



Universidad de La Ciénega del
Estado de Michoacán de Ocampo



PROTOCOLO DE ACCIÓN PARA LA COMUNIDAD
UCEMICH ANTE EL SUFRIMIENTO EMOCIONAL,
RIESGO SUICIDA Y SUICIDIO CONSUMADO DE UN/A
ESTUDIANTE



El cuidado de la salud mental de los estudiantes es parte de brindar una educación integral, ya que esta incluye no solo los conocimientos relativos a una especialización profesional, sino también requiere se busque informar y concientizar a los alumnos sobre diferentes problemáticas que pueden afectar su desempeño personal en todas las áreas, por ello la UCEMICH consciente de la importancia de la prevención de situaciones que afecten la integridad física, mental y emocional de los alumnos busca realizar programas y proyectos para mejorar el rendimiento académico y apoyo a alumnos que presentan problemas psicoemocionales con el apoyo del Área de Tutorías y Apoyo Psicopedagógico. Uno de los aspectos a trabajar es en la prevención de conductas que atenten contra la propia vida por ello se propone la realización de una campaña permanente mediante carteles, banners y videos cortos que hablen sobre la importancia de la salud mental y proporcionen a los estudiantes y profesores, tips para detectar y prevenir conductas auto lesivas que tengan como objetivo final el suicidio.

El pensamiento y conducta suicida pueden ser definidos como un proceso complejo que tiene la posibilidad de extenderse desde la ideación suicida, mediante planificación del suicidio, al intento de suicidio y finalmente, suicidio. La conducta suicida es la consecuencia de la interacción de factores biológicos, genéticos, psicológicos, sociales ambientales y situacionales (Hawton y van Heeringen, 2009).

La definición de suicidio y de intento de suicidio, ha cambiado a lo largo del tiempo. De Leo y colaboradores (2004) definen suicidio como: “Un acto infrecuente con resultado de muerte, en el que la intención de la persona que lo hace es morir y que se lleva a cabo con la intención de modificar su entorno o su situación”.

Conducta suicida sin resultado de muerte, incluyendo intentos de suicidio y autolesiones intencionadas, se define como: “Una acción infrecuente sin resultado de muerte con el que la persona espera morir, o se pone en riesgo de morir o hacer un daño corporal, iniciado y llevado a cabo con el objetivo de conseguir cambios en su entorno o en sí mismo”.

Epidemiología

El suicidio es un problema importante de salud pública que supone más de 58.000 muertes al año (Organización Mundial de la Salud, 2003). El suicidio afecta a personas de cualquier edad, cultura o grupo poblacional. La Organización Mundial de la Salud (OMS) declara que nueve de los diez países con un mayor índice de suicidio se encuentran en la Unión Europea, siendo Lituania Hungría y Finlandia los que presentan una mayor tasa de suicidio. En general, los países del sur, como Italia y Chipre, muestran los índices más bajos. El índice de suicidio en varones es mucho más alto que en mujeres en todos los países de las regiones europeas, y es más frecuente entre los 35 y 44 años.

Los intentos de suicidio son mucho más comunes que el suicidio. Estudios realizados muestran que los actos suicidas sin resultado de muerte son, al menos, diez veces más frecuentes que los suicidios mortales. Las conductas suicidas sin resultado de muerte

son más frecuentes entre los adolescentes y va disminuyendo con la edad, a diferencia de los actos suicidas mortales (Nock et al., 2008).

Todos los suicidios y los intentos de suicidio, tanto directa como indirectamente, afectan a otras personas. Generan un grave impacto sobre los supervivientes (personas próximas a la persona que se suicida), como cónyuges, padres, hijos, familia, amigos, compañeros de trabajo y coetáneos, tanto a corto como a largo plazo.

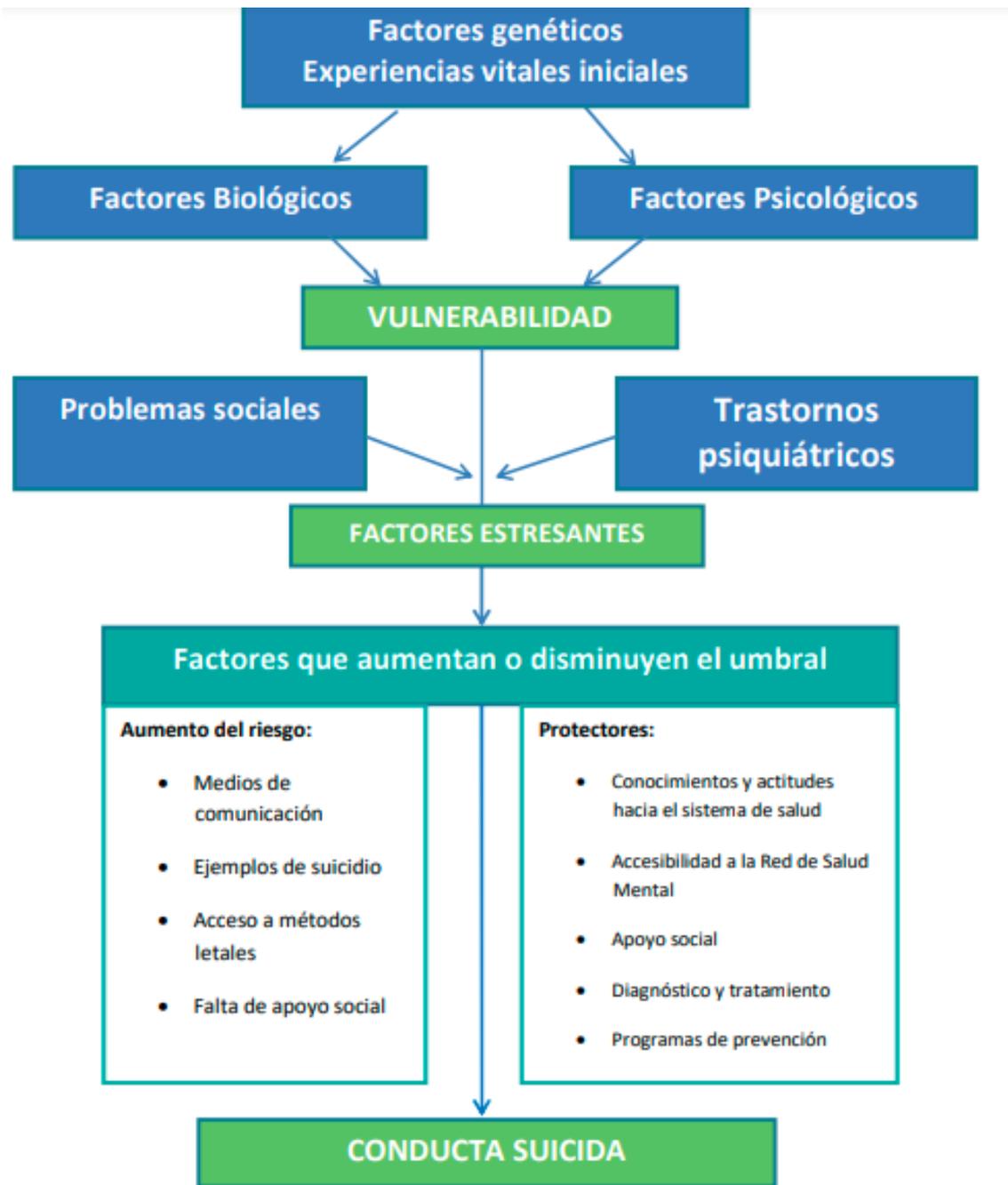
Diferentes investigaciones han mostrado con claridad que la conducta de suicidio constituye un problema muy complejo y multifactorial. La conducta suicida nunca se produce por una única causa, sino que surge debido a la interacción entre los factores de riesgo combinado con la falta de factores protectores. Los Factores de riesgo comprenden aquellas características que incrementan la probabilidad de que un individuo contemple el intento de suicidio o se suicide.

Los factores de riesgo incluyen: enfermedades psiquiátricas (por ejemplo, trastorno depresivo, trastorno por abuso de sustancias), enfermedades somáticas (por ejemplo, enfermedades que generen dolor crónico), experiencias vitales negativas (por ejemplo, perder a los padres a una edad temprana, sufrir abusos), características personales (por ejemplo, desesperanza o impulsividad) e intentos de suicidio previos. Los factores de riesgo no son estáticos (varían en el tiempo) y pueden ser diferentes de un país a otro. Los Factores protectores son aquellas características que hacen menos probable que un individuo considere el intento de suicidio o se suicide. Algunos ejemplos de factores protectores son: una imagen positiva de sí mismo, adecuada capacidad para resolver problemas, apoyo social, búsqueda de ayuda, entre otros. El modelo se presenta a continuación muestra la integración del modelo bio-psico-social: se fundamenta en el impacto que los factores de riesgo biológicos, psicológicos, psiquiátricos y sociales tienen sobre el desarrollo de la conducta suicida. El modelo se centra en tres factores clave:

- Factores rasgo-dependientes, como factores genéticos, biológicos o psicológicos (por ejemplo, disfunción serotoninérgica, trastornos de la personalidad y afectación cognoscitiva, entre otros).

- Características estado dependientes, como la depresión y la desesperanza, que podrán estar influidas por estresores vitales (por ejemplo, crisis económica, problemas sociales, violencia doméstica) o por un trastorno psiquiátrico.

- Factores límites, los cuales pueden aumentar el riesgo o generar un efecto protector. Por ejemplo, el acceso a métodos letales puede disminuir el umbral de conductas suicidas, mientras que un sistema de salud accesible puede tener un efecto protector al permitir la continuidad de atención a las personas que realizan una conducta suicida.



La atención a los estudiantes se basa en los principios de:

Contactar: transmitir interés y ser empático.

Escuchar: validar el sufrimiento, no juzgar y preguntar sobre ideas o intención de hacerse daño.

Esperanza: ofrecer alternativas.

Respetar: respetar ideas y el sufrimiento, y validar las emociones.

Canalizar: definir un plan para buscar apoyo y establecer una cita con un especialista.

Acompañar: ser una red de apoyo y dar un seguimiento al tratamiento.

Para brindar una atención integral a los estudiantes con riesgo suicida se propone la capacitación a docentes para detectar conductas suicidas y que identifiquen señales de alerta para prevenir un suicidio entre los estudiantes de la Universidad, para ello deben identificar algunos motivos que pueden llevar a un joven a considerar el suicidio como:

- Ruptura amorosa
- Acoso o bullying
- Pérdida de un ser querido
- Problemas en la familia (divorcio de padres)
- Malas calificaciones
- Pérdida de una mascota

De igual manera es importante identificar señales de suicidio:

Indicadores verbales directos:

- “Desearía estar muerto”
- “Voy a terminar con todo”
- “He decidido matarme”

Indicadores verbales indirectos:

- “Estoy cansado de la vida”
- “Ya no puedo más”
- “Pronto ya no voy a estar aquí”
- “Todos están mejor sin mí”
- “Ya no tendrás que preocuparte de mí”

Indirectas en el comportamiento:

- Acumulación de pastillas
- Poner repentinamente asuntos personales en orden
- Regalar dinero o posesiones o tener cambios bruscos de comportamiento (agresividad o tristeza extrema)
- Rechazo repentino a la gente

Otros indicadores:

- Llamada de auxilio
- Percepción del entorno amenazante
- Agresividad
- Culpa, actuar sin pensar, aislamiento, conductas de despedida
- Cambios en el rendimiento
- Cambios en el sueño
- Consumo de sustancias

Es muy importante distinguir las señales de sufrimiento emocional, ya que nos permite detectar y abordar de manera oportuna las situaciones que podrían afectar psicológicamente a la comunidad estudiantil, y poner 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 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.

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.
- 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.
- 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)

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.

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

Qué hacer ante el riesgo suicida:

Estudiante

Sufrimiento Emocional:

- Escucha activamente su malestar, ten empatía y no juzgues.
- Recomiéndale que pida atención profesional en la Unidad de Salud Mental.
- Contacta a personas cercanas para que puedan orientarle.
- Contacta al ATAP.

Riesgo Suicida:

- En caso de encontrarte de manera presencial en campus con la persona afectada, llama al 3535320762 Extensión 1501, para que un psicólogo del ATAP asista, y se haga cargo del manejo de la situación de riesgo.
- En caso de encontrarte de manera virtual, contacta a algún/a docente o coordinador de trayectoria, o al ATAP.

Docente

- 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 al estudiante solicitar atención profesional en el consultorio psicológico
- Contacta al ATAP

- Si estás en el campus con la persona afectada, llama al 3535320762 Extensión 1501, para que un psicólogo del ATAP asista, evalúe y se haga cargo del manejo de la situación de riesgo.
- En caso de encontrarte de manera virtual, debes inmediatamente contactar al/la Coordinador de tu trayectoria o al ATAP proporcionando los datos de contacto del alumno. Esta persona se pondrá en contacto con la persona afectada.

Administrativo

- Si observas algún indicador mencionado anteriormente, pregúntale a la persona cómo se siente.
- Coméntale de la existencia del ATAP y el consultorio psicológico, para que solicite atención profesional.
- Contacta al ATAP y/o al coordinador de carrera.

- Si te encuentras de manera presencial en el campus con la persona afectada, llama al 3535320762 Extensión 1501, para que un psicólogo del ATAP asista, evalúe y se haga cargo del manejo de la situación de riesgo.
- En caso de encontrarte de manera virtual, debes inmediatamente contactar al/la Coordinador de tu trayectoria, quien se pondrá en contacto con el/la estudiante afectado/a.

Además de la atención en la universidad, se cuenta con los siguientes canales de apoyo, en caso de estar con un estudiante en una situación de riesgo suicida de manera virtual:

- Contactar a los familiares directos, y/o adultos responsables, de confianza del estudiante, quienes podrían referir más directa y presencialmente al servicio de urgencia correspondiente a su previsión de salud y lugar de residencia.
- Llamar al teléfono de la " Línea de la Vida": 8009112000. Quienes entregaran la orientación más adecuada y detallada para poder contener y referir al estudiante donde corresponda.

Suicidio Consumado

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

Llamar al número de emergencia 911. O a la línea de Protección Civil (353) 5320700 Sahuayo o (353) 5334108 Jiquilpan. Indicar claramente qué ocurre y el lugar donde se encuentra la persona fallecida.

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

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

Esperar la llegada del CCSMA, y seguir sus instrucciones.

La Secretaría Académica se contactará con el Equipo ATAP para coordinar acciones a seguir.

Si el suicidio ocurrió fuera del campus, se debe informar a la Secretaría Académica quien se coordinará con el equipo del ATAP

Acciones posteriores a un suicidio:

El equipo del ATAP, otorgará apoyo a la Secretaría 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 a los tres meses de ocurrido el suceso.

Este proceso se puede complementar con la capacitación en prevención del suicidio PPR (Preguntar, Persuadir, Referir) orientada a identificar signos de sufrimiento emocional y riesgo de suicidio.

DIAGRAMA DE FLUJO DEL PROCEDIMIENTO DE ATENCIÓN A RIESGO SUICIDA

