

Guía de actuación

Evaluación de riesgo suicidas en estudiantes



Esta *Guía de Actuación* presenta de forma concisa los pasos y las consideraciones relevantes en la **detección y abordaje inicial** de estudiantes **con posible riesgo suicida**.

Guía de actuación

A yellow ribbon icon, symbolizing mental health awareness, is positioned at the end of the main title.

Evaluación de riesgos suicidas en estudiantes

Por: Dra. Ana María Chávez Hernández

Índice

GUÍA DE ACTUACIÓN	1
NIVELES DE RIESGO SUICIDA Y PASOS DE ACTUACIÓN PARA SALVAGUARDAR AL ESTUDIANTE EN RIESGO	2
ACTITUD ADECUADA DEL GUARDIÁN INFORMADO ANTE EL O LA ESTUDIANTE EN RIESGO SUICIDA	
• Guardián Informado (Persona general)	3
• Personal de Trabajo Social o del Departamento Psicopedagógico	4
ANEXO 1	
• Niveles de Depresión y Estado de Ánimo	7
ANEXO 2	
• Factores de Riesgo	8
ANEXO 3	
• Formato de comunicación a Directivos de la Escuela	9

Guía de actuación

Guardián Informado

Es una persona informada y concientizada sobre la Prevención del Suicidio, que sabe detectar las principales señales de alerta y el cómo ayudar a una persona en riesgo suicida. Pueden ser **estudiantes, docentes y personal administrativo**.



En la Guía de Actuación, el **PRIMER PASO** al detectar una situación de riesgo suicida, siempre será que el Guardián Informado contacte de inmediato a las Autoridades Escolares: Asesor o Asesora Académico, Personal de Trabajo Social, Personal del Departamento Psicopedagógico y Directivos.

Al término de la intervención del Guardián Informado, deberá **llenar el “Formato de Comunicación a Directivos de la Escuela” (FCDE) (Anexo 3)** y entregarlo para ser guardado en el expediente del estudiante, en forma confidencial.

Las Autoridades Escolares deberán realizar el Protocolo de Atención a estudiantes en situación especial, además canalizarle a la atención externa especializada en Salud Mental y levantar el expediente con los acuerdos de seguimiento y obtener las firmas de los padres y madres de familia o tutores sobre el relevo de responsabilidad. Las entrevistas con él o la estudiante, serán realizadas preferentemente por personal del Departamento Psicopedagógico, de Trabajo Social o por un o una docente de confianza.

En caso de sospecha de maltrato a menores, Departamento de Psicopedagogía o Personal de Trabajo Social, deberán analizar la posibilidad de notificar a la Procuraduría de los Derechos de los niños, niñas y adolescentes y/o al Sistema Integral para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF).

Asimismo, el personal de Trabajo Social y/o del Departamento Psicopedagógico podrá otorgar orientación a los padres y madres de familia o tutores del estudiante, para que puedan también recibir apoyo externo de los especialistas en Salud Mental.

Niveles de riesgo suicida y pasos de actuación para salvaguardar al estudiante en riesgo

Los siguientes niveles de riesgo muestran las características que pueden estar presentes en cada uno de los niveles y las acciones que debe realizar un **Guardián Informado**.

	Código de actuación	Características presentes	Acciones y actitud del Guardián Informado y el Personal Escolar designado
NIVEL 1 INMEDIATO	Riesgo alto e inminente de daño a sí mismo	Tiene plan suicida definido Acceso o posesión del método letal Idea de realizar pronto el acto auto lesivo Comportamiento violento actual o reciente	Notificar inmediatamente a las Autoridades Escolares Pedir apoyo al Línea de Emergencia 911 Avisar a los padres y madres de familia o tutores
	Estado agitado y alterado Rechazo a la comunicación y a recibir ayuda	Comportamiento alterado y/o inquietud extrema Riesgo de fuga sin esperar la ayuda o atención especializada Depresión nivel alto <i>(Ver anexo 1)</i> Sí cumple con 6 o más factores de riesgo <i>(Ver anexo 2)</i>	En la espera, el Guardián Informado tratará de: • Ofrecer un entorno seguro alejando los medios potencialmente dañinos. • Hablar con él o la estudiante, tratando de atender sus necesidades específicas • Mantener constante contacto visual con el o la estudiante. • Acercarse pidiendo permiso, no invadir "su espacio". • No perder de vista la conducta no verbal y los posibles gestos que indiquen peligro. • Mantener una escucha activa y empática. • Intentar evitar, en la medida de lo posible, que haya otras personas que interfieran en la situación.
NIVEL 2 EMERGENCIA (10 minutos)	Riesgo alto de daño a sí mismo	Piensa en realizar pronto la tentativa suicida y presenta Plan suicida Puede presentar sensación de confusión y pensamientos erráticos	Notificar inmediatamente a las Autoridades Escolares Avisar a los padres y madres de familia o tutores
	Receptivo a la comunicación y a recibir ayuda	Depresión nivel alto <i>(Ver anexo 1)</i> Sí cumple con 6 o más factores de riesgo <i>(Ver anexo 2)</i>	En la espera, el Guardián Informado tratará de: • Acompañar al estudiante a un espacio privado, tratando de atender sus necesidades específicas • <i>Hablar con él o la estudiante, preferentemente solo una persona.</i> • No perder de vista la conducta no verbal y los posibles gestos que indiquen peligro. • Mantener una escucha activa y empática. • Intentar evitar, en la medida de lo posible, que haya otras personas que interfieran en la situación.

NIVEL 3 URGENTE (30 minutos)	Riesgo medio-alto probable de daño a sí mismo Comportamiento moderado y/o angustia severa Receptivo a la comunicación y a recibir ayuda, con algo de confusión	Agitación, inquietud Pensamiento desorganizado, confusión Crisis situacional Pensamientos sobre realizar tentativa suicida No acceso o posesión al método letal Depresión nivel moderado <i>(Ver anexo 1)</i> Sí cumple entre 4 a 6 factores de riesgo <i>(Ver anexo 2)</i>	Notificar inmediatamente a las Autoridades Escolares Avisar a los padres y madres de familia o tutores. En la espera, el Guardián Informado tratará de: • Acompañar en todo momento a el o la estudiante que presente riesgo suicida. • Asegurarse que el o la estudiante no tenga acceso a medios letales. • Hacerle saber al estudiante en riesgo que desea brindarle ayuda. • Escuchar con empatía y respeto. Asegurar el manejo discreto y respetuoso de la situación.
NIVEL 4 SEMI URGENTE (60 minutos)	Riesgo medio Angustia moderada Sin agitación Cooperador y receptivo a la comunicación	Presenta ideación suicida, pero no hay plan suicida Comunicaciones verbales suicidas Pensamiento e historia coherente Irritable sin agresión Depresión nivel bajo <i>(Ver anexo 1)</i> Cumple con 2 a 4 factores de riesgo <i>(Ver anexo2)</i>	Notificar a las Autoridades Escolares El Guardián Informado tratará de: • Hacerle saber al estudiante en riesgo que desea brindarle ayuda. • Escuchar con empatía y respeto. Asegurar el manejo discreto y respetuoso de la situación.
NIVEL 5 NO URGENTE (1 día)	Sin riesgo Ningún peligro de daño para el mismo No señal de ansiedad aguda No alteración del comportamiento	No hay plan suicida Cooperativo y cumple con las instrucciones Comunicativo y capaz de participar en el desarrollo de plan de acción Capaz de enunciar y analizar sus preocupaciones Depresión nivel bajo <i>(Ver anexo 1)</i>	Notificar a las Autoridades Escolares El Guardián Informado tratará de: • Hacerle saber al estudiante en riesgo que desea brindarle ayuda. • Escuchar con empatía y respeto. • Asegurar el manejo discreto y respetuoso de la situación.

Actitud adecuada del Guardián Informado ante el o la estudiante en riesgo suicida

- **No juzgarle.**
- **No reprocharle** su manera de pensar o actuar.
- **Tomar las amenazas en serio**, no criticar, no discutir, no utilizar sarcasmos, ni desafíos.
- **No minimizar sus ideas.**
- **No entrar en pánico.**
- **Adoptar una disposición de escucha** empática, auténtica y reflexiva.
- **Comprender** que la persona está atravesando por un momento muy difícil en su vida.
- **Emplear términos y frases amables** y mantener una conducta de respeto (*"Me gustaría que me dieras una oportunidad para ayudarte"*).
- **Hablar de su idea de cometer suicidio abiertamente y sin temor** (*Descartar el mito de que hablando podemos darle la idea de suicidarse*).
- **Conocer los motivos** que le llevan a querer acabar con su vida y ofrecerle alternativas de solucionarlo o brindar apoyo emocional si ya no tiene solución dicha situación.
- **Poner atención** a las señales de alarma.
- **Hablar lo menos** posible para que predomine la voz de la otra persona.
- **No ponerse de ejemplo**, hablar de sí mismo misma o de experiencias personales.
- **Pedir ayuda a otras personas.**
- **Acompañar** hasta que el peligro haya pasado y/o el Personal de Trabajo Social, del Departamento Psicopedagógico o Directivos, se presenten.
- **No es aconsejable hablar de las supuestas bondades que tiene la vida**, pues es precisamente lo que esta persona no ve en ese momento.

Actitud adecuada del Guardián Informado ante el o la estudiante en riesgo suicida

NOTA

En ocasiones, el Guardián Informado, el Personal de Trabajo Social o del Departamento Psicopedagógico, deberán ofrecer los Primeros Auxilios Psicológicos. Algunas sugerencias se presentan a continuación:



a. Identificarse y explicar por qué se encuentra ahí.

b. Comenzar a hacer preguntas a partir de la situación que la persona en riesgo haya señalado como especialmente conflictiva o preocupante, para evaluar el nivel de riesgo y proveer un espacio para que la persona pueda desahogarse, si así lo desea. Por ejemplo:

“Veo que estás muy afectado o afectada. Estoy aquí para escucharte. Me gustaría que compartieras conmigo lo que estás pensando o sintiendo, para poder ayudarte.”

c. Guardar silencio y permitir que él o la estudiante diga todo lo que quiera.

No dar señales de sorpresa ni desaprobación. Se pueden utilizar frases como las siguientes:

“Puedo escuchar que estás pasando por una situación muy difícil, pero puedo asegurarte que haremos todo lo posible por ayudarte”, “Debe ser difícil poner en palabras esos sentimientos, pero es muy importante que los puedas compartir”, “Puedo imaginar lo duro que está siendo esta situación para ti”.

d. Preguntar directamente por la posibilidad de que exista ideación suicida.

Ejemplos:

“Voy a hacerte una pregunta delicada y personal: ¿Todos estos problemas te han llevado a pensar en el suicidio?”, “Algunas personas que se encuentran en una situación parecida a la tuya suelen pensar en quitarse la vida. ¿Lo has pensado tú?”, “¿Estás pensando en suicidarte?”.



Actitud adecuada del Guardián Informado ante el o la estudiante en riesgo suicida



e. Explorar la severidad de la ideación suicida, analizando los siguientes puntos:

- **Frecuencia:** “¿Cuándo fue la última vez que pensaste en hacerte daño?” (mientras más reciente, mayor es el riesgo) y ¿Con qué frecuencia tienes estos pensamientos: a todas horas, todos los días, varios días a la semana, algunas veces al mes?”
- **Método:** “¿De qué forma has pensado quitarte la vida?”.
- **Disponibilidad:** “¿Tienes disponible ese método del cual me has hablado?”, “¿Dónde lo tienes?”.
- **Momento:** “¿Cuándo has pensado llevar a cabo esta acción?”
- **Intentos previos:** “¿Alguna vez has intentado quitarte la vida?”, “¿Hace cuánto tiempo?”, “¿Qué sucedió entonces?”.

Es importante tener en cuenta que mientras más detalles haya considerado la persona respecto a la planificación del acto suicida, mayor es el riesgo de que lleve a cabo el intento en cualquier momento.

f. Explorar las razones para vivir de esta persona y alternativas que quizás no está evaluando, para manejar la situación que la llevó a considerar el suicidio. Se puede preguntar lo siguiente:

“¿Qué te ha mantenido con vida hasta ahora?”, “¿Quiénes son las personas importantes para ti?”, “Antes de esta situación, ¿Cuáles eran tus planes y metas a corto y largo plazo?”, “¿En qué otros momentos de tu vida has tenido una crisis y cómo lograste superarla?”, “¿Qué cosas te hacen sonreír?”

g. Establecer el plan de ayuda en forma conjunta y se le notificará a él o la estudiante que se contactará a sus padres y madres de familia o tutores, para acordar los pasos de la canalización externa a especialistas de la Salud Mental.

h. El Guardián Informado podrá retirarse del lugar cuando él o la estudiante está bajo la responsabilidad del Departamento de Psicopedagogía o Personal de Trabajo Social, quien dará continuidad al protocolo de la SEG para la atención del caso y entrevistarse con los padres y madres de familia o tutores.

Niveles de depresión y estado de ánimo

La siguiente tabla muestra los niveles de depresión y estado de ánimo que sirven de apoyo para la evaluación del nivel de riesgo suicida.

Anexo 1

Dimensiones estado de ánimo depresivo	Nivel Bajo	Nivel Moderado	Nivel Alto
Estado de ánimo general	Triste	Llanto frecuente	Profunda desesperación
Pérdida de interés	Rechaza intereses habituales	Realiza pocas actividades y tiene productividad reducida	Rechaza cualquier actividad de divertimento y hace pocas actividades obligatorias
Rechazo social	Descuida estar con amigos y actividades sociales	Evita activamente contacto social	No responde al entorno social
Desesperanza	Se pregunta si es posible tener alguna mejoría	Se muestra bastante pesimista sobre el futuro	No ve futuro para sí mismo, con los otros, en el mundo, etc.
Problemas de sueño	Dificultades para dormir y descansar	Se levanta pronto por la madrugada y se le dificulta volver a dormir	Apenas duerme o quiere dormir todo el día
Lentitud	Pensamiento, discurso, actividad lenta y falta de energía	Apatía	Completo estupor
Cambios en el apetito	Poco o excesivo apetito	Pérdida o aumento de peso	Deja de comer o incrementa notablemente su peso
Síntomas físicos	Indigestión, gases, pesadez, etc.	Palpitaciones, dolores de cabeza, dificultades de respiración	Síntomas físicos muy intensos e interferientes con su vida
Plano sexual	Pérdida de interés en el sexo	Problemas menstruales, disfunciones sexuales	Problemas menstruales, y sexuales muy intensos e interferientes con su vida
Cambios en estado de ánimo	Mismo estado de ánimo durante el día, pero cambiante entre días	Cambios en estado de ánimo en un mismo día y pobre concentración	Cambios en estado de ánimo en un mismo día y nula concentración
Concentración / plano cognitivo	Dificultades para leer, seguir programas de TV, etc.	Dificultades para leer, seguir programas de TV, etc. y deja de hacerlo	Pensamiento desordenado, despersonalización, desrealización
Preocupación por la salud	Preocupaciones leves y espontáneas sobre la salud	Preocupación frecuente por la salud	Conductas hipocondríacas y delirios
Culpa	Autoreproches	Percibe depresión como castigo	Delirios de culpa
Ansiedad	Inquieto, tenso, irritable	Miedoso, preocupado, preocupaciones sobre aspectos triviales	Muy agitado
Sentimientos de suicidio	Siente que la vida no vale la pena	Considera el suicidio	Planea o presenta tentativas suicidas

(Adaptado de Palmer, 2007).

Factores de riesgo

Los siguientes factores de riesgo sirven de apoyo para la evaluación del nivel de riesgo suicida:

Anexo 2

1. **Depresión**
2. **Alcoholismo**
3. **Adicción a sustancias**
4. **Psicosis**
5. **Intentos previos de intentos de suicidio o autolesiones**
6. **Aislamiento**
7. **Enfermedad física (crónica, con intenso dolor o consecuencias incapacitantes)**
8. **Historia familiar de trastornos del estado de ánimo, alcoholismo o suicidio**
9. **Duelo, pérdida reciente o preocupación con el aniversario de una pérdida traumática**
10. **Desestabilización familiar debido a una pérdida, abuso personal o sexual, o violencia**
11. **Trauma reciente (físico o psicológico)**
12. **Plan específico de suicidio formulado**
13. **Abandonar pertenencias preciadas o cerrar/arreglar asuntos**
14. **Cambios radicales en el comportamiento o estado de ánimo**
15. **Exhibir una o más emociones negativas intensas poco comunes en la persona**
16. **Preocupación intensa por maltrato o trauma anterior**

FORMATO DE COMUNICACIÓN A DIRECTIVOS DE LA ESCUELA

DATOS DEL ESTUDIANTE EN RIESGO

Nombre completo: _____

Escuela y CCT: _____

Grado y Grupo: _____

Breve descripción de los hechos:

Nivel de riesgo suicida: _____

Ha tenido previas tentativas: Sí ☐ No ☐ Se desconoce ☐

Cuántas tentativas: _____ Fecha de última tentativa suicida: _____

Nombre y firma del Director(a) de la Escuela:

Cargo del Guardián Informado: Docente ☐ Estudiante ☐ Otro ☐

Nombre y firma del Guardián Informado:

La información aquí descrita deberá ser tratada con confidencialidad

Aviso de privacidad – versión simplificada

La Secretaría de Educación del Estado de Guanajuato (SEG), de conformidad con lo establecido en los artículos 6, apartado A, fracción II y 16 párrafo segundo de la Constitución Política para los Estados Unidos Mexicanos; 14 inciso B, fracciones II y III, de la Constitución Política para el Estado de Guanajuato; 13 fracción III, 15, 25, de la Ley Orgánica del Poder Ejecutivo para el Estado de Guanajuato y 13, 35, 36, 37, 38, 96, 97, 98, 99, 100 y 101 de la Ley de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados para el Estado de Guanajuato, le informa que la protección de sus datos personales es un derecho humano vinculado a la protección de su privacidad.

Guía de actuación

Evaluación de riesgo suicidas en estudiantes

**SI TÚ O ALGUIEN NECESITA AYUDA,
PONTE EN CONTACTO**

Siempre es importante y adecuado buscar ayuda



**LA LÍNEA
DE LA VIDA**

800 911 2000

Atención las 24 horas del día, los 365 días del año.

800 290 00 24 línea de atención psicológica DINÁMICAMENTE

seg.guanajuato.gob.mx

@gobiernogto



GUANAJUATO
GOBIERNO DE LA GENTE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN