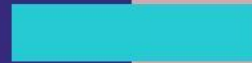




**Comenius**  
Centre educatiu

# La salud mental en el ámbito escolar





Comenius  
Centre educatiu

El objetivo de esta presentación es hacer una aproximación al concepto de **salud mental**, identificando los grupos de personas en situación de vulnerabilidad, **superando los mitos** que giran alrededor de este tema, señalando los **factores de riesgo y de protección**, así como diferentes **herramientas de detección, actuación e intervención**.





**Comenius**  
Centre educatiu

La Organización Mundial de la Salud (OMS), describe la **salud mental** como:

*“Estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”*

(**OMS** 2001a, p. 1).





Comenius  
Centre educatiu

## Estereotipos: obstáculo para la salud mental

El resultado es revelador: el 100% de las personas con algún tipo de enfermedad mental quiere ser feliz.

El dato, publicado por la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES), es parte de una campaña que trata de llamar la atención de la sociedad.

Las personas con trastornos mentales persiguen sus sueños, tienen metas que alcanzar y luchan por ellas pero sobre todo desean ser felices. Sin embargo, eso no depende sólo de ellos. **Día a día se encuentran con un enemigo más poderoso que ellos**, que los aísla del mundo y les impide formar parte de él. **Una sociedad que, ante la falta de información sobre el tema, prefiere mantener distancias.**



**Comenius**  
Centre educatiu

## DEPRESIÓN

Es el más frecuente. Los especialistas lo definen como: situación o enfermedad que condiciona la vida de la persona.

### Síntomas

Despertar precoz (mucho antes de lo esperable, 4-5 a.m)

Sensación de pesimismo

### Insomnio

Pérdida de interés por las relaciones personales: amigos, familia, deporte, etc.

Pérdida importante de apetito

Sensación interna de gran fatiga física

Ansiedad

Tristeza muy profunda (**anhedonia**)

Problemas de concentración

Inquietud interna



Comenius  
Centre educatiu

## ¿Cómo puedo identificar que un familiar, amiga o yo estoy atravesando un momento emocionalmente complicado?



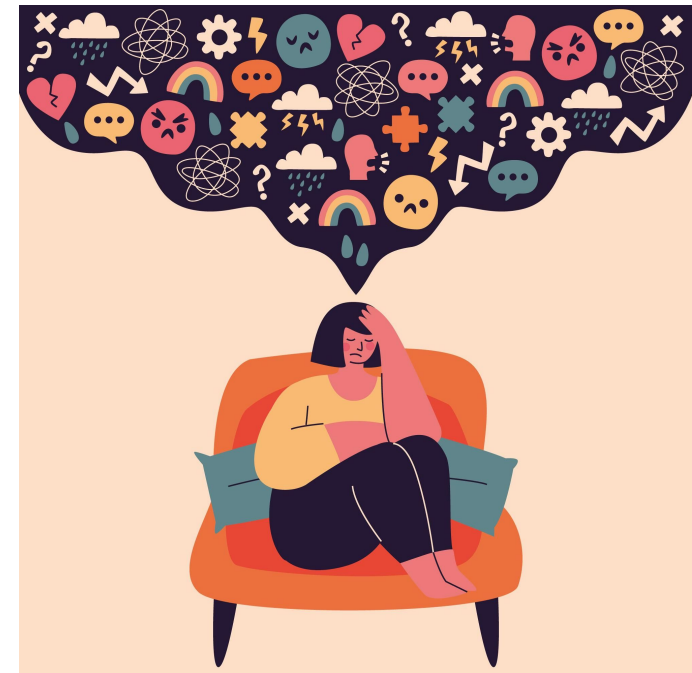
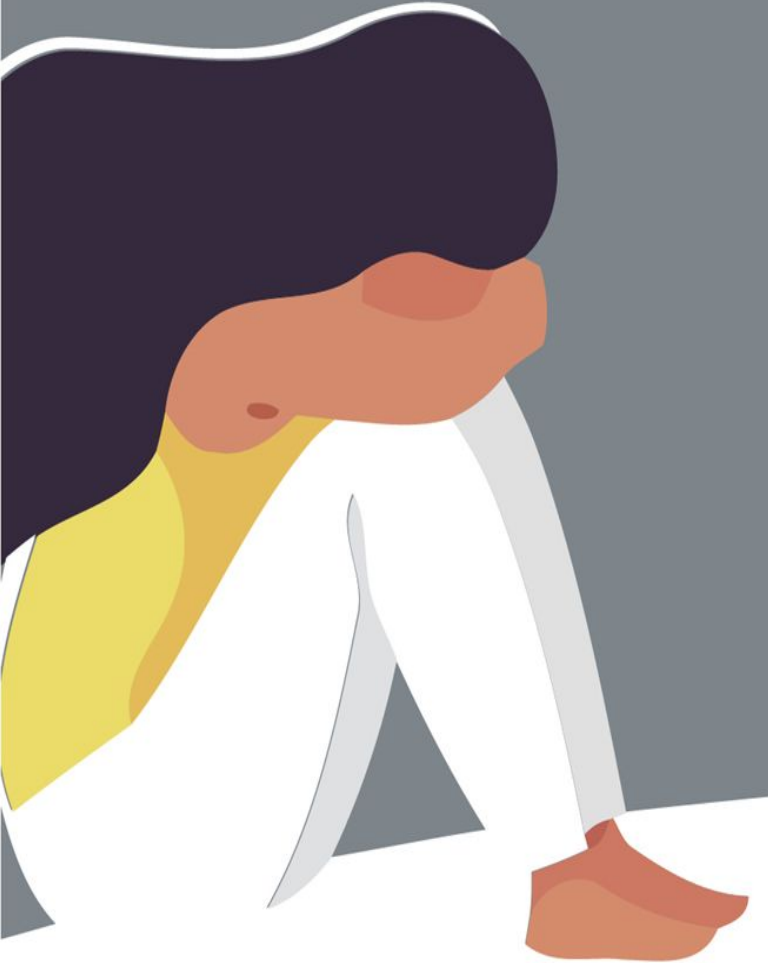
La persona se siente apagada por dentro, sin capacidad de disfrutar de nada

“Cuando ves que la persona se va aislando, se va cerrando, que no habla, que tiene problemas para dormir, pierde el apetito, llora fácilmente... Ante este tipo de **síntomas debemos estar alerta**”, recomienda el doctor Ramos Quiroga.

# Decálogo para ayudar a un@ compañer@ que está atravesando un momento emocionalmente complicado

## 1. No diagnostiques

Evita el 'yo creo que tienes lo mismo que Fulanita', 'sé que Menganito se siente también así', o cualquier cosa que te recuerde a estados conocidos o experimentados por otros.





**Comenius**  
Centre educatiu

## 2. Resolver el problema no es tu misión

Debes tener claro que probablemente **no vas a solucionar por completo lo que le está pasando pero siempre le aportarás algo al demostrarle que estás a su lado.** Aunque las cosas estén distintas, intenta seguir teniendo la relación que habitualmente tienes con esa persona.

Por desgracia, **no existen pautas universales.** Curar o resolver son responsabilidades que no hay que asumir. La ayuda que está en tu mano ofrecer es mucho más sencilla que es estar de su parte y ofrecerle apoyo incondicional.





**Comenius**  
Centre educatiu

### 3. Te sigue queriendo o apreciando

Quienes están pasando por un momento emocionalmente complicado, no se suelen sentir respaldados por su entorno, y esto se manifiesta con faltas de interés hacia el resto.

Bríndale tu apoyo, no te debes tomar como algo personal un comentario, la falta de contacto visual o de comunicación o la ausencia de conexión emocional durante los tiempos compartidos.

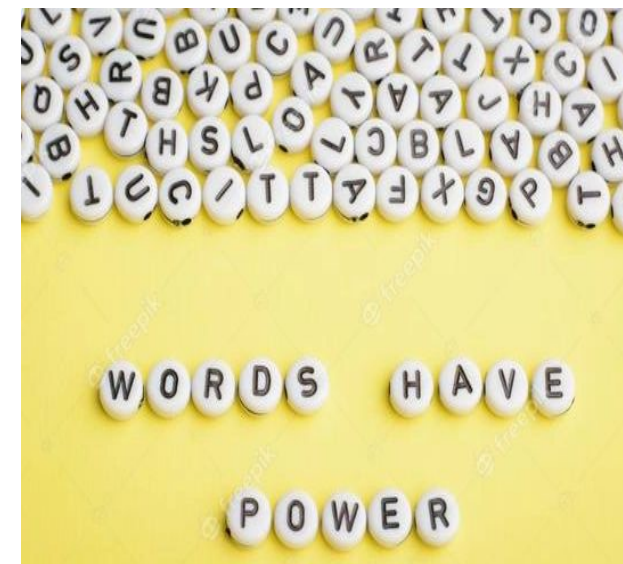
**RECUERDA:** quien habla o deja de hablar es el su estado emocional, no tu amigo. Ser consciente de esto hará que tu ánimo no decaiga y te dará impulso para seguir manteniendo buena relación con él o ella



Comenius  
Centre educatiu

## 4. Habla del asunto de vez en cuando

No hagas como si no pasara nada. No dudes en expresarle tu preocupación: 'últimamente estoy preocupada por ti' o '¿cuándo empezaste a sentirte así?'. Haz preguntas y no trates de esquivar el asunto, pero tampoco restrinjas tus encuentros a hablar exclusivamente de ello. Simplemente **hazle saber que cuenta con alguien** con quien puede hablar sobre lo que le está pasando, sin ningún miedo.





Comenius  
Centre educatiu

## 5. Escucha de forma activa

**Escuchar de manera activa** es prestar atención y entender lo que quiere decir, tratar de ver qué hay más allá de sus palabras, qué siente.

No te está pidiendo consejo, ni que le des soluciones; simplemente te lo quiere contar y **sentirse comprendido**.

A veces resulta difícil escuchar sin dar, lo que consideramos, buenas recomendaciones y caemos en la tentación de intentar resolver su vida. Ten **paciencia**, si habla despacio o de vez en cuando se le olvida lo que te estaba contando. Es normal en su situación y solo le **debes ayudar a retomar el hilo**.

## 6. No intervengas cuando no sepas qué hacer

Las personas que atraviesan un momento emocionalmente complicado pueden pasar por crisis de **ansiedad**.

Permanece a su lado atento a lo que pueda necesitar para sentirse mejor de nuevo.

Cuando se haya pasado la crisis, pregúntale qué podrías haber hecho para poderle ayudar un poco más. Así dispondrás de herramientas si vuelve a presentarse esta situación



**Comenius**  
Centre educatiu

## 7. Anímale a buscar apoyo psicológico

Si crees que eres alguien a quien escucha, anímale a que solicite ayuda profesional. Háblale con naturalidad de la idea de ir a un psicólogo para hacer más ágil el proceso de mejoría.

<https://www.youtube.com/watch?v=wMpq2SblL5w>

<https://www.youtube.com/watch?v=IYHpDXLABDY>

[https://www.youtube.com/watch?v=O4f58BU\\_Hbs](https://www.youtube.com/watch?v=O4f58BU_Hbs)





**Comenius**  
Centre educatiu

## 8. Acompáñale en el camino hacia sus metas

Seguramente haya dejado atrás **metas** que había alcanzado antes de pasar por este trance y, como amigo, seguro que sabes de algunas de ellas.

Es complicado dar el primer paso, es importante que sus allegados observen dónde poder intervenir para alentar y **acompañar**.





**Comenius**  
Centre educatiu

## 9. Evita frases como: 'Pero si no te pasa nada' o 'Venga, ánimo'

No es que la persona no quiera estar animada, es que no puede.

**Acompáñale con un mensaje positivo:** 'De esto vamos a salir, te vas a recuperar, vas a estar mejor...'

## 10. Siempre preguntar, no obligar: '¿Puedes salir a dar un paseo?'

Si la persona nos dice que no, debemos **respetarlo, hacerle sentir que estamos a su lado**, que no va a estar solo. Pero no esa presión de: 'Anímate, recupérate, venga, vamos, que esto no es nada'.

# Causas y factores de riesgo/Protección



**Comenius**  
Centre educatiu

## **FACTORES DE RIESGO**

**FACTORES FAMILIARES Y CONTEXTUALES**

**PSICOPATOLOGÍA DE LOS PROGENITORES**

**ESTRUCTURA O FUNCIONAMIENTO FAMILIAR**

**ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES**

Ante acontecimientos altamente estresantes, se puede reactivar el sentimiento de desamparo, desesperanza y abandono. A menudo preceden a un intento suicidio. Pero es poco frecuente que sean causa suficiente.

## **FACTORES SOCIALES Y NIVEL EDUCATIVO**

Sentimientos de aislamiento social, sentir el rechazo o marginación por parte de iguales.

El rendimiento académico bajo ha sido asociado a ideación suicida y el tener una actitud negativa acerca de la escuela y la actividad escolar, con un incremento de la prevalencia del fenómeno suicida. También se ha relacionado con un alto nivel de exigencia académica.





**Comenius**  
Centre educatiu

## **EXPOSICIÓN**

La exposición a casos de suicidio cercanos (efecto “contagio”) o a determinado tipo de información sensacionalista en los medios de comunicación sobre suicidios, también se ha asociado al suicidio.

## **MALTRATO FÍSICO O ABUSO SEXUAL**

### **ORIENTACIÓN SEXUAL**

### **ACOSO POR PARTE DE IGUALES (BULLYING Y/O CIBERBULLYING)**

## **FACTORES DE PROTECCIÓN**

**COHESIÓN FAMILIAR Y CON EL GRUPO DE IGUALES** (Se ha visto que este factor de apoyo disminuye el riesgo de suicidio asociado a traumas en la infancia.)

**UN APOYO SOCIAL DE CALIDAD Y CONSISTENCIA** (Mantener buenas relaciones en el entorno escolar y personal (profesorado, amistades, familiares, etc).)

## **HABILIDADES SOCIALES**

**HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

## SEÑALES DE ALARMA VERBALES



Comenius  
Centre educatiu

Sentimientos de desesperanza, con una visión donde no hay futuro o muy negativo.  
p. ej. *“No tiene solución”, “No va a mejorar nunca”*.

Sentimientos de desesperación, considera que ya no se puede soportar más una situación o estado vital. p.ej. *“Esta vida es un asco”, “Mi vida no tiene sentido”*.

Sentimientos de desamparo considerando que la persona se siente sola, que no es importante para nadie, que estorba y que las cosas estarían mejor sin ella.

Sentimientos intensos y abrumadores de culpa, vergüenza y odio hacia sí misma.  
p.ej. *“No valgo para nada”*

Comentarios relacionadas con la muerte p. ej. *“Me gustaría desaparecer”, “Quiero descansar”, “No deseo seguir viviendo”*.

Conversaciones reiterativas sobre la muerte.

Realizar despedidas inusuales verbales o escritas. Ej. *“Quiero que sepas que en todo este tiempo me has ayudado mucho”. “Siempre te querré”*



Comenius

Centre educatiu

Puede expresar abiertamente sus deseos de quitarse la vida, amenazando sobre quererse hacer daño o matarse. Este pensamiento se manifiesta con distintos grados: Sin planteamiento de la acción /Con un método indeterminado / Con un método específico, pero no planificado/ Plan suicida concreto (esta situación indica un alto riesgo de suicidio)

Algunas personas tras hablar de ello tienden a restar importancia a sus ideas suicidas, minimizarlas. Recordar que contrariamente a lo que se piensa, interrogar sobre la existencia de las ideas suicidas no incrementa el riesgo de desencadenar este tipo de acto y puede ser la única oportunidad de iniciar las acciones preventivas.

## SEÑALES DE ALARMA NO VERBALES



Comenius  
Centre educatiu

Observar un cambio repentino en su conducta habitual. Este cambio puede ir en dos sentidos:

1. Aumento significativo de la irritabilidad; mayor agresividad; no respetar límites.
2. Periodo de calma y tranquilidad repentino cuando previamente ha presentado gran agitación. El cese de la angustia es signo de grave peligro de conducta suicida, pues se ha resuelto el conflicto entre los deseos de vivir y los deseos de morir a favor de estos.
- 3 - 6 meses posteriores.
  - Presencia de un evento desencadenante o precipitante.
  - Búsqueda de mecanismos para hacerse daño.
  - Conducta imprudentemente temeraria.
  - Retraimiento social.
  - La existencia de un intento previo de suicidio. El periodo de mayor riesgo es en los
  - Falta de energía (anergia).
  - Actitud pasiva, apatía, tristeza. Aislamiento.



**Comenius**  
Centre educatiu

- Anhedonia o incapacidad para experimentar placer con actividades habituales.
- Descuido en la apariencia personal.
- Dificultades en la concentración, desatención y como consecuencia, pérdida de la memoria.
- Alteraciones en los patrones de sueño o alimentación.
- Cerrar asuntos pendientes, preparación de documentos, regalar objetos muy personales, etc. Hablan a favor de la existencia de un plan suicida, cerrar cuentas de Facebook, Twitter, Instagram, llamar a personas para despedirse, tener escondido el futuro método para lograrlo (acumular medicación, etc.) o ingerir bebidas alcohólicas en cantidades y con una frecuencia inusuales (mediante lo cual la persona trata de lograr «el valor» necesario para llevar a cabo sus intenciones).
- Cuando preguntamos sobre si han pensado en ello y no nos dicen nada pero realizan ciertas conductas nos pueden hacer sospechar, por ejemplo el llanto, bajar la cabeza y mirar al suelo, hacer silencio tras la propia pregunta, mostrar intranquilidad o angustia, etc.
- En caso de detectar estas señales, es importante responder con rapidez, especialmente si la persona muestra varias señales al mismo tiempo, hablando con ella y buscando la ayuda y el apoyo necesario.



**Comenius**  
Centre educatiu



som  cooperativa

## RECURSOS

### EN CASO DE CRISIS PUEDE...

Llamar al Servicio de Emergencias: **112**

Acudir a su Centro de Salud

Acudir a Urgencias del Hospital más cercano

☐ Contactar con:

TELÉFONO DE LA ESPERANZA

TELÉFONO DE ATENCIÓN EN CRISIS

**+34 717 003 717**

VALENCIA

Teléfono: **963916006**

Email: **valencia@telefonodelaesperanza.org**

Web: **<http://telefonodelaesperanza.org/valencia>**

Sede: **C/ Espinosa, no 9 - 1o - 1a; 46008,  
Valencia**

Oficina Autonómica de Salud Mental

Web: **[www.san.gva.es/web/dgas/salud-mental1](http://www.san.gva.es/web/dgas/salud-mental1)**

som

inclusió



¡GRACIAS!

mlopez@comenius.es  
ncasado@comenius.es

