

Ama La Vida En Las Aulas

Promociona la salud mental

DOCUMENTO PARA PERSONAL DOCENTE




“La enseñanza que deja huella no es la que se hace de cabeza a cabeza, sino de corazón a corazón”

HOWARD G. HENDRICKS

Segunda Edición - Diciembre 2023

Edición, diseño y maquetación:

Federació Salut Mental Comunitat Valenciana

A woman with long, flowing blonde hair is shown in profile, looking upwards. Her hair is blowing in the wind, creating a dynamic, ethereal effect. The background is a lush forest with green foliage and tree branches, suggesting a natural, outdoor setting. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of her hair and the surrounding environment.

La **Federació Salut Mental CV** es una entidad sin ánimo de lucro que agrupa entidades formadas por personas con problemas de salud mental, sus familias y/o personas allegadas.

Entre otros, la **Federació Salut Mental CV** tiene como objetivos:

- Sensibilizar sobre los problemas de salud mental
- Promover la salud mental
- Informar acerca de los problemas de salud mental



¡Descubre la plataforma

#AmaLaVidaEnLasAulas

Accede a través de tu lector
de QR o en
www.amalavida.es



Encontrarás recursos para sensibilizar en materia de salud mental, materiales para trabajar en el aula, información sobre salud mental, legislación...

Descubre los consejos que te ofrecemos a través de nuestro blog.

#AmaLaVidaEnLasAulas

nació en 2016 con el objetivo de sensibilizar y prevenir problemas de salud mental en el contexto educativo, y a su vez, promover la salud mental.

Hoy, es un proyecto ilusionante, demandado y entendemos que necesario para la comunidad educativa.

pies
para que os quiero
si tengo
alas
para
volar

AmaLaVida EnLasAulas

Querido/a docente:

Esperamos que esta guía que tienes ante ti te sea de gran utilidad. **NECESITAMOS TU AYUDA**, tienes entre tus manos a los ciudadanos y ciudadanas de la sociedad del mañana. **Tú puedes hacer que el mundo sea un lugar mejor donde vivir.**

Después de muchos años trabajando codo a codo y acompañando a personas con problemas de salud mental, vamos constatando la transcendencia de la etapa escolar en el desarrollo humano y la figura del personal docente como punto cardinal en la salud mental de sus alumnos y alumnas.

Los problemas de salud mental pueden, en gran medida, prevenirse o al menos reducir su impacto, con la ayuda de la comunidad educativa, trabajando desde el aula habilidades intra e interpersonales, fomentando hábitos de vida saludables y colaborando en la detección precoz de los síntomas, aspecto este de vital importancia para un buen pronóstico.

El artículo 29 de la **Convención sobre los Derechos del Niño** establece que “la educación del niño y niña debe de estar encaminada a desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño y niña hasta el máximo de sus posibilidades”

Todos los niños y niñas del mundo **TIENEN DERECHO a una vida saludable y a una educación de calidad**. Asimismo, en su artículo 23 declara que “el niño mental o físicamente impedido deberá disfrutar de una vida plena y decente en condiciones que aseguren su dignidad, le permitan llegar a bastarse a sí mismo y faciliten la participación activa del niño en la comunidad”

Tenemos una gran tarea por delante,
vuestro compromiso es importante



¿Qué vas a encontrar en esta guía?



Información actualizada sobre salud mental en las etapas escolares

Información sobre las circunstancias que influyen en la aparición de problemas de salud mental



Información que te va a ayudar a identificar posibles problemas de salud mental en el aula

Plantas de autocuidado. Tu bienestar es importante

¡y mucha energía positiva!

¡Los alumnos y las alumnas te miran, te admiran, te aprenden!



1

Hablemos de salud mental 11

- ▶ ¿Qué entendemos por salud mental? 12
- ▶ Algunas cuestiones sobre problemas de salud mental 13
- ▶ Falsos mitos sobre los problemas de salud mental 16
- ▶ ¡Recuerda! 18

La salud mental en la edad escolar..... 21

- ▶ Los problemas de salud mental en la infancia y adolescencia 22
- ▶ ¿Qué factores influyen sobre la salud mental? 26
- ▶ La influencia del acoso escolar 28



2



3

¿Qué puede hacer la escuela por la salud mental? 33

- ▶ ¿Qué puedo hacer, como docente, por la salud mental?... 34
- ▶ La educación emocional como factor protector 36
- ▶ La emoción en la ley educativa 38
- ▶ La escuela como factor modulador 40
- ▶ ¿Cómo actuar ante una sospecha de problema de salud mental? 43
- ▶ ¿Cómo abordar la conducta suicidia? 44
- ▶ ¡Recuerda! 46

Docencia y salud mental..... 49

- ▶ La salud mental del personal docente 50
- ▶ La importancia del autocuidado 54



4



5

ANEXOS 57

- ▶ ANEXO I Marco documental de referencia 59
- ▶ ANEXO II Glosario de problemas de salud mental en edad escolar 63

Lo que se les dé
a los niños,
los niños darán
a la sociedad

KARL A. MENNINGER

Ama La Vida
En Las Aulas



Hablemos de
salud mental

¿Qué entendemos por salud mental?

“Estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad”

Plan de Acción Salud Mental 2013-2020 de la OMS

► La dimensión positiva del concepto salud mental se destaca desde la propia definición de salud:

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”

Definición presentada por la OMS en su constitución aprobada en 1948

► Con respecto a los y las menores, se hace hincapié en los aspectos del desarrollo, el sentido positivo de la identidad, la capacidad para gestionar los pensamientos y emocio-

nes, así como para crear relaciones sociales, o la aptitud para aprender y adquirir una educación que en última instancia los capacitará para participar activamente en la sociedad.

► El concepto de salud mental está también relacionado con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento, rehabilitación y recuperación de las personas con problemas de salud mental.

La salud mental es un aspecto más del bienestar de cada persona.



Algo que tenemos que cuidar, y prestar atención

Algunas cuestiones sobre los problemas de salud mental

► ¿Qué es un problema de salud mental?

Es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o del comportamiento, en que quedan afectados procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, el aprendizaje y el lenguaje. Todo esto dificulta la adaptación de la persona al entorno cultural y social en que vive y crea de alguna forma malestar subjetivo.

► ¿Qué tipo de problemas de salud mental existen?

Existen distintos tipos de problemas de salud mental. La *American Psychiatric Association* (DSM-5) que distingue entre otros: trastornos depresivos, trastornos

de ansiedad, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno obsesivo-compulsivo, trastornos de la personalidad, trastornos de la conducta alimentaria y trastornos neurocognitivos.

► ¿Por qué aparece un problema de salud mental?

La aparición de estos problemas no responde a un modelo simple causa-efecto. Las causas para que aparezca un problema de salud mental suelen ser una combinación de factores biológicos, entorno social y experiencias vividas.

La mayoría de los problemas de salud mental suelen iniciarse en la adolescencia y juventud, o tras sufrir algún suceso traumático como perder un trabajo, la muerte de un familiar, una separación o un desahucio.

► ¿Puedo tener yo un problema de salud mental?

Todas las personas tenemos probabilidades de tener un problema de salud mental, al igual que ocurre con muchos otros problemas de salud. Según la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*, una de cada cuatro personas sufrirá un problema de salud mental a lo largo de la vida.

► ¿Las personas con problemas de salud mental pueden recuperarse?

Sí, es posible la recuperación de cualquier problema de salud mental con los adecuados tratamientos psicológicos, farmacológicos, rehabilitadores y sociales.

Los tratamientos deben ser distintos según el tipo de problema de salud mental y se deben diseñar intervenciones continuadas y personalizadas para cada uno de

los casos. Es imprescindible combinar el tratamiento farmacológico con medidas de rehabilitación socio-laboral, apoyo familiar y ayuda psicológica. La atención psicológica es fundamental para afrontar los cambios que puedan producirse en su vida social, familiar y profesional.

► ¿Puede una persona con problemas de salud mental llevar una vida normalizada?

Sí, tener un problema de salud mental no impide tener una vida plena, conseguir un trabajo, formar una familia, o disfrutar de cualquier aspecto de la vida. Las personas con problemas de salud mental son personas como cualquier otra: estudian, trabajan, tienen familia, hijos/as, amigos/as, y ejercen sus derechos y obligaciones como ciudadanos y ciudadanas que son.

En ocasiones los problemas de salud mental provocan una discapacidad psicosocial, puesto que la percepción, el ánimo

y el comportamiento de las personas con trastorno mental pueden dificultar su actividad en la sociedad. En estos casos, hemos de tener en cuenta, que la persona deberá contar con los apoyos necesarios para favorecer su autonomía personal y una vida independiente. Entre ellos destacan los tratamientos integrales, personalizados y continuos, así como la eliminación de las barreras sociales (prejuicios, estigma...) que les impiden disfrutar y ejercer todos sus derechos.

► ¿Es cierto que los problemas de salud mental provocan actitudes violentas?

NO. La idea de que los problemas de salud mental están relacionados con la violencia no tiene base científica.

No se puede decir que las personas con problemas de salud mental sean más agresivas ni tengan más probabilidades de cometer actos violentos ni delictivos que otras personas.

En realidad, es más probable que las personas con problemas de salud mental sean víctimas de abusos y malos tratos, y vean vulnerados sus derechos. El tratamiento adecuado y la existencia de los recursos necesarios reducen al mínimo este tipo de situaciones.

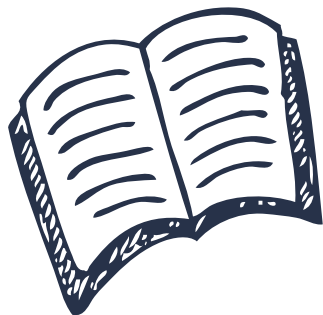




Falsos mitos sobre problemas de salud mental

Uno de los mayores problemas a los que se enfrentan las personas con problemas de salud mental es el estigma que recae sobre este colectivo. El estigma generalizado lleva al autoestigma, el rechazo que sienten hacia sí mismas las personas con problemas de salud mental. Cuando se les da el diagnóstico hace que se agrave aún más la situación.

La falta de información y el desconocimiento sobre los problemas de salud mental es lo que ha llevado a que exista este rechazo social. Por lo tanto, conocer y entender lo que son los problemas de salud mental es el primer paso para romper tópicos y falsas creencias, y así reducir el rechazo que existe hacia las personas con problemas de salud mental.



Tanto el estigma como el autoestigma dificultan la integración y la recuperación de la persona

Mito	Realidad
<i>“Los problemas de salud mental son siempre irreversibles”</i>	¡Con el tratamiento y el trato adecuado, las personas con problemas de salud mental pueden recuperarse plenamente!
Un problema de salud mental ... <i>“es un castigo o culpa de la persona o sus familiares”, “es hereditaria”, “es contagiosa”</i>	Un problema de salud mental se debe a un conjunto de factores biológicos, psicológicos y sociales, y en ningún caso es culpa de la propia persona o de su familia.
<i>“Las personas con problemas de salud mental no pueden convivir con el resto”</i>	El 88% de las personas con problemas de salud mental viven de manera autónoma. Estos trastornos no tienen por qué impedir una vida normalizada y deben atenderse dentro del entorno habitual de la persona.
<i>“Las personas con problemas de salud mental son violentas”</i>	Los problemas de salud mental no provocan actitudes violentas. En el mundo hay personas buenas y personas malas, de la misma manera, hay personas con problemas de salud mental que son buenas y otras que son malas. Queremos aclarar también que la maldad no es un problema de salud mental.
<i>“No se puede ayudar a las personas con problemas de salud mental”</i>	Las personas con problemas de salud mental pueden convivir con el resto. La vinculación con familiares y amigos en el proceso de recuperación es fundamental y suele formar parte del tratamiento. La sociedad debe ayudar desde la aceptación y la comprensión.
<i>“Los problemas de salud mental suponen menor grado de inteligencia”</i>	Las personas con problemas de salud mental no presentan menor capacidad intelectual.
<i>“Las personas con problemas de salud mental no pueden trabajar”</i>	Muchas personas con problemas de salud mental trabajan, aunque gran parte del colectivo denuncia discriminación laboral.
<i>“Todas las personas con problemas de salud mental son genios o artistas”</i>	Las personas con problemas de salud mental, como las de cualquier otro colectivo, no tienen por qué destacar en ningún campo artístico.

¡ Recuerda !

Todas las personas podemos tener un problema de salud mental

Según la *Organización Mundial de la Salud*, una de cada cuatro personas presentará un trastorno mental a lo largo de la vida. Aunque pueda haber personas con más predisposición genética que otras a tenerlo, los factores ambientales pueden afectar de forma determinante en la aparición de problemas de salud mental, con lo que todos/as estamos expuestos/as a ello.

IMPORTANTE: Aunque todos y todas en algún momento de nuestra vida hemos experimentado sentimientos de tristeza, ansiedad, insomnio, etc... cabe destacar que estos síntomas **solamente se considerarán un problema de salud mental cuando provoquen un comportamiento social desajustado, causen un importante malestar subjetivo y sean persistentes en el tiempo**

La recuperación es posible

Todas las personas con problemas de salud mental pueden recuperarse con el tratamiento y el trato adecuado. Cabe recordar que cada persona es única y necesitará unos apoyos u otros dependiendo de su proyecto vital. Los apoyos familiares, sociales y profesionales son fundamentales para el proceso de recuperación.

1 DE CADA 4
tendrá un problema de salud mental a lo largo de su vida



Las personas con problemas de salud mental pueden tener una vida normalizada

- Tener un problema de salud mental no impide, ¡ni mucho menos!, tener una vida plena, conseguir un trabajo, formar una familia, o disfrutar de cualquier aspecto de la vida.
- Hoy en día, siguen existiendo mitos en relación a la salud mental que forman parte del sistema de creencias de nuestra sociedad. Es importante desmontar estas ideas para evitar la estigmatización y discriminación de las persona con problemas de salud mental.

- El **estigma** es la “etiqueta” que se pone sobre la persona que no cumple con unas características concretas establecidas por la propia sociedad, por ejemplo “loco/a” o “raro/a” y que resulta muy difícil desprenderse de ella. **El estigma tiene consecuencias directas sobre las personas que lo padecen, hace que establezcan peores relaciones personales, que tengan menos oportunidades laborales, que padezcan un mayor aislamiento social,**

llegando incluso a sufrir el autoestigma.

Llegan a interiorizar tanto el rechazo que no luchan por sus derechos, sus deseos, sus objetivos.

- Entre todos/as podemos ayudar a romper estas ideas aprendiendo y compartiendo realidades sobre la salud mental.
- **Muchos problemas de salud mental surgen en la adolescencia, por eso la importancia de la promoción de la salud mental entre los jóvenes.** Es importante potenciar la relación entre las personas, la capacidad para resolver problemas y la autoconfianza para ayudar a prevenir problemas de salud mental como los trastornos del comportamiento, la ansiedad, la depresión o los trastornos alimenticios, junto con otras conductas de riesgo, el consumo de sustancias o las actitudes violentas.



Tu alumnado
podrá
olvidar 
lo que dijiste
pero no lo que
le hiciste
sentir

AmaLaVida
EnLasAulas



*La salud mental
en la edad escolar*

Los problemas de salud mental en la infancia y adolescencia

En primer lugar, **hemos de entender que los/as niños/as presentan ciertos comportamientos asociados a su edad que en ningún caso deben tomarse por sí solos, y de forma puntual, como indicadores de un posible problema de salud mental.** Sin embargo, la continuidad en el tiempo y concurrencia de varios de los comportamientos que se indican a continuación, sí que nos deben hacer reflexionar y prestar atención, pues no se puede negar que hay problemas de salud mental que pueden aparecer en una edad temprana.

Comportamientos asociados a la edad:

► Niños/as (de 5 años a 11 años)

Síntomas somáticos (dolor de cabeza, estómago, asma), incontinencia urinaria y/o fecal, miedos y temores diversos, pesadillas y problemas del sueño, sonambulismo, tristeza, autoinculpación, ansiedad de separación, depresión, rechazo, confusión, indefensión, retraimiento, agresividad, quejas, irritabilidad, rabietas, hiperactividad, hostilidad, regresiones, baja autoestima, dependencia, vergüenza, estrés emocional y sentimientos de pérdida.

► Adolescentes (de 12 años a 18 años)

Un gran número de autores/as señalan esta edad como la más vulnerable debido a los grandes y numerosos cambios que se producen durante esta etapa. Los indicativos más comunes en esta edad son: preocupación por la conducta disruptiva, fracaso académico, abandono de los estudios, ansiedad, depresión, delincuencia, impulsividad, abuso de sustancias tóxicas, ira, hostilidad, comportamientos antisociales, culpabilización y rechazo familiar, distanciamiento emocional, mayor victimización y problemas académicos.

Ver ANEXO II – Glosario problemas de salud mental en la edad escolar



Imagen Día Mundial de la Salud Mental 2015 Confederación Salud Mental España

Algunos datos de salud mental infanto-juvenil

Según la *Organización Mundial de la Salud* (OMS):

- ▶ La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de discapacidad entre los y las adolescentes.
- ▶ Según la OMS, en el mundo, **1 de cada 7 personas jóvenes** de entre 10 a 19 años padece algún trastorno mental.
- ▶ La **mitad de los trastornos mentales aparecen por primera vez antes de los 14 años**. Más del 70% de todos los trastornos mentales comienzan antes de los 18 años.

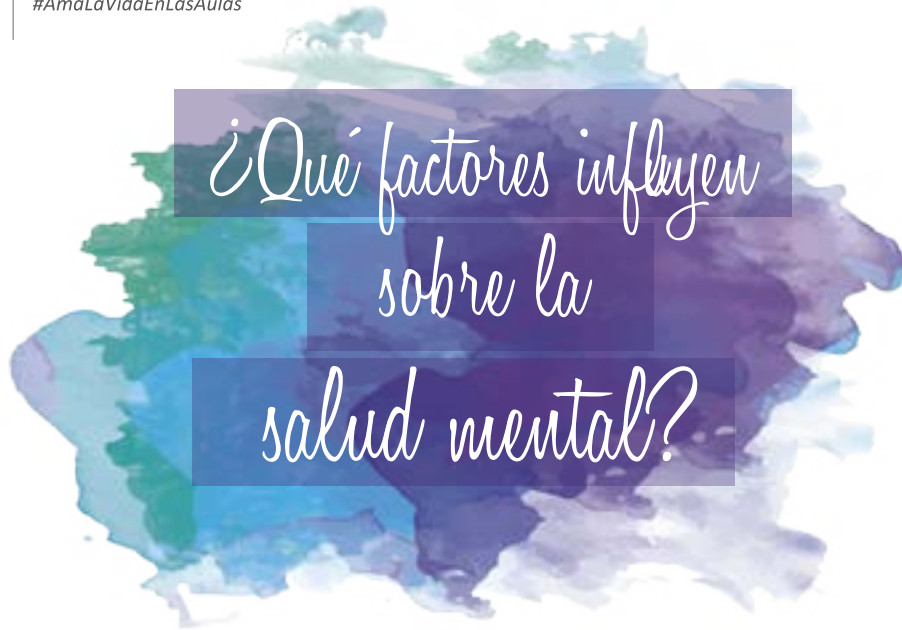
Según la *Asociación Española de Pediatría* la **pandemia ha provocado un aumento de hasta el 47%** en los trastornos de salud mental en menores

La *Asociación Americana de Pediatría* de una relación **“muy clara entre el acoso escolar y el suicidio infantil”**, así como de un aumento en el número de intentos de suicidio en edades jóvenes

Además, se está experimentando un agravamiento en materia de acoso escolar debido a **las redes sociales que convierten el acoso en ciberacoso** extendiéndose el problema a espacios y momentos que antes eran considerados seguros



Quienes creen
en la **magia**
están
destinados
a encontrarla



La infancia y la adolescencia son periodos evolutivos esenciales, cuyo desarrollo depende de múltiples y diversos factores: biológicos, psicológicos, emocionales, sociales y educativos, así como familiares y relacionales.

Los/as niños/as o adolescentes con algún tipo de problemática de salud mental tienen unas altas probabilidades de presentar dificultades o problemáticas en múltiples áreas de su vida. Es por ello, que es necesaria la atenta vigilancia de su entorno más cercano, y que tengan las herramientas necesarias para percibir los cambios significativos que puedan aparecer en el y la menor.

*Los factores y signos de alarma que se presentan a continuación han de ser entendidos como indicadores relativos que pueden facilitar la detección de ciertas situaciones de riesgo, predisposiciones a disminuir la calidad de la salud mental o la detección precoz de un trastorno para evitar su cronificación. Pero, en ningún caso, existe una correlación directa entre ellos y un problema de salud mental asociado, **ninguno de estos factores es suficiente de manera aislada para explicar por sí solo el origen o el desarrollo de un problema de salud mental.***

1. Factores moduladores:

Un factor modulador es aquel aspecto y/o evento vital que puede tener una influencia significativa en el resto de áreas personales. La lista de factores moduladores que pueden influir en la vida de cualquier persona es larga, y proviene de distintos niveles: individuales, familiares y contextuales. Dichos factores moduladores podrán ser considerados indistintamente como factores protectores o de riesgo, ya que hay que interpretarlos dentro del contexto socio-cultural y la evolución de la propia persona. Es decir, en ocasiones, los mismos factores moduladores podrán actuar como factores protectores, y en otras ocasiones, como factores de riesgo, dependiendo del resto de variables.

A continuación mostramos de manera resumida algunos de los factores moduladores recogidos en cada nivel:

► Nivel individual

- Factores biológicos o genéticos
- Factores fisiológicos (problemas en el desarrollo neuronal)
- Personalidad y temperamento
- Estrategias de afrontamiento y mecanismos de defensa
- Factores morales

► Nivel Contextual

- Sucesos vitales y experiencias previas
- Relaciones sociales y/o habilidades sociales
- Factores de género
- La escuela
- Factores culturales

► Nivel Familiar

- Apego y afectividad
- Nivel de protección
- Estilos de crianza

No profundizaremos en este documento sobre cada uno de los factores moduladores, pero sí queremos incidir en cómo el ambiente educativo puede ser un factor modulador importante (tanto como factor protector, como de riesgo). La escuela puede ser un factor de riesgo y de estrés psicosocial importante. Pero, por otro lado, el ambiente educativo puede, y debe, convertirse en un factor protector, donde el/la niño/a se sienta escuchado/a, protegido/a y comprendido/a. Un lugar donde el alumnado se sienta SEGURO.

“La escuela como factor modulador” lo abordaremos en el Punto 3 ¿Qué puede hacer la escuela por la salud mental?

2. Factores protectores y factores de riesgo

Un aspecto fundamental en la prevención de los problemas de salud mental son los factores de riesgo y de protección. **Los factores de riesgo o protección no constituyen la causa o el motivo de su aparición, si no que actúan en términos de probabilidad.** A mayor presencia de factores de un tipo u otro, mayor o menor probabilidad de la aparición de un problema de salud mental.

Factores protectores

Por un lado, un factor de protección sería toda característica personal, condición situacional, ambiental o de contexto que **disminuye la probabilidad de aparición de un problema de salud mental.**

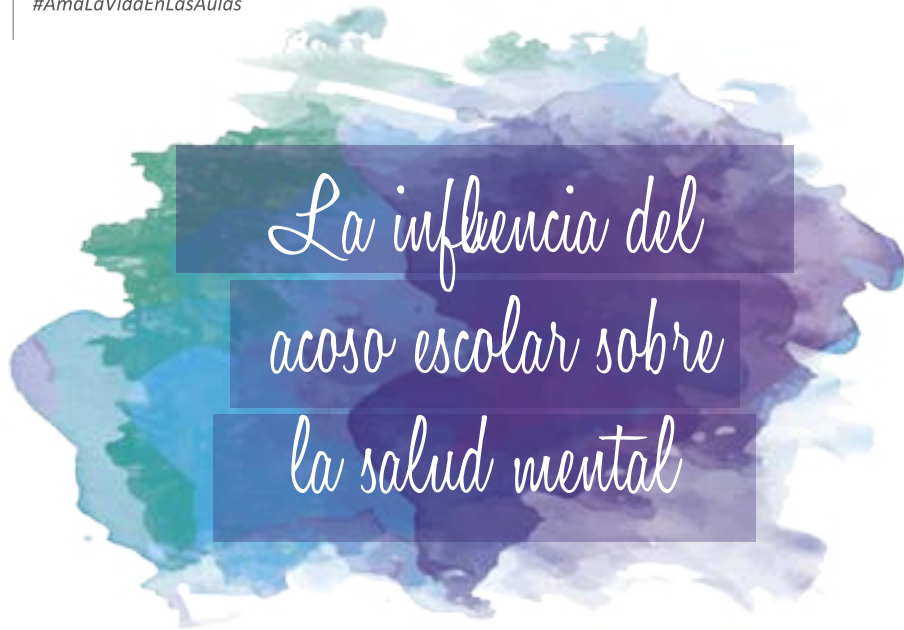
Factores de riesgo

Por otro lado, un factor de riesgo sería la característica personal, condición situacional, ambiental o de contexto que **aumenta la probabilidad de la aparición de un problema de salud mental.**

Tratar con cuidado,
contiene sueños



	Factores de Protección	Factores de riesgo
PERSONALIDAD, TEMPERAMENTO Y APEGO	Empatía	Falta de empatía
	Asertividad	Comunicación pasivo-agresivo
	Sentido del humor	Baja inteligencia emocional
	Autoestima sana	Autoestima no ajustada
	Autoconcepto ajustado	Autoconcepto no ajustado
	Apego seguro	Apego inseguro
	Autonomía personal	Búsqueda continua de aprobación
	Inteligencia emocional	Baja inteligencia emocional
	ESTRATEGIAS AFRONTAMIENTO Y CONDUCTUALES	Capacidad de autocontrol
Comunicación asertiva		Comunicación no asertiva
Capacidad de resolución de conflictos		Conductas de riesgo o tóxicas
Conductas saludables		Falta de hábitos saludables
Comunicación y regulación emocional		Regulación emocional deficitaria
FACTORES FAMILIARES	Relaciones familiares óptimas	Conflictos familiares
	Apoyo familiar	Falta de apoyo familiar
	Estructuración y funcionalidad familiar	Desestructuración y disfuncionalidad familiar
	Interacciones padres-hijos satisfactorias	Interacciones padres-hijos problemáticas
	Estilos parentales positivos	Estilos parentales negativos
SUCESOS VITALES Y EXPERIENCIAS PREVIAS	Entorno estimulante	Entorno poco estimulante
	Sucesos y eventos vitales satisfactorios	Sucesos y eventos estresantes o traumáticos
	Desarrollo evolutivo normativo	Retrasos generales del desarrollo evolutivo
	Consecución de objetivos vitales	Maltrato o abandono infantil
COLEGIO		Hospitalizaciones de larga duración
	Entorno estimulante y positivo	Entorno poco estimulante
FACTORES SOCIALES	Fomento de factores protectores	Falta de red de apoyo social
	Red de apoyo social satisfactoria	Exclusión social
	Integración comunitaria	Problemas de habilidades sociales
	Habilidades sociales óptimas	Problemas para trabajar en grupo
	Capacidades de cooperación	Relaciones interpersonales deficitarias
	Rel. interpersonales importantes o significativas	Actitudes antisociales y/o aislamiento
	Actitudes prosociales y de integración	Estrés psicosocial



La influencia del acoso escolar sobre la salud mental

La relación entre el bullying y los problemas de salud mental es un hecho contrastado. Las víctimas que se han visto sometidas a un abuso continuado, bien de tipo físico o psicológico, presentan más posibilidades de tener un problema de salud mental en la edad adulta.

► El acoso continuado en edades tempranas afecta directamente a la autoestima y al autoconcepto, ya que la **víctima** siente que tiene poco valor como persona, le cuesta poner límites a los demás y pueden desarrollar sentimientos de culpa que no les permite vivir su vida desde el bienestar.

► En una situación de acoso, el **agresor/a** también puede desarrollar problemas de salud mental en la edad adulta. Se pueden intensificar las conductas antisociales, el consumo de sustancias o la agresividad en todos sus planos y tener problemas de autocontrol.

► **Las personas que presencian el acoso** también pueden experimentar problemas en la salud mental. La ansiedad y la depresión pueden hacerse manifiesta solamente por presenciar una situación de acoso. Los/as espectadores/as pueden sufrir estrés por el miedo a represalias o culpa, porque quisieron intervenir, pero no lo hicieron.

Por eso, es muy importante que el mundo adulto de los niños y niñas, y de los/as jóvenes, esté atento a las señales que pueden indicar un caso de bullying.

Señales para identificar a una víctima de acoso

- Llega a casa con el material escolar roto o dice que lo ha perdido.
- Manifiesta que le duele la tripa o la cabeza.
- Pierde el apetito.
- Pueden llegar a casa con hambre porque no han almorzado.
- Pueden tener pesadillas.
- No quiere ir a la escuela.
- Se aísla, incluso de sus amigos/as.
- Su autoestima baja.
- Autolesiones.

Señales para identificar a un agresor/a de acoso

- Un mayor número de conflictos o peleas físicas en el centro educativo.
- Se incrementan las mentiras con respecto a los conflictos y con respecto a todo.
- Suelen echar la culpa a los demás de lo que está ocurriendo.
- No se responsabilizan de sus actos.
- Tienen amigos/as que acosan a otros niños/as.
- Les preocupa su popularidad.



El mundo
necesita
gente que
ame lo
que hace

AmaLaVida
EnLasAulas



¿Qué puede hacer
la escuela por
la salud mental?

¿Qué puedo hacer,
como docente,
por la salud mental?

Uno de los aspectos más importantes en los problemas de salud, es la **prevención**. De igual manera, desarrollar **actividades que promuevan una buena salud mental** entre el alumnado es fundamental.



Foto de Alice Dietrich en Unsplash

▶ TRABAJAR EN FACTORES PROTECTORES

Ver "La educación emocional como factor protector" Pág. 36

#AmaLaVidaEnLasAulas fomenta la educación emocional como factor protector para prevenir problemas de salud mental

▶ sensibilizar
en materia de
salud mental

¿CÓMO?

- ▶ Aportando información veraz sobre los problemas de salud mental
- ▶ Desmontando falsos mitos y prejuicios
- ▶ ¡Conmemorando el Día Mundial de la Salud Mental!

En la plataforma #AmaLaVida tenéis disponible recursos para sensibilizar sobre los problemas de salud mental en el aula

▶ Observar los signos de alarma!

- ▶ Alteraciones de la atención de manera frecuente
- ▶ Movimiento excesivo
- ▶ Impulsividad
- ▶ Tristeza sin motivo aparente
- ▶ Apatía, pérdida de interés
- ▶ Irritabilidad de manera frecuente
- ▶ Aislamiento continuado con los/as compañeros/as y/o con la familia
- ▶ Problemas relacionales continuados con los/as compañeros/as y/o con la familia
- ▶ Fobias
- ▶ Rituales obsesivos
- ▶ "Vinculación ansiosa" hacia la madre o hacia otras personas
- ▶ Retraso en las adquisiciones progresivas de la autonomía



▶ fomentar
hábitos de
vida saludable



La educación emocional como factor protector

¿Qué ámbitos deberíamos trabajar?

▶ Ayudar al alumnado a desarrollar competencias **intrapersonales**: **Autoconcepto, autoestima, autogestión y autonomía.** Cada persona debe tomar conciencia de sí misma en todas sus dimensiones: física, cognitiva, emocional y trascendental. La docencia puede propiciar el autoconocimiento del alumnado ajustado a la realidad, para favorecer la autoestima saludable donde el alumno y la alumna valoren lo que realmente son. El/la profesor/a debe ayudar a sus alumnos y alumnas a descubrir “lo que soy, lo que me gusta y lo que me gustaría ser” y a diferenciar “lo que veo, lo que siento y lo que pienso”. Esto es clave para la formación del autoconcepto.

▶ Descubrir las **fortalezas** del alumnado y partir de ellas para abordar las **debilidades**: Debemos evitar centrarnos exclusivamente en los déficits o debilidades de nuestros/as alumnos/as. Esta forma de intervención centrada en las debilidades nos da una visión sesgada y poco constructiva de nuestros alumnos y alumnas y esto repercute muy negativamente tanto en nuestras expectativas como en la visión de sí mismo que transmitimos al alumno o alumna. Una intervención en el aula centrada en las fortalezas de los alumnos/as y a través de ellas abordar las áreas más débiles provoca un efecto radicalmente opuesto tanto en las expectativas del profesor/a como en el autoconcepto del alumnado y esto repercute

directamente en los resultados obtenidos. (no sólo entendidos en términos académicos, sino también emocionales) Para ello contamos con las aportaciones de la *Teoría de las Inteligencias Múltiples* formulada por *Howard Gardner*.

▶ Ayudar al alumnado a desarrollar competencias **interpersonales**: enseñar estrategias de comunicación, liderazgo, empatía, trabajo en equipo, detectar competencias en las demás personas, y reconocer los éxitos y aportaciones de otras personas. El/la docente debe propiciar un ambiente de respeto y reconocimiento de los derechos y deberes propios y de las demás personas en el aula.

▶ Mantener el **equilibrio** en el aula: Un aula está equilibrada cuando la figura de autoridad o referente está equilibrada. El/la docente debe tener un conocimiento profundo de sí mismo/a, de sus fortalezas y de sus debilidades, de sus intereses y motivaciones. Un/a maestro/a debe cultivar previamente en sí mismo/a las competencias intra e interpersonales y debe ser un “experto/a” en autogestionarse. La clave de las relaciones sociales es el autoconocimiento.

▶ Permitir al alumnado que viva la totalidad de las **emociones**: Permitirles vivir experiencias de rabia, asco, miedo, alegría, sorpresa, tristeza, curiosidad...

Las emociones no son ni buenas ni malas. Todas ellas son necesarias. Sólo si las conozco, pongo nombre (alfabetización emocional) y tomo conciencia de ellas las puedo regular (es decir controlar y modificar). Un/a alumno/a al que se le priva de vivir o sentir determinadas emociones desagradables carecerá de recursos para el manejo de las mismas y se verá desbordado cuando irremediablemente se enfrenta a ellas.

“La Inteligencia Emocional es el mejor preventivo para los problemas de salud mental, entendiéndola como la capacidad de saber escoger la mejor opción emocional, entre todas las posibles, para cada momento de nuestra vida”

Roberto Aguado
Es emocionante saber emocionarse



La emoción en la ley educativa

Las instituciones autonómicas y nacionales caminan hacia una mayor presencia de la gestión emocional en las aulas, así queda patente en las últimas leyes educativas aprobadas en nuestro país. La inclusión de la educación emocional en la legislación educativa es un avance importante, ya que reconoce que las emociones son parte fundamental del ser humano y deben ser atendidas en el ámbito educativo. Sin embargo, es necesario que esta inclusión se traduzca en acciones concretas dentro de las instituciones educativas.

La educación emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas. Es fundamental que desde la etapa escolar se fomente la educación emocional, ya que esto permitirá al alumnado adquirir habilidades para enfrentar situaciones difíciles, resolver conflictos y establecer relaciones sanas y positivas.

La escuela ya no es sólo un lugar dedicado a adquirir conocimiento. La sociedad avanza hacia la responsabilidad afectiva y la escuela camina en paralelo, como no podía ser de otra manera.



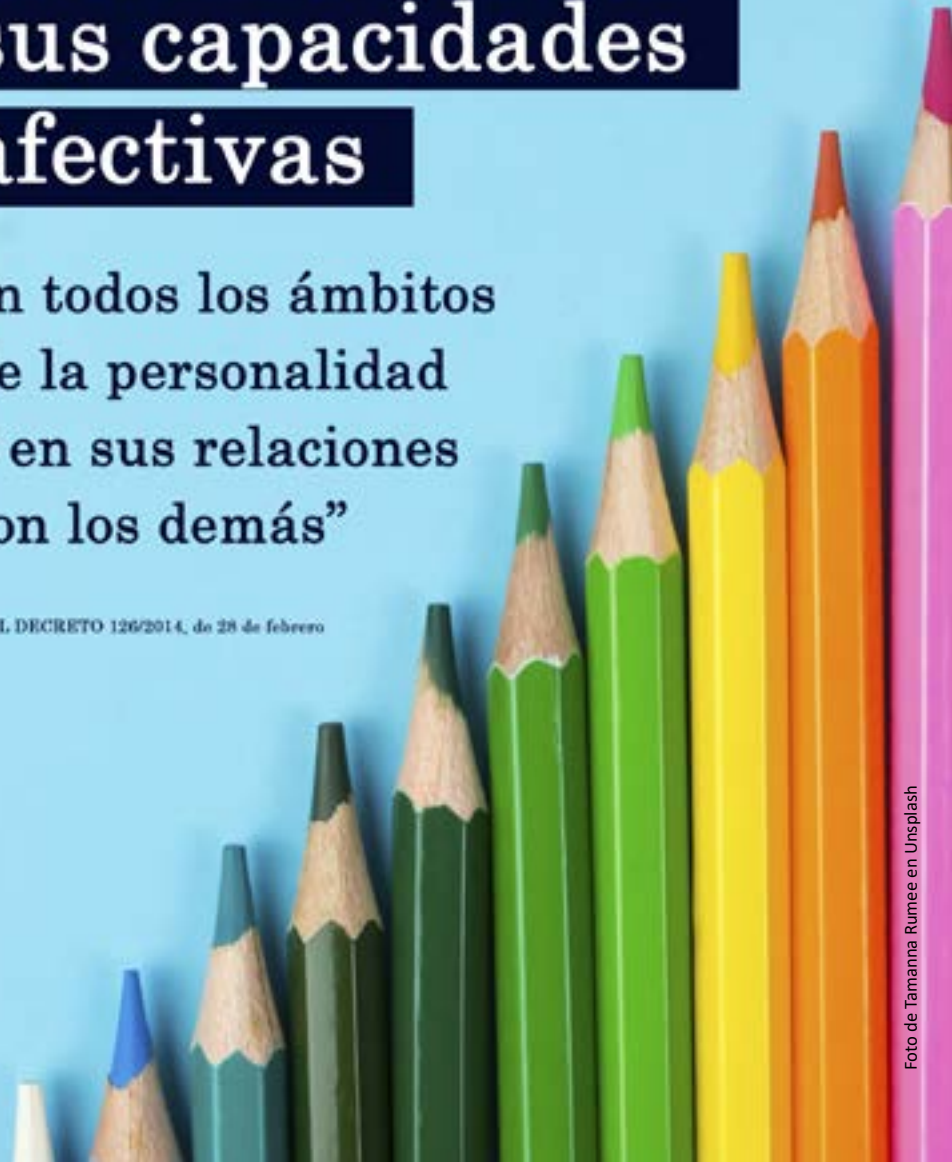
*Conoce más detalles
sobre las leyes educativas*

“La Educación Primaria contribuirá a desarrollar en los niños y en las niñas las capacidades que les permitan:

Desarrollar sus capacidades afectivas

en todos los ámbitos
de la personalidad
y en sus relaciones
con los demás”

REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero





La escuela como factor modulador

De la inteligencia emocional se habla desde hace más de 30 años, pero es ahora cuando se vuelve más actual.

La educación, tradicionalmente, se ha centrado en el desarrollo cognitivo y en la regulación conductual, olvidando de forma generalizada la dimensión emocional de los alumnos y alumnas, a pesar de incluir todos los centros en sus proyectos educativos la finalidad última de la formación integral de la persona. Esto es absolutamente contradictorio. ¿Cómo podemos pretender la formación integral del alumnado olvidando su parte emocional y lo determinante de ésta en la formación de la personalidad?

Ha sido en estos últimos años, con el auge de disciplinas como la neurociencia, cuando los y las profesionales de la educación, de la psicología y de la pedagogía han constatado que el auge pleno de la inteligencia exige también una dedicación especial y explícita a la parte emocional de la persona. Razón y emoción están íntimamente ligadas. La emoción está a la base de factores atencionales, de los procesos de aprendizaje y memoria, y tienen un papel fundamental en la toma de decisiones. Investigaciones recientes demuestran cómo el entrenamiento en habilidades emocionales repercute de manera significativa en el rendimiento académico.

Paradójicamente, investigaciones recientes señalan que mientras cada generación de niños y niñas parece volverse “más inteligente”, sus capacidades emocionales y sociales parecen estar disminuyendo vertiginosamente.

En palabras de Mar Romera “*La escuela está para compensar aquello que no se da de manera natural*”. Es por ello una necesidad imperiosa de la escuela la de trabajar con nuestros alumnos y alumnas estas competencias emocionales.

En palabras de Rafael Bisquerra, “*la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social*”

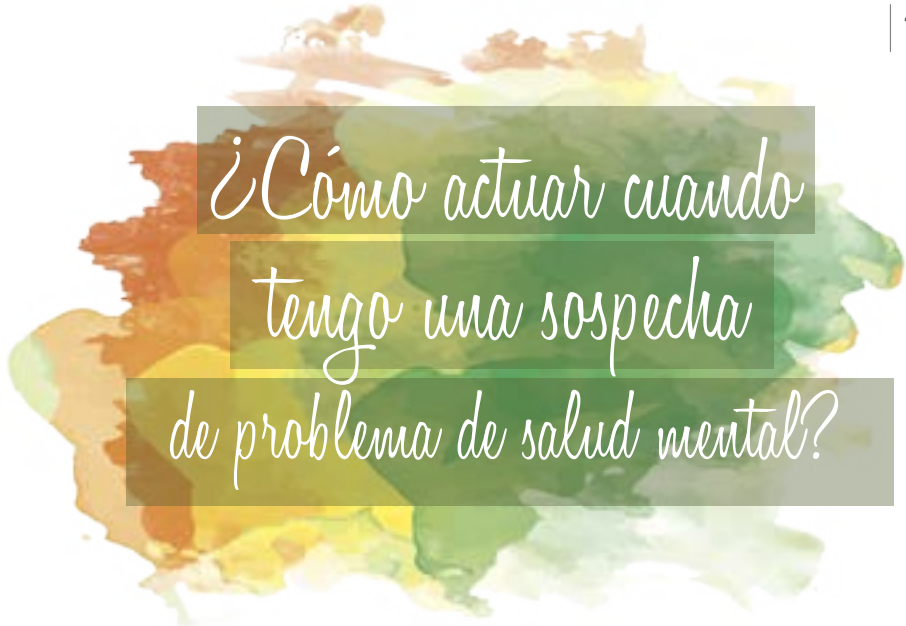
Enseñar a los alumnos y las alumnas a identificar, reconocer y controlar sus emociones debe ser uno de los objetivos en cualquier programación educativa. Es de vital importancia destacar que las habilidades emocionales no son cualidades innatas sino habilidades aprendidas y en consecuencia habilidades que se deben enseñar.

Ante esta obligación, **tanto legal como moral**, que tenemos de trabajar la educación emocional en las aulas,

¿cómo lo podemos hacer?

Begoña Ibarrola en su obra “Aprendizaje emocionante” enumera una serie de pautas para abordar el desarrollo de competencias emocionales en el ámbito escolar:

- ▶ Partir de las vivencias, experiencias y conflictos que suceden cotidianamente dentro y fuera del aula y que dan origen a la alegría, la tristeza, la rabia, los celos, la ternura, el miedo....
- ▶ Se ha de aprovechar cualquier situación que nos permita darle un tratamiento educativo con el que los alumnos y las alumnas aprendan de forma directa y comprueben su efectividad.
- ▶ Se debe permitir a los alumnos y las alumnas expresar lo que sienten, lo exterioricen, le pongan nombre, garantizando el respeto de los demás compañeros y compañeras del aula.
- ▶ No se ha de culpabilizar, reprimir, ni ridiculizar a los alumnos y las alumnas cuando sientan rabia, angustia, miedo, celos, vergüenza....
- ▶ No debemos abusar de programas estructurados para trabajar la educación emocional, pues pierden la riqueza de la contextualización y de la oportunidad, pero sí debe haber una guía que nos oriente y aporte directrices, sobre todo al orden que se debe seguir en el desarrollo de las competencias (respetando el nivel de desarrollo evolutivo), así como un sistema de evaluación eficaz.
- ▶ Se debe promover y dar espacio y tiempo al juego y al trabajo en grupos, puesto que son actividades que promueven satisfacción emocional, confianza y seguridad, por lo que desempeñan un papel importante en el desarrollo afectivo-emocional de los alumnos y las alumnas.
- ▶ Cuando sospechamos que un alumno o una alumna somatiza problemas emocionales se debe conversar con la familia y darle pautas adecuadas.
- ▶ La expresión de emociones se debe propiciar a través del cuerpo, el lenguaje oral, el dibujo, pintura, escultura, el juego, los cuentos, las dramatizaciones, la música, la danza...



¿Cómo actuar cuando tengo una sospecha de problema de salud mental?

Ante una sospecha de que alguno/a de los/as alumnos/as puede tener un problema de salud mental, el personal docente responsable deberá ponerse en contacto con los familiares y/o tutores/as legales. Junto con el orientador o la orientadora se deberá reunir con la familia e informarles de la situación o situaciones detectadas.

Es importante no trasladar a la familia o tutores/as un “diagnóstico” ni “etiquetar” al niño/a. Debe trasladarse la información lo más objetiva posible, aconsejando realizar una evaluación por parte del orientador u orientadora del servicio psicopedagógico escolar. El/la orientador/a tras la evaluación valorará derivar el caso al servicio público de salud pertinente.

El personal docente deberá poner en marcha los apoyos que sean necesarios para promover una evolución positiva de la situación y mostrar una actitud comprensiva hacia la persona, pues no podemos olvidar que puede tratarse de un problema de salud.

ES IMPRESCINDIBLE QUE EL/LA DOCENTE SEA CONSCIENTE QUE ESTOS TEMAS REQUIEREN UNA GRAN CONFIDENCIALIDAD

¿Cómo abordar la conducta suicida?

El suicidio se puede abordar en las aulas desde la prevención, la detección y la intervención

► **Prevención** | ¿Cómo? **Creando espacios para conversar** y trabajar el bienestar personal. Atendiendo al mundo emocional del alumnado, fomentando la puesta en práctica de hábitos saludables en el día a día, ofreciendo apoyo y creando vías de comunicación con las familias.

► **Detección** | ¿Cómo? **A través de la observación.** Como docentes pasáis mucho tiempo con el alumnado y detectar señales de alarma que puedan indicar un sufrimiento alto es clave. Atentos y atentas a los cambios que pueda experimentar el/la estudiante, su aislamiento, su rendimiento escolar, la falta de motivación o problemas de concentración, las verbalizaciones con tintes negativos o comentarios que hagan referencia directa a la muerte o ideaciones suicidas. A veces, la detección viene de su entorno, en ese caso, escuchar y abordar la situación en equipo se convierte en una opción preventiva importante.

► **Intervención** | ¿Cómo? **Contando con la comunidad educativa en su totalidad.** Ante el sufrimiento de un alumno/a, es importante que todo su entorno se involucre en la intervención poniendo a su alcance los apoyos necesarios y los/as profesionales especializados. También es importante respetar sus tiempos, acompañar sin juzgar y concienciar desde la empatía a compañeros y compañeras.

¿CÓMO AYUDAR A UNA PERSONA CON IDEACIÓN SUICIDA?



ESCÚCHALE SIN JUZGAR
No juzgues ni critiques lo que comparte contigo

MANTÉN LA CALMA MIENTRAS ESCUCHAS

CREA UN CLIMA DE CONFIANZA

No es fácil hablar de sufrimiento. Intenta crear un clima adecuado para que exprese sin miedo sus sentimientos y temores



GANA TIEMPO

Ofrece soluciones a corto plazo que pospongan la toma inmediata de la decisión

ACOMPÁÑALE A QUE PIDA AYUDA PROFESIONAL



¡ Recuerda !

Ante una sospecha de problema de salud mental

- ▶ Antes de hablar con la familia, debes preparar bien la entrevista. Reflexiona qué y cómo vamos a comunicar la información, pues es necesario **mostrar sensibilidad y empatía** ante una situación que puede producir angustia y/o negación, o sensación de ser juzgados. Pongamos especial atención tanto en el lenguaje verbal como en el lenguaje no verbal.
- ▶ Es fundamental la **escucha activa**, estar alerta a la información que aportan las personas que forman parte del entorno acerca del comportamiento del alumno o alumna en otros contextos. Esto nos ayudará a tener una imagen global de la situación.
- ▶ **No utilicemos términos médicos ni técnicos** difíciles de comprender. En caso de que la familia asocie esos comportamientos con algún problema concreto de salud mental, y pretenda “diagnosticar” la situación, deberás de hacer ver que estamos hablando de comportamientos concretos. Evitar “etiquetar” y recordar que únicamente son los/as especialistas del servicio de salud mental los/as que pueden realizar un diagnóstico.
- ▶ El diagnóstico es un término médico que debe utilizarse en el entorno sanitario, y aunque en ocasiones puede ayudar a la familia o a la persona a comprender la situación, en el ámbito educativo **hemos de recordar que ante todo es un/a niño/a y no una etiqueta**.
- ▶ En el caso de que el/ la niño/a fuera diagnosticado/a por el servicio de salud mental, como docentes sólo nos debe importar la información correspondiente y necesaria para desarrollar los apoyos que pueda necesitar.

El personal docente emocionalmente competente:

FAVORECE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ACTIVOS

Promueve emociones y pensamientos positivos

PROPORCIONA UNA ACTITUD POSITIVA

FAVORECE EL APRENDIZAJE

PROMUEVE EL RESPETO

Mejora de relaciones sociales

Aumenta la atención

MEJORA LOS NIVELES DE RESILIENCIA

Ayuda en la resolución de conflictos interpersonales

Mejora el trabajo en equipo

Previene problemas de salud mental

MEJORA LA COMPETENCIA EMOCIONAL

Promociona la salud física

MEJORA LA ESTABILIDAD EMOCIONAL

REDUCE LAS CEFALEAS

REDUCE EL ESTRÉS

Mejora la motivación

Potencia otras inteligencias

PROMUEVE COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

MEJORA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

AUMENTA LA AUTOESTIMA, EL AUTOCONCEPTO Y EL AUTOCONOCIMIENTO

Mejora la escucha activa

PROMUEVE LA DIVERSIDAD

Mejora la empatía

ANTE EL
SUFRIMIENTO,
RESPONSABILIDAD
AFECTIVA

AmaLaVida
EnLasAulas



*Docencia y
salud mental*



El personal docente se enfrenta cada vez más a situaciones estresantes, la presión constante para cumplir con las expectativas del sistema educativo puede tener un impacto significativo en su bienestar mental y emocional.

A la carga de trabajo se suman otros factores que se dan en el día a día en el aula. La docencia hoy no es solo transmitir conocimientos y procurar el aprendizaje. Las aulas tienen vida y los centros educativos son un foco relacional y administrativo.

Por tanto, es fundamental que se les brinde apoyo y herramientas para manejar sus emociones y mantener una salud mental adecuada. En este sentido, las instituciones educativas pueden implementar programas de bienestar emocional para sus docentes. Además, es importante que se fomente un ambiente laboral saludable y se promueva la comunicación abierta y efectiva entre los/as docentes y sus superiores.

Cuidar la salud mental del personal docente no solo es importante para su bienestar, sino que también tiene un impacto directo en la calidad de la educación que se ofrece al alumnado. Un/a docente que se siente apoyado/a y cuidado/a podrá desempeñar su trabajo de manera más efectiva y positiva, lo que se traducirá en un ambiente de aprendizaje más saludable y enriquecedor para el alumnado.

Principales problemas de salud mental en el personal docente

▶ ANSIEDAD

Cuando el día a día nos supera y tenemos la sensación de que no podemos con todo. Va acompañada de palpitations, taquicardias, sudoración y problemas para dormir.

▶ DEPRESIÓN

Cuando la apatía nos invade, nos faltan las fuerzas y sentimos un cansancio extremo. Nos acompaña además una enorme tristeza y tenemos problemas de memoria y concentración. Tendencia al aislamiento.

▶ ESTRÉS CRÓNICO

El estrés crónico es el que tiene lugar cuando los problemas persisten durante varios meses o años. El sistema nervioso permanece en modo de lucha o huida, liberando cortisol. Los síntomas son irritabilidad, agotamiento físico y mental o tener problemas de concentración.





Foto de Dushawn Jovic en Unsplash

Pautas para la prevención de los problemas de salud mental del profesorado

- ▶ Fomentar la formación en habilidades intrapersonales e interpersonales para favorecer el bienestar y evitar el estrés crónico.
- ▶ Pide ayuda, si tus niveles de estrés aumentan, delega algunas de las tareas.
- ▶ Busca momentos de descanso dentro del centro educativo. Elige un lugar donde respirar entre clases.
- ▶ Recuérdate que haces todo lo que puedes.
- ▶ Diferencia lo que depende de ti de lo que no.
- ▶ A veces compartir alguna inquietud personal con el alumnado genera un clima de confianza o diálogo.
- ▶ Aprende a poner límites. No tienes porqué llegar a todo.
- ▶ Prioriza las tareas y actúa sobre esa prioridad. Acepta que habrá cosas que se quedarán fuera.
- ▶ Fomenta la flexibilidad en tu día a día. Confía en tus herramientas para afrontar las situaciones.
- ▶ Cuida tu autoestima. Tú eres importante. No es egoísmo cuidar de ti, es salud.
- ▶ Fomenta tu vida social, habla, expresa, comparte.
- ▶ Si la situación te desborda, pide ayuda profesional.

Busca un propósito para tu profesión

Revisa tu autoestima

Recuerda la aportación tan valiosa que haces a la futura sociedad

Acepta tus emociones y dales su lugar

Todas las emociones son necesarias y todo pasa

Busca el equilibrio entre dar y recibir

Incluye en tu agenda, momentos de descanso cada día o tiempo para hacer cosas que sean para ti

Apuesta por una nutrición saludable

Cuida tu vida social fuera del ámbito educativo

Trátate con el mismo cuidado con el que tratas al alumnado
Solemos cuidar más a los demás que a nosotros/as mismos/as



Promueve en el aula el diálogo y el respeto en vez de miedo o la incertidumbre

Así crearás un entorno más saludable

Trátate bien

Ante la frustración, háblate como le hablarías a tu mejor amigo/a

Recuerda todos los días qué te apasiona de tu profesión

para aportar fuerza Y entusiasmo a lo que haces



La importancia del autocuidado

En el ámbito educativo las competencias y las habilidades académicas tienen un peso importante en el día a día. Sin embargo, cuando no nos encontramos bien, ese malestar se puede convertir en un obstáculo y afectar a nuestros resultados generando más malestar y situaciones de estrés incrementado.

Si eres docente, tu salud es importante. El autocuidado no es un capricho, es una necesidad. Cuidarse es una garantía de bienestar, y por tanto, es un factor protector para no desarrollar un problema de salud mental.

En estos tiempos, en esta nueva forma de ejercer la profesión, de relacionarnos, de educar y de vivir, os queremos transmitir algunos motivos para decidir estar lo mejor posible.

El autocuidado como factor protector de el burnout o síndrome del quemado

El Burnout o síndrome del quemado es un estado de estrés crónico en el que se padecen los síntomas de fatiga física y psicológica, una baja motivación laboral y un decaimiento emocional (Fernández-Castro, 1994). Cuidarse para prevenir el estrés crónico y todas las enfermedades físicas que puede provocar.

¿Por qué necesitas practicar el autocuidado?

- ▶ Porque la docencia ha cambiado mucho en los últimos tiempos y eso supone afrontar situaciones nuevas que debemos gestionar. La regulación emocional es imprescindible para afrontar los cambios.
- ▶ Porque ser docente no es solo la enseñanza en clase, implica otro tipo de gestiones administrativas que suponen un estrés añadido.
- ▶ Porque el alumnado te observa, te ve y te siente y se reflejan en ti como si fueras un espejo. En el aula tú transmites.
- ▶ Porque además de docente eres padre o madre, hijo o hija, hermano, hermana...
- ▶ Porque sientes la incompreensión de la sociedad que no conoce tu situación en el aula.
- ▶ Porque el estrés crónico puede ser la causa de algunas enfermedades físicas.





Anexos

No se trata
DE TENER
derecho a ser iguales
 sino de tener igual
DERECHO A SER
diferentes

ANEXO I

Marco documental de referencia

En este anexo puedes encontrar las referencias de la legislación sobre derechos y salud mental, educación, asistencia sanitaria, y protección a la infancia y adolescencia. También hemos incluido referencias a los documentos en los se ha basado esta iniciativa y otros que hemos tenido en cuenta para realizar este documento.

A través de la plataforma **#AmaLaVida** (www.amalavida.es) puedes acceder a los documentos a los que hacemos referencia, y demás documentación actualizada sobre este tema.

- ▶ DECRETO 148/86 DE 24 DE NOVIEMBRE DE 1986, del Consell de la Generalitat Valenciana, por el que se regula la prestación de servicios en materia de salud mental en la Comunitat Valenciana.
- ▶ *Convención sobre los Derechos del Niño*. Asamblea General de Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989. La adhesión de España fue publicada en el BOE el 31/12/1990.
- ▶ *La Declaración Mundial sobre Educación para Todos y el Marco de Acción para Satisfacer las Necesidades Básicas de Aprendizaje*, aprobados por la *Conferencia Mundial sobre Educación para Todos*. Jomtien 1990.
- ▶ *Carta Europea de Derechos del Niño*. Resolución A3-0172/92 del Parlamento Europeo.
- ▶ DECRETO 131/1994, de 5 de julio, del Gobierno Valenciano, por el cual se regulan los servicios especializados de orientación educativa, psicopedagógica y profesional.
- ▶ ORDEN de 10 de marzo de 1995, de la Conselleria de Educación y Ciencia, por la que se determinan las funciones y se regulan aspectos básicos del funcionamiento de los servicios psicopedagógicos escolares de sector.
- ▶ Informe a la *UNESCO* de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI, presidida por Jacques Delors. 1996
- ▶ Taylor, G.J. (2001). Low emotional intelligence and mental health Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry, pp. 67-81., En J. Ciarrochi, J. Forgas, & J. Mayer (Eds.), Philadelphia: Psychology Press
- ▶ LEY 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de

derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica.

- ▶ American Psychiatric Association (APA). 2002, DSM-IV-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, Ed. Masson.
- ▶ House, A. E. 2003, DSM-IV: El diagnóstico en la edad escolar, Ed. Alianza.
- ▶ Orientaciones estratégicas para mejorar la salud y el desarrollo de los niños y los adolescentes. Organización Mundial de la Salud, 2003.
- ▶ Organización Mundial de la Salud (OMS), CIE-10. 2004. Clasificación Estadística Internacional de enfermedades y Problemas relacionados con la salud cap. V: Pautas diagnósticas y de actuación ante los trastornos mentales en Atención Primaria, Ed. Meditor.
- ▶ El Libro Blanco para el Título de Grado de Magisterio (ANECA, 2005)
- ▶ Child and adolescent mental health policies and plan. Mental Health policy and Service Guidance Package. Organización Mundial de la Salud, 2005.
- ▶ Libro Verde. Mejorar la salud mental de la población. Hacia una estrategia de la Unión Europea en materia de salud mental. Comisión de las Comunidades Europeas, Bruselas, 2005.
- ▶ LEY 12/2008, de 3 de julio de 2008, de la Generalitat, de Protección Integral de la Infancia y la Adolescencia de la Comunitat Valenciana.
- ▶ DECRETO 28/2009 DE 20 DE FEBRERO del Consell, por el que se modifica el Reglamento de Medidas de Protección Jurídica del Menor en la Comunidad Valenciana, aprobado por el Decreto 93/2001, de 22 de mayo, del Consell.
- ▶ Estrategia en salud mental del Sistema Nacional de Salud 2009-2013, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- ▶ Informe sobre la Salud Mental del Niño y Adolescente” (Asociación Española de Neuropsiquiatría, AEN, 2009).
- ▶ CARTERA DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL DE LA CONSELLERIA DE SANITAT DE 2010.
- ▶ Documento de Salud Mental Positiva. Programa de promoción de la Salud mental y prevención de la enfermedad mental en el ámbito autonómico de la Comunidad Autónoma de Extremadura. 2010
- ▶ II Plan Estratégico Nacional de Infancia y Adolescencia 2013 – 2016. Ministerio de Sanidad,

Servicios Sociales e Igualdad, Secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Dirección General de Servicios Sociales para la Familia y la Infancia.

- ▶ Neuroeducación. Sólo se puede aprender aquello que se ama. (Francisco Mora. 2013) Alianza Editorial.
- ▶ Aprendizaje emocionante. Neurociencia para el aula. (Begoña Ibarrola. 2013) Biblioteca Innovación Educativa.
- ▶ Es emocionante saber emocionarse. (Roberto Aguado Romo. 2014) Editorial EOS)
- ▶ LEY ORGÁNICA 8/2015, de 22 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia.
- ▶ LEY 26/2015, de 28 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia.
- ▶ ORDEN 1/2016, DE 19 DE MAYO, de la Vicepresidencia y Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas y de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública, por la que se regulan las medidas de colaboración y coordinación sociosanitaria en el ámbito de la protección integral del menor y se aprueba la nueva hoja de notificación para la atención sociosanitaria infantil y la protección de menores.
- ▶ RESOLUCIÓN de 1 de septiembre de 2016, de la Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte, y de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública por la cual se dictan instrucciones y orientaciones de atención sanitaria específica en centros educativos para regular la atención sanitaria al alumnado con problemas de salud crónica en horario escolar, la atención a la urgencia previsible y no previsible, así como la administración de medicamentos y la existencia de botiquines en centros escolares.
- ▶ ESTRATEGIA AUTONÓMICA DE SALUD MENTAL 2016-2020. De la Comunitat Valenciana.
- ▶ L’atenció en Salut Mental dels infants i adolescents. Noves respostes per afrontar un repte creixent. Plataforma d’Infància de Catalunya (PINCAT). Taula d’Entitats del Tercer Sector Social de Catalunya. 2017
- ▶ Documentación de elaboración propia de la *Confederación Salud Mental España*.

NO ESTIGMA

hacia los
problemas de
salud mental

ANEXO II

Glosario problemas de salud mental en la edad escolar

Estos son algunos de los problemas de salud mental que se pueden presentar en la edad escolar:

► **Trastornos de la conducta alimentaria**

Problemas de salud mental que se caracterizan por un comportamiento patológico ante la ingesta alimentaria y por un control obsesivo del peso. Entre otros se encuentran en ese bloque: Anorexia nerviosa y Bulimia nerviosa.

► **Trastornos del comportamiento**

Trastorno de la conducta con sintomatología muy diversa pero que se puede manifestar a través de conductas disruptivas o trasgresoras, conductas agresivas, manipulación o conductas inapropiadas de la edad.

► **Trastornos de ansiedad**

Es un problema de salud mental caracterizado por la presencia incontrolable de preocupaciones excesivas y desproporcionadas, centradas en una amplia gama de acontecimientos y situaciones reales de la vida, y acompañadas por lo general de síntomas físicos (tales como sudoración, palpitaciones, sensación de ahogo...).

► **Trastornos depresivos**

La característica esencial de un trastorno depresivo es un curso clínico caracterizado por uno o más episodios mayores. Los sentimientos de depresión se pueden describir como sentirse triste, melancólico/a o infeliz. La mayoría de las personas se siente de esta manera alguna vez durante períodos cortos, pero la verdadera depresión clínica es un trastorno del estado de ánimo en el que los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o ansiedad interfieren en la vida diaria durante un periodo prolongado.

► **Otros:**

- Trastornos relacionados con el consumo de drogas
- Trastornos Psicóticos
- Conductas Autolesivas

Las descripciones de los trastornos que se han indicado, no han de ser tomadas como un manual diagnóstico ni como una lista acotada . Se trata de una descripción general con el fin de otorgar unos conocimientos básicos sobre los problemas que se puede encontrar el personal docente.

Al igual que los factores moduladores, no ha de entenderse esta información de manera absoluta, si no como indicadores relativos de la posible existencia de un problema de salud mental.



¡ Recuerda !

El diagnóstico siempre tendrá que ser realizado por un/a profesional de la red de salud mental

¡Gracias por escoger
esta apasionante profesión,
gracias por amar la infancia,
gracias por
amar la vida!

Un proyecto de:



Carrer de l'Herói Romeu, 20 Bajo
46008 Valencia
96 353 50 65
info@salutmentalcv.org
www.salutmentalcv.org



Ama La Vida
En Las Aulas

www.amalavida.es