



Protocolo de “Salud Mental en Contexto Escolar”



Colegio Saint Michael

Reñaca alto, Viña del mar

2025



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, representando 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.

CONCEPTOS



- **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 de protección:**

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.¹⁰ 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.

- **Contención ambiental:**

Es el conjunto de medidas a utilizar en complemento a la contención emocional, que ayudan a reducir o limitar los estímulos ambientales que pueden aumentar y/o intensificar la escalada del desajuste emocional y/o conductual del estudiante.

- **Conductas heteroagresivas:**

Todos aquellos actos violentos dirigidos hacia los demás. Estos pueden abarcar diferentes intensidades y formas de manifestación, tanto física, verbal o psicológica. Ejemplos de estas conductas serían dar un golpe a otro estudiante o adulto, tirar objetos, decir palabras hirientes o amenazar con realizar algún tipo de daño a otro.

- **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

- **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 de suicidio:**

Serie de conductas con las que una persona busca causarse 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.¹⁴ Postvención Se refiere a todas las acciones que emprende una comunidad educativa va luego del suicidio de un estudiante¹⁴ 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

I. INDICADORES DE UN DETERIORO EN LA SALUD MENTAL EN NIÑOS:

El deterioro de la salud mental en estudiantes de educación básica es una preocupación creciente, ya que puede afectar su bienestar emocional, social y académico. Algunos de los indicadores más comunes de deterioro de la salud mental en estos estudiantes incluyen:

1. Cambios en el comportamiento y emociones:

- **Aislamiento social:** Evitar interacciones con compañeros o familiares.
- **Irritabilidad o cambios de ánimo extremos:** Pasar de estados de ánimo felices a momentos de tristeza, enojo o frustración sin una razón aparente.
- **Llanto excesivo:** Mostrar llanto frecuente, sin que se puedan identificar razones claras.
- **Comportamiento agresivo:** Actos de violencia o conductas desafiantes tanto hacia otros como hacia sí mismos.
- **Desinterés por actividades previamente disfrutadas:** Abandono de actividades recreativas, deportivas o académicas.

2. Dificultades académicas

- **Bajo rendimiento escolar:** Disminución en las calificaciones, dificultad para concentrarse o completar tareas.
- **Falta de motivación:** Pérdida de interés en las tareas escolares, mostrando apatía hacia las clases.
- **Falta de asistencia a la escuela:** Falta frecuente a clases sin razones claras o debido a malestares emocionales.

3. Problemas físicos y de salud.

- **Quejas frecuentes de dolores físicos:** Dolores de cabeza, estómago o musculares sin una causa médica aparente.



- **Cambios en los hábitos alimenticios:** Pérdida de apetito o comer en exceso, que podría reflejar un intento de lidiar con el estrés o la ansiedad.
- **Alteraciones en el sueño:** Insomnio o hipersomnia (dormir en exceso), pesadillas recurrentes o dificultades para conciliar el sueño.

4. Conductas autolesivas.

- **Autolesiones:** Cortes o quemaduras en la piel como una forma de aliviar emociones o el dolor emocional.
- **Pensamientos suicidas:** Expresión de pensamientos sobre hacerse daño o quitarse la vida, o la aparición de conductas que sugieren riesgo para su propia seguridad.

5. Ansiedad y depresión.

- **Preocupación excesiva:** Manifestaciones de ansiedad como preocupaciones constantes o miedo sin una causa lógica.
- **Sentimientos de tristeza profunda:** Depresión, pensamientos persistentes sobre la tristeza, desesperanza o inutilidad.
- **Falta de confianza en sí mismo:** Sentimientos constantes de inferioridad, inseguridad o sentirse incapaz de afrontar situaciones cotidianas.

6. Dificultades para regular emociones

- **Explosiones emocionales desproporcionadas:** Reacciones intensas frente a situaciones menores (por ejemplo, gritar, llorar por problemas pequeños).
- **Impulsividad:** Actuar de manera impulsiva sin considerar las consecuencias.

7. Cambios en la interacción social

- **Dificultad para establecer o mantener amistades:** Problemas para interactuar con otros niños de su edad o preferencia por estar solos.
- **Conflictos frecuentes:** Problemas de relación con compañeros, profesores o familiares, a menudo marcados por discusiones o falta de comprensión.

8. Comportamientos de evasión



- **Uso excesivo de dispositivos electrónicos:** Uso constante de videojuegos, redes sociales o teléfono móvil como una forma de evitar enfrentarse a problemas emocionales.
- **Evitar responsabilidades:** Evitar la escuela, el hogar o cualquier tipo de compromiso debido a la ansiedad o el malestar.

9. Preocupaciones familiares o sociales

- **Cambios significativos en la familia:** Separaciones, pérdidas familiares o conflictos serios en el hogar que pueden tener un impacto negativo en la salud mental del estudiante.
- **Estresores sociales:** Acoso escolar, bullying, discriminación o dificultades para integrarse en el entorno social.

10. Dificultad en la toma de decisiones

Dudas constantes: No poder tomar decisiones sencillas, como elegir qué hacer o cómo actuar en determinadas situaciones.

Comportamiento evitativo: Tendencia a no tomar decisiones por miedo a equivocarse o enfrentar las consecuencias.

II . CONSIDERACIONES ADICIONALES

Es importante señalar que estos indicadores pueden variar según la edad y el contexto de cada estudiante, y que los síntomas pueden no siempre ser evidentes. La detección temprana y la intervención profesional (psicólogos, orientadores, psiquiatras) son esenciales para tratar de prevenir el deterioro severo de la salud mental en los niños y adolescentes. Además, los cambios en el entorno educativo o familiar pueden influir considerablemente en la salud mental de los estudiantes.

Es fundamental crear espacios de apoyo emocional en las escuelas y fomentar una comunicación abierta entre los estudiantes, docentes y familias para identificar y abordar cualquier problema de salud mental.

III . MEDIDAS DE PREVENCIÓN A TOMAR EN EL ESTABLECIMIENTO



- a. Capacitaciones a docentes para identificar los identificadores 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 pati 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.

IV . MEDIDAS A TOMAR EN EL ESTABLECIMIENTO PARA ATENCION 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).

V . RECOMENDACIÓN 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.

VI . 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.

VII . 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.

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

Los indicadores de deterioro de la salud mental se pueden clasificar en tres áreas principales: emocionales, conductuales y físicas. Cada una de estas áreas puede manifestar señales específicas que deben ser observadas y atendidas.

- a. **Indicadores emocionales**
 - Cambios de ánimo persistentes (irritabilidad, tristeza, ansiedad).



- Pérdida de interés o motivación en actividades laborales o personales.
- Sensación de desesperanza o inutilidad.
- Alteraciones en la capacidad para tomar decisiones o concentrarse.
- Mayor susceptibilidad a la frustración o al estrés.

b. Indicadores conductuales

- Aislamiento social o disminución en la interacción con colegas.
- Ausentismo laboral recurrente o falta de puntualidad.
- Dificultad para cumplir con las responsabilidades laborales.
- Incremento en comportamientos impulsivos o de riesgo.
- Conflictos interpersonales frecuentes.
- Desempeño laboral inconsistente o notablemente disminuido.

c. Indicadores físicos

- Fatiga constante o falta de energía.
- Alteraciones del sueño (insomnio o hipersomnias).
- Cambios en el apetito o peso.
- Dolores físicos recurrentes sin causa médica aparente (dolores de cabeza, tensiones musculares).
- Apariencia desaliñada o negligencia en el cuidado personal.

VIII . 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.

IX . MEDIDAS A TOMAR EN EL ESTABLECIMIENTO PARA ATENCION DE SALUD MENTAL



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

X . 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.

XI . CÓMO INTERVENIR:

Si se identifican algunos de estos indicadores en un estudiante, es crucial intervenir de manera temprana. Aquí algunas estrategias:

- **Escucha activa:** Fomentar un espacio seguro para que el estudiante pueda expresar sus emociones y preocupaciones.
- **Apoyo emocional:** Derivar al estudiante a un consejero escolar, psicólogo o profesional de la salud mental.
- **Seguimiento regular:** Asegurarse de que el estudiante reciba seguimiento tanto en el ámbito académico como emocional.
- **Fomentar actividades saludables:** Incentivar el ejercicio físico, la socialización y hábitos saludables de sueño y alimentación.

Es importante tener en cuenta que no todos los estudiantes manifestarán los mismos síntomas o con la misma intensidad. El deterioro de la salud mental puede variar de un estudiante a otro, por lo que cada caso debe ser tratado de forma individualizada.

Referencias

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