



UMCE
el poder transformador de la educación

CENTRO DE SALUD ESTUDIANTIL
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

PROTOCOLO DE ACCIÓN PARA LA COMUNIDAD UMCE ANTE EL SUFRIMIENTO EMOCIONAL Y RIESGO SUICIDA DE UNA ESTUDIANTE



SUFRIMIENTO EMOCIONAL Y RIESGO SUICIDA



Es muy importante distinguir las señales de sufrimiento emocional. Esto nos permite detectar y abordar de manera oportuna situaciones que podrían afectar psicológicamente a la comunidad estudiantil, poniendo en riesgo su salud mental.



A medida que aumentan los signos de sufrimiento emocional, así como el número, intensidad y cronicidad de las situaciones vitales estresantes, aumenta la ansiedad y angustia en el/la estudiante, la cual puede llevarle a pensar que sus pensamientos y/o problemas no tienen solución. En este contexto, podría llegar a considerar al suicidio como una opción de poner fin a sus preocupaciones.



Importante es señalar que no se pueden prevenir todos los suicidios, pero sí la mayoría.

Tanto a nivel comunitario como nacional, existen señales que nos pueden ayudar a alertar.



Reconocer las señales de riesgo suicida, puede ser un paso fundamental para prevenir la ocurrencia de conductas suicidas. Se trata de indicadores más directos de riesgo y que nos alertan de una persona en situación de riesgo vital inminente.

SEÑALES E INDICADORES



SUFRIMIENTO EMOCIONAL

Exposición reciente a situaciones vitales dolorosas.



Aislamiento social.

Sentimientos de desesperanza.



SUFRIMIENTO EMOCIONAL



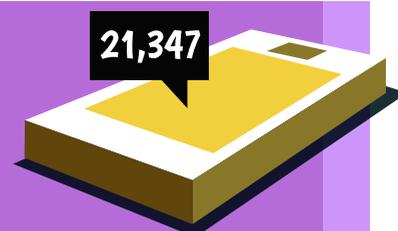
Sentirse poco valiosa/o, sobrepasada/o, o que ha decepcionado a otros.

Sentimientos de culpa, fracaso y pérdida de control.

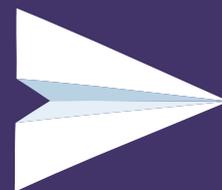


Sentimientos de rabia, odio y deseos de venganza.

Pérdida de interés por actividades.



Cambios bruscos de peso o signos de desórdenes en la alimentación.



SUFRIMIENTO EMOCIONAL

Descuido y despreocupación por su higiene y apariencia personal.



Conductas que implican riesgo para sí misma/o.



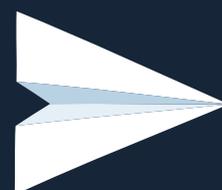
Cambios bruscos de ánimo.



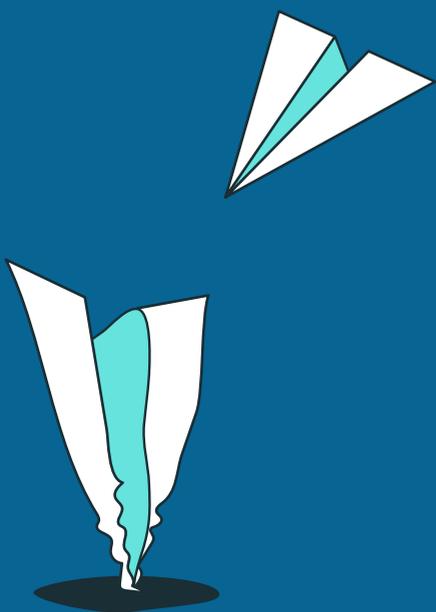
Conductas de autoagresión.



Consumo riesgoso de sustancias (legales y/o ilegales)



EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO



Bajo rendimiento y deterioro significativo en la calidad del trabajo académico.



Retrasos o ausencias excesivas o injustificadas.

Patrones de interacción social inusuales o con cambios radicales.

Agresividad verbal, respuestas emocionales exageradas e inapropiadas a la situación.

Conducta errática y desorganizada.

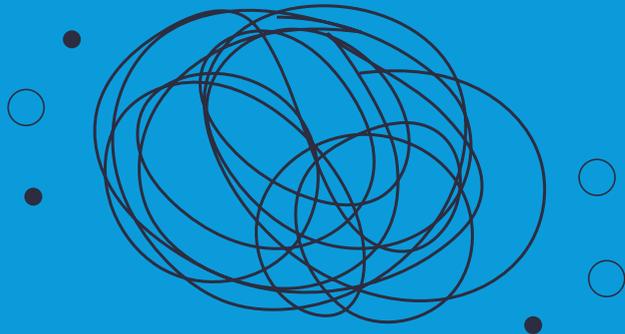


RIESGO SUICIDA



Realiza verbalizaciones indirectas que aluden al suicidio como: “A nadie le importa si estoy o no”; “¿Dolerá morir?”; “Desearía no estar”; “Dormiría eternamente”.

Realiza verbalizaciones directas como: “Desearía estar muerto”; “Voy a terminar con todo”.

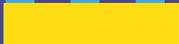
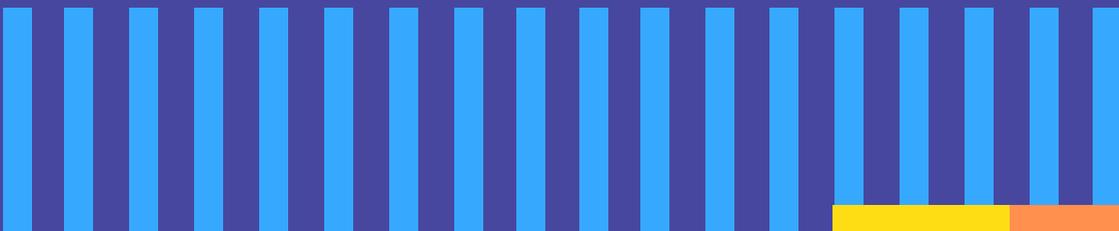
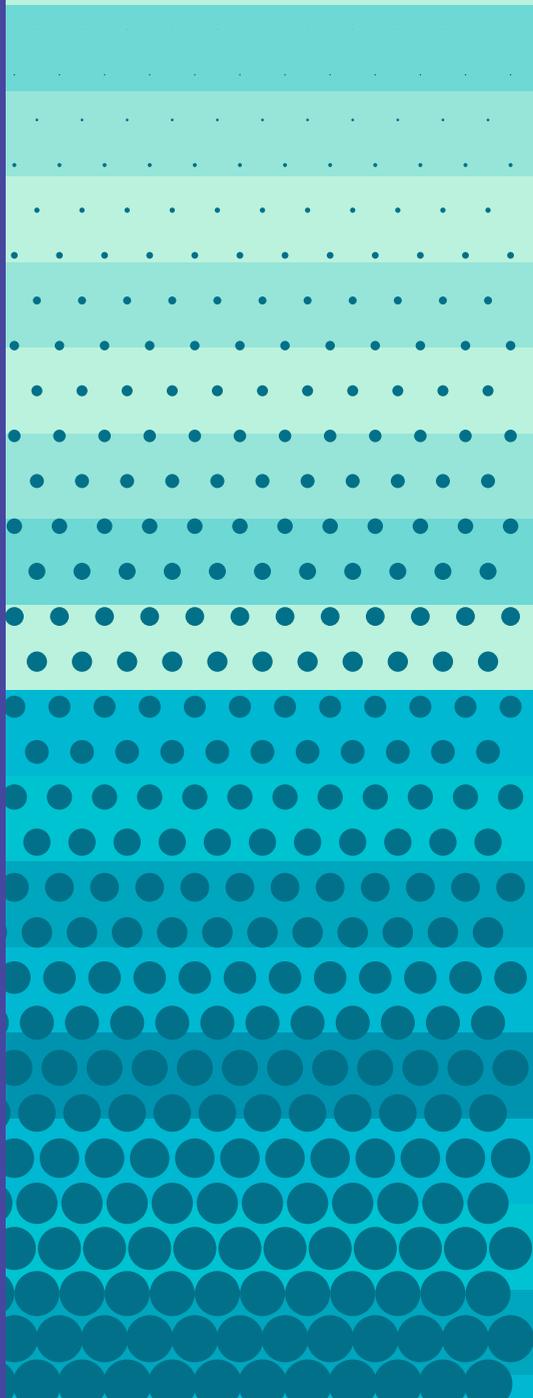


Expresa temas vinculados a la muerte y el suicidio, a través de diversas manifestaciones (actividades académicas, artísticas, sociales o en redes sociales).





- Regala posesiones apreciadas.
- Realiza ritos o visitas de despedida.
- Busca, compra o consigue los implementos materiales y artículos para concretar un suicidio.



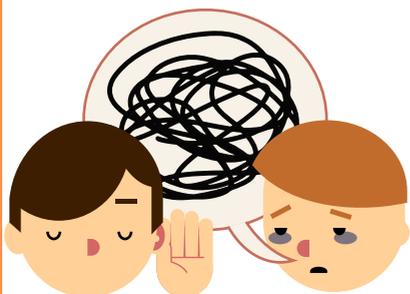


**QUÉ HACER ANTE UN/A
ESTUDIANTE QUE
EXPERIMENTA SUFRIMIENTO
EMOCIONAL Y/O RIESGO
SUICIDA**

SI
ERES:

ESTUDIANTE

Sufrimiento Emocional



Escucha activamente su malestar, ten empatía y no juzgues.



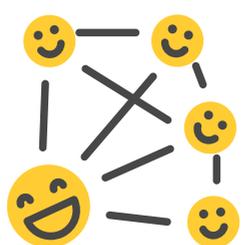
Recomiéndale que pida atención profesional en el CSE.



Contacta a personas cercanas para que puedan orientarle.



Contacta a un consejero/a



Aconsejar contactarse con sus redes de apoyo, familiar, amigo y/o profesor.



SI
ERES:

ESTUDIANTE



- En caso de encontrarte con una persona afectada de la UMCE, llamar al número celular +56979759469 o

Sala de Enfermería CSE campus Macul,
teléfono 223229315;

Recepción CSE campus Macul,
teléfono 223229316;

Box de Enfermería campus Joaquín Cabezas,
teléfono 223229503.

Si la comunicación telefónica no es posible, deberá dirigirse a las dependencias del Centro Estudiantil o box de Enfermería e informar de lo sucedido.

- En caso de encontrarte de **manera virtual,** contener y mantener la comunicación, contactar algún familiar o persona de confianza del estudiante, y paralelamente contactar a algún/a docente o Directivo de tu carrera.

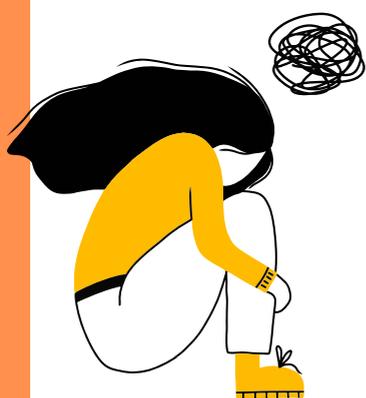
SI
ERES:

DOCENTE

Sufrimiento Emocional



Presta atención a los cambios académicos repentinos de tus estudiantes.



Pregunta sobre su estado emocional e indaga la presencia de los indicadores mencionado anteriormente.



Sugiere a el/la estudiante solicitar atención profesional en el CSE o en el sistema previsional que corresponda.



Contacta a el/la Encargado de la DAE y/o del CSE.





- En caso de encontrarte de manera presencial en el campus Macul o Joaquín Cabezas con la persona afectada, llamar al número +56979759469 o

Sala de Enfermería CSE campus Macul,
teléfono 223229315;

Recepción CSE campus Macul,
teléfono 223229316;

Box de Enfermería campus Joaquín Cabezas,
teléfono 223229503.

Si la comunicación telefónica no es posible, deberá dirigirse a las dependencias del Centro Estudiantil o box de Enfermería e informar de lo sucedido.

- En caso de encontrarte de manera virtual, contener y mantener la comunicación, contactar algún familiar o persona de confianza del estudiante, y paralelamente contactar al/la DAE y/o CSE. Esta persona se pondrá en contacto con la persona afectada.

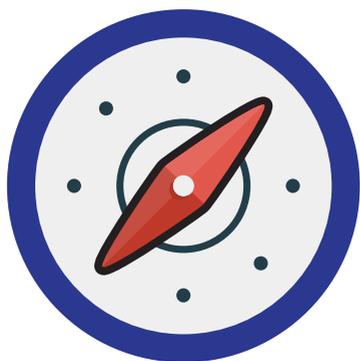
SI
ERES:

FUNCIONARIO/A

Sufrimiento Emocional



Si observas algún indicador mencionado anteriormente, pregúntale a la persona cómo se siente.



Coméntale de la existencia del CSE, para que solicite atención profesional y/o su sistema previsional que corresponda.



Si la preocupación o indicadores persisten, contacta a el/la Encargado/a de Asuntos Estudiantiles de tu Unidad Académica y/o al encargado del CSE.



SI
ERES:

FUNCIONARIO/A



- En caso de encontrarte de **manera presencial** en el campus Macul o Joaquín Cabezas con la persona afectada, llamar al número +56979759469 o

Sala de Enfermería CSE campus Macul,
teléfono 223229315;

Recepción CSE campus Macul,
teléfono 223229316;

Box de Enfermería campus Joaquín Cabezas,
teléfono 223229503.

Si la comunicación telefónica no es posible, deberá dirigirse a las dependencias del Centro Estudiantil o box de Enfermería e informar de lo sucedido.

- En caso de encontrarte de **manera virtual,** contener y mantener la comunicación, contactar algún familiar o persona de confianza del estudiante, y paralelamente contactar al/la DAE y/o CSE. Esta persona se pondrá en contacto con la persona afectada.

Riesgo Suicida

SUICIDIO CONSUMADO

Frente a un suicidio ocurrido dentro del campus o fuera de este, es importante considerar las siguientes acciones:



Contactar a los directivos de tu departamento y/o carrera.



Suspender inmediatamente cualquier actividad que se esté llevando a cabo en el lugar.

Si presencias un suicidio ocurrido fuera del campus, es importante considerar las siguientes acciones:



Llamar al número de emergencia: 131 Ambulancia y 133 Carabineros.



Mantener la calma mientras se espera a las personas que se harán cargo de la situación.

ACCIONES POSTERIORES A UN SUICIDIO

El equipo otorgará apoyo a la Unidad Académica, acompañando individual o grupalmente o los/las principales afectados/as.

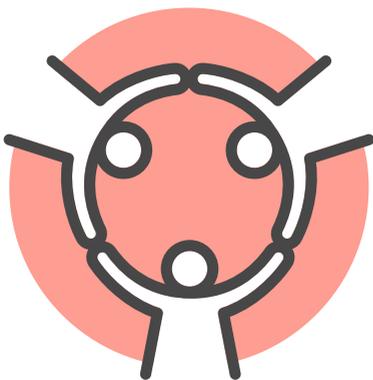


El objetivo de esta intervención es disminuir el daño y los riesgos asociados al evento suicida en un espacio voluntario y confidencial de reflexión, existiendo la posibilidad de realizar un seguimiento y acompañamiento.

TIPS EN CASO DE ALGUNA IDEA SUICIDA FUERA DEL CAMPUS



Llamar a un amigo/a



Llamar a algún familiar



Contactar al 131



Ir al servicio de urgencia más cercano



Informar al día siguiente al CSE, para realizar las acciones correspondientes.

¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?



Es común que sientas dudas sobre si es realmente necesario pedir ayuda o cuál es la reacción que pudiesen tener los demás al hablar de lo que te sucede. Pero buscar ayuda siempre es bueno y puede ser el primer paso para comenzar a sentirte mejor.

¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?

Algunas de las situaciones por las cuales debieras pedir ayuda:



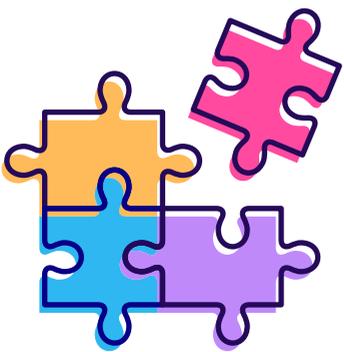
Te sientes más preocupado de lo habitual e irritable



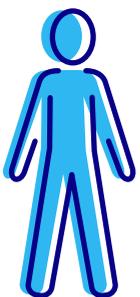
Te resulta muy difícil disfrutar de tu vida, te sientes muy triste o retraído



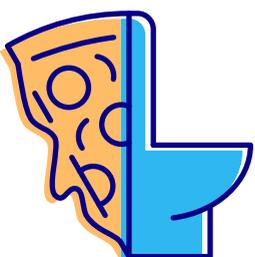
Tienes pensamientos y sentimientos que te abruma e interfieren tus actividades cotidianas



Te complica realizar tareas cotidianas, incluso aquellas que parecieran muy simples (por ej. preparar comida, aseo personal y otras)



Has intentado hacerte daño o estás planificando hacerlo



Estás dejando de comer, usas laxantes o vomitas para perder peso

¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?



Estás consumiendo drogas o alcohol frecuentemente y de manera excesiva



Tienes drásticos cambios en tu estado del ánimo, tus conductas o en tus hábitos de sueño



Tienes intensos miedos y temores que te impiden realizar tus actividades.



Te sientes muy pesimista respecto a tu futuro y tus planes.



Estás atravesando por una situación compleja en tu vida y te cuesta sobrellevarla. Por ej. problemas académicos o económicos, una enfermedad grave, la muerte de un familiar o amigo, ruptura de relación de pareja.

¿DÓNDE BUSCAR AYUDA?



Puedes encontrar apoyo en diferentes fuentes de ayuda, dependiendo de lo que sea más cercano o de más fácil acceso.

¿DÓNDE BUSCAR AYUDA?



Consulta de salud general: Para muchos, la consulta de salud general puede ser el primer lugar al cual se piensa acudir al encontrarse en estas situaciones, y si te atiendes en la red pública de salud, tu centro de atención primaria o consultorio es la puerta de entrada para acceder a consultas de especialidad en salud mental.

En la consulta de salud general pueden:

- Realizar un primer diagnóstico.
- Derivar a especialista de salud mental, como un psicólogo o psiquiatra.
- Activar prestaciones GES en caso de que corresponda.

¿DÓNDE BUSCAR AYUDA?



Consulta de Salud Mental: A través de una consulta de salud mental puedes tener acceso a diferentes opciones de tratamiento para problemas y trastornos de salud mental. Si te atiendes en la red pública de salud la consulta de salud mental inicialmente es en la atención primaria, donde se indicará si es necesario derivar a consulta de especialidad. También es posible acceder directamente a consulta de especialidad en la atención privada.



Lo importante a la hora de consultar es cerciorarte que se trate de un profesional o equipo calificado y que esté preparado para ello.

¿DÓNDE BUSCAR AYUDA?



Canales de Ayuda: Existen diferentes programas públicos y organizaciones que cuentan con canales de ayuda orientados a entregar apoyo a personas que están atravesando dificultades en su salud mental u otras situaciones complejas.

Algunos canales de ayuda son:



Salud Responde 600 360 7777:

responde a necesidades de información de la población en múltiples materias asociadas a la salud. Específicamente para salud mental, cuenta con psicólogos para entregar orientación profesional y ayuda en situaciones de crisis.

¿DÓNDE BUSCAR AYUDA?



Fono Drogas y Alcohol 1412:

es un servicio gratuito, anónimo, confidencial y disponible las 24 horas del día de manera gratuita para personas afectadas por el consumo de alcohol y otras drogas, sus familiares, amigos o cercanos.

Fono Orientación y Ayuda Violencia contra las mujeres

1455: da ayuda a todas las mujeres que sufren maltrato, tanto físico como psicológico, brindándoles orientación sobre cómo solicitar ayuda, a quiénes acudir o dónde denunciar. A cargo de especialistas en violencia contra las mujeres, atiende las 24 horas del día, todos los días. Es gratis y se puede llamar incluso sin saldo en el teléfono celular.



¿DÓNDE BUSCAR AYUDA?



Fundación Todo Mejora: entrega apoyo y orientación para la prevención del suicidio adolescente y bullying homofóbico a jóvenes LGBT. A través del chat del fanpage [todomejora.org](https://www.facebook.com/todomejora.org), bajando aplicación en celular o vía mail a apoyo@todomejora.org

Servicios de apoyo estudiantil.

En la dirección de asuntos estudiantiles de la UMCE diferentes unidades te orientarán para brindar apoyo y/o asistencia.

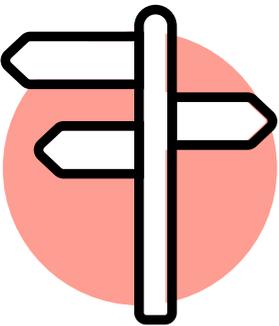


Amigos, familia y compañeros.

A veces puede ayudar hablar con quién confíes. Hablar con amigos, con tu familia o compañeros de clase puede ser muy útil para:



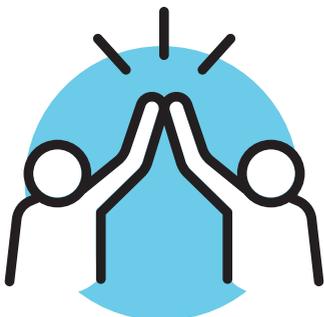
Ayudarte a encontrar información



Analizar las diferentes opciones que tienes disponibles



Acompañarte a la hora con el médico o psicólogo

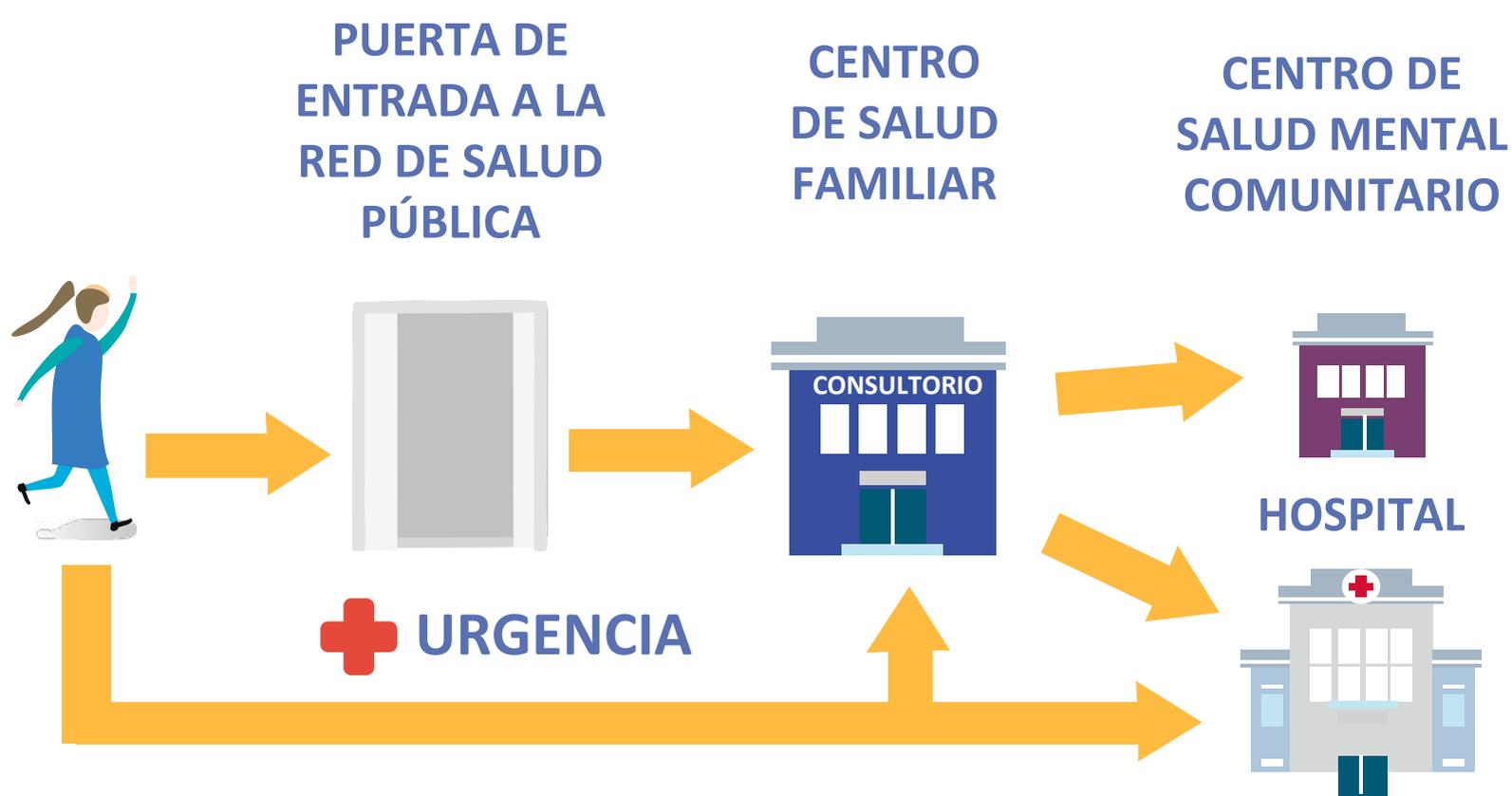


Ayudarte con las tareas diarias



Animarte y acompañarte

¿CÓMO FUNCIONA NUESTRA RED DE SALUD PÚBLICA?



La puerta de entrada para todas las prestaciones de salud públicas es el Centro de Atención Primaria o Consultorio que se encuentran en tu comuna de residencia. En el Centro o Consultorio puedes recibir atenciones preventivas, como el Control de Salud Integral, y también atenciones por enfermedad. En caso de que requieras atención en un nivel más especializado, serás derivado desde aquí al Hospital de referencia o Centro de Salud Mental Comunitario en los casos de atención por salud mental. Si requieres atención de urgencia, por ejemplo en los casos de alto riesgo de suicidio, puedes acudir al servicio de urgencias más cercano.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Guía práctica en salud mental y prevención del suicidio para estudiantes de educación superior. (2019). Recuperado de:

https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/09/2019.09.09_Gu%C3%ADa-Pr%C3%A1ctica-en-Salud-Mental-y-Prevenci%C3%B3n-de-Suicidio-para-estudiantes-de-educaci%C3%B3n-superior.pdf

Herramientas de apoyo para la prevención del suicidio (2021). Recuperado de:

https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/09/Herramientas_SaludMental_Sept2021.pdf



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Programa nacional de prevención del suicidio (2013). Recuperado de:

https://www.minsal.cl/sites/default/files/Programa_Nacional_Preencion.pdf

Recomendaciones para la prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales (2019). Recuperado de:

<https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/03/GUIA-PREVENCION-SUICIDIO-EN-ESTABLECIMIENTOS-EDUCACIONAL-ES-web.pdf>

Manual de procedimiento en caso de accidentes estudiantiles y urgencia en salud mental del centro de salud estudiantil UMCE. (2019) Recuperado de:

www.umce.cl/images/raiz/direcciones/dir_aestudiantiles/2022/2019_N_101023_Res_Ex%20aprueba%20manual%20de%20procedimiento%20institucional%20en%20caso%20de%20accidentes%20estudiantiles%20y%20urgencia%20en%20salud%20mental%20del%20centro%20de.pdf