actividades a través de diferentes niveles de logro y responsabilidades complementarias. La diversidad en el espacio educativo no refiere solamente a lo cognitivo o lo físico, también a elementos culturales, étnicos, de género y nacionalidad.
- h. **Apoyar el aprendizaje socioemocional y el manejo de las emociones.** Facilitar experiencias de aprendizaje donde las y los estudiantes puedan desarrollar y poner en práctica el autoconocimiento, la expresión y manejo saludable de las emociones, las habilidades para interactuar y ponerse en el lugar de otras y otros. También, el modelamiento por parte del docente o profesional a cargo de la actividad sobre cómo afrontar saludablemente la frustración y el conflicto.
- i. **Poner atención a señales de alerta, ofrecer apoyo e informar.** En los espacios de taller y actividad física es posible apreciar comportamientos no observables en la sala de clases, y que pudieran alertar de la presencia de algún problema de salud mental. Ante la presencia de algún cambio conductual o comportamiento que alerte, se deben activar rápidamente los protocolos que estipulan los pasos a seguir para apoyar a estudiantes. Lo mismo en caso de que el o la estudiante se acerque buscando ayuda.
- j. **Prever la inclusión efectiva de estudiantes pertenecientes a grupos de especial protección.** Se debe prestar especial atención a quienes puedan estar en mayor riesgo de ser discriminados o excluidos durante los talleres, ya sea por su orientación sexual, identidad y/o expresión de género, origen étnico o nacionalidad extranjera o presencia de algún problema o trastorno de salud mental o discapacidad. Se deben generar acciones de protección activa para reducir este riesgo, como acciones oportunas de reparación en caso de que ocurra exclusión o victimización.

IV. Medidas a tomar en el establecimiento para un seguimiento efectivo

El seguimiento a la implementación de las acciones intersectoriales determinadas es importante, dado que permite conocer ciertos elementos de la atención del menor en el centro de salud y tener presente qué acciones involucran un mayor trabajo en red.

- a. Una vez que el o la estudiante se reincorpore a clases, se debe estar atento a nuevas señales de alerta, así como también a necesidades de mayor acompañamiento y cuidado.
- b. Seguir las recomendaciones de apoyo que sean entregadas por el equipo de salud, a través de los apoderados o a través de comunicación directa con el establecimiento educacional.
- c. Llevar un registro del total de estudiantes que han sido derivados a la red de salud, realizando su seguimiento.
- d. Recordar la importancia de mantener la confidencialidad del estudiante y de su situación o la de su familia.

Salud mental en docentes y personal del establecimiento

Dentro del establecimiento puede ocurrir que se presenten casos de problemas en la salud mental de docentes y/o asistentes de la educación. El protocolo considera medidas preventivas y de acción para estos.

I. Indicadores de deterioro de salud mental en personal del establecimiento:

- a. Agotamiento emocional
- b. Despersonalización
- c. Dificultades para pensar y pérdida de memoria
- d. Irritabilidad y mal humor
- e. Nerviosismo por situaciones cotidianas
- f. Ansiedad previa a asistir al trabajo
- g. Síntomas físicos al momento de pensar en asuntos del trabajo
- h. Ineficacia
- i. Angustia
- j. Insomnio

II. Medidas de prevención a tomar en el establecimiento

- a. Asistencia a talleres y programas de formación en salud mental para identificar en los y las estudiantes como en los docentes el deterioro mental.

III. Medidas a tomar en el establecimiento para atención de salud mental

- a. Generar espacios de autocuidado como espacios de reflexión y actividades recreativas, físicas y/o lúdicas.
- b. Integración de psicólogo educacional.

IV. Medidas a tomar en el establecimiento para un seguimiento efectivo

- a. Llevar un registro de los trabajadores que han presentado licencia por salud mental, han presentado problemas de salud mental o están recibiendo terapia psicológica y psiquiátrica.
- b. Prestar atención a las actitudes y emociones de el o la afectada.

Referencias

MINEDUC-MINSAL (2022) Las artes y la actividad física como elementos esenciales del bienestar integral: Herramientas y recomendaciones para los equipos educativos.