



PROTOCOLO DE SALUD MENTAL PARA FUNCIONARIOS

INTRODUCCION

El Colegio BECARB de la ciudad de La Calera promueve la formación integral de sus estudiantes, basada en la adquisición de aprendizajes en torno a un ambiente seguro, promotor del bienestar y atento a las necesidades socioemocionales de sus estudiantes. Asimismo protege y promueve la salud mental y el bienestar de sus funcionarios, prevenir la exposición a riesgos psicosociales en el trabajo y apoyar a las personas con problemas de salud mental para que puedan continuar desempeñándose en su trabajo.

CONCEPTOS

Salud Mental ; es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico

Estrés laboral: el estrés laboral es un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y las habilidades de las y los trabajadores para desempeñarse de forma óptima.

Burnout: El burnout es definido como quemarse, y refiere a un estrés crónico, caracterizado por una sensación de agotamiento emocional, despersonalización (distanciamiento mental y afectivo asociado a sentimientos negativos en relación al trabajo), así como la disminución de la realización personal (reducción del sentimiento de autoeficacia profesional)

Factores de Riesgo Psicosocial: Son las situaciones y condiciones inherentes al trabajo y relacionadas al tipo de organización, al contenido del trabajo y la ejecución de la tarea, y que tienen la capacidad de afectar en forma positiva o negativa el bienestar y la salud del trabajador/a y sus condiciones de trabajo.

Dicho de otra forma, los factores de riesgo psicosocial son aquellos que pueden, en función de la experiencia y percepciones de las y los trabajadores, tener una influencia negativa en la salud, rendimiento y satisfacción laboral. Como por ejemplo:

- Las exigencias psicológicas,
- El apoyo social en la organización,
- La calidad o estilo de liderazgo,



- La doble presencia, referida a la interferencia de las preocupaciones laborales en el trabajo

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.

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.

NIVELES DE PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL

PREVENCIÓN PRIMARIA:

Tiene como objetivo evitar la exposición a riesgos psicosociales, de manera que los problemas de salud no sucedan en la población sana, es decir, su foco está en disminuir la incidencia de las enfermedades o dolencias. Una buena prevención primaria parte, por ejemplo, es la socialización de las situaciones de riesgo de las enfermedades a la población. En ese sentido, el establecimiento educativo podría comenzar a hablar de este tema, conocer los riesgos psicosociales a los que están expuestos y tomar conciencia de que el bienestar se construye colectivamente cambiando la forma de trabajar.

Contempla acciones para todos y todas con foco en la promoción del bienestar. Estas acciones buscan favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales y de convivencia de los adultos de la comunidad educativa



PREVENCIÓN SECUNDARIA:

Tiene como objetivo el diagnóstico precoz de las problemáticas incipientes. Se debe realizar cuando se atiende a poblaciones “sanas”, pero donde se sospecha que existirán situaciones preocupantes. Una buena prevención secundaria diagnostica y estudia la población de riesgo. Una de las acciones que pueden desarrollar los equipos directivos respecto a la prevención secundaria, es implementar el Protocolo con el fin que la detección de la exposición a riesgos psicosociales sea lo más temprana posible. También se pueden realizar acciones por profesionales del establecimiento o equipos de apoyo territorial que se insertan en las comunidades educativas, para la atención focalizada de situaciones que impliquen mayores riesgos para el bienestar y la salud mental.

PREVENCIÓN TERCIARIA:

Tiene como objetivo la recuperación de los trastornos o enfermedades mediante un correcto diagnóstico y tratamiento. Una buena prevención terciaria contempla tratamientos. El protocolo de riesgos psicosociales contempla medidas de mitigación en caso de encontrar problemas serios en las comunidades. Las medidas de mitigación se construyen participativamente con toda la comunidad y es el equipo directivo el encargado de implementarlas, se trata de acciones especializadas y focalizadas, para las personas que presenten problemas o trastornos de salud mental que requieren atención. Estas se entregan en la red territorial de salud, la cual se coordina con el establecimiento educacional.



PROTOCOLO DE SALUD MENTAL PARA FUNCIONARIOS

El presente protocolo establece lineamientos y acciones concretas para promover el bienestar emocional y prevenir riesgos psicosociales en los y las profesionales de educación de nuestro establecimiento, asegurando un ambiente laboral seguro, saludable y colaborativo.

Este protocolo aplica a todo el personal del Colegio Becarb:

- Docentes
- Asistentes de la educación
- Equipos de apoyo (psicología, fonoaudióloga, terapeuta ocupacional)
- Equipo directivo, PIE, convivencia Escolar

ETAPA	ACCIONES	Responsable	Plazos
Detección temprana	Frente a las siguientes señales: <ul style="list-style-type: none">- Cambios notorios en el ánimo- Irritabilidad persistente- Dificultad para concentrarse- Fatiga marcada- Aislamiento del grupo de pares- Dificultad para cumplir tareas habituales	<ul style="list-style-type: none">- Cualquier miembro del establecimiento puede reportar preocupación al Equipo de convivencia o dirección.- Se agenda entrevista breve de bienestar con un profesional del equipo de apoyo (psicólogo/a o trabajador/a social, Encargada de convivencia)	Convivencia Escolar citará durante las 24 horas siguientes al funcionario afectado.
Intervención y apoyo	<ul style="list-style-type: none">- Entrevista de primera acogida.	Psicólogo/a o trabajador/a social, Encargada de convivencia)	Durante los primeros 7 días posterior a la entrevista breve de la primera citación.



	<ul style="list-style-type: none">- Plan de apoyo interno (ajustes temporales, contención emocional) - Derivación externa si es necesario. - Entrega de documento con orientaciones y estrategias para prevenir factores de riesgo psicosocial. - Participar de talleres para funcionarios ; Yoga, Baile entretenido - Participar en cursos on line o de forma presencial (desarrollo de habilidades y conocimientos vinculados a salud mental - Seguimiento del funcionario.	<p>Organismos externos. (ACHS, psicólogo particular, otros convenios)</p> <p>Equipo de convivencia escolar.</p>	<p>Plan será realizado durante los 7 días posteriores a la entrevista de acogida.</p> <p>El seguimiento se realizará durante un mes para evaluar si existen mejoras en el funcionario, de requerir apoyo</p> <p>Los plazos del apoyo externo dependerán de los tiempos de las instituciones externas donde sea derivado el funcionario. Sin embargo el establecimiento brindará los apoyos correspondientes para agilizar la atención y brindará los tiempos respectivos para que pueda acudir a sus atenciones</p> <p>El plazo de seguimiento se evaluará según cada caso, el tiempo mínimo será de un mes y en caso de ser necesario,</p>
--	--	--	--



			durante todo el año escolar.
Actuación ante situaciones críticas.	<p>En situaciones de desborde emocional y/u otra situación que suceda en el momento que el funcionario se encuentre en el establecimiento se tomarán las siguientes medidas de apoyo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Acompañar al profesional y evitar que permanezca solo/a.- Contactar a un familiar o persona de confianza si corresponde.- Sugerir atención profesional inmediata.- Notificar a dirección para activar protocolos internos.	Integrante del Equipo de convivencia escolar.	El apoyo al funcionario debe ser inmediato en cuanto ocurra la situación que genera el malestar.