

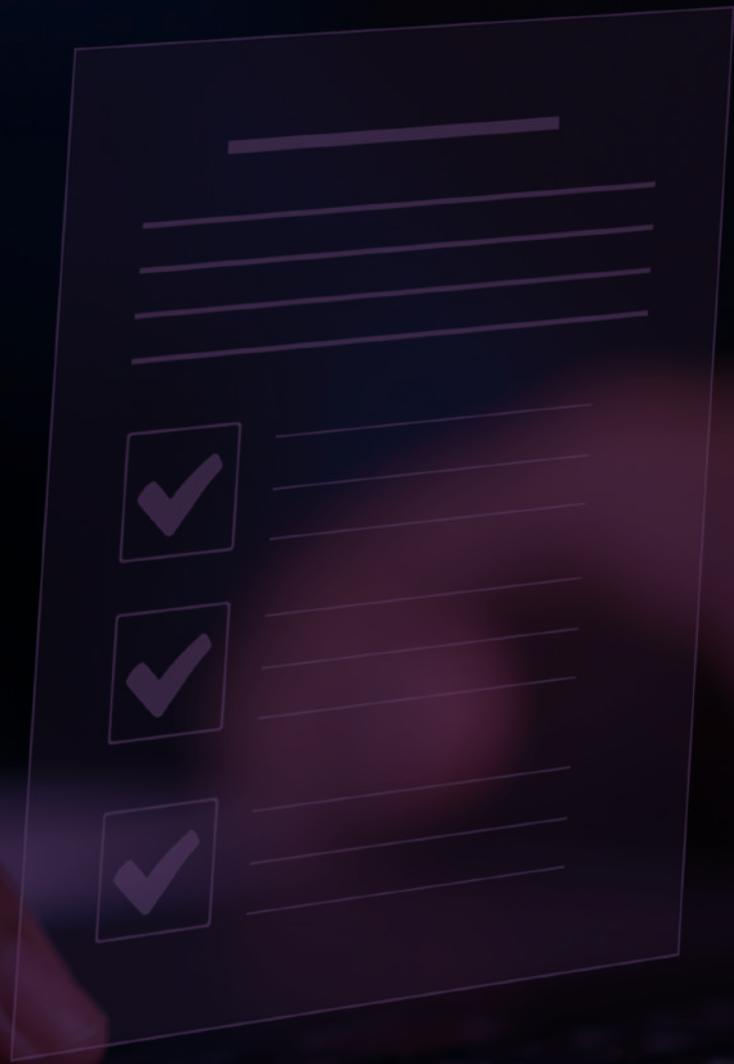
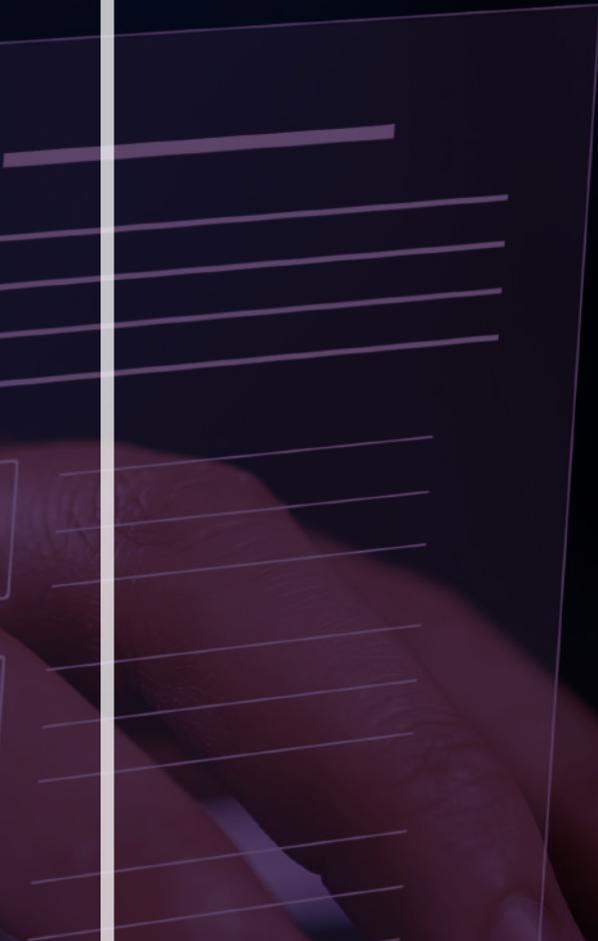


Salud Mental en el Aula

Guía práctica para el docente

Este documento no reemplaza, sustituye, ni excusa la necesidad de seguir los protocolos internos de actuación de cada centro educativo, la labor de los equipos de orientación educativa, psicólogos escolares, enfermeras escolares, trabajadores sociales y el entorno familiar ni, en especial, la necesidad de que la evaluación, el diagnóstico y, en su caso, la adopción de cualquier acción, o medidas, o tratamiento, deban de llevarse siempre a cabo por un profesional sanitario experto en salud mental.

Cada uno de los autores de esta Guía hace uso de su libertad de comunicar libremente sus ideas, criterios, opiniones, hallazgos y conclusiones, todos los cuales son resultado de su propia labor profesional, científica, investigadora e intelectual, que aquellos profesionales de la medicina desarrollan y exponen de forma totalmente autónoma y, por consiguiente, completamente independiente de Viatrix. Viatrix no las hace suyas y puede no compartirlas, por lo que no podrá considerarse que aquellas sean un reflejo del criterio de Viatrix. En consecuencia, Viatrix declina toda responsabilidad sobre cualquier tipo de información médica, científica o de otra naturaleza.



Autores

Autores



NURIA TUR

La doctora Nuria Tur es psiquiatra y psicoterapeuta con más de 25 años de experiencia en salud mental, especializada en infancia y adolescencia. Actualmente dirige la Unidad de Psiquiatría Infantojuvenil en el Instituto de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Clínico San Carlos de Madrid y es profesora asociada en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense. Además, forma parte del grupo de investigación clínica y neurobiológica en salud mental del Instituto de Investigaciones Sanitarias del mismo hospital.

Coordina la formación en psicoterapia para médicos y psicólogos residentes, y ha desarrollado una amplia labor docente impartiendo cursos y talleres sobre salud mental infantil y juvenil en diversos contextos. Su labor divulgativa incluye colaboraciones regulares en el programa Las mañanas de RNE, donde participa en la sección dedicada a la psiquiatría de barrio.



ROSA MOLINA

La doctora Rosa Molina es psiquiatra en el Hospital Universitario Clínico San Carlos de Madrid. Hizo el Doctorado en la Universidad Complutense con técnicas de neuroimagen funcional y estructural en colaboración con la Universidad de Canberra (Australia). Compagina su labor asistencial con la docencia en la Universidad Pontificia de Comillas, además de participar activamente en proyectos de investigación y divulgación científica en el campo de las redes sociales principalmente.

A través de sus cuentas @dr.rosamolina y @depielacabeza, y del podcast homónimo, comunica contenidos de salud mental de forma accesible y cercana, con el objetivo de educar, prevenir y reducir el estigma. Es autora de los libros *Una mente con mucho cuerpo* y *Tus microtraumas* (Ed. Paidós), y colabora habitualmente en medios como RNE y RTVE.



LUIS GUTIÉRREZ ROJAS

El doctor Luis Gutiérrez Rojas, nacido en Granada, es licenciado en Medicina por la Universidad de Navarra y doctor en Psiquiatría por la Universidad de Granada. Actualmente ejerce como profesor titular en la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada y como psiquiatra en el Hospital Clínico San Cecilio. Con más de 100 publicaciones científicas y más de una docena de premios en su especialidad, ha destacado por su labor académica, clínica y divulgativa.

Además de su carrera médica, ha publicado dos libros de desarrollo personal que han tenido una gran acogida y presenta el pódcast "Que la mente te acompañe" en colaboración con Aceprensa. En 2024 fue reconocido por *El Confidencial* como uno de los 100 mejores médicos de España. Con una faceta comunicativa muy desarrollada, ha impartido conferencias durante más de 20 años sobre cómo vivir con optimismo, y fue finalista del Club de la Comedia en 2003.



MIGUEL ÁLVAREZ DE MON

El doctor Miguel Álvarez de Mon realizó la especialidad de Psiquiatría en la Clínica Universidad de Navarra. En 2019 defendió su tesis doctoral en la Universidad de Alcalá obteniendo la calificación de sobresaliente "Cum Laude" y el premio extraordinario de doctorado. Además, ha obtenido el premio que otorga la Sociedad Española de Psiquiatría a la mejor tesis doctoral del año y el premio de Investigador Emergente. Recientemente ha realizado una estancia de investigación de 4 meses en la Universidad de Harvard.

En la actualidad trabaja en el Hospital Universitario Infanta Leonor y es profesor en la Universidad de Alcalá. Es autor de más de 140 artículos publicados en revistas nacionales e internacionales. Por otra parte, el Dr. Álvarez de Mon es columnista en la revista Telva.



DIANA JIMÉNEZ

Diana Jiménez Carretero es licenciada en Psicología con especialidad en Clínica y Salud, psicoterapeuta, y experta en neurociencia educativa. Está certificada por la Positive Discipline Association en múltiples áreas (infancia, adolescencia, pareja, etc.) y ejerce como entrenadora de educadores y Adlerian Counselor. Con una trayectoria de más de 20 años, ofrece talleres, conferencias y formaciones por toda España, centradas en el acompañamiento a familias y profesionales de la educación en temas de crianza respetuosa y desarrollo infantil y adolescente.

Es fundadora del proyecto *Infancia, Adolescencia y Pareja en Positivo* y autora de varios libros como *Infancia en positivo*, *Adolescencia en positivo* y *Disciplina Positiva*, además de cuentos infantiles. Su trabajo ha sido difundido en medios de comunicación como Cadena COPE, RTVE, El País o ABC, desde donde aporta una perspectiva profesional sobre la crianza, vínculos familiares y salud emocional.



DIANA AL AZEM

Diana Al Azem es profesora de secundaria, divulgadora y fundadora de la plataforma Adolescencia Positiva, desde la que acompaña a familias con hijos adolescentes en su desarrollo educativo y emocional. Licenciada en Filología Inglesa por la Universidad de Murcia y formada también en la Universidad de Essex, ha centrado su labor en facilitar herramientas para una crianza más comprensiva y consciente durante la adolescencia.

Autora de dos novelas, una trilogía juvenil y manuales educativos como *AdolescenteZ de la A a la Z* y *Quiero entenderte*, ha ofrecido conferencias en numerosos países y ha colaborado con entidades educativas y asociaciones familiares. Su trabajo ha sido reconocido en medios como *El País*, *Hola* o *ABC*, y ha participado en proyectos como *Aprendemos Juntos*. En 2022 fue nominada a Mejor Docente del Año por Abanca, destacando su impacto en el ámbito educativo y familiar.



ÍNDICE

01

Introducción a la salud mental en la población juvenil y situación en las aulas.

Autor: Dña. Diana Jiménez.

02

Bienestar emocional y salud mental.

Autor: Dr. Miguel A. Álvarez de Mon.

Coautores: Dr. Luis Gutiérrez, Dña. Diana Jiménez y Dña. Diana Al Azem.

03

Abordaje de los casos de sufrimiento emocional/psíquicos ante algún problema cotidiano.

Autor: Dra. Rosa Molina.

Coautores: Dña. Diana Al Azem, Dr. Luis Gutierrez, Dña. Diana Jiménez, Dra. Rosa Molina.

04

Detección de problemas de salud mental.

Autor: Dr. Luis Gutiérrez Rojas.

Coautores: Dr. Miguel A. Álvarez de Mon, Dra. Nuria Tur, Dña. Diana Jiménez, Dña. Diana Al Azem.

05

Manejo de situaciones de crisis en las aulas.

Autor: Dra. Nuria Tur.

Coautores: Dra. Rosa Molina, Dña. Diana Jiménez y Dña. Diana Al Azem.

06

Apoyo a los alumnos con trastornos mentales en el entorno escolar.

Autor: Dra. Nuria Tur.

Coautores: Dra. Rosa Molina, Dña. Diana Jiménez y Dña. Diana Al Azem.

07

FAQs - Guía rápida: preguntas frecuentes del docente.

08

Anexos.

09

Bibliografía.



1

Introducción a la salud mental en la población juvenil y su impacto en las aulas

Bienvenida

Querido docente,

Estás ante un manual innovador, práctico y divertido, a la vez que serio y riguroso. Si estás leyendo estas páginas es porque eres un educador, maestro, profesor o tutor comprometido con la salud mental de la juventud y, en concreto, con la de tus alumnos.

En la actualidad, con todos los cambios vertiginosos que experimenta la sociedad, se hace imprescindible recopilar material e información que ayude a los docentes a crear un buen clima en el aula y a potenciar e identificar las características de una buena salud a todos los niveles.

Este manual, elaborado y coordinado por distintos profesionales de la salud, se enfoca en dotarte de herramientas y recursos prácticos para facilitar tu labor docente. Hemos constatado que hoy día la función docente se extiende más allá de lo educativo, y es probable que a menudo te encuentres en el punto de mira sin contar con la formación necesaria para abordar problemas emocionales y psicológicos de tus alumnos.

Es vital que tomes conciencia de tu papel como guía en el desarrollo emocional de los estudiantes. No se trata solo de enseñar materias, sino de ser un apoyo emocional y fomentar un entorno que promueva el bienestar psicológico. El reto de abordar la salud mental en las aulas es una responsabilidad compartida, y tú puedes ser la primera línea de prevención y apoyo para los jóvenes que lo necesitan.



1.1. Definición de salud mental en la juventud

En los últimos años, **la salud mental de los jóvenes ha cobrado especial relevancia debido al creciente número de casos de trastornos emocionales y psicológicos en esta población**. La salud mental no es simplemente la ausencia de trastornos, sino un **estado de bienestar en el que los jóvenes son capaces** de:

- 1 | Enfrentar el **estrés normal** de la vida.
- 2 | Desarrollar **relaciones saludables**.
- 3 | Contribuir **activamente a la comunidad**.

Las aulas, donde los jóvenes pasan gran parte de su tiempo, juegan un papel crucial en la promoción y protección de la salud mental.

Entendemos la salud mental no solo como la ausencia de enfermedad, sino como la **capacidad de gestionar las emociones, afrontar los retos diarios acorde a la edad y establecer relaciones saludables**. En definitiva, se trata de **desarrollar habilidades emocionales y sociales que permitan a los jóvenes sentirse conectados, valorados y capaces en su entorno**. Esto facilita que puedan comunicar sus emociones en un ambiente seguro y comprensivo, contribuyendo a una toma de decisiones más adecuada.

De este modo, el rol del educador se centra en actuar como guía, dejando de lado el control, el castigo o la corrección directa. Es fundamental primero generar un **clima de confianza**, promover relaciones saludables y ofrecer apoyo en la resolución de conflictos.

1.2. Diferencias entre salud mental y bienestar emocional

Para abordar adecuadamente las situaciones en el aula es necesario diferenciar entre:

- **Salud mental:**

Se refiere a un funcionamiento general a nivel psicológico. Un alumno con buena salud mental es **capaz de gestionar sus emociones**, establecer **relaciones saludables**, sentirse competente y enfrentar los desafíos de la vida. Es un alumno conectado con su comunidad (familia y escuela), a la que pertenece y a la que puede **contribuir**. La salud mental es un **proceso evolutivo** que se construye **a lo largo del tiempo** mediante la **integración de experiencias, aprendizajes y relaciones significativas**, fortaleciendo así la capacidad de adaptación y resiliencia del alumno ante los desafíos de la vida. Es un concepto global que se construye y se consolida de forma longitudinal a lo largo del tiempo.

- **Bienestar emocional:**

Se centra en el **estado anímico y las emociones que experimenta el alumno en un momento específico**, constituyendo una dimensión transversal en su vida diaria. Es decir, se manifiesta de forma continua y **refleja cómo se siente** el alumno en el día a día. Un alumno con bienestar emocional es capaz de **gestionar el estrés y la frustración**, regulando y expresando sus emociones de forma saludable. Aunque este aspecto puede fluctuar según las circunstancias, una **buena salud mental tiende a favorecer una mayor estabilidad en el bienestar emocional**.

Para "ilustrar" estas diferencias, consideremos dos situaciones:

- **Salud mental:** un estudiante puede tener días difíciles, pero si cuenta con herramientas emocionales para afrontarlos, su salud mental se mantiene sólida, demostrando una capacidad de resiliencia a lo largo del tiempo.
- **Bienestar emocional:** en cambio, un alumno podría sentirse feliz tras obtener una buena calificación, pero si a nivel personal está bajo una presión considerable en su entorno familiar, su bienestar emocional momentáneo no garantiza que su salud mental esté en óptimas condiciones.



Los profesores pueden contribuir significativamente al bienestar emocional de sus alumnos adoptando diversas estrategias, tales como:



Fomentar ambientes seguros y de apoyo:
 Crear espacios en los que los estudiantes se sientan escuchados y respetados.



Proporcionar herramientas de regulación emocional:
 Enseñarles a expresar verbalmente sus sentimientos y enseñarles técnicas como ejercicios de respiración, relajación muscular progresiva, visualización guiada y escritura emocional, con el fin de gestionar y canalizar sus emociones de manera saludable.



Promover una cultura de aprendizaje positiva:
 Animar a que los errores se consideren oportunidades de crecimiento, en lugar de generar miedo al fracaso.



1.3. Datos estadísticos sobre la salud mental juvenil en España

La prevalencia de trastornos psicológicos entre la población joven en España ha aumentado de forma alarmante. Según datos recientes:

- **Uno de cada cinco adolescentes en España** experimenta algún tipo de **trastorno psicológico** o **emocional** durante la adolescencia (ansiedad, depresión o trastornos del comportamiento).
- Un estudio realizado por **UNICEF** estima que un **13,2% de los niños y adolescentes en España presenta algún problema de salud mental diagnosticado**.
- Un informe del Ministerio de Sanidad destaca que **los trastornos más comunes en jóvenes de 10 a 19 años** son la **ansiedad** (6,7%) y la **depresión** (5,2%), seguidos por **problemas de atención e hiperactividad (TDAH)**.
- La pandemia de **COVID-19** exacerbó la situación: en **2020**, un **44,1% de los jóvenes reportó síntomas de ansiedad o depresión** en algún momento, y un **7,4%** consideró seriamente el **suicidio**.
- Según estudios recientes del **Observatorio de Salud Mental Juvenil**, se estima que entre el **10% y el 15% de los adolescentes han experimentado comportamientos autolesivos** durante el último año. Además, se ha observado un aumento del 20% en las consultas relacionadas con autolesiones en centros de salud mental desde el inicio de la pandemia, siendo este **incremento especialmente notable entre las adolescentes**.

Estos datos evidencian la necesidad urgente de un enfoque integral en las aulas que aborde tanto el bienestar emocional como el psicológico de los estudiantes.



1.4. Factores que afectan la salud mental de los jóvenes

Hoy en día, varios factores influyen en las dificultades que enfrentan los jóvenes, entre ellos:



- **Entorno familiar:**
Incluye conflictos familiares (divorcios, separaciones, problemas económicos), falta de apoyo emocional, expectativas elevadas o sobreprotección, que pueden derivar en falta de autonomía, baja autoestima o sentido de fracaso.
- **Presión académica:**
Las elevadas expectativas académicas, la toma de decisiones temprana sobre el futuro profesional y un sistema educativo competitivo generan altos niveles de estrés y ansiedad.
- **Redes sociales y tecnología:**
El uso constante de plataformas como Instagram, TikTok o Twitter crea un ambiente de comparación social, donde la búsqueda de aprobación a través de "likes" y la exposición a imágenes irreales afectan la autoestima, sumado al ciberacoso, uso excesivo de pantallas y desinformación a la que pueden estar expuestos.
- **Relaciones entre iguales:**
Dificultades en las relaciones interpersonales y el *bullying/cyberbullying*.
- **Identidad sexual y de género:**
Cambios biológicos, hormonales y la exploración de la identidad de género y orientación sexual pueden generar confusión y desestabilización emocional.
- **Acceso a servicios de salud mental y hábitos saludables:**
La falta de recursos en centros educativos y sanitarios, la reducción de la actividad física, malos hábitos alimenticios, alteraciones del sueño y la presión social sobre la imagen corporal, especialmente en las chicas, influyen negativamente en el estado emocional de los jóvenes.

En este contexto, es crucial que desde los centros educativos se trabaje para crear un ambiente de escucha, apoyo y comprensión para los alumnos.

1.5. Principales trastornos mentales en menores en España

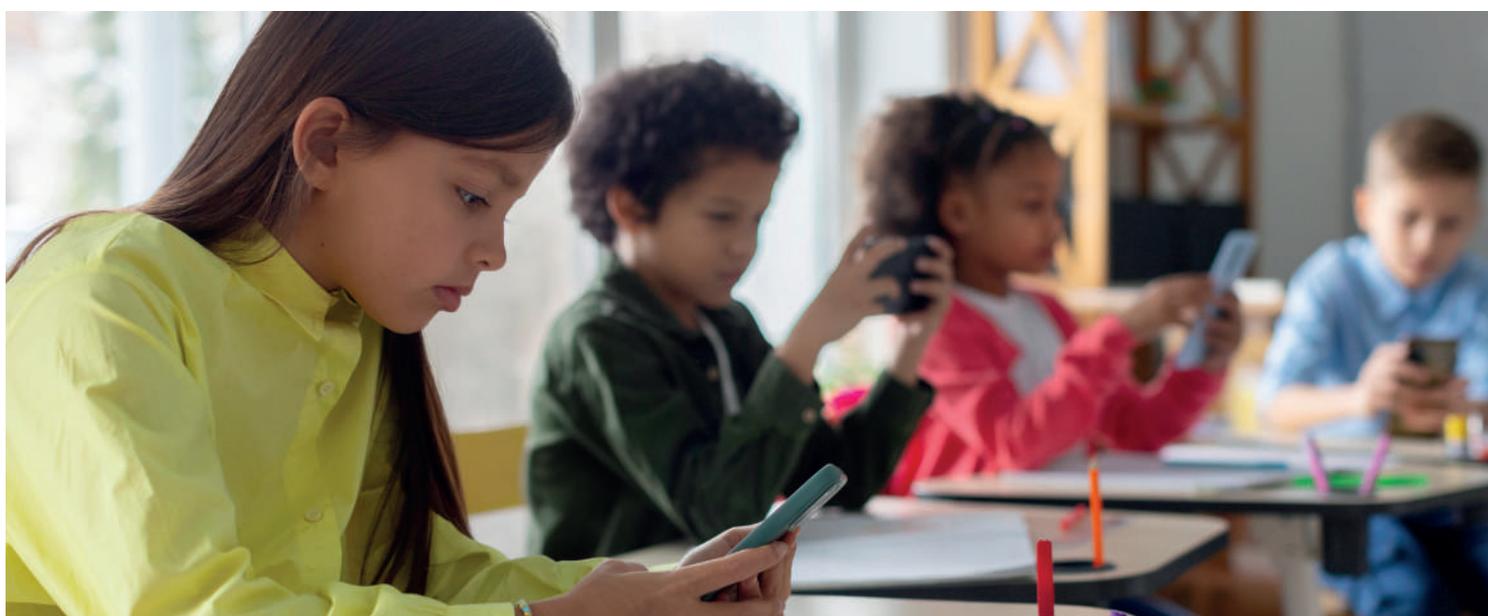
Algunos de los trastornos más prevalentes que impactan en el entorno escolar son:

- **Ansiedad y estrés:**
Se manifiestan en síntomas físicos (dolores de cabeza, náuseas, inquietud, angustia, taquicardia) y comportamientos de evitación de situaciones estresantes (exámenes, exposiciones).
- **Depresión:**
Genera un profundo malestar emocional, bajo rendimiento académico, aislamiento social y, en casos graves, pensamientos suicidas.
- **Trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH):**
Afecta la capacidad de concentración, planificación y control de impulsos, dificultando el aprendizaje y la convivencia en el aula.
- **Trastornos alimentarios:**
Como la anorexia o la bulimia, que pueden reflejarse en la pérdida de peso, el uso de ropas anchas, la baja autoestima, comportamientos obsesivos o control excesivo sobre las tareas escolares.
- **Autolesiones y conductas suicidas:**
Un problema creciente, en el que muchos jóvenes recurren a autolesiones para expresar su dolor emocional.
- **Otros factores importantes:**
 - » Uso o abuso de sustancias legales e ilegales (tabaco, cannabis, alcohol, vapeadores, etc).
 - » Uso o abuso de pantallas (apuestas online, consumo de pornografía, etc).
 - » Dificultades para concentrarse o completar tareas.
 - » Bajo rendimiento escolar o desmotivación.
 - » Problemas de conducta (agresividad, aislamiento social, actitudes desafiantes).
 - » Ausentismo escolar debido a síntomas de ansiedad o depresión u otros problemas de salud mental o sociales.



1.6. El impacto de la pandemia y la era digital en la salud mental juvenil

La pandemia de COVID-19 tuvo un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes, quienes enfrentaron largos periodos de confinamiento, **aislamiento social e incertidumbre** sobre el futuro. Además, el sistema educativo se vio afectado por **cambios bruscos** en la modalidad de enseñanza (virtual/presencial), aumentando la ansiedad y el estrés en muchos jóvenes.



1.7. El contexto actual en España

Actualmente, España se enfrenta a un **aumento en la prevalencia de problemas de salud mental entre los jóvenes**, especialmente tras el **impacto de la pandemia y los retos de la era digital**. El entorno escolar es uno de los **principales escenarios donde se manifiestan estas dificultades**, y a su vez, uno de los mejores espacios para detectar e intervenir tempranamente.

Los **centros educativos** son el entorno ideal para desarrollar acciones que promuevan el bienestar integral de los estudiantes. Estas intervenciones escolares pueden mejorar la salud mental, respetar la diversidad y mejorar los resultados sociales y educativos. Además, **muchos jóvenes no cuentan con un acceso directo o inmediato a servicios de salud mental**. Por ello, capacitar a educadores y personal escolar como enlace o primer punto de contacto resulta un paso esencial para subsanar ese vacío y garantizar que los alumnos reciban el apoyo necesario en su día a día.

1.8. ¿Por qué este manual para abordar la salud mental en el entorno escolar?

En los últimos años se ha puesto de manifiesto la **creciente necesidad de prestar atención a la salud mental de los jóvenes dentro del entorno escolar**. En España, a medida que estas problemáticas se agudizan, se ha vuelto **fundamental** que los **centros educativos no se enfoquen únicamente en el rendimiento académico**, sino también en el bienestar integral de sus alumnos.

Objetivo del manual: este manual surge con el **objetivo de proporcionar a los educadores herramientas concretas y prácticas para identificar, prevenir y gestionar situaciones relacionadas con la salud mental** de sus estudiantes. Se trata de ofrecer un **recurso** que complemente la labor docente, permitiendo actuar de forma **proactiva** en lugar de reactiva y evitando que los problemas emocionales y psicológicos escalen a niveles críticos.

Impacto de la Salud Mental en el Entorno Escolar

1. El impacto en el rendimiento escolar y la convivencia:

Los problemas de salud mental afectan no solo el bienestar personal de los jóvenes, sino también su rendimiento académico, su capacidad para relacionarse y su comportamiento en el aula. La **ansiedad**, la **depresión**, el **estrés** y las **dificultades en la regulación emocional** pueden provocar caídas en el rendimiento, conductas disruptivas, aislamiento social e incluso abandono escolar.

2. La prevención como clave para un futuro saludable:

Cuando los profesores y el personal educativo están capacitados para detectar problemas de salud mental en las primeras etapas, **se puede intervenir a tiempo**, evitando que los problemas crezcan y afecten gravemente la vida del estudiante. Este recurso no solo se enfoca en la intervención ante problemas visibles, sino también en la **creación de un entorno escolar saludable**, donde se **fomente la educación emocional y el bienestar psicológico de forma cotidiana**. Promoviendo habilidades como la resiliencia, la empatía y la gestión emocional, se contribuye a que los alumnos se desarrollen de forma equilibrada y estén mejor preparados para enfrentar los retos de la vida.

3. La necesidad de un enfoque basado en la conexión y el respeto:

A diferencia de los **enfoques tradicionales centrados en el control o el castigo**, este manual se fundamenta en **principios que destacan la importancia de la conexión**, el **respeto mutuo** y la capacidad de los jóvenes para **contribuir activamente a su comunidad escolar**.

Un enfoque punitivo o de castigo ante problemas de conducta derivados de dificultades emocionales no solo **agrava la situación**, sino que también **rompe el vínculo** que permite a los **alumnos sentirse comprendidos y apoyados**. En lugar de ello, este manual busca **orientar a los educadores a abordar los problemas desde una perspectiva colaborativa y respetuosa**, reconociendo que los comportamientos difíciles suelen ser señales de necesidades emocionales no satisfechas. El aprendizaje se produce en **ambientes seguros**.

Este recurso promueve la **construcción de relaciones saludables entre docentes y estudiantes**, basadas en la empatía, la comunicación abierta y el acompañamiento emocional. Estas relaciones son esenciales para que los jóvenes se sientan seguros al expresar sus inquietudes y pedir ayuda cuando lo necesiten.

4. El rol del educador como agente de cambio:

Los **profesores** no solo tienen la tarea de enseñar materias académicas, sino que son **modelos a seguir y agentes de cambio para el bienestar emocional de sus alumnos**. Este manual pone en valor la importancia del rol del educador en la creación de un entorno en el que los estudiantes se sientan vistos, escuchados y apoyados. El recurso está diseñado para que los educadores puedan:

- Identificar señales de alerta tempranas.
- Ofrecer herramientas prácticas para la gestión emocional en el aula.
- Fomentar un clima de respeto y cooperación.
- Colaborar de manera efectiva con orientadores, familias y servicios externos cuando sea necesario.



1.9. Enfoque práctico y recursos del manual

Este manual se distingue por su enfoque práctico y realista. Para ello, hemos incluido diferentes escenarios en los capítulos 2 a 6, que ilustran casos concretos y situaciones comunes en el entorno escolar. Estos escenarios tienen el siguiente propósito:

- **Visualizar y Contextualizar:**

Permiten al docente ver ejemplos claros y detallados de situaciones que pueden presentarse en el aula, facilitando la identificación de señales de alerta y comportamientos asociados a problemas emocionales y de salud mental en los jóvenes.

- **Aprendizaje a partir de Casos Reales:**

A través de **estos escenarios**, los educadores pueden aprender de casos concretos, comprender la dinámica de ciertos comportamientos y analizar las intervenciones adecuadas. Esto hace que la teoría se complemente con ejemplos prácticos, aumentando la relevancia y la aplicabilidad de las estrategias propuestas.

Además, los apartados “¡RECUERDA PROFE!” resumen los **puntos clave de cada sección y actúan como recordatorios prácticos** para que el docente tenga presente lo fundamental en cada intervención. Esto refuerza el aprendizaje y asegura que, en situaciones reales, se apliquen las estrategias de manera eficaz.

Al integrar estos elementos, el **manual se convierte en un recurso integral que combina teoría y práctica**, facilitando una formación continua y efectiva para los educadores. De esta manera, se promueve la **creación de entornos escolares saludables y se potencia el rol del profesor como agente de cambio en la salud mental de los jóvenes**.

Conclusión

En resumen, este manual es una **respuesta a la creciente necesidad de abordar la salud mental de los jóvenes dentro del entorno escolar**. Proporciona una guía clara y accesible para los educadores, ofreciendo un marco integral que:

- **Permite la intervención temprana:** detecta y actúa en situaciones de riesgo, evitando que los problemas emocionales y psicológicos escalen a niveles críticos facilitando la derivación precoz a la atención en salud.
- **Promueve un enfoque educativo holístico:** integra el aprendizaje académico con el desarrollo emocional, asegurando que el bienestar emocional y la salud mental sean una prioridad diaria en el aula.

Solo a través de una educación integral, que atienda tanto al rendimiento académico como al crecimiento emocional de los estudiantes, se podrá garantizar que los jóvenes cuenten con las herramientas necesarias para un futuro más saludable y equilibrado.





2.10

2

Bienestar emocional y salud mental

2.1. Introducción

En este capítulo nos enfocamos en la **gestión del estrés y en la promoción del bienestar psicológico**. Su objetivo es enseñar a los adolescentes a detectar y gestionar tanto los factores estresantes como aquellos que regulan sus emociones. Se trata de conocerse a uno mismo e identificar cuáles son las situaciones o factores que hacen perder el equilibrio a cada uno.

La **adolescencia** es una **etapa de transformación profunda en todos los aspectos**: físico, emocional y social. Durante este período, los jóvenes experimentan una **montaña rusa de emociones** y desafíos internos. Incluso sin grandes presiones externas, esta etapa puede ser lo **suficientemente intensa como para generar tensiones** o conflictos. Por ello, es un momento delicado que requiere comprensión y apoyo. Sin embargo, es importante **no sobreinterpretar los conflictos propios de esta etapa como problemas de salud mental**. Muchos de estos desafíos se pueden resolver con paciencia y sentido común, siempre que padres y profesores acompañen a los adolescentes de manera empática y orientada.

No existen **“píldoras mágicas”** que eliminen el malestar; en cambio, es necesario aprender a convivir con uno mismo y a **gestionar las dificultades de manera adaptativa y saludable**. Esto implica aprender a gestionar el tiempo en un mundo hiperconectado, donde la multitarea nos invade cada vez más. Es fundamental identificar metas y elegir bien las prioridades, ya que **“las tareas pendientes son las que más nos cargan a nivel mental”**.

Nuestro objetivo es dotar a los docentes de herramientas prácticas para identificar señales de estrés, gestionar conflictos emocionales y fomentar un ambiente de aula en el que se priorice el autocuidado y la empatía. A lo largo del capítulo, se presentarán **ejemplos reales y estrategias aplicables**, que permitirán transformar **situaciones de crisis en oportunidades para el crecimiento** personal y académico.



2.2. Habilidades generales para apoyar el bienestar emocional de los estudiantes

A continuación, se presentan **las competencias** que deben fortalecer los **docentes** para **apoyar el bienestar emocional de los estudiantes**, con énfasis en la práctica diaria en el aula. En este apartado se detallan herramientas y estrategias que permitirán identificar, intervenir y promover un entorno emocional saludable, fundamental para el desarrollo integral de los jóvenes.

1. Escucha activa y empatía:

Capacidad para atender y comprender las emociones y necesidades de los estudiantes sin emitir juicios.

» **Estrategias:**

- Utilizar preguntas abiertas para invitar a la reflexión.
- Mostrar interés genuino y validar las emociones del estudiante.

2. Comunicación asertiva:

Expresar ideas y emociones de forma clara y respetuosa.

» **Estrategias:**

- Practicar técnicas de "yo siento" en lugar de "tú haces".
- Preparar respuestas y frases que faciliten la expresión de límites y necesidades.

3. Observación y detección de señales:

Identificar cambios en el comportamiento o el estado emocional de los alumnos.

» **Estrategias:**

- Establecer momentos de revisión individual.
- Utilizar un termómetro emocional colectivo en el aula: cada mañana (o después del recreo), los estudiantes eligen un color que refleje su estado de ánimo (verde = bien; amarillo = algo inquieto; rojo = necesito apoyo) y lo colocan de forma anónima en la pizarra.

4. Manejo de conflictos:

Intervenir de forma efectiva en situaciones de tensión o malentendidos.

» **Estrategias:**

- Facilitar el diálogo entre las partes involucradas.
- Utilizar técnicas de mediación y negociación.

5. Gestión del tiempo y organización:

Planificar y organizar actividades que integren momentos de enseñanza y espacios para la reflexión y

relajación.

» **Estrategias:**

- Diseñar agendas o rutinas que incluyan pausas activas.
- Priorizar actividades que fortalezcan el bienestar emocional.

6. Colaboración y trabajo en equipo:

Trabajar en conjunto con otros docentes, orientadores y padres para crear un entorno de apoyo integral.

» **Estrategias:**

- Organizar reuniones periódicas para discutir el clima emocional del aula.
- Compartir estrategias y recursos entre el equipo educativo.

7. Autocuidado docente:

Reconocer y atender las propias necesidades emocionales para evitar el desgaste profesional.

» **Estrategias:**

- Establecer límites entre la vida laboral y personal.
- Buscar apoyo y formación continua en bienestar emocional, reforzando sus competencias para crear un entorno respetuoso y libre de estigmas.

8. Prevención y gestión proactiva del bienestar emocional:

Incluir prácticas preventivas ayuda a fortalecer la resiliencia y la autorregulación.

» **Estrategias:**

- **Ejercicios de Respiración:** incorporar técnicas de respiración consciente o mindfulness al inicio de la jornada o durante transiciones, para reducir ansiedad y mejorar la concentración.
- **Entrenamiento de Funciones Ejecutivas:** realizar actividades que estimulen la planificación, organización y toma de decisiones (por ejemplo, dinámicas grupales o juegos de estrategia) para mejorar la capacidad de anticipar y gestionar situaciones desafiantes.

2.3. Situaciones cotidianas y respuestas estratégicas en el aula

En este apartado se exponen diversos escenarios que representan situaciones reales y cotidianas en el aula. Cada uno describe un caso concreto, ofreciendo una interpretación y una serie de acciones recomendadas para que el docente pueda intervenir de forma efectiva. El objetivo es brindar ejemplos prácticos que faciliten el reconocimiento y el abordaje de distintos desafíos emocionales en los estudiantes, fomentando un entorno escolar saludable y propicio para su desarrollo.

Situación: “me siento desbordado, superado”

- Escenario 1: detectar y gestionar factores estresantes

Aspecto	Contenido
Situación	María, una estudiante de 14 años, llega tarde a clase visiblemente agobiada. Al ser preguntada por el profesor, rompe en llanto y explica que anoche se quedó hasta tarde estudiando para un examen y que esa mañana discutió con su madre, debido a que lleva varios días sin asistir a sus actividades extraescolares.
Interpretación	María se siente desbordada por la presión académica y las demandas de sus actividades extraescolares. La acumulación de responsabilidades y la tensión en el hogar le generan un estrés que la hace sentir inadecuada, provocando una explosión emocional al no saber cómo gestionar la situación.
Acción del profesor	<ol style="list-style-type: none"> Acercamiento y validación: el profesor lleva a María a un espacio tranquilo y le dice: <i>“Es normal sentirse desbordado a veces, María. Todos pasamos por momentos en los que sentimos que no podemos con todo. Vamos a identificar lo que está ocurriendo”.</i> Identificación conjunta: juntos, elaboran una lista de los factores que la están estresando: falta de sueño, acumulación de tareas y la discusión en casa. Estrategia de afrontamiento: el profesor añade: <i>“Cuando te encuentres en una situación así, intenta preguntarte: ¿qué puedo hacer ahora para mejorar un poco las cosas? A veces, empezar con algo pequeño, como priorizar una tarea o hablar con alguien, puede marcar la diferencia”.</i> Plan de acción: finalmente, organiza la agenda de María para distribuir mejor sus tareas y le anima a hablar con su madre para disculparse y explicar cómo se siente. Seguimiento: se sugiere proponer una tutoría con los padres para ofrecer pautas adicionales y apoyar a la estudiante.



Consejo práctico:

La intervención se debe centrar en transformar una situación de alta presión emocional en una oportunidad de aprendizaje y autocuidado:

- Crear un ambiente de confianza y ofrecer un espacio seguro para la expresión de emociones.
- Validar el sentir de la estudiante y acompañarla en la identificación de factores de estrés (falta de sueño, tareas acumuladas, conflicto familiar).
- Guiarla en la priorización de actividades y en la organización de su agenda, incluyendo la posibilidad de realizar una tutoría con los padres.

- Escenario 2: gestionar el tiempo y las prioridades en un mundo hiperconectado

Aspecto	Contenido
Situación	Pedro, de 15 años, está distraído observando algo en el interior de su estuche; el profesor se da cuenta de que está mirando el móvil en lugar de prestar atención en clase.
Interpretación	Pedro se siente abrumado por la cantidad de actividades y distracciones, en especial por la influencia de las redes sociales. Las notificaciones constantes lo hacen perder el foco y provocar procrastinación, lo que genera sentimientos de culpa por no cumplir sus responsabilidades.
Acción del profesor	<p>1. Acercamiento: al finalizar la clase, el profesor se sienta junto a Pedro y comenta: <i>"Pedro, a veces parece que hay tantas cosas pasando al mismo tiempo que es difícil enfocarse en lo más importante, ¿verdad?"</i>.</p> <p>2. Empatía y reflexión: explica que esa situación les pasa a todos y le invita a preguntarse: <i>"¿Qué es lo más importante ahora?"</i>.</p> <p>3. Técnica de gestión: enseña a identificar tres tareas clave del día, apagar el móvil durante el estudio, quitar notificaciones y hacer pausas breves.</p> <p>4. Plan de acción: acuerdan juntos un plan para entregar el trabajo pendiente.</p>

Consejo práctico:

Ayudar a los estudiantes a gestionar su tiempo implica enseñarles a identificar prioridades y minimizar distracciones. Al detenerse a reflexionar sobre lo esencial, el profesor facilita una estrategia práctica para combatir la sobreestimulación y la procrastinación, reforzando la capacidad del alumno para centrarse en sus tareas.



• Escenario 3: perfeccionismo paralizante

Aspecto	Contenido
Situación	Lucía, de 16 años, se queda paralizada en su escritorio durante una clase de trabajo en grupo. Aunque tuvo una semana para preparar una presentación, no tiene nada listo. Cuando la profesora se acerca, Lucía murmura que <i>“ninguna de las diapositivas que preparaba le gustaba”</i> y siente que no podrá cumplir la tarea.
Interpretación	Lucía experimenta ansiedad, culpa y miedo al fracaso, producto de su perfeccionismo. La sensación de que nada es suficientemente bueno le lleva a procrastinar y evita comenzar la tarea, generando un bloqueo cada vez mayor ante el plazo inminente.
Acción del profesor	<p>1. Validación y perspectiva: la profesora, con voz calmada, le dice a Lucía: <i>“Entiendo que sientes que todo se ha acumulado, pero es posible salir de este atasco. Vamos a verlo juntas”</i>.</p> <p>2. Enfoque en el inicio: sugiere comenzar con un pequeño paso, eligiendo una idea sencilla y trabajando en ella durante 10 minutos, sin exigir perfección.</p> <p>3. Planificación: enseña a dividir la tarea en pasos pequeños, asignar tiempos realistas y reservar momentos específicos para trabajar en cada parte.</p> <p>4. Inspiración: concluye compartiendo la frase <i>“La recta es del hombre, la curva es de Dios”</i> para reforzar la idea de que la imperfección también es valiosa.</p>

Consejo práctico:

Para combatir el perfeccionismo paralizante, es clave fomentar en los estudiantes el hábito de comenzar con pasos pequeños. Validar sus sentimientos y promover una planificación por etapas les permite avanzar a pesar de las dudas, transformando la presión en un proceso de aprendizaje gradual y motivador.



- Escenario 4: aceptar limitaciones y enfocarse en lo positivo

Aspecto	Contenido
Situación	Jaime, de 15 años, es llamado a participar en una actividad deportiva grupal en la clase de educación física. Debido a sus problemas de coordinación, evita jugar y se siente incómodo. Cuando el profesor insiste en su participación, Jaime se frustra, expresándolo con: <i>"¡Paso tío, no me interesa la educación física!"</i> .
Interpretación	Jaime se siente avergonzado y su autoestima se ve afectada por la percepción de no estar a la altura en actividades físicas. El miedo al juicio y la inseguridad lo llevan a evitar situaciones que lo ponen en evidencia.
Acción del profesor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Intervención empática: el profesor se acerca a Jaime en privado y le dice: <i>"Entiendo que esta actividad puede ser difícil para ti, y está bien sentirse inseguro a veces"</i>. 2. Refuerzo positivo: le explica que cada persona tiene habilidades diferentes y que lo importante es dar lo mejor de sí mismo, no ser el mejor. 3. Enfoque en fortalezas: señala un aspecto positivo de Jaime, como su disposición a ayudar a sus compañeros, invitándolo a aplicar esa fortaleza en la actividad. 4. Fomento de la participación progresiva: finalmente, el profesor felicita a Jaime por su esfuerzo y le recuerda que progresar significa seguir intentando y enfocarse en lo positivo.

Consejo práctico:

Es esencial ayudar a los estudiantes a aceptar sus limitaciones sin que ello afecte su autoestima. Al destacar sus fortalezas y fomentar una participación gradual, el docente promueve un ambiente en el que el error es parte del proceso de aprendizaje y el progreso se mide por el esfuerzo continuo, no por la perfección.

¡RECUERDA PROFE!

- Los adolescentes se comparan con sus iguales y esto les provoca mayor inseguridad.
- Puede ser valioso enfocarnos en sus fortalezas para que potencien lo que saben hacer y en lo que son buenos, en lugar de resaltar solo donde fallan.
- Es relevante hacerles entender que lo que se les da peor es por falta de práctica o entrenamiento y tienen que abordarlo desde ese prisma.



Situación: “Ni contigo, ni sin ti”

- Escenario 1: la amiga controladora

Aspecto	Contenido
Situación	Clara, de 16 años, está discutiendo con su amiga Laura en el patio. Laura le recrimina que, si fuera una “verdadera amiga”, Clara siempre estaría disponible, ya que no le contestó un mensaje durante el fin de semana. Clara, visiblemente incómoda, intenta disculparse mientras Laura insiste en su reproche.
Interpretación	Clara se siente culpable y teme perder la amistad. Aunque sabe que no ha hecho nada mal, la constante exigencia de Laura refuerza una dinámica de dependencia emocional, dificultando que Clara establezca límites saludables en la relación.
Acción del profesor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acercamiento y escucha: la profesora se acerca a Clara para preguntar si quiere hablar sobre lo sucedido. 2. Validación: le explica que una amistad verdadera debe respetar el espacio y la individualidad de cada uno. 3. Establecimiento de límites: sugiere a Clara cómo expresar límites, por ejemplo: “Valoro nuestra amistad, pero necesito mi espacio”. 4. Reflexión: invita a Clara a identificar las características de una relación sana.

Conclusión - Consejo práctico:

El docente debe ayudar a los estudiantes a reconocer relaciones que imponen demandas desmedidas. Validar los sentimientos de culpa y enseñar a establecer límites claros fortalece la autonomía emocional y fomenta relaciones basadas en el respeto mutuo. Además, los profesores podemos realizar reuniones en el aula para fomentar la cohesión de los distintos grupos de alumnos.



- Escenario 2: el amigo que menosprecia

Aspecto	Contenido
Situación	Diego, de 15 años, comparte con entusiasmo que fue seleccionado para el equipo de teatro, pero su amigo Sergio responde con sarcasmo: <i>“Eso no es gran cosa, cualquiera puede hacerlo. Además, siempre te asignan papeles secundarios”</i> . Diego, afectado por el comentario, opta por cambiar de tema sin defenderse.
Interpretación	Diego se siente herido por la crítica de Sergio, pero teme defenderse por miedo a parecer “sensible” o a perder la aprobación de su amigo. La necesidad de validación lo lleva a tolerar comentarios despectivos que afectan su autoestima.
Acción del profesor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observación y acercamiento: el profesor notó que Diego está desanimado y le pregunta cómo se siente. 2. Reflexión conjunta: ayuda a Diego a analizar si las críticas recibidas son constructivas o dañinas. 3. Estrategia de comunicación: enseña a expresar sus sentimientos, por ejemplo: <i>“Me dolió lo que dijiste sobre mi actuación y me gustaría que me apoyaras en lo que me importa”</i>. 4. Refuerzo positivo: motiva a Diego a valorar sus logros.

Consejo práctico:

Es fundamental enseñar a los estudiantes a diferenciar entre críticas constructivas y comentarios dañinos. Fomentar la asertividad y la autovaloración permite a los jóvenes defender sus logros y establecer relaciones más equilibradas.



- Escenario 3: la amiga que exige exclusividad

Aspecto	Contenido
Situación	Ana, de 14 años, se siente emocionada por integrarse a un nuevo grupo de amigos en el club de lectura, pero su amiga Paula le reprocha que está pasando demasiado tiempo con otros y que, según ella, deberían ser inseparables. Paula llega a ignorar a Ana en clase y a hacer comentarios sarcásticos cuando Ana interactúa con otros compañeros.
Interpretación	Ana se siente dividida y culpable por tener que elegir entre mantener la amistad con Paula y explorar nuevas relaciones. La presión de exclusividad limita su libertad y refuerza una dinámica posesiva que puede afectar su crecimiento personal.
Acción del profesor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acercamiento y escucha: la profesora se da cuenta del aislamiento de Ana y le pregunta sobre sus sentimientos. 2. Validación y explicación: le explica que una amistad saludable permite relacionarse con otras personas sin perder el vínculo especial. 3. Comunicación asertiva: sugiere a Ana cómo expresar sus necesidades, por ejemplo: <i>"Valoro nuestra amistad, pero también me gusta conocer a otros amigos"</i>. 4. Reflexión conjunta: fomenta el reconocimiento de relaciones basadas en el respeto.

Consejo práctico:

Ayudar a los estudiantes a establecer relaciones sanas implica reconocer la importancia de la diversidad en sus círculos sociales. Fomentar la asertividad y la comunicación clara contribuye a superar dinámicas posesivas y promueve relaciones de apoyo y crecimiento.



- Escenario 4: el amigo que manipula emocionalmente

Aspecto	Contenido
Situación	Javier, de 15 años, tiene un amigo, Luis, que frecuentemente se encuentra en crisis emocional y recurre a Javier para pedir ayuda, utilizando frases como: <i>“Si no me ayudas, no sé qué voy a hacer. Eres el único en quien puedo confiar”</i> . Ante los intentos de Javier de poner límites, Luis le hace sentir culpable y lo acusa de desinterés.
Interpretación	Javier se siente atrapado por la responsabilidad de atender constantemente a Luis, generándole una carga emocional que afecta su propio bienestar. La manipulación emocional impide que Javier establezca límites adecuados en la relación, haciéndolo sentir culpable por priorizar sus propias necesidades.
Acción del profesor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificación de la situación: el profesor noto que Javier está más cansado y menos participativo en clase. 2. Acercamiento y escucha: le pregunta a Javier acerca de su preocupación por Luis. 3. Orientación: le explica que, si bien es admirable querer ayudar, no es responsabilidad de uno resolver todos los problemas de sus amigos. 4. Estrategia de límites: enseña a Javier a reconocer la manipulación emocional y a sugerir que Luis busque ayuda profesional, expresándolo de forma asertiva.

Consejo práctico:

Es vital que el docente ayude a los estudiantes a identificar y manejar relaciones manipuladoras. Al establecer límites claros y fomentar la búsqueda de apoyo profesional, se promueve el autocuidado y se evita la sobrecarga emocional que puede afectar negativamente el rendimiento y la autoestima.



¡RECUERDA PROFE!

- Las relaciones saludables se basan en el respeto mutuo y la autonomía; la dependencia excesiva o la imposición de límites puede minar la confianza y el crecimiento personal.
- Es fundamental fomentar la comunicación asertiva para que los estudiantes expresen sus necesidades y establezcan límites claros ante actitudes controladoras, menosprecios o manipulaciones.
- Invita a los jóvenes a reflexionar sobre la calidad de sus relaciones, valorando a quienes los apoyan y permitiendo la diversidad en sus vínculos sin sentirse obligados a renunciar a nuevas amistades.

Situación: “Mejor sin tóxicos”

- Escenario 1: fumar porros por presión grupal

Aspecto	Contenido
Situación	Pedro, de 16 años, se encuentra en un parque con un grupo de amigos después de clase. Uno de ellos saca un porro y lo pasa entre el grupo. Al llegar a Pedro, éste duda y comenta: <i>“No sé, no creo que deba”</i> . Sin embargo, uno de los compañeros, riéndose, le incita diciendo: <i>“¿Qué pasa, tienes miedo? Vamos, no seas aburrido. Solo una calada, no es gran cosa”</i> . Sintiéndose observado y con miedo de quedar mal, Pedro cede, toma el porro y da una calada; el grupo celebra, pero él no se siente bien consigo mismo.
Interpretación	Esa noche, Pedro no puede dejar de pensar en lo ocurrido. La experiencia le genera sentimientos de vergüenza por haber cedido a la presión grupal y preocupación por las posibles consecuencias, lo que afecta su rendimiento y concentración en clase al día siguiente.
Acción del profesor	<p>1. Apertura y escucha: Pedro se acerca al profesor y le comenta: <i>“Ayer hice algo que no quería hacer. Fumé porque todos me estaban presionando, y ahora siento que me fallé a mí mismo”</i>.</p> <p>2. Validación: el profesor escucha con calma y le felicita por tener la valentía de compartir su experiencia.</p> <p>3. Estrategias para resistir la presión: le enseña respuestas preparadas, como decir <i>“No, gracias. Eso no es lo mío”</i>, y la importancia de cambiar el tema o retirarse de la situación si persiste la presión.</p> <p>4. Refuerzo de valores: recalca que decir “no” es una muestra de fortaleza y que una experiencia aislada no lo define, ofreciendo su apoyo para futuras situaciones.</p> <p>5. Fortalecimiento de la autoestima y el autoconocimiento: el profesor enfatiza la importancia de reconocer y valorar las propias fortalezas, al mismo tiempo que ayuda al alumno a identificar y gestionar la influencia de la presión grupal, fomentando así un desarrollo personal sólido y resiliente.</p>

Consejo práctico:

Es fundamental que el docente oriente a los estudiantes a resistir la presión grupal con respuestas claras y asertivas. Al validar la experiencia de Pedro y enseñarle estrategias prácticas, se fomenta la toma de decisiones basadas en sus propios valores y se fortalece la autoconfianza para actuar de acuerdo con lo que realmente desean.

- Escenario 2: beber alcohol por presión grupal

Aspecto	Contenido
Situación	Lucía, de 15 años, se encuentra en una fiesta con un grupo de compañeros en la que todos están tomando alcohol. Al ser interrogada por sus amigos sobre por qué no bebe, ella responde: <i>“Mejor no, no quiero meterme en problemas”</i> . Sin embargo, una compañera le comenta: <i>“No pasa nada, es solo una copa. Además, todos estamos bebiendo, no te va a hacer daño”</i> . Con el temor de quedar excluida, Lucía decide tomar una copa; aunque la fiesta transcurre con normalidad, ella se siente mareada y luego se arrepiente, reconociendo que se lo pasa mejor sin ingerir alcohol.
Interpretación	Al día siguiente, Lucía no puede dejar de pensar en lo ocurrido y se preocupa de que esta situación se repita. Siente la necesidad de recuperar el control de sus decisiones y demostrar que puede actuar según sus propios criterios, sin ceder a la presión social.
Acción del profesor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Espacio para la comunicación: Lucía se abre a su profesora, diciéndole: <i>“Ayer bebí en una fiesta porque todos me estaban mirando. No quería hacerlo, pero sentí que, si no lo hacía, me dejarían de lado”</i>. 2. Validación y empatía: la profesora agradece que Lucía comparta su experiencia y le asegura que es común sentir esa presión en grupo. 3. Estrategias para manejar la presión: le enseña a decir “no” de forma clara, a preparar excusas como estar tomando medicación o tener compromisos importantes al día siguiente, y a buscar el apoyo de amigos que respeten sus decisiones. 4. Refuerzo del autocuidado: recalca que respetarse a sí misma es fundamental y que quienes valoran su amistad la aceptarán por lo que es, sin presiones.

Consejo práctico:

Es esencial que el docente fomente la autonomía en la toma de decisiones, enseñando a los estudiantes a resistir la presión social mediante estrategias claras y asertivas. Al brindar herramientas para expresar sus límites y reconocer su propio valor, se fortalece la confianza de los jóvenes y se promueve un ambiente en el que la decisión de no consumir alcohol se convierte en una opción saludable y respetada.

¡RECUERDA PROFE!

- Ceder a la presión grupal en situaciones relacionadas con el consumo de sustancias puede afectar la salud y el bienestar; es esencial enseñar a decir “no” de manera firme y respetuosa.
- Promueve estrategias de afrontamiento que permitan a los estudiantes tomar decisiones basadas en sus propios valores, no en la influencia de sus pares.
- Recuérdales que una experiencia aislada no define su identidad, y que el apoyo del docente es clave para fortalecer su autonomía y resiliencia frente a la presión social.





Situación: “No puedo vivir sin móvil”

- Escenario 1: uso problemático de redes sociales

Aspecto	Contenido
Situación	Andrea, de 14 años, pasa gran parte de su día en redes sociales. Por la noche se queda despierta hasta tarde revisando su “feed” y comparándose con las vidas perfectas que ve en las publicaciones. En clase, se muestra distraída y cansada, lo que afecta su rendimiento. Durante una actividad grupal, una compañera le comenta: “Siempre estás pegada al teléfono, te vas a volver tonta”. Posteriormente, Andrea decide hablar con su profesora acerca de lo que está viviendo.
Interpretación	Andrea se siente atrapada en un ciclo de dependencia digital. El uso excesivo del móvil afecta su sueño, concentración y autoestima, ya que se compara constantemente con imágenes irreales de perfección.
Acción del profesor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escucha activa: la profesora brinda un espacio seguro para que Andrea exprese sus inquietudes y reconozca el impacto del uso excesivo del móvil. 2. Validación: le explica que es común sentirse atrapada en las redes y que existen mecanismos diseñados para captar nuestra atención. 3. Estrategias de desconexión: sugiere establecer límites de tiempo en redes sociales, utilizar herramientas para controlarlas y adoptar la práctica de desconexión nocturna (por ejemplo, “Te has planteado usar un despertador”, “¿Usas herramientas para poner límites a tu móvil?” o “¿dejas tu móvil fuera del dormitorio?”). 4. Refuerzo de valores: recuerda a Andrea que lo que se muestra en redes no siempre es real y que es fundamental cuidar su bienestar personal.

Conclusión - Consejo práctico:

Es esencial que el docente ayude a los estudiantes a reconocer el impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en su rendimiento y bienestar.

Mediante estrategias de desconexión y la validación de sus sentimientos, se fomenta la adopción de hábitos digitales más saludables.

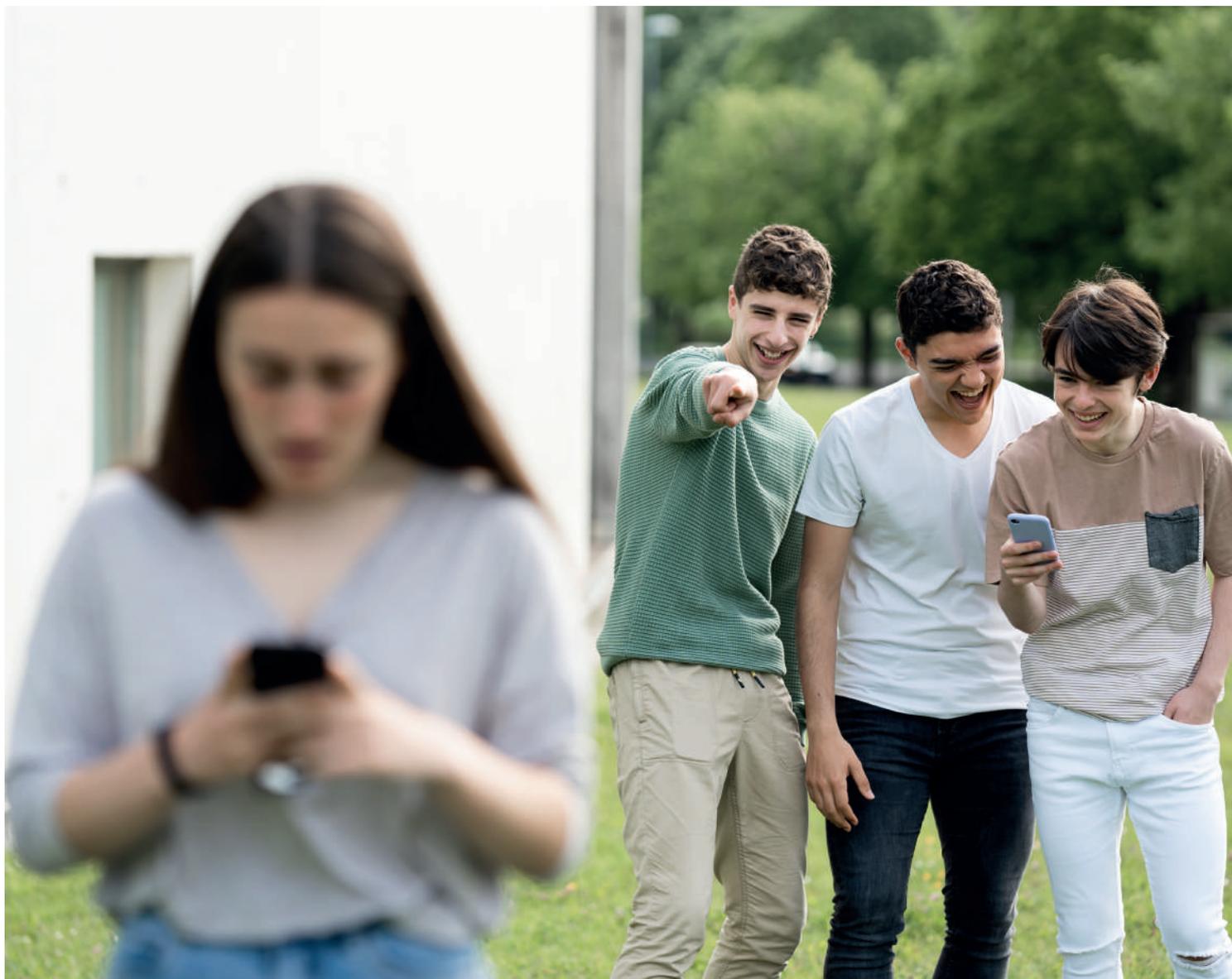


- Escenario 2: uso problemático de redes sociales (pérdida de control y aislamiento)

Aspecto	Contenido
Situación	<p>Daniel, de 17 años, dedica cada vez más tiempo a jugar en línea y a publicar en redes sociales, hasta el punto de descuidar el contacto personal con su familia y amigos. Durante un recreo, uno de sus compañeros le comenta: <i>“Siempre estás conectado al móvil, pero nunca hablas con nosotros en los recreos”</i>. Este comentario hace que Daniel se sienta molesto y consciente de su aislamiento, lo que lo impulsa a hablar con su orientadora en el colegio.</p>
Interpretación	<p>Daniel experimenta una pérdida de control sobre su tiempo y relaciones. La dependencia del móvil y de las redes sociales lo ha llevado a aislarse de sus vínculos personales, generando una desconexión emocional que afecta sus relaciones interpersonales y su bienestar general.</p>
Acción del profesor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Detección de la situación: la orientadora observa el aislamiento y el cambio en el comportamiento de Daniel durante el recreo. 2. Apertura al diálogo: invita a Daniel a expresar cómo se siente acerca de su uso del móvil y la influencia de las redes en sus relaciones. 3. Estrategias de reconexión: propone planificar actividades que fomenten la interacción cara a cara y establece horarios para desconectar del móvil durante momentos clave del día. 4. Apoyo emocional: refuerza la importancia de mantener el contacto con amigos y familia y le sugiere reflexionar sobre el equilibrio entre la vida digital y la real.

Consejo práctico:

Promover un equilibrio entre el mundo digital y el personal es clave para evitar el aislamiento. El docente, a través de la orientación y el fomento de actividades presenciales, puede ayudar a los estudiantes a reconectar con su entorno y a gestionar de manera saludable el uso de las redes sociales.



¡RECUERDA PROFE!

- Establecer límites en el uso de la tecnología es vital para evitar que el consumo excesivo afecte el sueño, la concentración y las relaciones interpersonales.
- Fomenta la reflexión crítica sobre el contenido de las redes sociales y la importancia de desconectarse para reconectar con el entorno real y las personas que les rodean.
- Refuerza que la tecnología debe ser una herramienta de apoyo y no un sustituto de la interacción directa ni del autocuidado personal.

Situación: “¿De qué depende nuestra salud mental?”

- Escenario 1: manejo de desacuerdos y emociones difíciles a través de pantallas

Aspecto	Contenido
Situación	Lucía, de 17 años, está en una discusión con su mejor amiga sobre un tema que genera tensión. En lugar de conversar cara a cara, decide enviarle un mensaje largo y detallado por WhatsApp, en el que expone sus puntos de vista y desacuerdos. Prefiere escribirlo, ya que le resulta más cómodo evitar la confrontación directa.
Interpretación	Lucía se siente ansiosa e incómoda ante la idea de un diálogo en persona con emociones fuertes. Al optar por la comunicación escrita, intenta controlar mejor sus reacciones, aunque esta vía puede propiciar malentendidos y dificulta la resolución inmediata del conflicto.
Acción del profesor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Detección y acercamiento: la profesora observa la inquietud de Lucía y le pregunta sobre la situación. 2. Exploración del obstáculo: indaga sobre qué hace difícil la comunicación directa para ella. 3. Estrategias de comunicación: le propone practicar la comunicación asertiva, sugiriendo ensayar la conversación antes de abordarla en persona. 4. Refuerzo de la relación: explica que, aunque escribir puede ayudar a controlar emociones, el diálogo cara a cara permite aclarar rápidamente malentendidos y fortalecer la conexión interpersonal.

Consejo práctico:

Fomentar la comunicación directa, aunque resulte incómoda inicialmente, ayuda a resolver conflictos de manera más eficaz y a fortalecer las relaciones. Enseñar a practicar la asertividad y ofrecer apoyo en el proceso permite a los estudiantes superar sus miedos y mejorar su interacción interpersonal.



- Escenario 2: dificultad para expresar emociones en personas (Alexitimia emocional)

Aspecto	Contenido
Situación	Javier, de 17 años, recibe una invitación para una fiesta de cumpleaños de un compañero de clase. Aunque no le apetece asistir, le resulta difícil decir “no” en persona y termina aceptando. Sin embargo, cuando se acerca la fecha, cancela a última hora por medio de un WhatsApp. Posteriormente, su compañero expresa su enfado por no haberlo incluido en la organización del evento, señalando que la cancelación afectó la dinámica del grupo en actividades como el <i>paintball</i> .
Interpretación	Javier se siente culpable, ya que percibe que su compañero tiene razón en estar molesto. Reconoce que le cuesta decir “no” directamente, lo que genera malentendidos y afecta la confianza en sus relaciones, al no expresar sus verdaderos deseos desde el inicio.
Acción del profesor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observación y acercamiento: el profesor nota la incomodidad de Javier y se ofrece a dialogar sobre su forma de responder a las invitaciones. 2. Enseñanza de la comunicación directa: explica la importancia de ser sincero y expresar sus sentimientos de manera clara y respetuosa. 3. Técnicas prácticas: propone practicar cómo decir “no” de forma asertiva, sin generar conflictos, y a plantear límites desde el primer momento. 4. Refuerzo del compromiso: resalta que la honestidad fortalece las relaciones y ayuda a evitar malentendidos futuros.

Consejo práctico:

Enseñar a expresar emociones y deseos de forma directa y asertiva es fundamental para evitar malentendidos y fortalecer las relaciones interpersonales. Al practicar técnicas de comunicación sincera, los estudiantes aprenderán a establecer límites sin causar conflictos, lo que repercute positivamente en su bienestar emocional.



¡RECUERDA PROFE!

- La salud mental se construye a partir del manejo adecuado de las emociones, la comunicación directa y la capacidad para establecer límites asertivos.
- Es crucial fomentar en los estudiantes el desarrollo de competencias emocionales a través de la empatía, la honestidad y el aprendizaje gradual a partir de cada experiencia, incluso las difíciles.
- Anima a los jóvenes a ver cada desafío como una oportunidad para crecer, reconociendo que la práctica y la experiencia son clave para mejorar su bienestar emocional.



2.4. Conclusiones

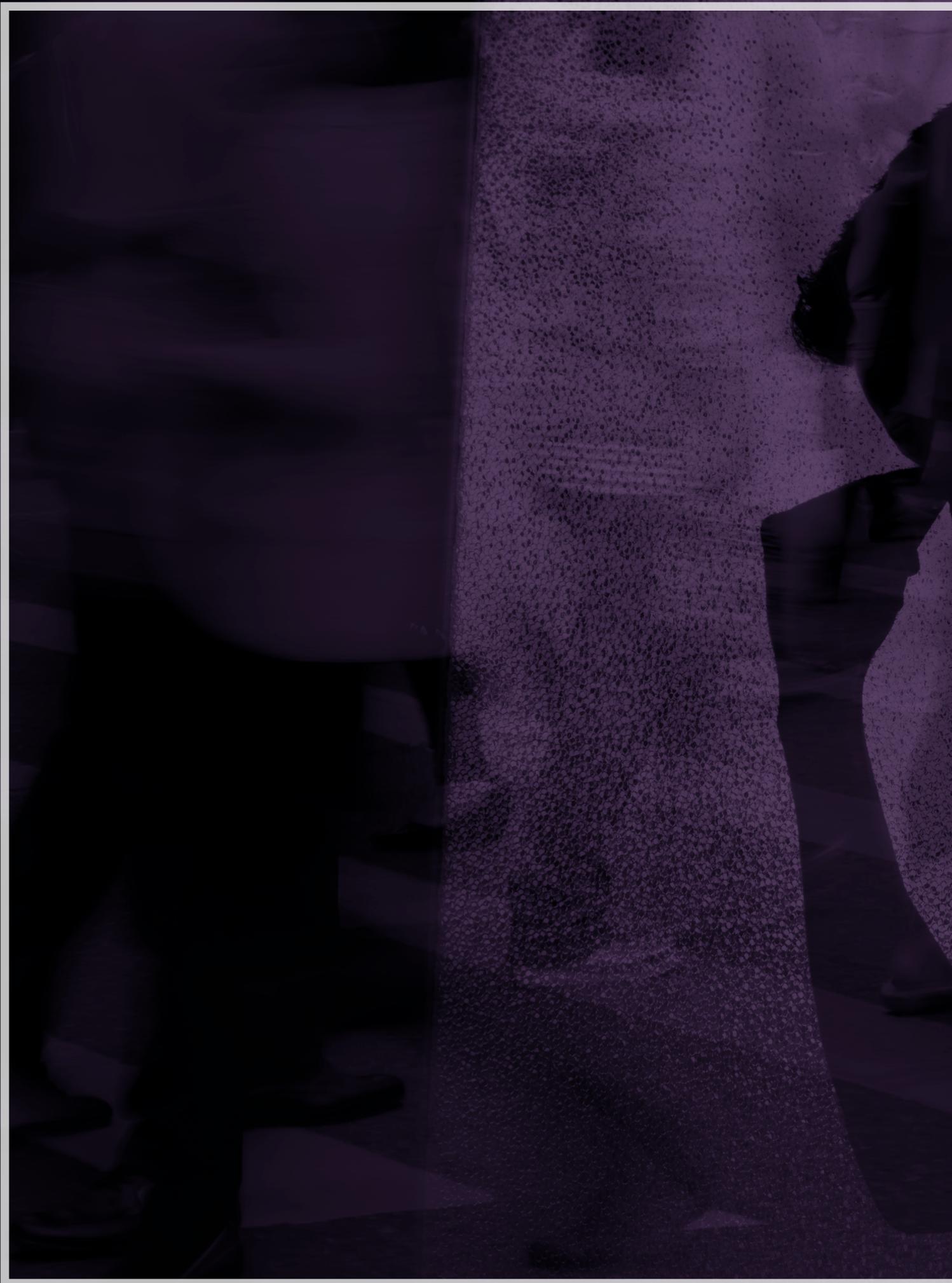
Este capítulo os ofrece un abanico de **estrategias prácticas** para abordar el **bienestar emocional** de los estudiantes a través de situaciones reales y cotidianas en el aula. A través de los escenarios, hemos explorado diversas problemáticas —desde la sobrecarga emocional y las relaciones tóxicas, hasta el uso problemático de sustancias y la dependencia digital— y se han propuesto intervenciones concretas que vosotros como docentes podéis **aplicar de forma inmediata**.

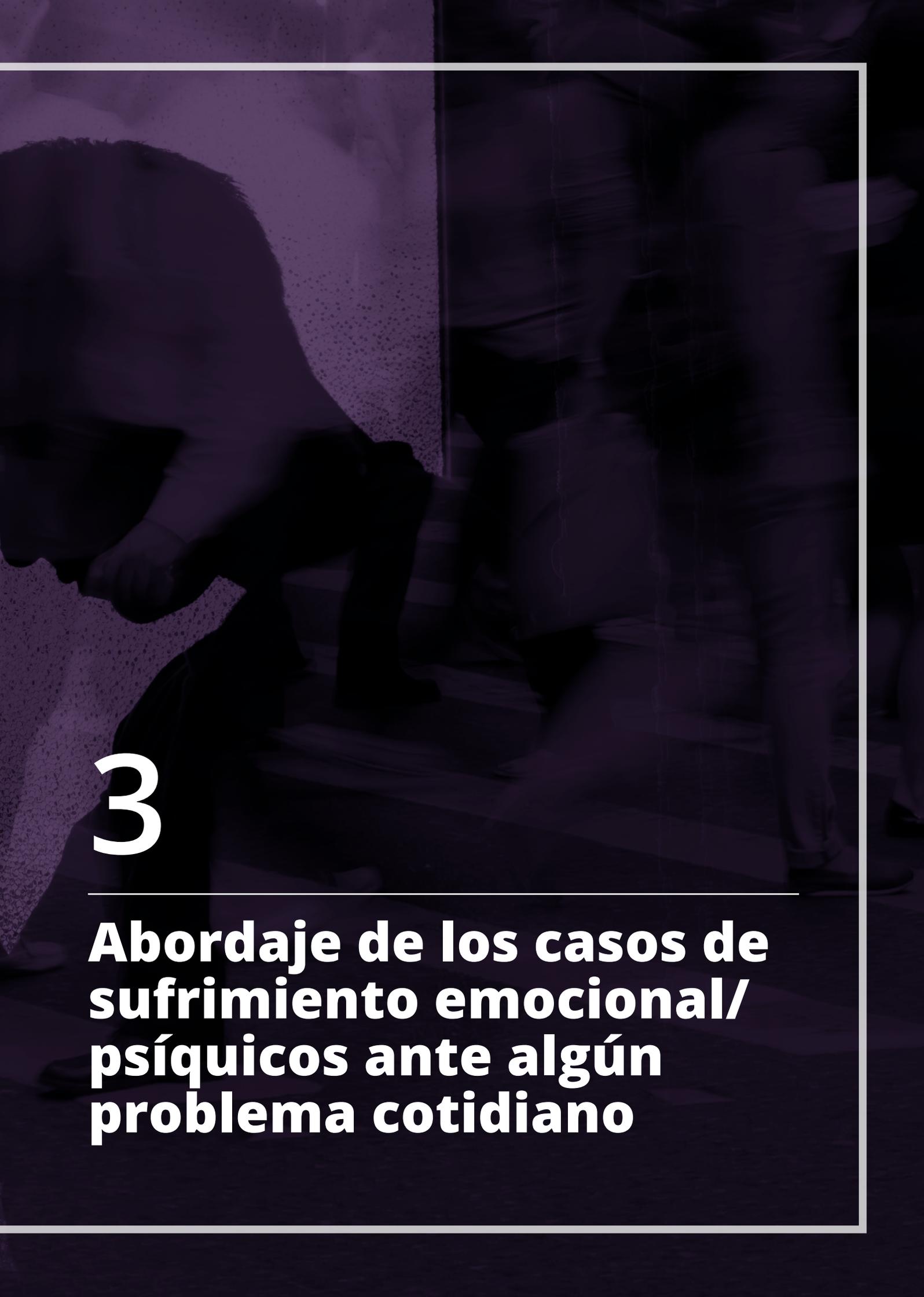
Cada sección culmina con un **“¡RECUERDA PROFE!”** que actúa como una brújula, destacando los puntos esenciales a tener presentes en el momento de intervenir. Estos recordatorios no solo sintetizan la información, sino que también refuerzan la importancia de la empatía, la comunicación asertiva y el acompañamiento constante en el desarrollo emocional de los adolescentes.

Recuerda que tu papel es crucial para transformar las experiencias emocionales de los estudiantes en aprendizajes significativos. Aplica estas estrategias con flexibilidad, adapta los consejos a las particularidades de tu aula y mantén siempre presente que **cada pequeña intervención puede marcar la diferencia** en la vida de un joven.

Con este conjunto de herramientas y estrategias, esperamos que te sientas preparado para enfrentar los desafíos emocionales en el aula y fomentar un entorno en el que el bienestar sea una prioridad. Recuerda que cada situación es una oportunidad para crecer, tanto para el estudiante como para ti como docente.







3

Abordaje de los casos de sufrimiento emocional/psíquicos ante algún problema cotidiano

3.1. Introducción

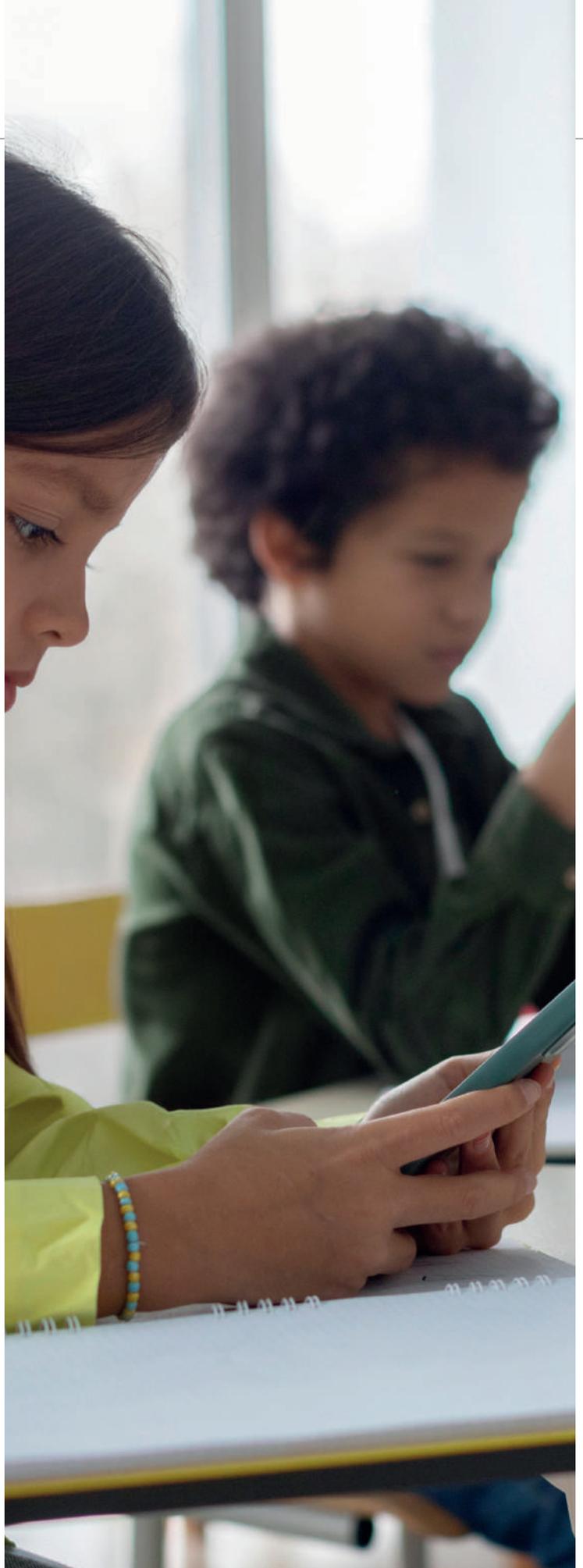
En el entorno escolar, los estudiantes suelen enfrentar situaciones que pueden generar sufrimiento emocional o psíquico, como el estrés, la ansiedad, los conflictos entre compañeros y la presión social. Estos desafíos, aunque comunes, se ven intensificados por los cambios sociales actuales, como el uso masivo de la tecnología y la presencia constante de las redes sociales (RRSS), que agravan el malestar psicológico, impactan en la autoestima y favorecen el aislamiento.

Estas situaciones representan un gran reto para los profesores y tutores, quienes juegan un rol clave en el desarrollo, la maduración y la gestión del mundo emocional de los alumnos.

En el presente capítulo se pretende exponer, en forma de escenarios prácticos, los casos más habituales que se suceden en las aulas, con el objetivo de brindar el apoyo necesario para crear ambientes seguros y generar confianza en los docentes a la hora de abordar los distintos casos del día a día.

Los escenarios más complejos serán abordados en los capítulos 5 y 6 del manual, así como también se incluirá la detección de aquellas situaciones que requieran derivación a un profesional de la salud mental.

En el entorno escolar, los estudiantes suelen enfrentar situaciones que pueden generar sufrimiento emocional o psíquico.



3.2. Habilidades generales para abordar el sufrimiento emocional y psicológico en el aula

A continuación, se presentan las competencias esenciales que deben desarrollar los docentes para abordar el sufrimiento emocional y psíquico en el aula, facilitando la creación de un ambiente seguro y de apoyo:

- **Escucha activa centrada en la validación del malestar:**
Antes de dar consejos o sugerencias, es fundamental que el profesor escuche atentamente al alumno para comprender su situación. Reconocer y aceptar los sentimientos del alumno sin minimizar su experiencia ni emitir juicios (evitando expresiones como “eso no es nada” o “antes era peor”).
- **Empatía y sensibilidad:**
Mostrar interés genuino y responder de forma comprensiva ante las experiencias del alumno.
- **Capacidad para sostener silencios y sintonización con el lenguaje corporal:**
Permitir que el estudiante tome su tiempo para pensar y expresar lo que siente, sin la necesidad de llenar cada espacio de conversación. Utilizar gestos amables, como mirar a los ojos, un contacto leve con la mano o una sonrisa, para crear una conexión cercana.
- **Fomento de la autonomía:**
Animar al alumno a reflexionar sobre sus propias decisiones y a encontrar soluciones, en lugar de ofrecer respuestas inmediatas.
- **Ofrecer flexibilidad:**
Adaptar plazos o métodos de evaluación, cuando sea posible, para aliviar la presión y el estrés en momentos críticos.
- **Promoción de técnicas de autocuidado (para los alumnos):**
Integrar actividades y juegos que favorezcan el bienestar emocional en el día a día del aula.
- **Práctica de la tolerancia a la frustración:**
Mostrar una actitud comprensiva ante los errores y fracasos del alumno, sirviendo de ejemplo para aprender de ellos.
- **Fomento de redes de apoyo:**
Realizar ejercicios de rol y dinámicas grupales que fortalezcan la colaboración y el sentido de comunidad entre los estudiantes.

Ejemplos:

- **Para niños pequeños:**
 - » Se asignan roles de animales: la ardilla (responsable de recolectar comida/materiales y repartirla), el búho (ayuda a resolver problemas y fomenta el pensamiento crítico en el grupo), la hormiga (coordina actividades y espacios) y el conejo (se asegura de que todos estén bien).
- **Para niños de mayor edad:**
 - » Se asignan roles de personajes: el panadero, el médico, el policía, el jardinero y el maestro, todos encargados de mantener la ciudad en orden; o bien, roles en una nave espacial, como el capitán, el ingeniero, el explorador, el médico espacial y el comunicador.

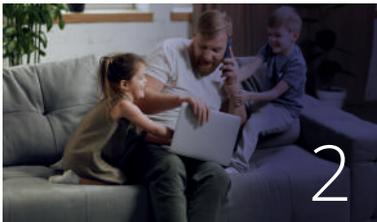
3.3. Errores comunes en el aula

Para que como docente puedas identificar rápidamente qué actitudes evitar y cómo corregirlas en tu día a día, a continuación, os presentamos una lista de los errores comunes, junto una breve explicación y sugerencia de corrección:



Precipitarse a dar respuestas:

- **Error Común:** intervenir demasiado rápido sin permitir que el alumno exprese completamente su pensamiento.
- **Corrección:** permitir que el estudiante se exponga en su totalidad antes de ofrecer soluciones o comentarios.



No escuchar e interrumpir:

- **Error Común:** interrumpir al alumno, lo que impide una comprensión completa de sus necesidades o sentimientos.
- **Corrección:** practicar la escucha activa, dejando que el alumno se exprese sin interrupciones.



No gestionar las emociones propias:

- **Error Común:** dejar que el estrés o la frustración del docente influyan en la respuesta, afectando negativamente la interacción.
- **Corrección:** mantener la calma y, si es necesario, tomarse un momento para regular las propias emociones antes de intervenir.



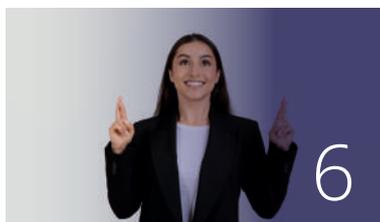
Utilizar un lenguaje negativo o que menosprecia:

- **Error Común:** emplear expresiones que minimizan o invalidan el sentir del alumno (por ejemplo, "eso no es nada", "venga, que es muy fácil").
- **Corrección:** usar un lenguaje empático y constructivo que valide las emociones del alumno y fomente su confianza.



Asumir que todos entienden igual:

- **Error Común:** suponer que la comprensión del contenido o las instrucciones es uniforme entre todos los estudiantes.
- **Corrección:** clarificar expectativas e instrucciones, asegurándose de que cada alumno comprenda el mensaje.



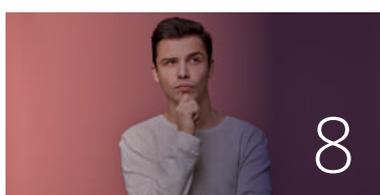
No clarificar expectativas:

- **Error Común:** dar instrucciones vagas que generan confusión en el alumnado.
- **Corrección:** comunicar de forma clara y precisa lo que se espera de los estudiantes.



No saber sostener los silencios:

- **Error Común:** rellenar todos los espacios de la conversación sin dar tiempo para la reflexión del alumno.
- **Corrección:** permitir pausas y silencios, facilitando que el estudiante procese y reflexione sobre sus emociones y respuestas.



Hacer suposiciones sobre las capacidades o intenciones:

- **Error Común:** presumir sin confirmar las capacidades o motivos del alumno.
- **Corrección:** formular preguntas abiertas que permitan al estudiante explicar su situación sin juicios previos.



Imponer respuestas correctas en lugar de fomentar el pensamiento crítico:

- **Error Común:** ofrecer soluciones preestablecidas sin invitar al alumno a pensar y encontrar sus propias respuestas.
- **Corrección:** estimular el análisis y la reflexión, promoviendo el desarrollo del pensamiento crítico.



No atender a las preocupaciones de los alumnos:

- **Error Común:** ignorar o restar importancia a las inquietudes que expresan los estudiantes.
- **Corrección:** prestar atención a sus preocupaciones y mostrar disposición para buscar soluciones conjuntamente.



No responsabilizarse y comunicar las situaciones de riesgo:

- **Error Común:** no intervenir o comunicar de forma oportuna aquellas situaciones que puedan poner en riesgo el bienestar del aula.
- **Corrección:** actuar proactivamente, informando a los responsables y trabajando en equipo para asegurar un entorno seguro.

3.4. Principios fundamentales de una comunicación asertiva

- Escucha activa:
Prestar total atención al alumno, sin interrumpir, y mostrar interés genuino por sus inquietudes.
- Claridad y precisión:
Expresar ideas de forma directa y comprensible, evitando ambigüedades.
- Empatía:
Validar los sentimientos del alumno y responder con comprensión, sin emitir juicios.
- Respeto mutuo:
Utilizar un tono y un lenguaje que reflejen respeto por el interlocutor y sus emociones.



Lo que NO y Lo que Sí:

Ejemplos de actitudes y expresiones a evitar (**Lo Que NO**) y aquellas que favorecen una comunicación efectiva (**Lo Que Sí**):

Lo que NO	Lo que Sí
<p>Interrumpir constantemente: <i>"¡Déjame terminar!".</i></p>	<p>Escuchar sin interrumpir: Permitir que el alumno finalice sus ideas antes de responder.</p>
<p>Lenguaje despectivo o minimizador: <i>"Eso no es para tanto".</i></p>	<p>Validación empática: <i>"Entiendo que eso te afecta y es importante para tí".</i></p>
<p>Dar respuestas preestablecidas sin preguntar: <i>"Tú solo hazlo así".</i></p>	<p>Fomentar el pensamiento crítico: <i>"¿Qué te parece si exploramos otras alternativas juntos?".</i></p>
<p>Asumir que todos comprenden igual: <i>"Seguro todos lo entienden".</i></p>	<p>Clarificar expectativas: <i>"¿Podrías contarme con tus propias palabras lo que entendiste para asegurarnos de que estamos en la misma página?".</i></p>
<p>Rellenar silencios incómodos: Interrumpir para evitar el silencio.</p>	<p>Sostener el silencio: Dar tiempo al alumno para pensar y expresarse sin prisa.</p>

Actúa	Piensa
<ul style="list-style-type: none"> • Actitud de escucha activa. • Clarifica expectativas. • Tiempo para reflexionar y sostener silencios. • Ofrece información útil y constructiva. • Atiende a las preocupaciones y necesidades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Plantea preguntas abiertas que generen diálogo. • Involucra a los alumnos. • Empatía. • No invalidar al alumno. • Gestiona tus propios estados emocionales.



3.5. Situaciones cotidianas y posibles estrategias de intervención en el aula

En esta sección se exponen diversos casos habituales en el aula, acompañados de estrategias de intervención y recursos para que el docente pueda abordarlos de manera efectiva. Cada escenario se estructura con:

- 1. Título del caso**
- 2. Escenario(s):** presentación de uno o más escenarios ilustrativos.
- 3. Propuesta de intervención:** pasos o estrategias concretas.
- 4. Sugerencias adicionales:** recursos, preguntas clave, ejercicios o metáforas que puedan ser útiles.

Situación: problemas de concentración y cansancio

- Escenario 1

Un estudiante muestra expresión de cansancio en el pasillo o en clase, permanece distraído y no mantiene la atención. Puede que sea un funcionamiento habitual o que se observe un cambio respecto a su conducta previa.

- Escenario 2

El propio estudiante comenta al profesor que le cuesta concentrarse.

• Propuesta de Intervención

CONECTAR

EMPATIZAR Y
VALIDAR

EXPLORAR
POSIBLES CAUSAS

OFRECER
APOYO PRÁCTICO

1. Conectar

El primer paso antes de ofrecer sugerencias o intervenir es conectar con el alumno (**conexión en lugar de corrección**).

- Ejemplos de conexión: mirar a los ojos, colocar la mano en el hombro, mostrar una sonrisa amable o sostener el silencio sin apresurarse a hablar.
- Profesor: *“¿Puedo ayudarte? Últimamente te noto más apagado, cansado, distraído... ¿Te apetece hablar?” “A veces es normal sentirse agotado, incluso en días que hemos dormido bien, ¿te ha pasado alguna vez?”*

2. Empatizar y validar

- No hay nada peor que no validar el malestar de alguien cuando está mal.
- Ejemplos de validación: *“Entiendo cómo te sientes”, “Tiene que ser muy difícil para ti”. “Es completamente comprensible que te sientas así, sobre todo si no estás descansando lo suficiente. Muchas veces el cansancio puede ser físico o emocional, y ambos pueden dificultar que nos mantengamos concentrados...”*

3. Explorar posibles causas (en caso de que el alumno sea receptivo)

- Profesor: *“Quizá podríamos revisar juntos si hay algo que no va tan bien como pensabas. ¿Cómo son tus rutinas diarias? ¿Hay alguna preocupación en particular? ¿Estás llevando más responsabilidades de las que puedes manejar?”*

4. Ofrecer apoyo práctico

- *“Podemos hablar con el orientador o el psicólogo escolar. ¿Qué te parecería? Yo podría acompañarte, o podemos buscar otra forma que te resulte más cómoda”.*
- *“Hay veces que no basta con dormir bien; también necesitamos relajarnos mentalmente”.*

El uso de las preguntas en todas las fases de la conversación son clave ya que invitan a la reflexión y no se sienten como imposición.



- Sugerencias Adicionales

Preguntas

- » “¿Has probado alguna vez **técnicas de relajación o pausas activas**?”.
- » “¿Has oído hablar del **método Pomodoro**?”.*

Ejercicios

- » **Ejercicio del reloj del tiempo**: visualizar cuánto tiempo al día se invierte en cada actividad.
- » **Plantear metáforas** o invitar a hacer dibujos.



- Metáfora o dibujo

“A veces hacemos generalizaciones en nuestra mente del tipo: todo me sale mal, todo está fatal..., pero cuando revisamos en detalle nuestra realidad y definimos, somos más objetivos, ¿te gustaría que intentásemos dibujar cómo te sientes/ cómo es tu día a día?”.

Aquí el profesor puede introducir el humor: *“Habrá un premio para el dibujo más disparatado del año”.*

- » Proponer al alumno que dibuje cómo se siente su “monstruo” del cansancio o del fracaso. Incluir amigos o fortalezas como guerreros que ayudan a vencerlo.

*información complementaria en el apartado ANEXOS, en la página 154.

Ej. *"Mi fracaso es como un monstruo muy feo con pelos de punta con narizota roja y ojos naranjas...Pero alrededor hay amigos que son guerreros que ayudan a vencer a este monstruo... y, hay lugares seguros como el cole y mi casa que me ayudan a protegerme...además tengo herramientas que son poderosas como una espada que representa mi habilidad cuando conseguí..."*.

¡RECUERDA PROFE!

- **Conecta antes de corregir:** un gesto amable o una pausa para escuchar pueden marcar la diferencia.
- **Explora rutinas diarias:** el cansancio a veces esconde hábitos de sueño o estrés familiar que el alumno no identifica.
- **Fomenta la autorreflexión:** anima al estudiante a dibujar o describir sus emociones; esto ayuda a "sacar fuera" el malestar.
- **Usa recursos de planificación:** herramientas como *Pomodoro*, *Trello* o *Forest* facilitan la organización y la concentración.
- **Acompaña con flexibilidad:** adaptar temporalmente horarios o actividades puede aliviar la sobrecarga y motivar al alumno.

Situación: ansiedad por los exámenes

- Escenario 1

El profesor detecta a un estudiante nervioso en el aula, que suspira durante las explicaciones o frunce el ceño con gesto de angustia. Puede que diga en voz alta: *"No lo entiendo, esto es mucho..."*.

- Escenario 2

El estudiante se acerca tímidamente al profesor a la salida de clase: *"Profe, ¿podemos hablar? Tengo mucha ansiedad antes de los exámenes, y no sé si podré presentarme. Estoy bloqueado y no sé qué hacer"*.

Asegurarnos de encontrar un espacio adecuado donde el estudiante pueda sentirse cómodo y en confianza para hablar. Si hay más gente en el aula invitarle a hablarlo fuera de este espacio.

- Propuesta de Intervención

VALIDAR EL
MALESTAR

EXPLORAR Y PROPONER
ESTRATEGIAS

INTRODUCIR
ALTERNATIVAS

POSICIÓN DE
"NO SABER"

APOYAR
EMOCIONALMENTE

SOSTENER LOS
SILENCIOS

1. Validar el malestar

- *"Es totalmente normal sentir ansiedad o nerviosismo antes de los exámenes. Me alegra que hayas venido a hablar conmigo de ello".*

2. Explorar y proponer estrategias

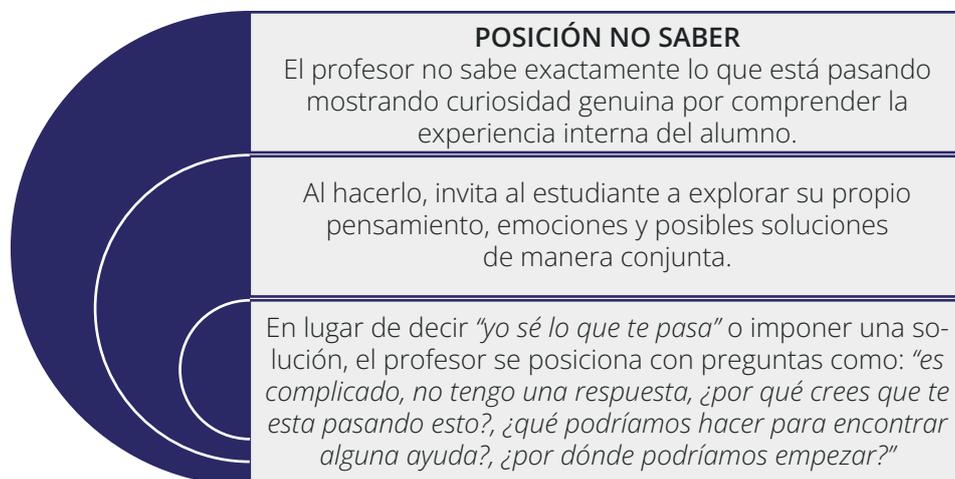
- *"¿Te había pasado antes? ¿Qué sueles hacer cuando te sientes así? ¿Hay algo que te haya funcionado? ¿Qué no te ha funcionado?"*

3. Introducir alternativas

- *"¿Has probado técnicas de respiración y relajación? ¿Has probado estrategias de organización?"*
- Si el alumno responde *"Sí, pero no me sirve"*: validar de nuevo. *"A veces sentimos que es imposible y nos desesperamos. ¿Has hecho alguna vez algo que pareciera imposible y lo conseguiste?"*, lo que estamos tratando es buscar algún ejemplo del pasado con el alumno.

4. Posición de "no saber"

- Durante todo el proceso es importante colocarse en posición de "no saber".
- Prioriza las estrategias que el alumno ha utilizado, ayudándole a encontrar su propia solución.
- Promueve la reflexión y la colaboración, sin imponer respuestas.



- Con esta posición de "no saber" conseguimos
 - » Enseñar a reflexionar sobre lo que sienten, y que el alumno aprenda que sus pensamientos y emociones son válidas.
 - » Crear un espacio seguro al no imponer respuestas o el juicio.
 - » Fomenta la colaboración.
 - » Enseñar con el ejemplo que equivocarse es parte del proceso de aprendizaje y reconocer que no siempre tenemos todas las respuestas, pero podemos buscarlas.

5. Validar el malestar

- Este punto suele ser difícil porque implica conocer bien al estudiante que tenemos delante. Sin embargo, recuerda que cuando no sabemos cómo actuar, uno de los mejores apoyos emocionales es mostrar nuestra disponibilidad a hablar u ofrecer ayuda: *"Estoy aquí para lo que necesites. ¿Cómo puedo ayudarte mejor?"*.
- Explorar pequeñas situaciones donde sí ha logrado manejar la ansiedad, reforzando lo positivo.

6. Explorar y proponer estrategias

- Dejar espacio para que el alumno procese sus emociones y se fuercen respuestas rápidas.
- Sugerencias adicionales
 - » **Recordatorios positivos:** *"Recuerda que el examen no define tu valor ni lo que eres capaz de hacer. La preparación es importante, pero también lo es cuidar tu bienestar"*.
 - » **Recordar el valor de equivocarse o cometer errores para el aprendizaje:** *"No podemos aprender sin equivocarnos primero..."*, *"el éxito no depende de hacerlo perfecto sino de esforzarse y aprender en el camino..."*.
 - » **Ofrecer flexibilidad:** evaluar la posibilidad de ajustar tiempos o modalidades de examen.
 - » **Estrategias de autocuidado:** recalcar la importancia de dormir bien, evitar quitar horas de sueño para estudiar más. *"a veces quitamos horas al sueño para estudiar más sin darnos cuenta de que no dormir dificulta el aprendizaje... ¿Te ha pasado alguna vez?"*.
 - » **Exploración de etiquetas negativas:** puede ocurrir también que el alumno se muestre cortante repitiendo frases o etiquetas con las que anulan todo lo demás *"soy torpe"*, *"no sirvo para esto..."*, hay que ayudar al alumno a encontrar una narrativa más flexible y constructiva.
 - ◇ Ej. Profesor: *"Entiendo que te sientes frustrado y que cuando algo no te sale bien piensas que eres un torpe y no vales"* (aquí repetir las propias palabras del alumno es importante para que tome más conciencia de sus palabras), incluso magnificar un poco las consecuencias *"y posiblemente sea imposible para ti hacer este ejercicio..."*.
 - ◇ Esta estrategia busca que el alumno se posicione en la posibilidad de *"hombre, no es para tanto..."*.
 - » **Ayudarles a tomar perspectiva:**
 - ◇ **Técnica 10-10-10** (o 2-2-2 para niños, o adolescentes 3-3-3): proyectar cómo se sentirá dentro de 2 días, 2 semanas, 2 meses o 3 días, 3 semanas, 3 meses).
 - ◇ **Ejemplo de respiración profunda:** inhalar contando hasta 4, aguantar 7, exhalar 8. Repetir 3 veces.
 - » El profesor puede usar también **metáforas o cuentos:** *"Cuando estamos bajo una emoción intensa es como si nuestro cerebro no pudiera ver con objetividad, nos ponemos las gafas de color negro y todo se tiñe de oscuro... ¿te ha pasado alguna vez?"*.
 - » **Ofrecer seguimiento:** *"¿te gustaría que te ayudemos en la planificación? Así quizás podamos ver el avance juntos"*.
 - » **Se pueden recomendar** diferentes técnicas de relajación o estudio.

- ◆ Ejemplos prácticos: trabajar la respiración: colocar una mano sobre tu estómago y colocar tu otra mano sobre tu corazón.

Inhala lentamente por la nariz hasta que sienta que su estómago se eleva (**cuenta hasta 4 segundos**).

1. | Aguanta la respiración por un momento (**cuenta hasta 7 segundos**).
2. | Exhala lentamente por la nariz, sintiendo tu estómago descender (**cuenta hasta 8 segundos**).
3. | Haz este ciclo al menos tres veces (**y recuerda hacerlo en diferentes ocasiones a lo largo del día**).

Este ejercicio puede incorporarse de manera rutinaria en las aulas o de forma periódica cuando se considere necesario.

¡RECUERDA PROFE!

- Valida siempre el miedo: frases como *“Entiendo que estés preocupado”* pueden reducir la ansiedad inicial.
- Promueve estrategias propias: en lugar de imponer pautas, investiga qué ha funcionado antes para ese alumno.
- Practica la “posición de no saber”: deja que sea el estudiante quien proponga soluciones, fomentando su autonomía.
- Enseña técnicas de relajación sencillas: la respiración profunda o los estiramientos suaves pueden aplicarse incluso en el aula.
- Incorpora pausas activas que impliquen movimiento dentro del aula.
- Refuerza el aprendizaje de los errores: recuerda que el proceso importa más que la perfección y esto disminuye la presión.



Situación: estrés cotidiano

- Escenario 1

Durante una clase, un estudiante levanta la mano con dudas y pregunta: *“Profe, ¿alguna vez vamos a hablar de los nervios o el estrés que tenemos? Siento que todos estamos un poco nerviosos últimamente”.*

- Escenario 2

Los alumnos muestran continuos gestos de estrés o expresan su frustración ante las fechas de exámenes. Se alteran desproporcionadamente, con dudas reiteradas sobre la materia.

• Propuesta de Intervención

NORMALIZAR
EL ESTRÉS

PROPONER
RECURSOS

CUIDAR EL
BIENESTAR COLECTIVO

1. Normalizar el estrés

- Romper el hielo: *“Últimamente noto que todos estamos un poco más nerviosos especialmente cuando avanzamos en la materia o hablamos de exámenes. ¿Qué os parece si dedicamos los últimos 10 minutos de clase a recopilar ideas sobre cómo sobrellevar los nervios?”.*

2. Proponer recursos

- Empezar por las propuestas de los alumnos; complementar con sugerencias del profesor.
 - » Puede ser más interesante comenzar por las propuestas de los alumnos, pero hay que tener preparados otros recursos complementarios. Generalmente los alumnos serán habilidosos en exponer planes eficaces, además, pueden ser más creativos y originales, así que en este punto conviene siempre observar el ritmo que sigue la clase.
 - » En caso de necesidad se puede complementar con recursos alternativos y que los prueben en clase: *“Me ha gustado la idea de Ana de contar hasta 10 mentalmente antes de hablar. ¿Alguna otra propuesta?”.*
 - » Animarlos a seguir buscando estrategias: *“Recordad que cuantas más ideas tengamos mejor, pues todos somos diferentes y puede no irnos bien la misma cosa, por ejemplo, hay gente a la que le va bien meditar y a otros salir a correr, ¿queréis que hagamos la prueba?”.*

Ejercicio práctico

Se propone hacer una **pequeña dinámica de grupo** en clase donde todos tratan de meditar durante 2 minutos y a continuación todos se ponen a saltar durante 2 minutos.

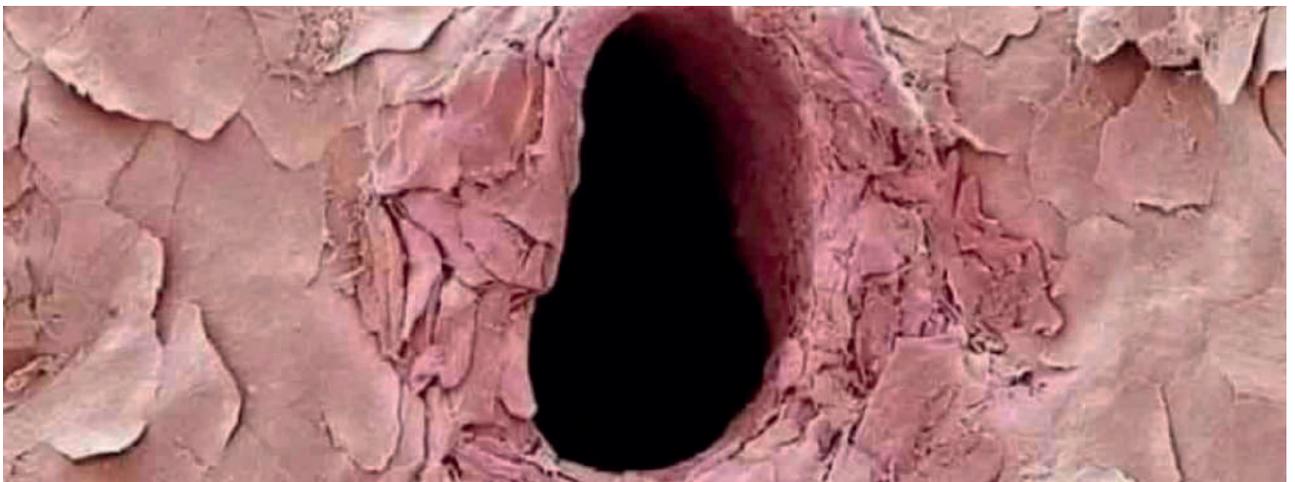
A continuación, se les puede preguntar con qué dinámica se han sentido más cómodos y agregar que esto no es fijo y que puede cambiar según el contexto, día y el momento.

3. Cuidar el bienestar colectivo

- Enfatizar la importancia de trabajar en equipo. A veces uno tiene el foco tan puesto en sí mismo que la angustia aumenta mucho.
- Usar metáforas:
 - » **A. Metáfora de los espejos:** *“¿Sabéis lo que podría ocurrir si pusiéramos muchos espejos reflejando la luz de sol sobre un solo papel?” (los alumnos contestan) “Efectivamente, ¡que el papel podría llegar a quemarse!” (El profesor concluye) “Pues lo mismo nos pasa cuando estamos muy focalizados en nuestro malestar, que nuestra cabeza se pone como un horno... A veces poner el foco en el otro nos ayuda a desestresarnos y, ya de paso, ayudamos al otro...Es decir, preocuparnos por el otro o intentar implicarnos en otra actividad puede ayudarnos a difuminar el foco”. (Esto último, en lugar de decirlo, se puede tratar de preguntar para que los alumnos lleguen a esta misma conclusión).*



- » **B. Imagen de la piel al microscopio tras una extracción de sangre:** cuando observamos la piel bajo un microscopio después de una extracción de sangre, descubrimos minúsculas fisuras, poros abiertos o restos celulares que a simple vista pasarían totalmente inadvertidos. De la misma forma, si dirigimos toda nuestra concentración hacia un pequeño error, una inseguridad o un defecto personal, acabamos “magnificando” esa imperfección hasta darle un tamaño que no corresponde con su verdadera magnitud.



- » **C. Metáfora de la mente como jardín:** Imaginemos que nuestra mente es un jardín. Si no cuidamos las malas hierbas de nuestros pensamientos negativos, pueden empezar a invadir todo el espacio.



Si estamos a solas con el alumno pueden usarse recursos similares y frases de ayuda: *“Es importante que sepas que no estás solo en esto. Si sientes que el estrés es demasiado, te animo a que hables conmigo o con el orientador para que juntos podamos buscar una solución”.*

- **Sugerencias adicionales**

- **Actividades grupales:** delegar a un alumno responsable la exposición de las ideas y manejo del estrés cada semana.
- **Dinámicas de meditación y ejercicio:** probar 2 minutos de meditación y 2 minutos de saltos o actividad física, para que los alumnos vean qué les funciona mejor.
- **Utilizar metáforas:** mente como un jardín, la piel vista al microscopio, etc., para ilustrar cómo se magnifica el malestar si nos enfocamos solo en él.



¡RECUERDA PROFE!

- Normaliza el estrés: reconocerlo como parte de la vida y no como un fracaso personal.
- Crea espacios de descarga emocional: cinco minutos al final de la clase para intercambiar ideas o sentimientos.
- Propón planes colaborativos: deja que los alumnos aporten sus propios métodos para gestionar el estrés; se sentirán valorados.
- Usa metáforas motivadoras: comparar la mente con un jardín o un espejo de luz ayuda a que visualicen el problema y su solución.
- Refuerza el compañerismo y trabaja la cohesión de grupo: a veces, centrar la atención en ayudar a un compañero reduce el propio estrés.

Situación: aislamiento / dificultad para encajar en el grupo

- Escenario 1

Un alumno está apartado del resto de sus compañeros en el aula o en el recreo, se ve poco participativo o interesado, y muestra desgana o desconexión.

- Escenario 2

Un alumno informa de la situación de otro alumno o es el propio alumno quien expone su malestar: *"No me siento bien con algunos amigos, no sé con quién jugar, no me eligen en el grupo, siempre me quedo fuera..."*.

- Propuesta de intervención

ACERCAMIENTO

VALIDACIÓN
EMOCIONAL

EXPLORAR
EXPERIENCIAS

OFRECER ESTRATEGIAS
MEJORAR REL. SOCIALES

EJERCICIOS DE
REFLEXIÓN

1. Acercamiento

Son diversas las formas en las que podemos hacer un primer acercamiento:

- *"¿Cómo estás? Te noto un poco serio. ¿Hay algo que te preocupe?"*.
- *"Te he visto al margen en el recreo. ¿Te sientes cómodo?"*.
- (Apoyando nuestra mano en el hombro): *"¿No te animas a jugar? ¿Puede ser que no te sientas cómodo?"*.

2. Validación emocional

- *"Entiendo lo difícil que debe ser sentirte solo, especialmente cuando ves que otros ya tienen su grupo de amigos".*
- *"Es muy valiente por tu parte hablarme de esto."; "Me gustaría saber cómo te sientes, todos hemos pasado por esto alguna vez y creo que podría ayudarte..."*
- Si el alumno no quiere ayudar: *"no me puedes ayudar, no lo entiendes..."*. El profesor no debe defender o justificar: *"te aseguro que sí...me pasó lo mismo..."*. En su lugar: *"debe ser muy difícil sentir que nadie entiende lo que pasa por tu cabeza, Quizás podrías ayudarme a entenderlo y a que busquemos juntos formas de afrontarlo..."* o *"Tampoco tienes que contarme todo, pero quizás podamos centrarnos en un solo aspecto en el que yo sí que pueda ayudar..."*

3. Explorar experiencias

- Formular preguntas abiertas: *"¿A qué te gustaría jugar en el patio? ¿Hay algún otro compañero que comparta tus gustos?"*
- Usar la "barita mágica": *"Si pudieras cambiar algo de esta situación, ¿qué sería?"*

La estrategia de utilizar supuestos puede ser muy útil. El ejercicio de la barita mágica y lámpara también maravillosa permite a los alumnos explorar de manera creativa y libre un ideal o escenario perfecto, sin restricciones, lo cual abre el espacio para reflexionar sobre sus deseos, metas, y emociones sin la presión de las realidades actuales.



4. Ofrecer estrategias para mejorar las relaciones

- Apuntarse a actividades extraescolares, practicar habilidades de comunicación asertiva, aprender a iniciar conversaciones.
- Si nos encontramos ante un alumno que niega la situación o muestra resistencia, es importante siempre recordarle que vamos a estar ahí para cuando lo necesite/quiera hablar, etc. Esto podemos repetirlo en diferentes ocasiones y contextos: *"Estoy aquí para ayudarte en lo que necesites y, si quieres, podemos ir viendo cómo te sientes a lo largo del tiempo"*.

5. Ofrecer estrategias para mejorar las relaciones

- Por ejemplo, a través de imágenes sobre la necesidad de encajar que tenemos todos pero que a veces nos enfrentan con inseguridades.

- Dinámicas globales en el aula:
 1. Roles rotatorios (hormiga, ardilla, etc.): cada semana se asignan roles en base a animales, personajes en los que tienen que asumir responsabilidades diversas cambiantes.
 2. Creación de un espacio seguro en el aula como: rincones de lectura compartida o Rincones de juegos grupales alternativos.
- Sugerencias Adicionales
 - Fomentar la autoconfianza: recordar al alumno que hacer amigos lleva tiempo y que no todos tienen los mismos intereses.
 - Trabajo con padres: para explorar actividades o talleres de habilidades sociales fuera del aula.
 - Seguimiento: *“Estoy aquí si quieres hablar más adelante. ¿Te parece bien que en unos días revisemos cómo te sientes?”*.



¡RECUERDA PROFE!

- Acércate de forma cercana y respetuosa: un simple *“¿cómo te encuentras?”* puede ser la puerta para que el alumno se abra.
- Valida la sensación de soledad: decir *“entiendo que te sientas así”* muestra empatía y anima a compartir.
- Fomenta las redes de apoyo: realiza *“role-play”*, grupos rotativos y dinámicas colaborativas promueven la integración.
- Refuerza las fortalezas del alumno: destaca algo en lo que sea bueno o muestre interés para conectarlo con otros.
- Mantén el seguimiento: preguntar periódicamente *“¿cómo va todo?”* transmite la idea de acompañamiento continuo.

Situación: acoso escolar

Además de las medidas escolares protocolizadas en los casos de acoso escolar, se hacen propuestas de intervención directa con estas situaciones:

- Escenario 1

Un grupo de niños se ríe de otro en el aula o en el patio, o un niño informa al profesor sobre una situación de acoso a un compañero.

- Escenario 2

El propio alumno se acerca y expresa de manera directa: "¡Jo, ¡qué ocurre!" "No me dejan en paz...", o bien de manera indirecta se niega a asistir a determinadas asignaturas (por ejemplo, educación física) para evitar a quienes lo acosan.

La detección y gestión de situaciones de acoso en el aula puede ser uno de los desafíos más importantes y complicados. Los alumnos pueden no sentirse cómodos exponiéndolo y además el manejo de la situación requiere de habilidades comunicativas importantes.

- Propuesta de intervención en ambos escenarios

ESCUCHAR ACTIVAMENTE Y
EXPLORAR CON SENSIBILIDAD

INTERVENCIÓN Y PROPUESTA
DE SEGUIMIENTO

EMPATIZAR

PROPONER
APOYO

EMPODERAR AL
ALUMNO

SOSTENER LOS
SILENCIOS

1. Escuchar activamente y explorar con sensibilidad

Si es el profesor quien detecta la existencia de acoso escolar, puede ser útil comenzar la conversación:

- *"He notado que en ocasiones pareces incómodo con este grupo de personas... ¿puede ser? ¿te gustaría hablar de ello?"*
- *"A veces las personas no se dan cuenta de que ciertas palabras o acciones no son correctas y pueden herir a los demás ¿crees que algunos comentarios te han podido afectar sin que ellos lo sepan? ¿Sabes de alguien a quien le haya podido pasar esto?"*
- *"Me ha parecido ver que te estaban molestando, ¿estás bien?"*. En caso de que sea algo repetido preguntarle: *"¿ha pasado anteriormente?"*

Si lo ha contado el alumno, el profesor puede responder:

- *"Lo que me cuentas es muy importante, y lamento mucho que estés pasando por esto. Este tipo de situaciones no tenemos que enfrentarlas solos y me gustaría ayudarte"*.
- *"Siento escuchar esto, me gustaría mucho ayudarte, ¿podemos hablar?"*.

2. Intervención y propuesta de seguimiento

- *"¿Has hablado con alguien más de esto?, ¿Alguna vez lo has tratado con los compañeros de clase? Es muy difícil"*

afrontar este tipo de situaciones solo, quiero ayudarte a solucionar esto”.

- *“Hablaré con los responsables de la clase de gimnasia y con los otros profesores para asegurarnos de que esto se detenga. Nadie tiene derecho a hacer sentir mal a otros / a nadie”.*

3. Empatizar con el alumno

- *“Siento mucho que estés pasando por esto. No tienes por qué enfrentarlo solo”.*
 - » En ocasiones, puede ser que determinados alumnos susciten en nosotros cierto rechazo/desconfianza, lo que dificulta nuestra intervención para ayudar como docentes. Es importante darse cuenta de cuando esto ocurre para recolocarnos en rol de responsables y cuidadores, entendiendo que cada uno sufre de manera diferente. Una vez más, validar el sufrimiento del alumno es el paso previo e indispensable para poder ayudar.

4. Proponer apoyo y seguimiento

En función de la receptividad del alumno podemos dar espacio y tiempo:

- *“Si ves que no mejora, por favor, comunícamelo. Vamos a estar pendientes de tu situación”.*

5. Empoderar al alumno

- *“Recuerda que tienes todo el derecho a sentirte bien y a que te respeten en clase..., tienes derecho a decir que no o decir que paren cuando algo te incomoda. Haremos lo necesario para que eso ocurra”.*

Ejercicio práctico

Enseñar estrategias concretas:

“¿Qué sueles hacer antes estas situaciones? ¿Has probado alguna vez decir que paren/decir que no?”.

Exponer supuestos:

“Si le pasara a un amigo, ¿cómo crees que se sentiría? ¿Qué le dirías tú?”.

- **Sugerencias adicionales**
 - **Atrapamiento amigdalár:** explicar que las emociones intensas (miedo, ira) dominan nuestras respuestas. Un ejemplo ilustrativo de este fenómeno se puede ver en la película *Inside Out* de Pixar, donde se muestra cómo, en situaciones de alta carga emocional, estas emociones toman el control, afectando la forma en que se procesan y se responden a las experiencias.
 - » *“Cuándo nos sentimos heridos es muy difícil saber qué decir o contestar, estamos como atrapados por la emoción. ¿Has escuchado hablar del atrapamiento amigdalár?”.*

La amígdala es una parte del cerebro responsable de procesar emociones intensas como el miedo o la ira y se activa de forma abrupta dominando nuestra respuesta emocional. En ese contexto puede hacer que digamos o hagamos cosas impulsivas sin detenernos a reflexionar que además no suelen ser muy efectivas.

Reconocer la emoción, pausar e identificar cómo nos sentimos, respirar profundamente y reflexionar sobre ello antes de reaccionar, son herramientas que es necesario practicar y tener presentes.

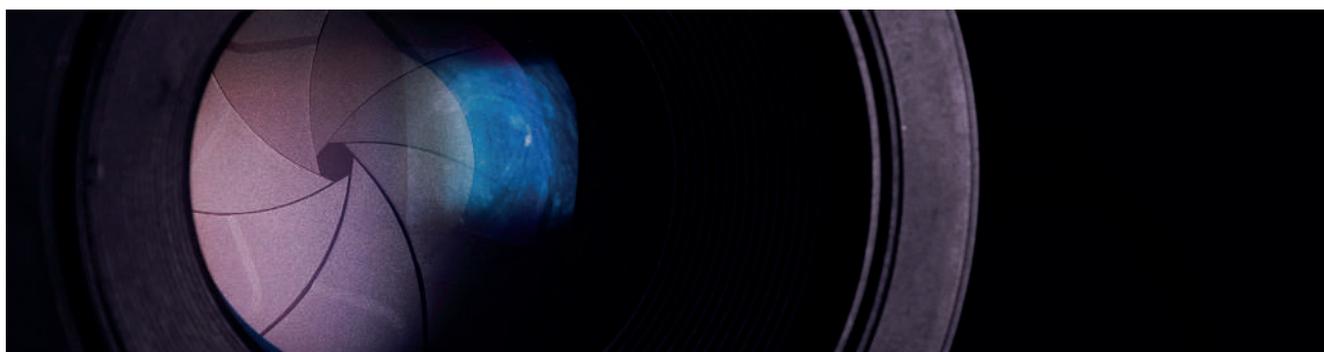
- » *"¿Qué crees que podríamos hacer además de decirle a esas personas cómo te sientes?"*.
 - » *"¿Qué tal si en ese momento te retiras para encontrar un espacio y un tiempo adecuado?"*.
 - » *"Es muy difícil pensar cuando estamos invadidos por una emoción de frustración, humillación, tristeza...Es importante encontrar un espacio y tiempo para pensar, ¿qué te parece?"*.
- **Toma de perspectiva:** es frecuente que los alumnos que sufren acoso hayan desarrollado una hipersensibilidad a la crítica o ya tenían cierta hipersensibilidad. Es como un radar que va sesgando sus experiencias y que pueden influir en una visión cada vez más negativa de la situación, dificultando y bloqueando sus habilidades sociales.
 - » Ayudarles a analizar el escenario con perspectiva suele ser útil, para ello, se pueden usar metáforas como la "cámara de fotos" con capas de pintura oscura que distorsionan la visión.

Ejercicio práctico

"Imagina que tu mente funciona como una cámara de fotos. La lente de esa cámara es transparente y clara cuando comienzas a ver el mundo y lo ves con claridad y mucha luz. Pero cada experiencia negativa que vives (ej. Como cuando nos decepcionamos con alguien o nos hacen daño o nos hacen un comentario cruel) es como si te pusieran una capa de pintura oscura sobre el lente de la cámara y sobre el cristal".

"Al principio estas capas son finas y apenas se notan, pero con el tiempo, la acumulación de algunas experiencias negativas (señalar que las experiencias negativas son parte de la vida, pero algunas nos pueden marcar más de la cuenta), las capas de pintura se van acumulando. Cada capa de pintura hace que la cámara de fotos saque imágenes más difusas y oscuras dificultando que veas el mundo con la misma claridad que antes".

"Lo curioso es que, aunque no podemos evitar esas experiencias negativas o que algunas personas pongan esas capas de pintura, sí que podemos aprender a limpiarlas poco a poco: ej. Cuando hablas de lo que te pasa, pides ayuda, te cuidas...Cuando lo haces el cristal se va limpiando y la lente se vuelve más clara como si pudieras ver los colores de la vida tal y como son, sin tanta distorsión".



- Herramientas que como profesor se pueden sugerir a los alumnos:
 - » *"Te recomiendo que **Identifiques a amigos o compañeros en quienes confíes** y que te apoyen. Tener un grupo de apoyo puede hacerte sentir más seguro y menos aislado".*
 - » *"Es importante que **aprendas a expresar claramente tus límites**. Puedes decir, por ejemplo: 'No me gusta que me hables así, prefiero que no lo hagas. Y te retiras o alejas de esa persona sin entrar a los ataques o comentarios u otras respuestas que puedan alimentar la situación'".*
 - » *"Si alguien te insulta también puedes decir: 'Eso no me parece correcto y no quiero que me hables así'. Practicarlo en un entorno seguro, como en casa o con un amigo, puede ayudarte".*
- **Aportar recursos a la persona que recibe el acoso:** buscar amigos de confianza, aprender a expresar límites ("No me hables así"), etc.
 - » **"Busca recursos en la escuela o en línea,** como talleres sobre habilidades sociales y resolución de conflictos. Estas herramientas te ayudarán a manejar situaciones difíciles con más confianza".
 - » **"Dedica tiempo a actividades que disfrutes** y que te hagan sentir bien contigo mismo. Construir una autoestima positiva te ayudará a enfrentar mejor este tipo de situaciones y poder distanciarte para tomar perspectiva, *¿sabes de algún compañero que le guste pintar como a ti/que le guste el hockey como a ti?*".
 - » **"Practica técnicas de relajación,** como la respiración profunda o la meditación. Puede ayudarte a manejar el estrés que sientes por el acoso, así como a no responder precipitadamente a los ataques y ganar tiempo. A veces respondemos precipitadamente a situaciones que no merecen la pena/respondemos desde estados emocionales intensos y terminamos sacando las cosas de contexto *¿te ha pasado alguna vez?*".
- **Toma de registros:** anotar fechas, incidentes, nombres de implicados.
 - » *"¿Has probado llevar un diario o un registro de los incidentes surgidos con estos compañeros? Puede ser útil que anotes las fechas, qué sucedió y quién estuvo involucrado. Esto te puede ayudar a analizar con mayor objetividad las situaciones y guardar un registro por si lo necesitas más adelante. También es importante que anotes cómo has reaccionado, así podremos saber mejor cómo ayudarte".*
- **Dinámicas de clase:** role-play, concienciación del grupo sobre el acoso.
- **Implicar a las familias** y al equipo directivo u orientación.

Con respecto al que acosa:

- Aprovechar el aula para intervenir y comentar lo que está pasando sin utilizar un tono culpabilizador, señalando la conducta y los hechos, pero no atacando a la persona.
- Se pueden hacer dinámicas donde los alumnos representan la escena y poner de relieve cómo nos hacen sentir determinadas situaciones como estas.
- En los casos no claros o incipientes, es preferible no señalar de forma explícita a los alumnos implicados.
- Hacer dinámicas habituales en clase que incluyan la prevención del acoso escolar.

¡RECUERDA PROFE!

- Toma en serio cualquier señal de acoso: no subestimes comentarios como *“No me dejan en paz”*.
- Escucha activa y sin juicios: permite al alumno contar su versión antes de preguntar o aconsejar.
- Actúa con rapidez y coordinación: informa a los responsables, busca el apoyo del equipo de orientación y familias.
- Empodera al alumno: recuérdale sus derechos, valora su valentía al contar lo que sucede y dale herramientas para responder.
- Involucra al grupo: actividades de concienciación y *role-play* pueden prevenir la normalización del acoso.



Situación: acoso escolar en línea / ciberacoso

- Escenario 1

En la sala de profesores, uno de los alumnos informa sobre mensajes de acoso que recibe un compañero a través de RRSS. Otra opción es que sea un padre el que alerta sobre esta situación.

- Escenario 2

El propio alumno expresa que se siente mal, pero no especifica el motivo hasta que confiesa que sufre acoso en redes sociales (contenido agresivo, rumores, mensajes).

Apuntes sobre el ciberacoso

El ciberacoso puede incluir: contenido agresivo, rumores, mensajes.

Conviene siempre explorar y preguntar específicamente a los alumnos si alguna vez han recibido acoso por las RRSS. Además, tratar el tema con cierta regularidad en el aula puede ayudar.

Practicar el uso responsable de las tecnologías. Que los alumnos desarrollen de manera activa un ideario de "mal uso de redes sociales" que puedan colgar en la puerta de la clase y cada día uno lo recuerde brevemente.

Invitar a que los alumnos que lo sufren o compañeros que lo saben, informen siempre al profesorado.

• Propuesta de Intervención

RECONOCIMIENTO DE LA SITUACIÓN

ACCIÓN INMEDIATA EN CASOS GRAVES

USO RESPONSABLE DE RRSS

RECOLECCIÓN DE PRUEBAS

BLOQUEO DE ACOSADORES

EDUCACIÓN SOBRE COMPORTAMIENTO EN LÍNEA

SEGUIMIENTO

1. Reconocimiento a título individual o en el aula

- Es útil proponer un ejercicio en clase exponiendo situaciones que hayan podido experimentar o escuchar de otros y hacer partícipes a los alumnos.
- Introducir estos temas siempre haciéndoles partícipes y no exponiendo nosotros todo el material. Los alumnos conocen mejor que nosotros las dinámicas que ahí surgen y llegar a verbalizarlo a nivel grupal les ayuda a tenerlo más presente.
 - » "Las redes sociales, cuando no se usan de forma respetuosa, pueden causar mucho daño. ¿Te ha pasado algo así?".
 - » "En ocasiones es fácil decir cosas feas por un medio/canal donde no tenemos que dar la cara / donde mantenemos el anonimato. Es importante antes de mandar un mensaje con algo que no va a gustar, pensar

antes cómo nos haría sentir a nosotros”.

- » “Además es difícil distinguir por estos medios con qué tono nos están diciendo las cosas ya que carecemos de un canal de comunicación como es el lenguaje corporal, lo que nos dice con la cara, las manos, el cuerpo... ¿Qué opináis?”.
- » “Las redes sociales, cuando no se usan de manera respetuosa, pueden causar mucho daño. Lo que algunas personas pueden experimentar sin darse cuenta de que es acoso, y esto no debería ocurrir, ¿sabes de alguien que le pase? / ¿te ha pasado alguna vez?”.

2. Acción inmediata en casos graves

- *“Debemos informar a la dirección o al equipo de orientación. ¿Te parece si lo hacemos juntos? Tus padres deben saberlo para protegerte. ¿Cómo te gustaría que lo hiciésemos? ¿Lo has hablado ya con alguien?”.*
- *“Este tipo de situaciones/acoso es grave y debe ser atendido rápidamente para protegerte. Te recomiendo que también lo hablemos con tus padres para que sepan lo que está ocurriendo y estén al tanto de los pasos que vamos a seguir. ¿Te parecería que lo hiciésemos conjuntamente aquí en el colegio?, ¿cuándo te gustaría que lo hiciésemos?”*

3/4. Uso responsable de las RRSS y recolección de pruebas

- *“No borres los mensajes por desagradables que sean, ya que en un momento dado pueden ser necesarios como pruebas de lo que está ocurriendo (capturas de pantalla, fechas, nombres de los implicados). Comparte este material con un adulto de confianza, no enfrentes esto solo”.*
- *“¿Has probado bloquear o restringir a quien te acosa?”.*
- *“¿Qué sueles hacer con los mensajes que recibes?, ¿contestas a los mensajes que recibes? ¿los borras?”.*

5. Bloqueo de acosadores y ajustes de privacidad

- *“¿Has probado no responder a estas personas y bloquearles o restringirles para que no puedan encontrar tu cuenta?”.*
- *“¿Te ayudo a revisar la configuración de tu cuenta? Podemos limitar quién puede enviarte mensajes”.*



6. Educación sobre comportamiento en línea

A veces, no contestar puede disminuir su interés. También se pueden reportar estos mensajes en la plataforma.

- *"También es clave saber responder a estas situaciones. Lo más habitual que queramos responder desde la rabia/ el enfado/el miedo, pero generalmente estas emociones no nos van a ayudar. Suele ser más eficaz por ejemplo empezar por no responder. Ignorar las provocaciones puede disminuir su impacto y hacer que pierdan interés, ¿lo has intentado alguna vez?"*
- *"También puedes reportar esos mensajes en la plataforma para que la empresa tome las medidas adecuadas, ¿esta otra opción la conocías?"*

7. Seguimiento del caso

Ofrecer de manera clara acompañamiento en el largo plazo:

- *"Estaré pendiente de ti los próximos días. Quiero asegurarme de que te sientas acompañado y de que esto se detenga".*



Recordatorios que se pueden hacer al alumno o colgar en el tablón de clase:

"Nunca compartas información personal, como tu dirección, datos familiares o fotos personales/íntimas, con personas que no conoces bien".

"Si recibes mensajes que te asustan o te hacen sentir mal, intenta no reaccionar de inmediato. Tómate un momento para respirar y evaluar la situación antes de actuar. Puedes consultar con nosotros / con un adulto antes de contestar o escribir tu respuesta en un email y guardarla hasta que podamos revisarla conjuntamente".

"Es bueno practicar técnicas de manejo del estrés y la ansiedad, como la meditación o el ejercicio ¿qué te va mejor a ti? Esto te ayudará a sentirte más fuerte, a cambiar el foco y a distanciarte de la situación. ¿Cuántos días a la semana podrías practicar esto? ¿Serías capaz de establecer un horario realista o quieres que te ayude a hacerlo?".

- Sugerencias adicionales

- Ejercicios en el aula:

- » Trabajar la concienciación de los estudiantes sobre el uso responsable de Internet.
- » Trabajo psicoeducativo en el día a día que muestree la gravedad del asunto: ej. a través de "role play", historias, etc.

JUEGOS PARA UTILIZAR DESDE LA EDAD INFANTIL:

Juego de la cuerda del respeto: sobre cómo los actos amables construyen relaciones más fuertes.

1. Se forma un círculo con los participantes y se pasa una cuerda/ovillo de lana.
2. Cada participante al recibir la cuerda/hilo, dice algo positivo o amable sobre alguien del grupo y luego pasa la cuerda.
3. Al final se habrá formado una telaraña con el hilo/cuerda que simboliza como con nuestras palabras de amabilidad se ha generado una bonita conexión.

Juego de etiquetas con animales: sobre cómo etiquetar a todos puede impactar en sus sentimientos.

1. Cada participante recibe una etiqueta/tarjeta con el nombre de un animal que se coloca solo visible para el resto de las participantes, pero no para este.
2. El resto de los participantes le dan pistas sobre cómo actúa el animal.
3. El etiquetado intenta adivinar qué animal es.
4. Luego conversan sobre cómo se han sentido con esa etiqueta, intentando buscar tanto lado cómico como el negativo. Este ejercicio les ayuda a empatizar sobre cómo nos sentimos con las etiquetas.

- **Dinámicas grupales:** crear entre los alumnos un ideario de mal uso de redes y colgarlo en la clase como recordatorio.
- **Implicar a las familias:** de manera global, con notificaciones donde se expongan las situaciones de acoso de manera genérica y con recomendaciones prácticas sobre cómo informar a los hijos en casa.
 - » Comunicar a las personas implicadas y advertir a los acosadores con colaboración de padres y madres.
- **Recursos externos:** Pantallas Amigas, Empantallados, Tú decides en Internet, WhatsApp de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD), guías de convivencia escolar, etc. *



¡RECUERDA PROFE!

- **Pregunta específicamente por redes sociales:** a veces, el alumno no menciona el ciberacoso si no se le pregunta de forma directa.
- **Recalca la importancia de no borrar pruebas:** pantallazos, fechas y nombres ayudan a formalizar la denuncia o la intervención.
- **Enséñales a bloquear y configurar privacidad:** los estudiantes pueden desconocer opciones de bloqueo o denuncia.
- **Promueve la autorregulación emocional:** responder con calma y no alimentar la confrontación online suele desactivar el acoso.
- **Enséñales a que deben compartir lo que les pasa con sus padres y/o educadores:** que no deben vivir esta situación solos.
- **Difunde recursos de ayuda:** guías como “Pantallas Amigas” o la web de la AEPD son útiles para orientar a alumnos y familias.

*información complementaria en el apartado ANEXOS, en la pagina 154.

3.6. Conclusiones

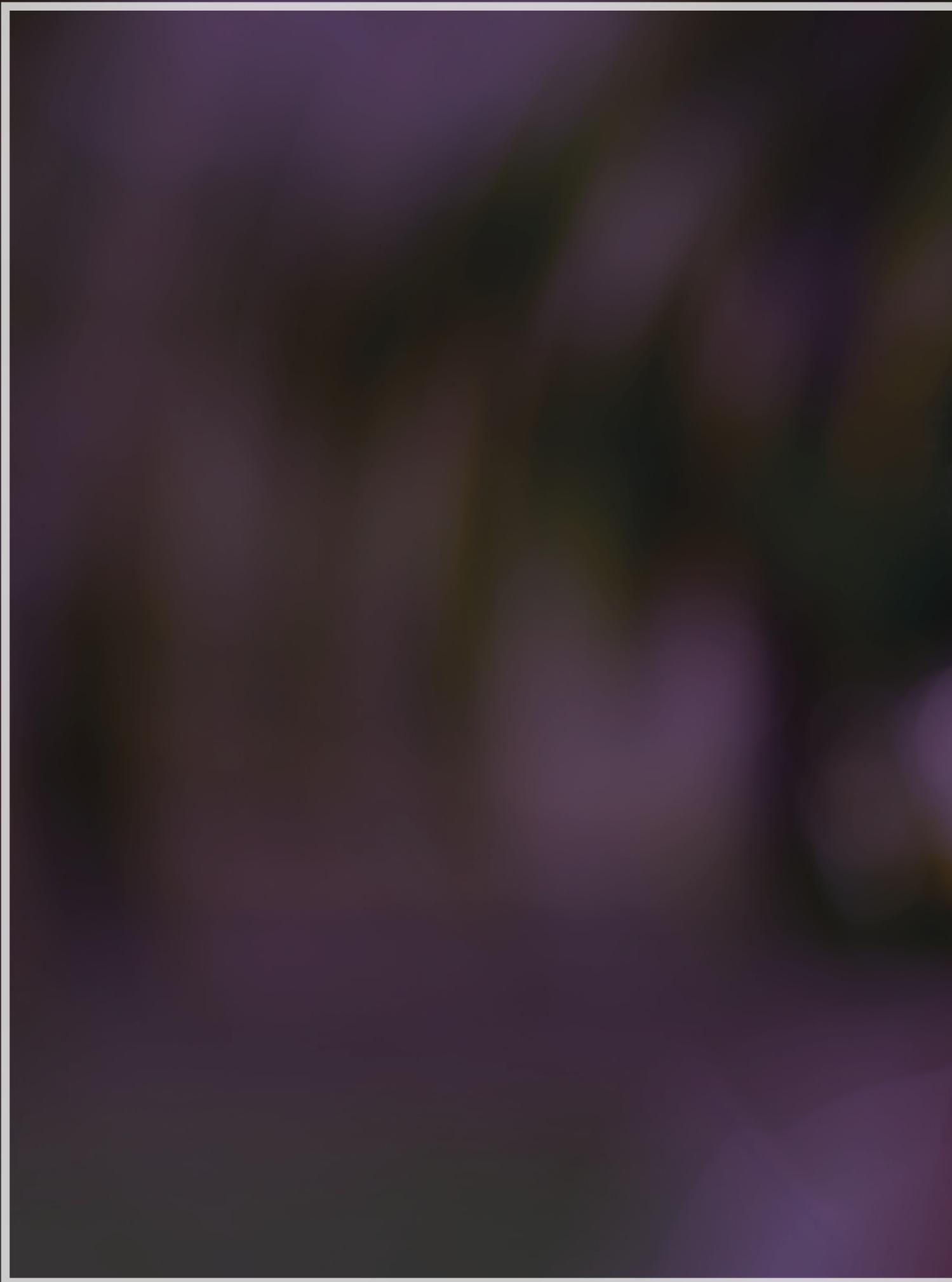
En este capítulo hemos explorado de manera práctica cómo abordar el sufrimiento emocional y psíquico en el aula, a través de diversos casos reales y estrategias de intervención. Los elementos clave incluyen la importancia de la escucha activa, la validación empática y la implementación de intervenciones específicas.

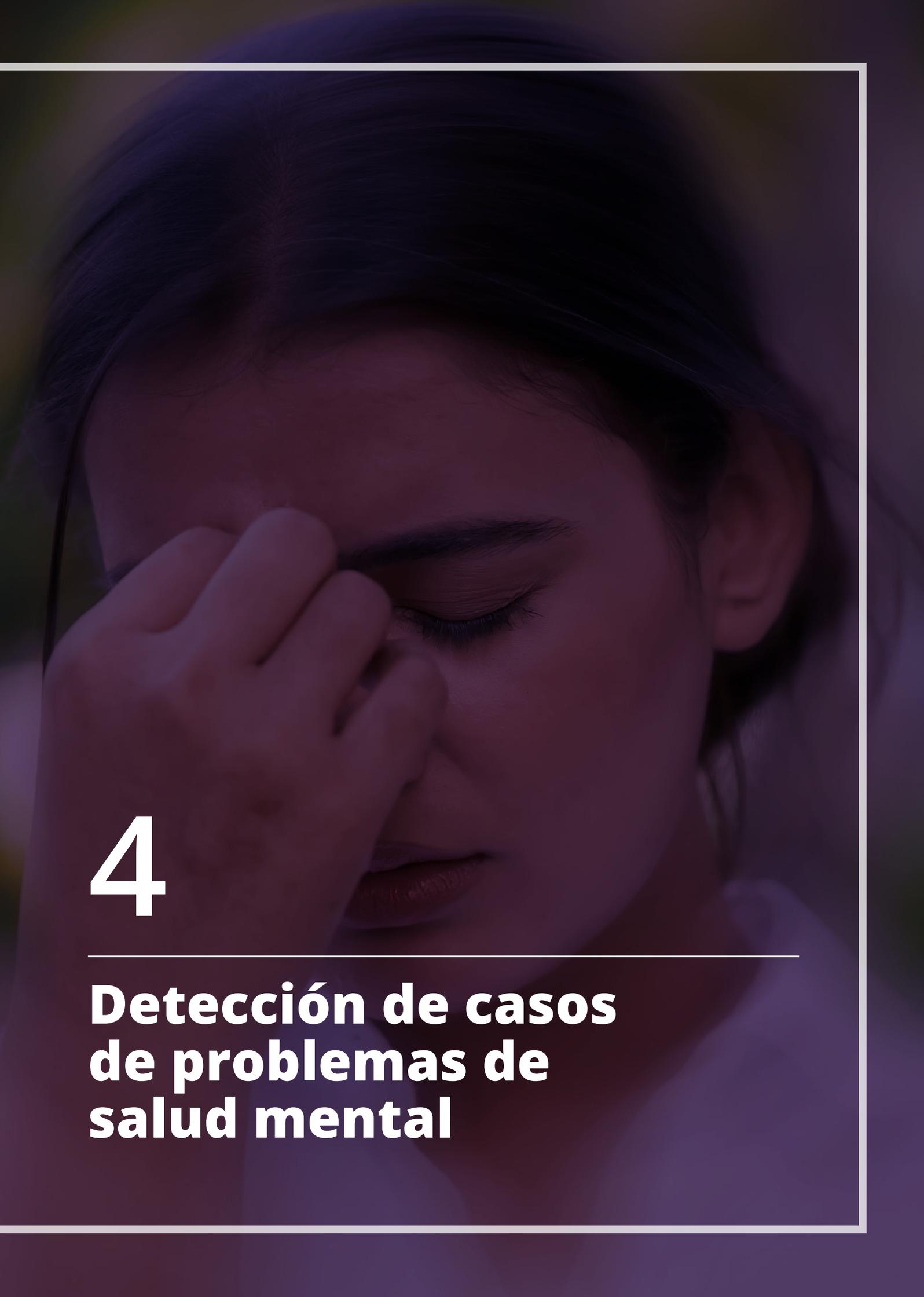
Cada escenario ofrece estrategias concretas —desde la gestión del cansancio y la ansiedad por exámenes, hasta el manejo de la situación, la integración social, el acoso escolar y el ciberacoso—, adaptables a las necesidades de cada alumno.

Los **“¡RECUERDA PROFE!”** refuerzan los puntos más importantes, proporcionando una guía rápida y práctica para intervenir en situaciones cotidianas.

El manejo del sufrimiento emocional en el aula es un proceso continuo que requiere sensibilidad, adaptabilidad y compromiso. Cada intervención, por pequeña que parezca, contribuye a construir un ambiente más seguro y empático, donde tanto los alumnos como el docente pueden crecer y aprender juntos. Es fundamental reconocer que el cambio se logra paso a paso y que cada experiencia es una oportunidad para perfeccionar nuestras estrategias y fortalecer nuestra labor educativa.







4

Detección de casos de problemas de salud mental

4.1. Introducción

Como se ha señalado a lo largo de este manual, los problemas de salud mental son cada vez más frecuentes en nuestras aulas. Al abordar este fenómeno, nos encontramos con dos retos fundamentales:

- **Capacidad de “diagnóstico” limitada:**
Ni los padres ni los tutores disponen del conocimiento o la formación técnica necesaria para diagnosticar una enfermedad mental. Tampoco es necesario que lo tengan. Hacen falta muchos años de formación y de experiencia clínica para poder hacerlo de forma adecuada. Además, la elevada ratio de alumnos por profesor en nuestro país dificulta la atención individualizada a estas demandas.
- **Confusión entre malestar y patología:**
Con demasiada frecuencia se confunde el malestar emocional —sentirse triste, ansioso, preocupado o nervioso— con un trastorno mental. Es importante recordar que estos sentimientos, en muchos casos, son respuestas naturales y necesarias en el proceso evolutivo psicológico. Cambios en la conducta o en la expresión de emociones pueden estar más relacionados con el temperamento (determinado en parte por la genética) y el carácter (influenciado por el ambiente y la educación) que con una patología.

En la siguiente tabla se han incluido los aspectos más relevantes que diferencian el malestar emocional de la patología mental.



Aspecto	Malestar Emocional	Patología Mental
Intensidad y Duración	Respuesta temporal a situaciones estresantes, con síntomas leves a moderados que suelen resolverse con el tiempo o con apoyo básico.	Síntomas persistentes y de mayor intensidad que duran más tiempo, afectando de forma significativa el funcionamiento diario.
Funcionalidad y Adaptabilidad	Generalmente permite mantener un funcionamiento adaptativo; el individuo puede enfrentar la situación con estrategias de afrontamiento y apoyo.	Interfiere notablemente en la vida diaria, dificultando las actividades sociales, académicas o laborales, lo que requiere una intervención profesional.
Origen y Desencadenantes	Usualmente vinculados a eventos o situaciones concretas (como pérdidas, conflictos o cambios) que desencadenan respuestas emocionales temporales.	Con frecuencia tienen un origen multifactorial, donde confluyen predisposición biológica, genética y factores ambientales, y no siempre se relacionan a un solo evento.
Intervención y Tratamiento	Puede mejorar con estrategias de afrontamiento, apoyo emocional y, en ocasiones, asesoría breve o intervenciones no clínicas.	Requiere evaluación y tratamiento especializado, que puede incluir psicoterapia, medicación u otras intervenciones clínicas para su manejo adecuado.
Impacto en la Calidad de Vida	Generalmente el impacto es temporal y reversible, sin secuelas a largo plazo, permitiendo al individuo volver a su estado habitual.	El impacto es más significativo y duradero, pudiendo comprometer la calidad de vida si no se aborda de forma oportuna y adecuada.

A modo de ejemplo gráfico, podríamos citar la célebre película de animación de Pixar *Inside Out*, en la que se muestra como una emoción aparentemente negativa (la tristeza) aparece en escena para hacer madurar a la adolescente protagonista.

Es importante recordar que muchas de estas dificultades forman parte del proceso evolutivo psicológico normal de cualquier ser humano. Los cambios en la conducta o en la expresión de emociones negativas suelen estar más relacionadas con el temperamento —rasgos de personalidad determinados genética o biológicamente— y con el carácter, que se configura a partir de la influencia del ambiente y la educación, que con una patología. Asimismo, muchas de las conductas que generan angustia o sorpresa en los padres son manifestaciones esperables según la edad del niño o adolescente.

En este capítulo proponemos, de forma gráfica y práctica, cómo se pueden identificar las principales señales de alarma en los estudiantes, aquellas que nos deben hacer actuar y conversar con los padres para valorar la necesidad de derivar a un profesional. Se ofrecen recursos y herramientas que ayuden a distinguir qué signos requieren una intervención inmediata y cuáles son manifestaciones puntuales que pueden resolverse con la dosis adecuada de paciencia y buen humor.

El objetivo no es diagnosticar a todos los estudiantes que presentan alguna señal, ni psiquiatrizar cualquier sufrimiento emocional, sino ser capaces de diferenciar qué es lo que tiene importancia de lo que no la tiene. Para ello, es crucial observar que las señales deben mantenerse en el tiempo: la presencia puntual de un síntoma no implica,

por sí sola, la existencia de una patología psiquiátrica.

La experiencia y la intuición del docente son clave para identificar correctamente aquellas señales de alarma que deben atenderse con mayor premura.

Otro aspecto crucial es reconocer que la patología mental afecta al alumno en tres esferas fundamentales, las cuales deben evaluarse de forma integral:

- **Académica:** disminución del rendimiento y falta de motivación.
- **Familiar:** alteraciones en la conducta que afectan las relaciones dentro del entorno familiar.
- **Social:** dificultades para mantener amistades o la presencia de conflictos recurrentes, incluso por cuestiones menores.

Con esta base, el capítulo ofrece una guía para que el personal docente pueda actuar de manera oportuna y coordinada, comunicándose efectivamente con las familias y derivando al alumno a un profesional cuando sea necesario.

4.2. Habilidades generales que permiten al docente identificar y abordar señales de alarma

En este capítulo se desarrollarán competencias clave que permitirán al personal docente reconocer y actuar ante posibles problemas de salud mental en el alumnado. Estas habilidades se estructuran en los siguientes ejes:

- **Observación integral:**
Capacidades para identificar cambios en el comportamiento, rendimiento y emociones que puedan indicar un problema.
- **Evaluación contextual:**
Herramientas para interpretar las señales de alarma considerando el entorno académico, familiar y social del estudiante.
- **Utilización de herramientas de *screening*:**
Conocimiento de instrumentos prácticos que ayuden a detectar síntomas específicos de riesgo en el aula.
- **Comunicación asertiva y empática:**
Estrategias para establecer un diálogo abierto y respetuoso que facilite la comprensión y el apoyo emocional.
- **Intervención y derivación:**
Pautas claras para intervenir de manera efectiva y, cuando sea necesario, derivar al estudiante a profesionales de la salud mental.

4.3. ¿Cuáles son las principales señales de alarma en los estudiantes?

Las **señales de alarma** pueden aparecer en **cinco áreas diferentes**:

- **Área académica:** disminución repentina y brusca del rendimiento académico; falta de motivación, desgana o apatía; poca participación en actividades grupales; reducción del interés en clase o en trabajos colectivos. **Esta merma no tiene un motivo aparente.**
- **Área social:** aislamiento social, tendencia al mutismo y a la introversión; conflictos frecuentes con otros estudiantes o con los profesores por causas nimias; dificultad para hacer y mantener amistades o para sentirse incluido en el grupo de amigos. El estudiante puede, además, dedicar **mucho más tiempo del adecuado al uso de pantallas** (móvil, tableta u ordenador).
- **Área afectiva y emocional:** cambios de humor abruptos; reacciones emocionales intensas marcadas por la ira, miedo o irritabilidad; tristeza o apatía persistente sin causa justificada. Las crisis de llanto o reacciones bruscas de malestar **aparecen con frecuencia.**
- **Área conductual:** conductas desafiantes, desobediencia repetida, hiperactividad o inatención notoria; **tono agresivo y provocador**; necesidad constante de ser el centro de atención o de intervenir en cualquier situación de conflicto.
- **Área psicológica:** ideas recurrentes y rumiativas de carácter obsesivo, a menudo de contenido pesimista o negativo. También **debemos valorar** hasta qué punto estas ideas reflejan una personalidad inflexible o cuadrículada.



A continuación, se enumeran de forma más específica las **principales señales de alarma que pueden indicar que un estudiante está sufriendo un problema de salud mental.**

Cambios en el comportamiento sostenidos en el tiempo y generalizados

- **Retraimiento o aislamiento social:** el estudiante se distancia de sus compañeros o muestra una menor participación en actividades grupales.
- **Conducta agresiva o violenta:** actos de agresión física o verbal, e intimidación hacia otros estudiantes o hacia sí mismo.
- **Ausentismo y falta de puntualidad:** aumento de las ausencias o retrasos sin una razón clara. Esto puede indicar problemas de ansiedad o desmotivación que terminan repercutiendo en el rendimiento escolar.
- **Cambios de personalidad notables:** el estudiante adopta una actitud muy diferente a la habitual (por ejemplo, pasa de ser extrovertido a introvertido, o de calmado a impulsivo).
- **Aspecto desaliñado:** apariencia descuidada, con falta de higiene o desinterés por la imagen personal. (En otros casos, ocurre lo contrario: una preocupación excesiva por la apariencia, intentando aparentar un nivel de vida por encima de sus posibilidades).
- **Alteraciones en rutinas diarias:** cambios significativos en los hábitos de sueño, de alimentación o en el estilo personal de vestir/comportarse, sin una causa aparente.

Escenario 1

Caso: alumno de 15 años.

Contexto: durante varios meses, se observa un cambio significativo en su comportamiento tanto en el colegio como en casa.

Manifestaciones observadas:

- **Académico:** empieza a sacar malas notas y no lleva al día sus deberes.
- **Conductual:** responde con malas contestaciones y utiliza palabrotas con personas de autoridad.
- **Comunicación:** no es capaz de explicar lo que le sucede y minimiza lo negativo, afirmando que quienes intentan ayudarlo exageran y que a él no le pasa nada.

Interpretación:

Este ejemplo destaca la importancia de observar patrones persistentes y cambios notables en el comportamiento del alumno, ya que pueden indicar la presencia de un problema de salud mental.

¡RECUERDA PROFE!

- No ignores los cambios persistentes: una bajada en el rendimiento y actitudes negativas son señales de alerta.
- Escucha activamente y valida lo que dice el alumno, incluso si minimiza sus problemas.
- Coordina con la familia y el equipo de apoyo del colegio, estableciendo reuniones periódicas para intervenir tempranamente.



Afectación en el estado de ánimo:

- **Baja autoestima:** comentarios autocríticos o autodestructivos; expresiones de sentirse inútil o inadecuado.
- **Dificultad para reconocer sentimientos negativos:** el estudiante insiste en que está bien y que “no le pasa nada”, aparentando que todo está bajo control cuando, en realidad, puede estar sufriendo.
- **Tristeza o desmotivación prolongada:** apatía general, falta de interés en actividades que antes disfrutaba e incapacidad de experimentar placer (anhedonia).
- **Irritabilidad y cambios de humor bruscos:** variaciones repentinas en el estado emocional que no parecen relacionadas con eventos específicos. Estas conductas, a veces, se interpretan como llamadas de atención y pueden provocar sanciones o expulsiones en el entorno escolar.

Escenario 2

Caso: alumna de 14 años.

Descripción del caso:

Durante el transcurso de cuatro semanas, se observa en la alumna un cambio brusco en su estado de ánimo. Comienza a aparentar tristeza y preocupación.

Manifestaciones observadas:

- **Aislamiento social:** se aísla de sus amistades y evita participar en actividades extraescolares a las que estaba inscrita.
- **Evasión social:** deja de acudir a cumpleaños y fiestas con sus amigas.
- **Negación de su malestar:** cuando se le pregunta sobre cómo se siente, responde que “no le pasa nada”, pese a que sus padres han escuchado episodios de llanto solitario en su habitación.
- **Sentimientos de rechazo:** expresa que sus amigas son egoístas y que la han dejado de lado en clase.

Interpretación:

Este cambio en el estado de ánimo, junto con el aislamiento y la falta de participación en actividades sociales, son señales de alarma que sugieren la presencia de un malestar emocional importante. Es esencial prestar atención a estos comportamientos, ya que pueden reflejar una vulnerabilidad que, de no abordarse, podría afectar tanto el rendimiento académico como el bienestar personal de la alumna.

¡RECUERDA PROFE!

- Presta atención a cambios bruscos en el estado de ánimo.
- Investiga, de forma discreta, si existen problemas en el entorno social del alumno.
- La negación del malestar no significa ausencia de problemas; observa comportamientos y actitudes consistentes.

Dificultades en el rendimiento académico

- **Descenso inesperado en el rendimiento escolar:** bajada de las calificaciones o de la calidad del trabajo **sin explicación** aparente (no se justifica por falta de habilidad o recursos, ni por el desarrollo normal del alumno).
- **Dificultad para asimilar los resultados académicos:** falta de correspondencia entre el esfuerzo realizado y las notas obtenidas. El estudiante **no entiende** por qué su rendimiento ha cambiado y es incapaz de encontrarle una explicación.
- **Problemas de concentración y memoria:** dificultad para seguir las clases, recordar conceptos básicos o completar tareas a tiempo. Muestra torpeza al resolver ejercicios sencillos que antes realizaba con facilidad.
- **Incumplimiento de plazos de entrega:** tendencia a no cumplir con las fechas para entregar trabajos o tareas, ya sean del aula o para casa.
- **Procrastinación o desorganización:** falta de motivación o energía para cumplir con las responsabilidades escolares, postergando tareas y mostrando desorden en su trabajo.

Escenario 3

Caso: alumno de 12 años.

Descripción:

Durante todo el curso escolar, este alumno presenta serias dificultades para seguir el ritmo de las clases. Expresa que las explicaciones en el colegio no son claras y que, con el tiempo, le resulta cada vez más complicado comprender los contenidos.

Observaciones en casa:

Cuando los padres intentan hacer los deberes con él, observan que tarda horas en completar ejercicios que para otros alumnos son sencillos.

También evidencian dificultades para recordar o explicar párrafos que acaba de leer.

Interpretación:

Estos síntomas indican problemas de comprensión y retención que afectan su rendimiento académico. La situación puede requerir una intervención que contemple estrategias de apoyo individualizado y la adaptación de métodos pedagógicos.

¡RECUERDA PROFE!

- Observa cambios persistentes en la ejecución de las tareas y en la capacidad de comprensión del alumno.
- Intervén de manera temprana, ofreciendo apoyo y adaptando la metodología pedagógica a sus necesidades.
- Colabora con los padres para identificar posibles causas y ajustar estrategias de estudio.

Alteraciones en el sueño y la alimentación

- **Insomnio o somnolencia excesiva:** quejas constantes de cansancio; el estudiante tiene sueño en clase o muestra una somnolencia inusual durante el día.
- **Hiperactivación o hipervigilancia:** estado de alerta constante que dificulta el descanso. (En otros casos ocurre lo contrario: desgana, apatía y dificultad para mantener la concentración, debido a un bajo nivel de activación).
- **Cambios en los hábitos alimenticios:** aumento o disminución repentino del apetito, que puede relacionarse con estados de ansiedad, depresión u otros problemas emocionales.
- **Conductas alimentarias inusuales:** negativa a comer ciertos alimentos, adopción de dietas extrañas sin supervisión, o pérdida de peso significativa sin causa médica aparente.
- **Consumo excesivo de estimulantes:** ingesta muy elevada de bebidas energéticas, cafeína o alimentos ultraprocesados.

Escenario 4

Caso: alumna de 16 años.

Descripción:

Durante los últimos tres meses, la alumna evita comer en presencia de sus padres. En el colegio, los profesores han observado que se ausenta del comedor y no ingiere sus alimentos. Tras las comidas, pasa casi una hora encerrada en el baño. Por las noches, sus padres notan que permanece despierta durante horas y que le cuesta mucho levantarse temprano. Aunque sus padres le han advertido de que está perdiendo peso, ella afirma que su peso es normal y manifiesta su temor a acabar *“como algunas de las chicas gordas de clase”*.

Manifestaciones observadas:

- Evita comer en presencia de sus padres.
- Se ausenta del comedor en el colegio y no ingiere sus alimentos.
- Pasa casi una hora encerrada en el baño tras las comidas.
- Presenta alteraciones en el patrón de sueño: permanece despierta por horas y tiene dificultad para levantarse.
- Niega la pérdida de peso, a pesar de las observaciones familiares, y expresa temor respecto a su imagen corporal.

Interpretación:

Este conjunto de comportamientos sugiere alteraciones significativas en los hábitos alimenticios y del sueño, posiblemente vinculadas a problemas de imagen corporal o a otros factores emocionales subyacentes. La prolongada evitación de las comidas en entornos sociales y la modificación del patrón de sueño son señales de alarma que requieren una evaluación y, potencialmente, una intervención especializada.

¡RECUERDA PROFE!

- Observa cualquier cambio persistente en los hábitos alimenticios y en el patrón de sueño.
- La negación de cambios físicos, como la pérdida de peso, puede ser una señal de problemas de imagen corporal.
- Es fundamental abordar estos cambios con una comunicación empática con el alumno y coordinar con la familia para evaluar si se requiere apoyo especializado.



Síntomas somáticos y quejas físicas

- **Dolores recurrentes:** aparición frecuente de dolores de cabeza, molestias estomacales o náuseas **sin causa médica clara**, que suelen presentarse en estudiantes con niveles elevados de ansiedad o estrés.
- **Ausencias escolares por malestar físico:** faltas de asistencia reiteradas atribuidas a problemas como cefaleas o dolores digestivos inespecíficos **sin causa orgánica aparente**.
- **Fatiga crónica:** quejas persistentes de cansancio que no se resuelven con descanso y que afectan la capacidad del alumno para concentrarse o participar activamente en clase.

Escenario 5

Caso: alumno de 14 años.

Descripción del caso:

En las últimas tres semanas, este alumno se ha negado a asistir a clase a primera hora de la mañana. Alega un dolor intenso en el abdomen que considera insoportable, lo cual le impide participar en las actividades escolares.

Manifestaciones observadas:

- Sus padres lo han llevado en varias ocasiones a urgencias, pero todas las pruebas médicas han salido normales.
- Los tratamientos recomendados no han logrado aliviar sus síntomas.

Interpretación:

Estos síntomas somáticos, presentados de forma repentina y persistente, pueden indicar una manifestación del malestar emocional o del estrés. Es fundamental que el docente, junto con la familia, observe si estos síntomas están vinculados a problemas emocionales o de ansiedad en el entorno escolar, y se considere la posibilidad de una intervención psicoeducativa.

¡RECUERDA PROFE!

- Los síntomas físicos persistentes pueden ser una manifestación del estrés o del malestar emocional.
- Una evaluación integral, que considere tanto aspectos médicos como emocionales, es esencial para identificar la raíz del problema.
- Coordina con la familia y el equipo de apoyo escolar para derivar al alumno a un profesional si los síntomas persisten.

Hablar o escribir sobre temas de autolesiones o muerte

- **Expresiones de desesperanza:** comentarios o textos que indican falta de esperanza o una visión negativa del futuro (por ejemplo, pensamientos sobre la inutilidad de la vida o referencias frecuentes a la muerte).
- **Conductas de autolesión:** marcas visibles o informes de comportamientos autolesivos (cortes, golpes autoinfligidos), que constituyen una señal de alerta importante.

Escenario 6

Caso: alumna de 13 años.

Descripción del caso:

En los últimos dos meses, la alumna ha mostrado un interés desmesurado por la muerte. Pregunta de manera constante por el paradero de sus abuelos, quienes fallecieron ese mismo año con pocas semanas de diferencia. Además, realiza búsquedas en Internet sobre lo que ocurre cuando muere un cuerpo. Durante conversaciones, expresa a sus padres que, si Dios no existe, el mundo carece de sentido, afirmando que *“solo se viene a sufrir y a morir”*.

Manifestaciones observadas:

- La obsesión por estos temas le genera una profunda angustia y ansiedad.
- Debido a esta preocupación constante, descuida sus estudios, no dedica el tiempo suficiente a las tareas y, como resultado, su rendimiento académico ha bajado notablemente.

Interpretación:

Este comportamiento sugiere la presencia de un malestar emocional significativo, en el que la obsesión por la muerte y la desesperanza se combinan con un deterioro en el rendimiento escolar. La situación requiere una intervención que considere tanto el aspecto emocional como el académico, para ayudar a la alumna a reconectar con sus actividades diarias y a gestionar la angustia subyacente.

¡RECUERDA PROFE!

- Las obsesiones en torno a la muerte pueden ser una manifestación del malestar emocional profundo.
- Es importante validar los sentimientos de la alumna y explorar las causas de su angustia sin juzgar.
- Coordina con el equipo de apoyo escolar y la familia para determinar si se requiere una intervención especializada.

Uso de sustancias o comportamientos de riesgo

- **Consumo de alcohol, tabaco u otras drogas:** aumento en el consumo de sustancias o aparición de signos de dependencia.
- **Conductas de riesgo o excesos:** participación en actividades peligrosas sin considerar las consecuencias, muchas veces como forma de escape o autocompensación.

Escenario 7

Caso: alumno de 14 años.

Descripción del caso:

Durante los últimos cinco meses, este alumno ha pasado la mayor parte de su tiempo libre encerrado en su habitación, jugando a videojuegos. Su rendimiento escolar ha disminuido considerablemente y ha dejado de relacionarse con sus amigos, argumentando que no le hace falta salir porque se comunica con ellos online. Además, sus padres sospechan que también visita sitios web con contenido sexual y violento. En una conversación seria, cuando su padre intenta abordar el tema, el alumno se defiende diciendo que no le interesan los estudios, ya que planea dedicarse a ser *youtuber*, profesión en la que espera ganar mucho más dinero del que ha ganado su padre.

Manifestaciones observadas:

- **Aislamiento social:** pasa la mayor parte del tiempo en su habitación y evita interactuar en persona con sus amigos.
- **Uso excesivo de la tecnología:** dedica gran parte de su tiempo a jugar a videojuegos y a comunicarse exclusivamente en línea.
- **Descenso en el rendimiento académico:** su rendimiento escolar ha disminuido considerablemente.
- **Posible exposición a contenidos inapropiados:** los padres sospechan que visita sitios web con contenido sexual y violento.
- **Justificación de la desvinculación escolar:** defiende que no le interesan los estudios, proyectando la idea de dedicarse a ser *youtuber*.

Interpretación:

Estos comportamientos sugieren una tendencia hacia el aislamiento, el uso excesivo de la tecnología y una búsqueda de gratificación inmediata. La justificación de despreciar la educación en favor de una carrera en YouTube, junto con la exposición a contenidos inapropiados, son señales de alarma que indican un riesgo elevado y que deben ser abordadas de manera oportuna.

¡RECUERDA PROFE!

- Observa cambios en el comportamiento que indiquen aislamiento y desinterés por las actividades escolares.
- La defensa de nuevos roles (por ejemplo, ser *youtuber*) y la exposición a contenidos inapropiados pueden ser señales de riesgo.
- Es importante conversar con el alumno y la familia para explorar las causas subyacentes y, en caso necesario, derivar a un especialista.



Conflictivas y problemas familiares

- **Problemas en casa:** situaciones familiares difíciles (separación de los padres, conflictos, violencia doméstica) que el estudiante refleja en su comportamiento y rendimiento académico.
- **Dificultad para mantener relaciones saludables:** el estudiante se ve envuelto en relaciones tóxicas o codependientes, o muestra conductas de rechazo hacia otros compañeros.

Escenario 8

Caso: alumna de 14 años.

Descripción del caso:

Durante los últimos dos meses, esta alumna ha protagonizado numerosos conflictos tanto con sus amigas como con sus familiares. En el colegio, fue expulsada durante dos semanas después de ser sorprendida pegándole y tirándole del pelo a una compañera. En casa, mantiene constantes peleas con su hermano de 13 años, insultándolo cuando sus padres no están presentes y, en un par de ocasiones, llegando a causarle daño físico. La alumna justifica su comportamiento afirmando que sufre *"bullying"* y que la violencia es la única forma que tiene de defenderse de los continuos ataques.

Manifestaciones observadas:

- **Conflictos interpersonales:** numerosos episodios de enfrentamientos tanto en el entorno escolar (expulsión por agresión física a una compañera) como en el familiar (peleas y agresiones hacia su hermano).
- **Justificación de la violencia:** atribuye sus actos a la necesidad de defenderse de supuestos ataques o *bullying*.
- **Conducta defensiva y agresiva:** utiliza la violencia como respuesta, tanto física como verbal, y no busca alternativas de resolución de conflictos.

Interpretación:

Estos comportamientos indican la presencia de dificultades significativas en el manejo de la ira y en la resolución de conflictos. La justificación de sus acciones basándose en la experiencia de *"bullying"* sugiere una percepción distorsionada de sus relaciones interpersonales. Este patrón de conducta, tanto en el colegio como en el hogar, es una señal de alarma que requiere intervención especializada para ayudar a la alumna a desarrollar estrategias de manejo de la frustración y alternativas de resolución de conflictos.

¡RECUERDA PROFE!

- No ignores los episodios de agresión, ya que pueden ser una señal de malestar emocional profundo.
- Observa si la justificación de la violencia se repite y evalúa si el conflicto persiste a pesar de las intervenciones previas.
- Coordina con la familia y el equipo de apoyo escolar para evaluar el origen de los conflictos y ofrecer alternativas para el manejo de la ira y la resolución pacífica de problemas.

Estas señales de alarma **deben interpretarse de forma conjunta**, considerando el contexto específico de cada estudiante. Es importante recordar que algunas de estas conductas pueden ser pasajeras o formar parte de cambios normales en el desarrollo.

Asimismo, los docentes **deberían recibir orientación** sobre cómo responder de manera adecuada ante estas situaciones, y sobre la importancia de derivar al estudiante a los servicios de salud mental cuando sea necesario. Insistimos en que la **duración** de los síntomas y su **impacto** son factores clave a la hora de plantearse el diagnóstico de un posible cuadro de salud mental.



4.4. Detección y observación de señales de alarma en salud mental en el aula

Este apartado tiene como objetivo que los docentes comprendan la importancia de la identificación temprana de problemas de salud mental y aprendan a abordar, de forma práctica y respetuosa, cada caso detectado. Se busca proporcionar un equilibrio entre el cuidado emocional y el deber de actuar, siempre recordando que **los profesores no son profesionales sanitarios y su función es identificar señales de alarma para derivar a los especialistas** cuando sea necesario.

Objetivo de la detección en el contexto escolar

- **Identificación temprana:**

Es fundamental reconocer desde el inicio los problemas de salud mental en los estudiantes, ya que la detección precoz puede mejorar los resultados educativos, sociales y de salud a largo plazo.

- **Rol del docente:**

Los profesores no diagnostican; su tarea consiste en identificar señales de alerta y remitir al alumno al profesional adecuado cuando los síntomas se mantienen o se intensifican.

Principales problemas de salud mental en niños y adolescentes

Entre los problemas que pueden presentarse en el ámbito escolar se encuentran:

- **Trastornos de ansiedad:** estrés académico, fobia escolar, ansiedad de separación.
 - » Estos trastornos pueden manifestarse a través de preocupaciones excesivas ante exámenes, temor a situaciones sociales o dificultades para separarse de figuras de apego, afectando la concentración y la participación en clase.
- **Trastornos del estado de ánimo:** síntomas de depresión, baja autoestima, apatía.
 - » Los estudiantes pueden mostrar cambios en el estado de ánimo, expresarse de forma autocrítica y perder interés en actividades que antes disfrutaban, lo cual repercute en su rendimiento y relaciones interpersonales.
- **Trastornos de conducta:** comportamiento disruptivo, agresividad, incumplimiento de normas.
 - » Estas manifestaciones pueden ser una forma de expresar frustración o malestar y, en algunos casos, pueden estar relacionadas con problemas de regulación emocional.
- **TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad):** dificultad para concentrarse, hiperactividad e impulsividad, desregulación emocional.
 - » Este trastorno se caracteriza por la incapacidad de mantener la atención y el control de impulsos, lo que afecta tanto el aprendizaje individual como la dinámica del aula.
- **TEA (Trastorno del Espectro Autista):** dificultades en la integración social, o en algunos casos, la presencia de altas capacidades.
 - » Los alumnos con TEA pueden tener problemas para entender las normas sociales, lo que dificulta su adaptación en entornos colectivos, aunque algunos también presentan áreas de alto rendimiento.
- **Altas capacidades:** coeficiente intelectual por encima de la media en alguna de las inteligencias múltiples.
 - » Aunque se trata de una característica positiva, en ocasiones pueden generar problemas de adaptación si el entorno escolar no ofrece desafíos acordes a sus capacidades, lo que puede derivar en frustración o aislamiento.
- **TCA (Trastorno de la Conducta Alimentaria):** restricción alimentaria, atracones, conductas purgativas.
 - » Estas alteraciones pueden impactar significativamente en el desarrollo físico y emocional del estudiante y requieren una intervención temprana para evitar complicaciones a largo plazo.
- **Problemas de autolesiones o riesgo de suicidio:** signos de autolesión, ideación suicida o conductas de riesgo.
 - » La presencia de autolesiones o pensamientos suicidas son una señal de alerta crítica que requiere una evaluación inmediata y el apoyo de profesionales especializados.
- **Abuso de sustancias:** consumo de alcohol, tabaco, drogas o medicamentos sin supervisión.
 - » El uso de sustancias puede estar asociado a intentos de automedicación ante el malestar emocional y suele repercutir negativamente en el rendimiento y la convivencia escolar.
- **Abuso de la tecnología:** uso excesivo de dispositivos electrónicos, exposición a contenidos inapropiados y dificultades para desconectarse.
 - » El abuso de la tecnología puede afectar la interacción social y la concentración, y en algunos casos, estar vinculado a problemas de imagen corporal o a conductas de riesgo.

Herramientas de detección para docentes

El uso de estas herramientas para docentes tiene el propósito de servir como un primer paso en el proceso de detección, contribuyendo a la **identificación temprana de estudiantes que podrían necesitar apoyo adicional**, pero es importante remarcar que **cualquier herramienta debe utilizarse con sensibilidad y considerando el contexto individual y cultural del estudiante**. El motivo de incluirlas en este manual es porque creemos que pueden resultar de gran ayuda a la hora de **identificar signos de alarma**. No obstante, es fundamental recordar que **estas herramientas son únicamente de carácter orientativo** y que los docentes no sois profesionales sanitarios; por lo tanto, no tenéis la competencia para diagnosticar ni tratar posibles problemas de salud mental. Ante la **detección de cualquier señal preocupante**, se debe **derivar al estudiante a un profesional de la salud** para una evaluación y orientación adecuada.

Las escalas y cuestionarios incluidos son ampliamente usados y están validados científicamente, por lo que pueden resultar útiles para detectar señales de alarma:

- **SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire)**
Instrumento breve que pueden aplicar los docentes para evaluar aspectos emocionales y conductuales en niños y adolescentes. Es sencillo de rellenar y permite identificar muchas de las conductas de riesgo previamente mencionadas.
 - » **Estructura:** consta de 25 ítems distribuidos en 5 subescalas: problemas emocionales, problemas de conducta, hiperactividad, dificultades en las relaciones con los pares y comportamientos prosociales.
 - » **Aplicación:** está disponible en versiones para docentes, padres y autoinforme (para niños de mayor edad).
 - » **Validación:** ha sido validado en diversos estudios realizados en España y Latinoamérica, lo que respalda su utilidad en contextos hispanohablantes.
- **PSC (Pediatric Symptom Checklist)**
Cuestionario rápido diseñado para identificar signos de problemas emocionales o de conducta en niños. En este caso, los padres completan una lista de síntomas, lo que facilita la identificación de posibles trastornos subyacentes.
 - » **Estructura:** la versión original contiene 35 ítems, mientras que también existe una versión breve de 17 ítems.
 - » **Aplicación:** generalmente, es completado por los padres, aunque también se puede aplicar en contextos escolares para obtener una visión más amplia.
 - » **Validación:** la versión en español ha sido validada en distintos estudios en países de habla hispana, demostrando eficacia para detectar señales de alerta que podrían requerir una evaluación más detallada por profesionales sanitarios.



Limitaciones y ética en la detección de señales de alarma en salud mental en el aula

- **La identificación no es un diagnóstico:**
Es fundamental que los docentes recuerden que estas herramientas son una guía para observar comportamientos y **no constituyen un diagnóstico formal**. Su función es identificar señales que, si persisten, deben derivarse a un profesional.
- **Confidencialidad y respeto:**
La información sobre el estado emocional y conductual de los estudiantes es sensible. Se debe mantener la confidencialidad y asegurarse de que las intervenciones no generen estigmas o etiquetas que puedan empeorar la situación.

4.5. Características e indicadores de los trastornos mentales más prevalentes

En este apartado se ofrece información accesible y concisa sobre los rasgos básicos observables de los trastornos mentales más comunes en niños y adolescentes, adaptados al contexto escolar.

Se enfoca en los signos que los docentes pueden observar para identificar comportamientos de riesgo y, en caso de persistencia, derivar al profesional sanitario.

Recordemos que la función del docente es **observar y detectar señales de alarma**, no diagnosticar.

Trastornos de ansiedad

Descripción:

Los trastornos de ansiedad son muy comunes en el ámbito escolar y se caracterizan por un miedo o preocupación excesiva en situaciones escolares o sociales. Entre ellos se incluyen el trastorno de ansiedad generalizada, la ansiedad social y la ansiedad de separación.

Rasgos básicos observables:

- **Trastorno de ansiedad generalizada:**
Preocupación constante y excesiva sobre diversas actividades (rendimiento escolar, relaciones con compañeros), que ocurre casi a diario durante al menos seis meses. Los síntomas incluyen inquietud, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular y problemas de sueño.
- **Ansiedad social:**
Temor intenso a situaciones sociales o de desempeño, como hablar en público o participar en actividades grupales. El alumno tiende a evitar estas situaciones o a experimentarlas con notable angustia, por temor a ser humillado o rechazado.
- **Ansiedad de separación:**
Miedo inapropiado para la edad a separarse de figuras de apego, manifestado a través de llanto, quejas somáticas (por ejemplo, dolor de estómago) o necesidad constante de estar cerca de un adulto.

Escenario 9

Caso: alumna de 15 años.

Descripción:

Durante las últimas cuatro semanas, la alumna ha faltado a clase en varias ocasiones. Antes de ir al colegio, manifiesta una sensación general de malestar y dolor de estómago. Se niega a subirse a la ruta escolar y, al ser obligada, rompe a llorar desconsoladamente. En el aula ha tenido episodios de ahogo y falta de respiración sin causa aparente.

Interpretación:

Estas manifestaciones son indicativas de un trastorno de ansiedad, ya que se presentan de forma persistente y afectan su asistencia y rendimiento escolar.

¡RECUERDA PROFE!

- Identifica si la preocupación es excesiva y se prolonga en el tiempo.
- Observa la presencia de síntomas físicos (dolor de estómago, ahogo) sin causa médica.
- Coordina con la familia y el equipo de apoyo para valorar la necesidad de intervención profesional.



Trastornos depresivos

Descripción:

Se caracterizan por la presencia de tristeza persistente, falta de interés en actividades, baja autoestima y apatía. Los trastornos del estado de ánimo en el entorno escolar se manifiestan con desmotivación, aislamiento social y bajo rendimiento académico.

Rasgos básicos observables:

- **Trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo:**
Accesos de cólera graves (verbal y físicamente) que ocurren con frecuencia, con un estado de ánimo persistentemente irritable entre episodios, durante doce meses o más.
- **Trastorno depresivo mayor:**
Presencia de, al menos, cinco síntomas (tristeza persistente, pérdida de interés, fatiga, agitación o retraso psicomotor, cambios en el apetito o sueño, síntomas cognitivos, problemas de atención, memoria y concentración, sentimientos de inutilidad, ideación de muerte) casi todos los días durante, al menos, dos semanas.

Las manifestaciones en el entorno escolar incluyen desmotivación, bajo rendimiento académico, aislamiento social y comentarios negativos sobre sí mismo. Los síntomas deben de estar presentes durante, al menos, dos semanas.

- **Distimia:**
Síntomas leves, pero crónicos, (problemas de alimentación y sueño, baja autoestima, poca energía, falta de concentración y sentimientos de desesperanza) presentes durante, al menos, un año en menores de edad. A diferencia de la depresión, se trata de síntomas más leves, con menor impacto, pero de mayor cronicidad (es decir, más duraderos).
- Dentro de los cuadros depresivos, en ocasiones, predominan las **autolesiones y la ideación suicida**, que podrían definirse de la siguiente manera:
- **Autolesiones:** comportamientos autolesivos no suicidas (como cortes, quemaduras) que se utilizan para manejar emociones difíciles.
- **Ideación suicida:** pensamientos sobre el suicidio o intentos de suicidio que pueden manifestarse a través de cambios de comportamiento, aislamiento, o expresiones verbales de desesperanza o inutilidad.

Escenario 10

Caso: alumna de 16 años.

Descripción:

Desde hace dos meses, la alumna ha experimentado una disminución brusca de su rendimiento escolar. Se encierra en su habitación, evita interactuar con su entorno y muestra signos de tristeza profunda. Expresa frases como *"la vida es una mierda"* y manifiesta deseos de no haber nacido.

Interpretación:

Estos síntomas indican un trastorno del estado de ánimo, que afecta tanto su rendimiento escolar como su bienestar personal.

¡RECUERDA PROFE!

- Observa cambios persistentes en el estado de ánimo y el rendimiento académico.
- La autocrítica y expresiones de desesperanza son señales clave.
- Intervén de manera empática y coordina la derivación al equipo de salud mental si la situación persiste.



TDAH (Trastorno por déficit de atención e hiperactividad)

Descripción:

El TDAH es uno de los trastornos más diagnosticados en el ámbito educativo. Aparece desde la infancia de forma persistente, pues es un trastorno del neurodesarrollo y se caracteriza por la dificultad para mantener la atención, así como por la hiperactividad e impulsividad, síntomas que pueden presentarse de manera independiente o en diversas combinaciones, y que afectan al rendimiento escolar y la interacción social.

Rasgos básicos observables:

- **Inatención:**
Dificultades para mantener la atención en tareas escolares, cometer errores por descuido, parecer no escuchar cuando se le habla, perder materiales necesarios para el trabajo escolar, no sigue las instrucciones que se le dan, dificultad para organizar actividades, tendencia a olvidar tareas y muestra poco entusiasmo para tareas que precisan un esfuerzo mental sostenido. Deben observarse al menos seis síntomas de este tipo durante, al menos, seis meses.
- **Hiperactividad-impulsividad:**
Inquietud (mover manos o pies), dificultad para permanecer sentado, interrupciones frecuentes, impaciencia, habla excesivamente y responde antes de que haya concluido la pregunta, le es difícil esperar su turno y se inmiscuye en las tareas de los demás.

Escenario 11

Caso: alumno de 13 años.

Descripción:

Desde que comenzó el curso, este alumno tiene dificultades para seguir las explicaciones en clase. En casa, es muy despistado, su habitación está desordenada y le cuesta realizar tareas de manera sostenida. A pesar de tener una inteligencia normal, su rendimiento escolar es muy bajo.

Interpretación:

Los comportamientos descritos son característicos del TDAH, ya que afectan tanto a su capacidad de concentración como a la organización de sus tareas.

Escenario 12

Caso: alumna de 11 años.

Descripción:

Desde el inicio del curso, se ha notado que esta estudiante parece ausente durante las explicaciones y se queda frecuentemente absorta en sus propios pensamientos, como si estuviera soñando despierta. Los padres comentan que ha sido despistada y con tendencia a la ensoñación desde siempre. Aunque demuestra inteligencia y capacidad para comprender el material, sus calificaciones son irregulares: a menudo olvida completar tareas o la entrega de forma desorganizada. En casa, sus padres observan que le cuesta mantener la concentración durante el estudio y se distrae con facilidad, lo que se interpreta erróneamente como falta de interés. Además, su comportamiento reservado y su timidez la hacen reacia a pedir ayuda, lo que contribuye a que sus dificultades pasen desapercibidas.

Interpretación:

Estos comportamientos son característicos del TDAH en niñas, donde los síntomas de inatención se presentan de forma sutil y sin la hiperactividad evidente que suele observarse en niños. Esta presentación atípica y menos disruptiva puede dificultar el diagnóstico, llevando a que se subestimen sus problemas de concentración y organización, lo que afecta tanto a su rendimiento académico como a su autoestima. Una evaluación especializada es fundamental para identificar y abordar adecuadamente el trastorno en este contexto.

¡RECUERDA PROFE!

- El TDAH se manifiesta en la inatención y la impulsividad, no en la falta de inteligencia.
- Observa si estas conductas se repiten en diferentes entornos y si afectan significativamente el rendimiento académico.
- Coordina con la familia y el equipo de apoyo escolar para evaluar la necesidad de una intervención especializada.

Trastorno oposicionista desafiante (TOD)

Descripción:

El TOD se caracteriza por un patrón persistente de conducta desafiante, irritabilidad y resentimiento hacia figuras de autoridad.

Rasgos básicos observables:

- Conductas como discusiones frecuentes con adultos, desafío a las reglas, molestar a propósito a los demás, mostrar resentimiento o rencor, culpar a los demás de su mala conducta, enfadarse por nimiedades, mentir con frecuencia o romper promesas si eso le beneficia.
- Estas conductas deben ser persistentes durante, al menos, seis meses y causar un impacto significativo en la vida social y académica del alumno.

¡IMPORTANTE!

Hay que tener cuidado con confundir este diagnóstico con el típico comportamiento inadecuado propio de la adolescencia. Los pacientes con TOD son temperamentales, rencorosos o vengativos a un nivel inusualmente disfuncional.

En ocasiones, este trastorno puede confundirse con el [Trastornos de la Conducta Antisocial](#) en el que serían más frecuentes los patrones de comportamiento en los que se violan los derechos de otros o las normas sociales. Incluiría conductas como la agresión hacia personas o animales, destrucción de propiedad, engaño, robo y violación de reglas graves.

Escenario 13

Caso: alumno de 15 años.

Descripción:

Durante el curso, este alumno ha protagonizado episodios de agresividad física hacia sus compañeros, ha sido expulsado en dos ocasiones, y muestra conductas desafiantes con los profesores. Se niega a aceptar responsabilidad y culpa a sus padres, llegando incluso a consumir sustancias.

Interpretación:

Estos comportamientos indican la presencia de un trastorno oposicionista desafiante, donde la agresividad y la negación de responsabilidad se convierten en el modo de afrontar las dificultades, justificándolo como respuesta a supuestos ataques externos.

Se incluye una propuesta de actuación integral para docentes para abordar de manera colaborativa los comportamientos asociados al Trastorno Oposicionista Desafiante (TOD):

- **Identificar patrones y desencadenantes:** observar qué situaciones (p. ej., dinámicas de grupo o tareas complejas) activan la conducta para ajustar el entorno y prevenir este tipo de conductas.

- **Coordinación:** reunirse con el equipo escolar y la familia para alinear la intervención.
- **Normas claras:** establecer y comunicar reglas y consecuencias coherentes en el aula.
- **Manejo conductual:** aplicar refuerzos positivos cuando se observen conductas adecuadas y usar técnicas de mediación para resolver conflictos.
- **Apoyo emocional:** crear espacios de diálogo que permitan al alumno expresar sus emociones y trabajar en el desarrollo de habilidades sociales.
- **Intervención especializada:** considerar la derivación a profesionales de salud mental para un tratamiento específico.
- **Revisión periódica:** evaluar el progreso y ajustar la intervención según la evolución del alumno.

¡RECUERDA PROFE!

- La persistencia de conductas desafiantes y agresivas es una señal de alarma.
- Observa si el alumno utiliza la violencia como única forma de defensa.
- Es esencial derivar al alumno a un especialista y trabajar en conjunto con la familia para abordar el manejo de la ira.



Trastorno del espectro autista (TEA)

Descripción:

El TEA afecta la comunicación y el comportamiento social, y se caracteriza por dificultades en la interacción social, patrones de comportamiento repetitivos y, en algunos casos, la presencia de altas capacidades en áreas específicas.

Rasgos básicos observables:

- **Dificultades en la comunicación social:** problemas para entablar conversaciones, interpretar gestos, establecer contacto visual y comprender emociones y expresiones faciales. Las personas afectadas tienen dificultades para establecer lazos sociales y para entender y realizar el juego simbólico y funcional. En ocasiones se muestran inadecuados socialmente.
- **Patrones restrictivos y repetitivos:** lenguaje o movimientos repetitivos y estereotipados, insistencia en rutinas, hipersensibilidad a estímulos sensoriales (luces, sonidos, texturas), ausencia de juegos de simulación espontáneos y preocupaciones por elementos carentes de funcionalidad (por ejemplo, por el sonido que emiten). Estos síntomas deben estar presentes desde la primera infancia, aunque pueden no ser evidentes hasta que el entorno escolar exige mayor interacción.

Escenario 14

Caso: alumno de 8 años.

Descripción:

Este alumno tiende a estar solo, muestra dificultades para relacionarse adecuadamente con sus compañeros y utiliza frases hechas en sus interacciones. Ha protagonizado episodios de agresividad verbal y física cuando se le impide obtener lo que cree que le pertenece.

Interpretación:

Las dificultades en la comunicación social y los patrones de comportamiento repetitivos son indicativos de un trastorno del espectro autista. Es importante que el docente observe estos signos y colabore con el equipo de apoyo escolar para una evaluación especializada.

¡RECUERDA PROFE!

- El TEA se manifiesta en la dificultad para interactuar y en comportamientos repetitivos.
- Observa si estos síntomas se presentan desde la infancia y se intensifican en situaciones sociales.
- Coordina con el equipo multidisciplinar para una evaluación adecuada, sin asumir el rol diagnóstico.

Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

Descripción:

Los TCA se caracterizan por patrones alimentarios alterados, que incluyen la negativa a comer, atracones, conductas purgativas o, en casos de anorexia, una percepción distorsionada del propio cuerpo. Suelen ser cuadros mucho más frecuentes en las niñas que en los niños.

Rasgos básicos observables:

- **Anorexia Nerviosa:** patrón del comportamiento alimentario caracterizado por una reducción de la ingesta de los alimentos autoinfligida por la propia persona. Miedo intenso a engordar. Sensación de tener sobrepeso a pesar de que el peso sea más bajo de lo esperable para su edad. Alteraciones menstruales como irregularidad del ciclo menstrual o amenorrea.
- **Bulimia Nerviosa:** patrón caracterizado por atracones de comida recurrentes e impulsivos. Tras cada atracón la persona afectada realiza una conducta compensatoria (normalmente vómitos autoprovocados) inapropiada. Para poder diagnosticar este cuadro, quien presenta este patrón debe experimentar dichos episodios con una frecuencia de, al menos, un atracón a la semana durante tres meses.

Escenario 15

Caso: alumna de 14 años.

Descripción:

La alumna ha experimentado una notable pérdida de peso a lo largo del curso escolar, llegando a pesar 40 kg y medir 1,67 m. Rechaza comer en el colegio, prefiere hacerlo de manera aislada y se encierra en el baño después de las comidas. Además, critica los hábitos alimenticios de sus compañeras, comparándolos negativamente.

Interpretación:

Estos comportamientos son característicos de un trastorno de la conducta alimentaria, donde la distorsión de la imagen corporal y los patrones de alimentación disfuncionales requieren una intervención temprana y especializada.

¡RECUERDA PROFE!

- Los TCA afectan tanto a la salud física como al bienestar emocional del alumno.
- Observa si la conducta alimentaria del alumno cambia drásticamente sin causa médica.
- Coordina con la familia y un profesional de la salud mental para evaluar la necesidad de intervención especializada.

Trastornos por consumo de sustancias

Descripción:

Los trastornos por consumo de sustancias se caracterizan por síntomas cognitivos, comportamentales y fisiológicos que indican que el alumno continúa consumiendo una sustancia a pesar de problemas significativos relacionados con dicha sustancia.

Rasgos básicos observables:

Se han descrito trastornos de consumo de sustancias con diferentes clases de drogas: alcohol, cafeína, cannabis, alucinógenos, inhalantes, opiáceos, sedantes, hipnóticos y ansiolíticos, los estimulantes, el tabaco y también se han descrito adicciones sin sustancia (sexo, adicción a las compras, juego patológico...).

Todos estos trastornos se caracterizan por producir un deterioro social y personal y generar tolerancia, dependencia y abstinencia cuando se interrumpe el consumo.

Escenario 16

Caso: alumno de 17 años.

Descripción:

Durante los últimos seis meses, este alumno ha experimentado un marcado empeoramiento en su rendimiento académico. Pasa muchas horas en la calle con amigos que oculta de sus padres, y se le describe como desganado y desmotivado. El alumno se muestra indiferente ante sus responsabilidades y niega tener algún problema, afirmando simplemente: *"paso del rollo de vivir"*.

Interpretación:

Es estos comportamientos son indicativos de un posible trastorno por consumo de sustancias, donde la búsqueda de gratificación inmediata y el deterioro en diversas áreas de su vida son señales de alarma.

¡RECUERDA PROFE!

- La persistente indiferencia y el deterioro en el rendimiento escolar pueden estar relacionados con el consumo de sustancias.
- Observa si el alumno se aísla y descuida sus responsabilidades como parte de un patrón de consumo.
- Es fundamental coordinar con la familia y el equipo de apoyo escolar para determinar la necesidad de intervención profesional.

El propósito de este apartado es reforzar el conocimiento de los docentes para que puedan identificar, a través de criterios básicos y accesibles, patrones de conducta que podrían requerir la derivación a un profesional.

Es importante mantener una observación continua y un enfoque integral que considere la duración de los síntomas y su impacto en las esferas académica, familiar y social. Esto ayudará a evitar tanto el sobrediagnóstico como la negligencia en la detección de casos reales de problemas de salud mental.



4.6. Protocolo de actuación para docentes tras la detección de problemas de salud mental

Este apartado ofrece recomendaciones sobre cómo responder, de manera ética y respetuosa, ante la identificación de señales de problemas de salud mental en un estudiante. Es fundamental recordar que el rol del docente es observar e identificar señales de alarma, no diagnosticar ni tratar, y siempre se debe derivar al profesional sanitario correspondiente.

1. Mantener la calma y discreción

- **Mantener la calma:**
Es importante que los docentes actúen con tranquilidad y eviten reacciones que puedan asustar o incomodar al estudiante.
- **Discreción:**
Cualquier observación o conversación relacionada con la salud mental del alumno debe tratarse con discreción. Evita comentar la situación frente a otros estudiantes y busca un momento adecuado y privado para abordar el tema.

2. Observar con detalle

- Antes de intervenir, es esencial que observes detenidamente los cambios o conductas que te preocupan (por ejemplo: cambios en el comportamiento, rendimiento, estado de ánimo o interacción social).
- Esta información es clave para comunicar la situación de forma precisa a otros profesionales o a la familia.

3. Hablar con el estudiante de forma empática y respetuosa

- **Elegir el momento adecuado:**
Busca un momento en que el estudiante esté calmado y se encuentre en un entorno privado (fuera de la vista y oído de otros).
- **Uso de lenguaje accesible y no estigmatizante:**
Formula preguntas abiertas para invitar al diálogo, por ejemplo:
 - » *"He notado que últimamente parece preocupado, ¿hay algo de lo que quieras hablar conmigo?"*
 - » *"¿Cómo te sientes en la escuela? ¿Hay algo que te preocupe o que podamos mejorar?"*
- **Escucha activa y sin juicio:**
Permite que el alumno se exprese libremente, sin interrumpir, y muestra comprensión, para que se sienta valorado y seguro.

4. Comunicar las observaciones a los padres y madres o tutores

- **Preparación previa de la reunión:**
Antes de hablar con los padres o tutores, organiza la información de manera clara, objetiva y respetuosa. Es importante expresar las observaciones sin etiquetar ni juzgar al estudiante.

Es necesario tener una entrevista con los padres para recabar información sobre el alumno (cómo se comporta en casa, qué es lo que más le llama la atención, si siempre ha sido así, si ha habido factores externos que justifiquen sus cambios de conducta...).
- **Enfoque en los comportamientos:**
Describe lo que has observado en el aula, evitando etiquetas o juicios, por ejemplo:
 - » *"En el aula, he notado que [nombre del estudiante] muestra [comportamiento observado] y creo que podríamos explorar juntos cómo ayudarlo."*
- **Ofrecer apoyo y colaboración:**
Expresa el deseo de trabajar en equipo con la familia para apoyar al alumno, ofreciendo recomendaciones de recursos o derivación a profesionales si es necesario.

5. Colaborar con el equipo de apoyo escolar

- **Derivar al personal especializado:**
En muchos centros existen orientadores, psicólogos escolares u otros profesionales. Comparte tus observaciones para que evalúen la situación y determinen las siguientes acciones.
- **Mantener la comunicación:**
Sigue en contacto con el equipo de apoyo, proporcionando actualizaciones sobre el comportamiento del alumno.

6. Fomentar un entorno de apoyo en el aula

- **Promover el respeto e inclusión:**
Crea un ambiente donde todos los estudiantes se sientan seguros y respetados, evitando el estigma. Es interesante generar una cultura en la que las escuelas de padres puedan tener algunas sesiones centradas en hablar de salud mental y cómo prevenir los principales trastornos.
- **Incorporar prácticas de bienestar:**
Implementa actividades breves de relajación, momentos de reflexión o estrategias de manejo emocional que ayuden a todos los alumnos a desarrollar habilidades para enfrentar el estrés.
- **Evitar la sobreexposición:**
No centres la atención del grupo en el alumno con dificultades; mantén su privacidad y trata el tema con respeto.

7. Capacitarse y buscar apoyo profesional

- **Formación continua:**
Participa en talleres y capacitaciones sobre salud mental en el ámbito educativo para mejorar la comprensión de los trastornos y aprender habilidades de apoyo.

- **Buscar asesoría:**
Si no estás seguro de cómo manejar una situación específica, solicita asesoría al equipo de salud mental del centro o a un profesional externo.

8. Seguimiento y acompañamiento

- **Monitorizar el progreso:**
Continúa observando al alumno para detectar cualquier cambio o avance.
- **Mantener el apoyo:**
Recuérdale al alumno que puede contar contigo y con otros adultos de confianza en la escuela, y enfatiza que pedir ayuda es un acto valiente.

9. Respeto por la privacidad y confidencialidad

- **Mantener la confidencialidad:**
La información sobre la salud mental del alumno es sensible y debe compartirse solo con quienes están directamente involucrados en su apoyo.
- **Establecer límites éticos:**
Evita hacer suposiciones sobre el estado mental del alumno o compartir esta información con personas no involucradas en el caso.

10. Reforzar el papel de la comunidad educativa en la salud mental

- **Fomentar una cultura de apoyo y comprensión:**
Contribuye a crear un entorno en el que los problemas de salud mental se comprendan y se aborden como parte de la vida escolar.
- **Educar en salud mental:**
Realiza actividades de sensibilización que ayuden a reducir el estigma y promuevan una mayor comprensión entre los estudiantes



4.7. Reflexiones finales para el personal docente

A lo largo de este capítulo hemos señalado las principales señales de alarma que los docentes pueden identificar en el aula, las cuales pueden indicar que un alumno esté desarrollando un problema de salud mental.

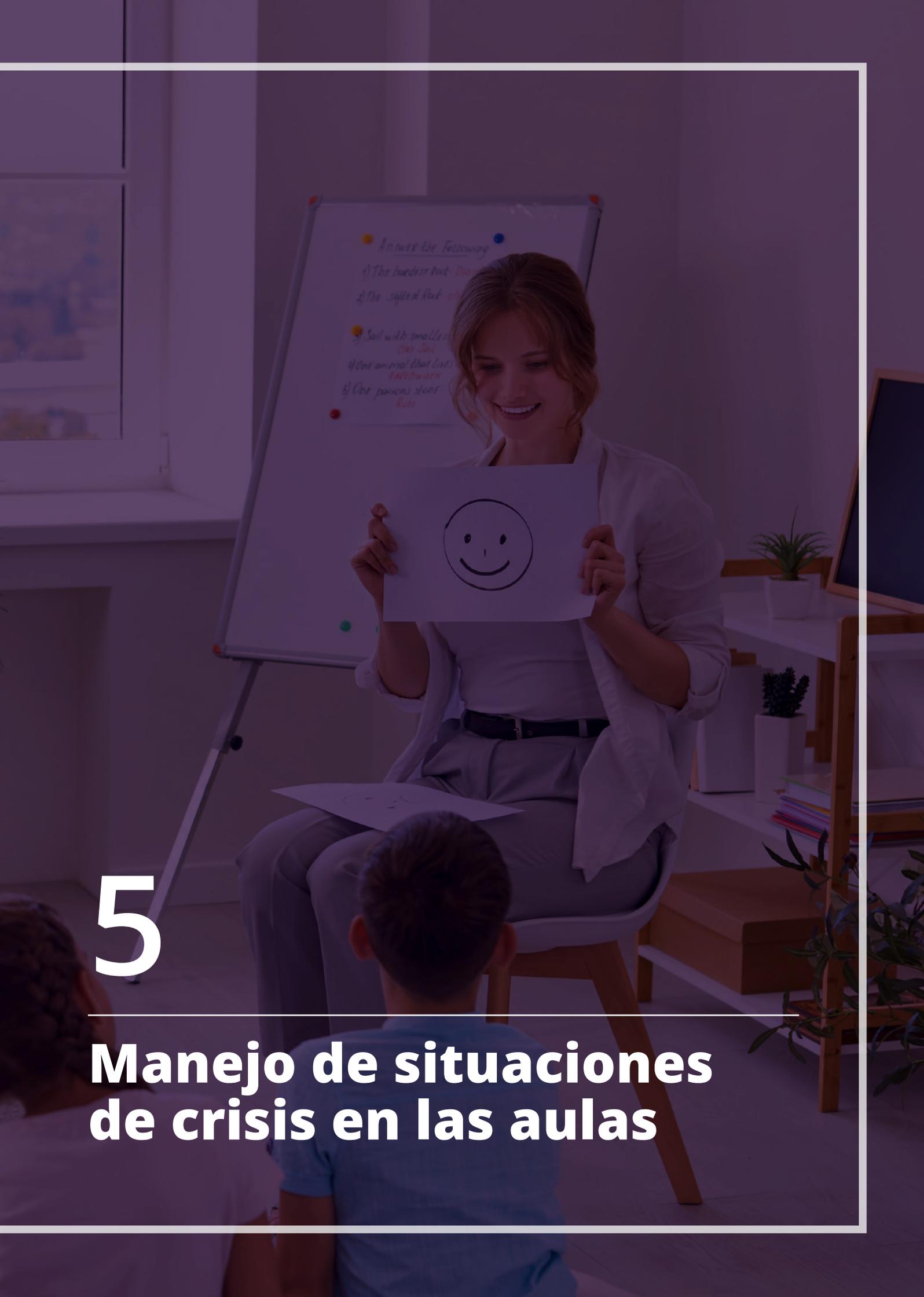
Es fundamental recordar que, aunque los profesores no son psicólogos y no tienen la capacidad (ni la función) de diagnosticar o tratar trastornos, su papel es crucial para detectar a tiempo a aquellos estudiantes que requieran atención especializada.

Con sentido común y la experiencia adquirida en su práctica pedagógica, los docentes pueden dialogar con el alumno y su familia para recabar más información, y así evaluar si el caso reviste suficiente importancia como para derivarlo a un profesional. Este enfoque preventivo permite intervenir de manera oportuna y minimizar el impacto negativo en la vida del estudiante.

Además, este capítulo ha explicado las principales características en el ámbito educativo de los cuadros psiquiátricos más prevalentes, resaltando que, además de la presencia de síntomas, la duración y el impacto en las esferas social, familiar y académica son esenciales para un diagnóstico adecuado.







5

Manejo de situaciones de crisis en las aulas

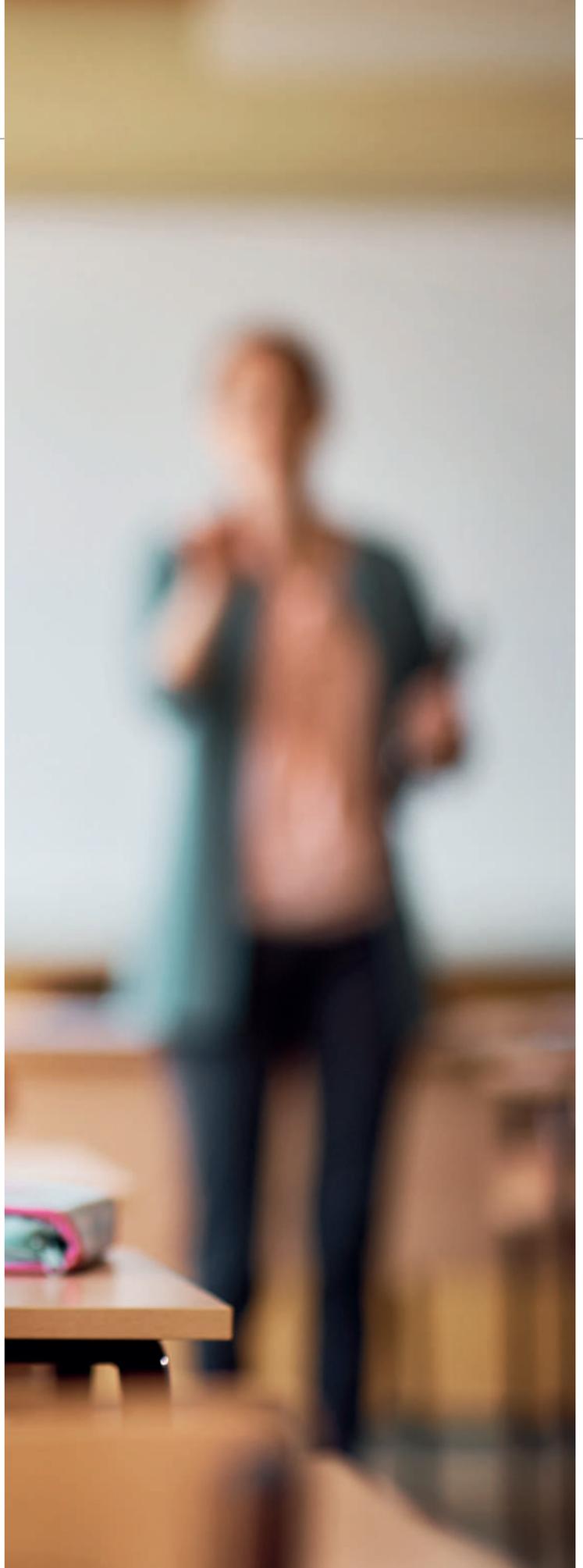
5.1. Introducción

La aparición de una crisis de salud mental en el entorno escolar a menudo constituye una situación abrumadora para el docente. Por definición, las crisis tienen un carácter intenso e imprevisible. Aunque los profesores no son especialistas en salud mental, se encuentran en la primera línea de actuación ante estos episodios.

El manejo de la crisis implica no solo atender al alumno que la sufre, sino también gestionar las propias emociones y las de los demás estudiantes. En estos momentos, es común que el docente experimente una amplia gama de emociones, que pueden ir desde la confusión –“pero ¿qué está sucediendo?”– hasta el enfado –“no hay derecho a que me pase esto a mí!”– o el sentimiento de impotencia e incertidumbre –“¿y ahora qué puedo hacer?”–, e incluso el deseo de huir de la situación –“¿quién me manda meterme en esta profesión?”–.

La crisis de un alumno en el aula pone a prueba las herramientas con las que el docente cuenta para manejar situaciones difíciles y no habituales, para las cuales, por lo general, no ha recibido formación específica. Es fundamental reconocer que cada docente desempeña su papel de la mejor forma posible con la información y recursos de los que dispone. Sin embargo, es igualmente importante señalar que las crisis son momentos clave que pueden marcar la relación de confianza con el alumnado o, por el contrario, deteriorarla.

Este capítulo describe, de manera breve y práctica, las estrategias para identificar, manejar y prevenir situaciones de crisis, haciendo hincapié en aspectos esenciales como la confidencialidad y la autoestima. El objetivo es dotar a los docentes de herramientas que les permitan actuar de forma oportuna y segura, protegiendo tanto al alumno en crisis como el clima emocional del aula.



5.2. Definición y comprensión de la crisis

¿Qué entendemos por una situación de crisis en alumnos con problemas de salud mental?

Se entiende por crisis una situación de desbordamiento emocional o conductual que aparece de forma aguda, abrupta y puntual, superando la capacidad del alumno para manejarla y generando una disrupción en la dinámica de la clase. Para el alumno, la crisis se traduce en un momento de malestar incontrolable; para el profesor, representa un desafío en el manejo inmediato de la situación.

Mención especial merece la aparición de estos episodios agudos en alumnos con problemas de salud mental, ya que el trastorno subyacente influirá en la expresión de la crisis. En estos casos, la gravedad de la crisis puede verse modulada por diversos factores, como:

- **Problemas de impulsividad:** la tendencia a reaccionar de forma rápida e incontrolada.
- **Dificultades en la regulación emocional:** la incapacidad para gestionar emociones intensas de manera adaptativa.
- **Limitaciones en el pensamiento reflexivo:** la dificultad para analizar y procesar la situación antes de actuar.
- **Peculiaridades en el procesamiento de la información:** la forma atípica en que el alumno interpreta y responde a estímulos.
- **Estrategias secundarias de apego:** mecanismos que se activan en situaciones de alta tensión, pero que complican aún más la intervención docente.

Estos factores hacen que el manejo de una crisis en el aula sea especialmente complejo, ya que requieren una intervención rápida y sensible por parte del docente, quien debe equilibrar la atención al alumno en crisis con el mantenimiento de un ambiente seguro para todos.



5.3. Tipos de crisis en el entorno escolar

Para fines didácticos, se distinguen principalmente tres tipos de crisis en el centro escolar:

Crisis por desbordamiento emocional

Características:

- Se manifiestan a través del sufrimiento interno del alumno.
- **Síntomas comunes:** crisis de llanto, retraimiento, aislamiento social, ansiedad intensa, crisis de pánico, irritabilidad, entre otros.

Crisis por desbordamiento conductual

Características:

- Se presentan cuando el malestar del alumno se dirige hacia el entorno, afectando a los demás.
- Incluyen comportamientos desafiantes, extravagantes, autolesivos o agresivos.
- Estas crisis suelen ser las que presentan mayor dificultad de manejo, debido al impacto directo sobre el grupo.

Crisis en situaciones y alumnos con condiciones especiales

Características:

- Se observan en alumnos con diagnósticos de trastornos del neurodesarrollo (por ejemplo, TDAH, TEA, discapacidad intelectual) o con antecedentes de traumas y maltrato, cuyas crisis se modulan por sus características particulares.
- También se presentan en adolescentes con rasgos de personalidad disfuncional o diagnóstico de trastorno de personalidad, y en aquellos que han sufrido situaciones traumáticas como negligencia o maltrato.

Consideraciones importantes para situaciones de urgencia:

Existen crisis que, por su naturaleza, requieren derivación inmediata a servicios de urgencias, ya que el entorno escolar no dispone de los medios adecuados para gestionarlas. Entre estas situaciones se encuentran:

- Agitación grave y agresividad verbal y física.
- Sospecha de intoxicación por sustancias.
- Comportamientos autolesivos:
 - » Autolesiones.
 - » Ideas o amenazas suicidas.
- Cualquier situación médica o psiquiátrica que implique un riesgo inminente para el alumno, sus compañeros, el profesorado o el centro escolar.

En estos casos, es necesario avisar a los responsables legales del menor y, siempre que sea posible, derivar al alumno y a su familia a los servicios de urgencias hospitalarios. Si no se puede realizar la derivación de inmediato, se debe contactar a los servicios de urgencia móviles del 112.

5.4. Identificación de señales de alerta

Una crisis aguda suele tener un desencadenante y presentar indicios o pródromos que alertan de la posibilidad de que un alumno esté experimentando un desbordamiento emocional o conductual. Estos indicios se pueden clasificar en tres grandes categorías:

Desencadenantes

Definición:

Son situaciones que el alumno percibe como amenazas a su integridad o autoestima.

Ejemplos:

- Sentirse invadido o injustamente tratado.
- Ser calificado de inútil o tonto.
- Experimentar amenazas directas a su integridad física.
- Sentir rechazo, abandono o ser cuestionado en su valía.

Importancia:

Identificar estos desencadenantes es crucial, ya que suelen repetirse en cada alumno siguiendo un patrón, lo que permite una detección precoz de una posible crisis.



Señales inmediatas (previas al episodio)

No verbales:

- Expresión facial tensa.
- Inquietud en la silla, necesidad constante de moverse.
- Contacto visual sostenido o desafiante o, por el contrario, evitación del contacto visual.
- Temblor o sudoración y signos de agitación.
- Desconexión del medio o del ritmo de la clase y actitud pasiva.

Verbales:

- Elevación del tono de voz y manifestación de ansiedad.
- Humor hostil, irritable, frustrado o enfadado de forma desproporcionada.
- Silencio, negativa a contestar o respuestas inadecuadas.
- Comentarios negativos sobre sí mismo o de contenido desesperanzado.

Cambios en las semanas previas

Rendimiento académico:

- Disminución del rendimiento.
- Ausencias a clase y no entrega de trabajos y tareas.
- Dificultades de concentración, desinterés y desmotivación.

Aspecto físico:

- Apariencia desaliñada o poco aseada.
- Signos de fatiga y falta de sueño.
- Cambios en la vestimenta, ya sea hacia colores más oscuros o, en algunos casos, vestimentas más llamativas.

Comportamiento general:

- Aislamiento, retraimiento o ensimismamiento.
- Actitud esquivada o, en ocasiones, desafiante.
- Disminución de las interacciones sociales con compañeros o profesores.
- Comportamientos impulsivos, malas contestaciones o alteraciones en el ánimo (tristeza, llanto, cambios bruscos de humor, ansiedad, enfado o frustración desproporcionadas).



Escenario 1

Caso: Nadine, 15 años.
Diagnosticada de TDAH y presenta rasgos de trastorno límite de la personalidad.

Descripción:

Nadine es una adolescente que, en ocasiones, reacciona de forma explosiva ante mínimos desencadenantes. Sus respuestas incluyen insultos, falta de respeto y, en ocasiones, agresiones físicas (golpea objetos y empuja a compañeros). Ha sido expulsada de dos institutos previamente por estos comportamientos, y algunos días, ni siquiera acude a clase.

El día de la crisis, llega a clase a primera hora, justo a tiempo. Con calma, se quita los cascos y apaga su teléfono móvil, lo que dilata ligeramente el inicio de la clase. Con los demás alumnos ya presentes, el profesor le indica que guarde el móvil y se siente en su sitio. Nadine responde con "Ya vooy..." de manera irritada. Tras unos segundos, cuando el profesor repite la indicación, la alumna estalla e increpa al profesor con malas palabras, diciendo: "No ves que ya voy, j..., me c... en todo". Como consecuencia, es expulsada del aula.

Manifestaciones observadas:

- **Reacciones explosivas:** insultos, agresividad y respuestas violentas ante indicaciones simples.
- **Dificultad para regular sus impulsos:** incapacidad para controlar sus emociones y comportamientos ante mínimos desencadenantes.
- **Desacato de normas:** retraso en la incorporación a la clase y oposición a seguir las instrucciones del profesor.

Interpretación:

La conducta de Nadine evidencia una grave dificultad para la autorregulación emocional, agravada por su diagnóstico de TDAH y rasgos de trastorno límite de la personalidad. Su respuesta explosiva no solo afecta su propio rendimiento y relación con el profesorado, sino que también altera la dinámica del aula y pone en riesgo la convivencia. Este caso subraya la necesidad de contar con protocolos de intervención y derivación a profesionales especializados para situaciones de crisis.

¡RECUERDA PROFE!

- **Mantén la calma:** aunque las reacciones sean intensas, tu tranquilidad es clave para intervenir de forma efectiva.
- **Observa y analiza de manera objetiva los episodios para facilitar la intervención y la comunicación con la familia y el equipo de apoyo escolar.**
- **Valida las emociones:** reconoce el malestar de Nadine, incluso si su respuesta es violenta; esto puede ayudar a disminuir la intensidad de la crisis.
- **Coordina con apoyo especializado:** trabaja junto al equipo de apoyo escolar para diseñar intervenciones que refuercen la autorregulación emocional y planificar la derivación cuando sea necesario.

5.5. Protocolo de intervención paso a paso en una situación de crisis en el aula

Esta guía de actuación se apoya en el escenario presentado de Nadine y establece los pasos a seguir para intervenir de manera oportuna y coordinada en una situación de crisis. Recuerda que, en estos momentos, el docente debe actuar con empatía, manteniendo siempre el rol de identificador y derivador, y no como profesional sanitario.

Regulación del profesor

Objetivo:

Antes de intervenir, es crucial que el docente se autorregule.

Puntos clave:

- Reconocer las propias emociones (confusión, enfado, impotencia, etc.).
- Preguntarse si se está lo suficientemente calmado para intervenir.
- Emplear técnicas de autorregulación, como la respiración diafragmática, o solicitar ayuda si es necesario.

¡RECUERDA PROFE!

- Antes de intervenir, asegúrate de reconocer y gestionar tus propias emociones.
- Utiliza técnicas como la respiración diafragmática para alcanzar un estado de calma.
- Pregúntate: ¿estoy lo suficientemente calmado para intervenir?
- Recuerda que tu autorregulación es la base para una intervención efectiva.

Establecimiento de conexión con el alumno

Objetivo:

Lograr una sintonía inicial o conexión con el alumno en crisis.

Estrategias:

- Acercarse con cuidado, sin emitir opiniones o juicios prematuros.
- Llamar al alumno por su nombre y expresar interés genuino por comprender la situación (por ejemplo: *"Nadine, disculpa, no entiendo qué pasa"*).
- Utilizar un lenguaje corporal abierto y atento: mantener una postura de apertura, contacto visual, asentir y evitar mostrar impaciencia.

- Es crucial que el alumno sienta que tenemos interés en él/ella como persona, más allá de la conducta que estamos observando. Y que nos gustaría conocer lo que pasa por su cabeza, así que preguntaremos de forma abierta.
- Debemos evaluar si el abordaje se puede realizar en el aula con sus compañeros o si es preferible salir del entorno para gestionar la situación, considerando la sensibilidad de los adolescentes al contagio emocional por pares.
- Además, en estos primeros momentos de acercamiento tendremos que responder a otra pregunta clave que guiará nuestra actuación: ¿el alumno se encuentra tan activado emocionalmente que no es posible un abordaje reflexivo en este momento?
 - » Si la respuesta es afirmativa, se debe priorizar la regulación de la activación antes de continuar.

¡RECUERDA PROFE!

- Acércate con cuidado y sin juicios, llamando al alumno por su nombre y expresando interés genuino.
- Mantén un lenguaje corporal abierto y atento; tu postura y actitud deben invitar al diálogo.
- Evalúa si el ambiente actual permite un abordaje reflexivo o si es necesario trasladar la situación a un entorno más privado.
- La conexión inicial es crucial para que el alumno se sienta escuchado y comprendido.



Corregulación o regulación de la activación del alumno desde fuera

Objetivo:

Reducir la activación emocional del alumno cuando este se encuentra en modo automático (alta activación, funcionamiento no reflexivo).

Un alumno está en un modo de acción/actuación (es un modo de funcionamiento automático, no reflexivo), cuando se encuentra en una situación de desregulación, es decir muy activado emocionalmente, bien porque se siente amenazado por cualquier motivo interno o externo, bien porque está invadido por emociones muy intensas o altamente estresado..., y no es capaz de atender a nuestro ofrecimiento de intercambio verbal.

Estrategias:

- **Asumir parte de la responsabilidad en la comunicación**, por ejemplo: *“Nadine, disculpa, no entiendo qué pasa... y creo que algo de lo que he dicho no ha sido adecuado”*.
- Emplear frases cortas y un tono suave.
- Respetar el espacio y los tiempos del alumno.

En ocasiones, los profesores no entienden que ellos tengan que asumir la responsabilidad en este momento de la intervención, pero **hacer esta intervención** en este momento es **clave para conseguir regular externamente a la alumna**.

Esta maniobra supone que nos ponemos a su lado, pues su reacción es de sentirse ofendida, aunque objetivamente nosotros no hayamos hecho nada para ofenderla. Esto **es crucial para conectar y disminuir la alerta y la activación**.

En realidad, **estamos transmitiéndole que validamos su realidad interna**, las emociones que se le disparan y sobre las que ella tampoco tiene en estos momentos posibilidad de control interno. Esto, si lo hacemos bien, **transmite a la alumna la sensación de sentirse entendida**. Nada hay más potente cuando estamos muy activados que conectar con alguien que sentimos que nos entiende para bajar nuestra activación.

Herramientas complementarias que podemos utilizar en estos momentos y que **buscan regular desde fuera a la baja la activación del alumno**:

- **Desviar momentáneamente el foco hacia un tema menos conflictivo**, para luego, cuando haya bajado su activación, **poco a poco retomar la conversación**.
- **Formular preguntas** que obliguen al alumno **a pensar en contenidos cognitivos**, alejando su conciencia y atención de la invasión emocional que le inunda.

En este momento, si nuestra intervención ha tenido efecto, Nadine puede comentarnos que efectivamente: *“No me gusta que me repitan las cosas dos veces delante de todo el mundo, me estás llamando tonta”*.

Validación empática

La validación empática es una acción muy potente, que **tiene un efecto regulador inmediato**. Tenemos que **validar eficazmente su estado emocional actual**, no la conducta, haciendo que el alumno entienda que el profesor comprende su situación y ha entendido cómo se siente.

- El profesor puede decirle a Nadine: *“entiendo que hayas saltado así si te has sentido insultada, ahora comprendo mejor tu reacción”* *“Si alguien me hiciera sentir tonto, me sentiría muy molesto”*.
- Es recomendable parafrasear las mismas palabras que ha empleado el alumno, ya que, al escucharlas expresadas de forma externa, resonarán en su mente y le ayudarán a reconocer la desproporción en el término utilizado.
- Nunca invalidaremos los sentimientos que presenta un alumno, pues corremos el riesgo de que su activación y desregulación se incrementen.
- Debemos escuchar atentamente la narrativa del alumno y tratar de ponernos en su situación.
- Es importante identificar cómo se ha podido sentir o se siente en la situación que te cuenta.
- Es necesario encontrar la resonancia emocional propia que nos permita entender sus sentimientos de forma profunda, con impacto emocional en nosotros, no solo de forma cognitiva.
- Una vez que hemos empatizado y conectado con esta emoción podemos explicitar que hemos comprendido *“cuán duro, terrible, triste, angustiante, etc.... se ha podido sentir”*.
- Comprobamos que la validación ha supuesto una sintonía/conexión con el alumno.

La **validación empática**, es una **herramienta técnica** que trata de **comunicar al interlocutor** que hemos entendido lo que la situación que nos comenta le ha hecho sentir.

- **Definición:** técnica que comunica al alumno que se ha entendido su estado emocional sin juzgar la conducta.
- **Beneficios:** ayuda a que el alumno se sienta comprendido, reduciendo su nivel de activación.
- **Ejemplo práctico:** *“Entiendo que te sientas así; si alguien me hiciera sentir tonta, también me molestaría”*.

La validación empática es una herramienta técnica muy útil para establecer una conexión con otro ser humano y establecer una plataforma común de comprensión de la situación interpersonal a partir de la que seguir desarrollando la intervención. Si está bien acometida, regula a la baja la activación. La validación emocional es una intervención segura en alta ansiedad a la que podemos volver todas las veces que sea necesario.

¡RECUERDA PROFE!

- Si el alumno se encuentra en modo de funcionamiento automático, utiliza frases cortas y un tono suave para asumir parte de la responsabilidad en la comunicación.
- Respeta su espacio y sus tiempos para que la activación se reduzca.
- Utiliza técnicas como desviar momentáneamente el foco o formular preguntas cognitivas para ayudar a regular la activación.
- Valida siempre su estado emocional, recordándole que sus sentimientos son comprendidos sin juzgar su conducta.

Exploración de la situación

Objetivo:

Obtener una **comprensión amplia de lo ocurrido** a través de la **escucha activa y preguntas abiertas**, para determinar las decisiones adecuadas.

Una vez que hemos conseguido establecer conexión/sintonización con el alumno podremos, siempre con una actitud de escucha activa, explorar a través de preguntas lo ocurrido para obtener una comprensión lo más amplia posible de la situación que ha motivado la crisis, de manera que podamos tomar las decisiones apropiadas a la situación.

Acciones a realizar:

- Una vez establecida la conexión y regulado externamente el estado emocional, explorar la situación preguntando de forma abierta:
 - » Ejemplo: *"Profe, es que yo venía hoy muy orgullosa porque me cuesta llegar a primera hora y ayer me acosté muy pronto para estar a tiempo, y después de todo este esfuerzo, llego y me señala dos veces delante de todos"*.
- El docente puede responder: *"Pues visto desde ese punto puedo entenderlo, no sé si podrías explicármelo así la próxima vez"* o *"Ahora me doy cuenta de que también tengo que felicitarte por ese esfuerzo, aunque tengo que decirte que tus formas no han sido las mejores... Luego podemos hablar con más calma de esto"*.

Principios de la escucha activa:

- Escuchar sin dar consejos ni opinar.
- Utilizar preguntas abiertas.
- Considerar cómo se debe estar sintiendo y transmítelo de forma tentativa y cuidadosa. Se consciente de tu lenguaje corporal (no te muestres impaciente, mantén una postura de apertura y relajada, se cuidadoso, mantén contacto visual, asiente...).
- Validar los sentimientos del alumno: da por válido lo que el alumno siente, no invalides sus sentimientos.
- Devuélvele un resumen de lo que te ha contado y parafrasea lo que ha expresado para confirmar que se ha entendido correctamente.
- Animar al alumno a que explore posibles soluciones por sí mismo.
- Establecer los siguientes pasos a seguir y comunicar que se realizará un seguimiento de cómo va todo en unos días.



¡RECUERDA PROFE!

- Una vez establecida la conexión, utiliza preguntas abiertas para explorar la situación sin apresurarte a dar soluciones.
- Escucha activamente y parafrasea lo que el alumno dice para confirmar que has entendido correctamente.
- Anima al alumno a que participe en la búsqueda de soluciones, estableciendo los siguientes pasos a seguir.
- La exploración profunda es clave para comprender el origen de la crisis.



Toma de decisiones

Objetivo:

Con la información recopilada, determina los pasos a seguir tras la crisis.

Si todo el proceso anterior ha resultado exitoso, en estos momentos tendremos una idea bastante amplia de lo que ha ocurrido con el alumno y podremos dar por finalizada nuestra intervención si el problema se ha resuelto.

Consideraciones:

- Evaluar si la intervención ha sido suficiente o si se requieren medidas adicionales:
 - » Ten en cuenta que, aunque la intervención inicial pueda calmar la situación, la conducta del alumno puede tener consecuencias posteriores, que deben ser constructivas y reparadoras.
- Establecer un plan de comunicación con los padres:
 - » Dialogar con el alumno sobre cómo transmitir la información a sus padres y, de ser necesario, a sus compañeros.
- Valorar si persiste un riesgo que suponga peligro para el menor:
 - » En caso afirmativo, informar a los padres e indicar que se debe acudir a servicios de urgencia o contactar con profesionales de salud mental que habitualmente atienden el caso para informarles de lo ocurrido.
- Hay que asegurar que cualquier consecuencia de la crisis tenga un carácter constructivo y reparador.

¡RECUERDA PROFE!

- Con la información recopilada, decide los pasos a seguir evaluando si la intervención ha sido suficiente.
- Determina si se requieren medidas adicionales o ajustes en la intervención, manteniendo siempre un carácter constructivo y reparador.
- Establece un plan de comunicación con los padres y un seguimiento periódico para evaluar la evolución del alumno.
- La toma de decisiones debe priorizar la seguridad y el bienestar del alumno.



5.6. Situaciones que constituyen urgencias médicas

Situaciones de urgencia médica

Existen **situaciones** que, por su gravedad, requieren una **actuación inmediata y la derivación a servicios de urgencia**:

- Situaciones de agitación grave y agresividad verbal o física.
- Comportamientos autolesivos y autolesiones.
- Amenazas o verbalización de ideas suicidas.
- Sospecha de intoxicación por sustancias.
- Cualquier situación médica o psiquiátrica que implique un riesgo inminente para el alumno, sus compañeros, el profesorado o el centro escolar.

Procedimiento en urgencias

- Llevar al estudiante a un lugar seguro.
- Si es posible, avisar a un compañero, orientador, enfermera o coordinador que pueda asistir.
- Nunca dejar al alumno solo.
- Mantener la calma, en la medida de lo posible, y seguir los puntos del protocolo (secciones 5.1 a 5.3).
- Avisar inmediatamente a los responsables legales y, si es necesario, contactar con los servicios de urgencia (112 o el servicio local correspondiente).
- Informar de manera breve y clara al alumno que se ha solicitado ayuda especializada y que su familia será contactada.



A photograph of a teacher with long, curly dark hair, wearing a light-colored sweater, clapping her hands in a classroom. In the background, a young child with blonde hair is sitting at a desk, looking towards the teacher. The scene is dimly lit with a purple/blue tint.

6

**Apoyo a los alumnos con
trastornos mentales en
el entorno escolar**

6.1. Introducción

Está ampliamente aceptado que los trastornos de salud mental están relacionados, además de con factores biológicos y psicológicos, con condicionantes sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales. Así lo menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Plan de Acción Integral sobre la Salud Mental 2013-2030, que contempla, entre sus objetivos, “proporcionar servicios de asistencia social y de salud mental integrales, integrados y adaptables en entornos comunitarios”.

Atención integral y holística:

La atención a niños y adolescentes con trastornos mentales requiere un abordaje integral, integrado y adaptable, que incluya un abordaje holístico, basado en la recuperación de la línea de desarrollo normativa. Es fundamental subrayar la importancia de la intervención coordinada en el medio comunitario para satisfacer las necesidades de los niños y adolescentes.

El rol fundamental de los servicios educativos:

Los servicios educativos tienen un papel esencial en este proceso. La recuperación de un menor con un problema de salud mental incluye también la recuperación de sus oportunidades educativas. Además, la universalidad de la educación convierte a los centros escolares en el lugar idóneo para poner en práctica estrategias de recuperación, promoción y prevención en el campo de la salud mental.

Importancia de la colaboración con familias y cuidadores:

En este proceso no podemos olvidarnos de la importancia de las familias y cuidadores, con los que es fundamental trabajar de la mano para lograr un apoyo integral.



6.2. Posibles estrategias de intervención y apoyo

Los niños y adolescentes con un trastorno mental grave y/o necesidades educativas especiales son aquellos en los que los déficits cognitivos y/o relacionales, las alteraciones emocionales y los síntomas psiquiátricos requieren el establecimiento de una intervención integrada.

- **Enfoque Integral:** se debe establecer una intervención que abarque tanto aspectos emocionales como académicos, adaptándose a las necesidades específicas del menor.
- **Protocolos de actuación:** en el apartado 08. Anexos se incluye información extensa sobre protocolos de actuación en salud mental, tanto en centros ordinarios como de educación especial, así como protocolos en situaciones de adicciones (con y sin sustancia), autolesiones y comportamiento suicida, elaborados por la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

El abordaje completo de estas situaciones excede las posibilidades de este capítulo, por lo que se ilustrarán algunas situaciones a través de dos escenarios reales:

Presentación de los escenarios

Escenario 1: Ana, adolescente de 14 años.

Descripción:

Ana es una adolescente de 14 años. En el colegio han detectado que, desde hace algunas semanas, deja toda la comida en el comedor. La orientadora decide hablar con ella. Aunque Ana lleva un jersey de manga larga, la orientadora se da cuenta de que tiene algunas lesiones autoinfligidas en los antebrazos. En la conversación que mantienen, Ana comenta que no se encuentra bien, parece triste y angustiada, le cuesta sentirse integrada con sus compañeros, *"Soy una acoplada, me cuesta tener amigas"*, dice. Piensa que no vale mucho y que no la aceptan porque está gorda. En realidad, Ana tiene un peso normal para su edad.

Esta situación no es nueva para ella. En cursos anteriores también ha tenido problemas con los distintos grupos de amigas a los que ha pertenecido durante su educación primaria. De hecho, tiene problemas con las amigas, *"desde siempre"*; siente que las compañeras la expulsan, la ignoran, o directamente se meten con ella, la insultan.

Los profesores piensan que Ana es una buena estudiante, saca buenas notas, se obsesiona con los resultados y es algo competitiva. Las dificultades de relación con sus compañeros y compañeras no han estado entre las preocupaciones de los profesores, aunque se dan cuenta de que Ana hace comentarios a las compañeras que no vienen a cuento, que pueden ser hirientes en muchos casos, es *"como si no las viera"*, muy poco empática. Esto le ha ocasionado alguna sanción por parte de los profesores. Si hay que hacer un trabajo en grupo, no lo lleva bien, no tolera que las cosas se hagan de otra forma que no sea a *"su manera"*. De hecho, pide siempre hacer el trabajo sola. Es de ideas fijas, tiene algunas *"manías"*. Si habla con las compañeras, tiene que ser de lo que ella quiere. No se entera de lo que las demás hablan en el grupo, ve miraditas y risas que no comprende. Muchas veces la ven deambular sola en los patios.

La orientadora le transmite su preocupación por lo mal que lo está pasando y le comenta que es importante que sus padres estén al tanto de esta situación. Acuerdan tener una entrevista conjunta. Los padres no tenían conocimiento de los problemas en el comedor ni con las autolesiones, aunque sí conocen las dificultades de relación con compañeros, pues Ana les comenta lo mal que se portan con ella los distintos grupos de amigas por los que ha pasado. La orientadora les recomienda que acudan a un profesional de salud mental que evalúe el caso. Los padres autorizan la coordinación entre los profesionales de salud mental y educación.

El informe de salud mental concluye que presenta síntomas compatibles con el diagnóstico de un trastorno del espectro autista grado 1 y alteraciones emocionales y conductuales comórbidas al trastorno. Este diagnóstico abre una puerta a la comprensión en el colegio de todo lo que le ocurre a Ana.

Manifestaciones observadas:

- Deja toda la comida en el comedor.
- Presenta lesiones autoinfligidas en los antebrazos.
- Expresa sentirse triste, angustiada y poco integrada (tiene dificultades para integrarse con sus compañeros).
- Emite comentarios autocríticos y que muestran baja autoestima (*"Soy una acoplada, me cuesta tener amigas"*), y piensa que no vale mucho, creyendo que no la aceptan por estar gorda, a pesar de tener un peso normal.
- Tiene antecedentes de problemas en relaciones interpersonales con grupos de amigas, sintiéndose excluida, ignorada o incluso insultada.
- En el ámbito académico, es percibida como una buena estudiante, pero sus dificultades relacionales le generan conflictos: hace comentarios inapropiados y poco empáticos, lo que ha derivado en sanciones.
- En trabajos en grupo, prefiere trabajar sola y exige que las actividades se realicen siempre a "su manera".
- Tiene ideas fijas y "manías"; cuando interactúa, insiste en sus propias opiniones y no capta lo que sus compañeras comunican, mostrando desconexión y aislamiento en el entorno escolar.

Interpretación:

La situación de Ana evidencia dificultades emocionales y relacionales que se han manifestado desde primaria, afectando su integración y relaciones interpersonales en el colegio. A pesar de su rendimiento académico, sus comportamientos, como las autolesiones y la percepción distorsionada de su imagen corporal, indican un malestar emocional profundo. La coordinación con los padres y la derivación a un profesional de salud mental han permitido obtener un diagnóstico compatible con un trastorno del espectro autista grado 1 y alteraciones emocionales y conductuales comórbidas, lo que facilita una intervención adecuada en el entorno escolar.

¡RECUERDA PROFE!

- **Observa y documenta señales persistentes de malestar emocional y problemas relacionales, incluso cuando el rendimiento académico es bueno.**
- **La presencia de autolesiones, la percepción distorsionada de su imagen y el aislamiento social son señales de alerta importantes.**
- **Valida los sentimientos de la alumna sin juzgarla y establece una comunicación abierta para comprender su realidad interna.**
- **Coordina con la familia y el equipo de orientación para derivar a Ana a un profesional de salud mental y facilitar una intervención adecuada en el entorno escolar.**

Claves del trastorno del espectro autista grado 1 en el entorno escolar

Dificultades en la relación social:

- Los alumnos con TEA grado 1 tienen interés por relacionarse, pero no saben cómo hacerlo. Pueden mostrar inadecuación o torpeza social, lo que dificulta la creación y el mantenimiento de amistades.

Rigidez en el pensamiento y en el comportamiento:

- Presentan patrones rígidos que afectan sus actividades diarias. Esto se traduce en la necesidad de seguir “rituales” establecidos y en una escasa capacidad para adaptarse al cambio.

Percepción de la personalidad:

- A menudo, pueden parecer tercos, raros o inflexibles, y pueden tener dificultades para mostrar empatía. Estas características pueden hacer que sean objeto de acoso por parte de sus compañeros.

Importancia del rol del centro escolar

En el caso de Ana, el centro escolar ha tenido un papel fundamental al identificar comportamientos problemáticos que, a simple vista, podrían atribuirse a conductas aisladas (como las autolesiones o la restricción de comida en el comedor). Sin embargo, detrás de estas conductas pueden existir circunstancias subyacentes, como el TEA grado 1, que explican de forma amplia todo lo observado.

El trabajo coordinado entre orientadora, profesores y padres, junto con la derivación a profesionales de salud mental, permitió obtener un diagnóstico que abre la puerta a una intervención educativa y terapéutica adecuada.

Utilización de la información de salud mental

La información recibida desde el ámbito de salud mental ha permitido comprender mejor los comportamientos de Ana. Esto ha facilitado al centro escolar iniciar un proceso de apoyo individualizado, comunicando al claustro y a los responsables legales la situación y las medidas necesarias para favorecer la integración y el bienestar de la alumna.

Escenario 2: Carlos, niño de 8 años.

Descripción:

Carlos tiene 8 años y es un niño con una energía inagotable que parece no saber cómo canalizar. En el aula, se sienta cerca de la ventana, como si siempre estuviera mirando al mundo exterior, perdido en sus pensamientos. En las primeras horas de la mañana, cuando los demás niños están concentrados en sus tareas, Carlos es incapaz de mantenerse quieto. A menudo se levanta, camina de un lado a otro sin motivo aparente, como si su cuerpo necesitara moverse constantemente.

Su profesora se ha dado cuenta de que, aunque Carlos tiene una gran curiosidad, le cuesta enormemente seguir el hilo de la clase. Si se le pide que copie algo, comienza con entusiasmo, pero pronto se distrae con el murmullo de sus compañeros o cualquier cosa que le llame la atención, interrumpiendo la dinámica en la clase. Sus cuadernos están llenos de tachaduras, garabatos y le cuesta terminar la tarea y los exámenes en el tiempo marcado.

A pesar de sus dificultades, es un niño alegre y simpático, pero sus compañeros han comenzado a notar que tiene problemas. A menudo se siente excluido, ya que sus interrupciones y olvidos de la tarea lo señalan como ejemplo de lo que no hay que hacer, y con frecuencia le regañan los profesores. Sus despistes y errores hacen que sus compañeros se frustren cuando hace trabajos en equipo, exclamando: *"Carlos, ¡siempre te olvidas de todo!"*. Carlos se siente triste y confundido, ya que no entiende por qué le cuesta tanto hacer las cosas como los demás. En casa, su madre ha notado que su comportamiento no solo ocurre en la escuela; también en casa es impulsivo, interrumpe constantemente y le resulta difícil quedarse sentado en la mesa a la hora de comer. Las tareas parecen ser una batalla diaria.

Manifestaciones observadas:

- Inquietud constante: se levanta y camina sin motivo aparente durante las clases.
- Dificultad para seguir el hilo de la clase, distraído por el entorno.
- Cuadernos desordenados, llenos de tachaduras y garabatos.
- Problemas para terminar tareas y exámenes en el tiempo estipulado.
- Interrupciones frecuentes y olvidos en trabajos en grupo, lo que genera frustración en sus compañeros.
- En el ámbito familiar, muestra impulsividad y dificultad para mantener la calma durante las comidas.

Interpretación:

Estos comportamientos indican que Carlos presenta dificultades significativas para canalizar su energía y mantener la atención, lo que afecta tanto su rendimiento académico como sus relaciones interpersonales. A pesar de ser un niño alegre y curioso, su impulsividad y distracción afectan la dinámica del aula, generando frustración en sus compañeros y confusión en él mismo. En casa, estas dificultades se replican, lo que evidencia la necesidad de una intervención coordinada y de la posible evaluación por profesionales de salud mental, ya que los síntomas son compatibles con un trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

¡RECUERDA PROFE!

- **Observa patrones:** presta atención a los signos persistentes de desatención, impulsividad y desorganización tanto en el aula como en casa.
- **No atribuyas la conducta a una falta de disciplina:** los comportamientos de Carlos pueden ser indicativos de un trastorno del neurodesarrollo, no de desobediencia voluntaria.
- **Coordina con el equipo de orientación:** la derivación a los servicios de salud mental puede confirmar o descartar el diagnóstico, permitiendo la adaptación de estrategias de apoyo en el aula.
- **Fomenta la inclusión:** valora los esfuerzos de Carlos y busca estrategias que lo integren en las actividades grupales, reforzando sus fortalezas y motivándolo a mejorar su organización y atención.

Interpretación y recomendaciones en el caso de Carlos

- **Derivación y diagnóstico:**
 - » Carlos es valorado y derivado a los servicios de salud, que concluyen que lo que le ocurre es compatible con el diagnóstico de un trastorno por déficit de atención e hiperactividad.
- **Consideración de la condición de salud mental:**
 - » Ante un comportamiento disruptivo en clase, es importante plantearse la posibilidad de que exista una condición de salud mental que explique lo que ocurre.
 - » En ocasiones, podemos cometer el error de pensar que se trata de una falta de disciplina, de desobediencia o, lo que es peor, que hace las cosas de forma voluntaria, *“para fastidiar”*, pasando por alto que, aunque quisiera controlar lo que le ocurre, no es posible debido a su trastorno.
- **Frustración y autocontrol:**
 - » La cuestión no es que Carlos no quiera cambiar, es que él no puede.
 - » Exigirle a un alumno que haga cosas que no puede hacer solo aumenta su frustración e impacta negativamente en su autoestima.
- **Características del TDAH:**
 - » El trastorno por déficit de atención e hiperactividad es un trastorno del neurodesarrollo que se caracteriza por síntomas de déficit de atención, hiperactividad e impulsividad.
 - » En el caso de Carlos, perderse en sus pensamientos con frecuencia, olvidarse de las tareas, moverse como si tuviera una energía inagotable, no poder comer sentado del tirón, interrumpir y tener el cuaderno lleno de tachaduras, son síntomas que indican alteraciones en estos tres dominios.
- **Acción de prevención secundaria:**
 - » Sospechar la existencia de un trastorno y derivar al profesional de salud mental para que confirme o descarte el diagnóstico es una acción de prevención secundaria para la que el centro escolar tiene condiciones privilegiadas.
- **Importancia del conocimiento del trastorno:**
 - » Siempre es conveniente tratar de conocer en qué consiste el trastorno mental diagnosticado en los alumnos del aula, ya que esta información nos permitirá comprender mejor lo que ocurre dentro del contexto escolar.
 - » Es importante apoyarse en los servicios de orientación correspondientes, pues son los encargados de dar las pautas individualizadas pertinentes en cada caso.

Recomendaciones prácticas para apoyar a alumnos con TDAH

A modo de ejemplo, y debido a la prevalencia de este diagnóstico, se comentan algunas recomendaciones generales para el abordaje de un caso de trastorno por déficit de atención e hiperactividad en el aula:

- **Reprimendas y castigos públicos:**
 - » Estos niños tienden a ser reprendidos y castigados con frecuencia, muchas veces en público, lo que los lleva a sentirse poco entendidos y desmotivados.
 - » Esto, a su vez, empeora su situación y les genera más reproches, entrando en un círculo vicioso del que es difícil salir.
- **Focalizar la atención en sus fortalezas:**
 - » Es conveniente focalizar la atención en las cosas que son capaces de hacer bien, más que en las que hacen mal, y felicitarlos y animarlos por ello.
- **No señalar públicamente comportamientos levemente disruptivos:**
 - » Es importante “pasar por alto” ciertos comportamientos levemente disruptivos y no señalarlos públicamente.
 - » En estos casos, se puede hablar con el alumno a solas y acordar un gesto o señal para que se dé cuenta de su distracción o movimiento y pueda parar el comportamiento.
- **Ubicación en el aula:**
 - » Para mejorar su atención, es importante que estos alumnos estén en las primeras filas, cerca de la mesa del profesor.
- **Referente entre compañeros:**
 - » Es bueno que algún compañero sea su referente, de modo que el alumno pueda fijarse si en algún momento se ha distraído y pueda volver a coger el ritmo de la actividad.
- **Refuerzo de motivación e imagen:**
 - » Es importante estar pendiente de aquello que les motiva o ilusiona y reforzarlo convenientemente.
 - » Es necesario cuidar la imagen del alumno ante sus compañeros, elogiándolo en público siempre que sea posible.
- **Verificación de comprensión:**
 - » Preguntar y asegurarse de que han entendido la tarea también puede ser de utilidad.
- **Asignación de tareas de apoyo:**
 - » Legitimar algunos movimientos o asignar tareas de apoyo al profesor, como repartir material, levantarse a sacar punta al lápiz, responsabilizarle de regar las plantas o recoger los ejercicios, puede ayudar a gestionar movimientos más disruptivos.
- **Organización y planificación de tareas:**
 - » Ayudar al alumno en la organización y planificación de tareas mediante el uso de agendas, alarmas y la fragmentación del trabajo en pasos más sencillos puede mejorar su desempeño.
 - » Es importante también, estar en contacto con la familia en relación con los deberes, fechas de entrega de trabajos y exámenes, y tener flexibilidad para ajustar la carga de trabajo a las posibilidades del alumno.
- **Adaptación en la gestión de tareas y exámenes:**
 - » Estos niños, por regla general, necesitan más tiempo para realizar las mismas tareas.
 - » A veces no son capaces de terminar los deberes propuestos y se acuestan más tarde por llevarlo acabado.
- **Fomento del tiempo libre y actividades extraescolares:**
 - » Es muy recomendable que puedan disfrutar de tiempo libre por las tardes o realizar algunas actividades extraescolares, preferiblemente deportivas o que impliquen actividad física, de manera que el profesor seleccione ejercicios relevantes y se alivie la cantidad de trabajo.
 - » En estos casos, la calidad siempre es mejor que la cantidad.

6.3. Colaboración con profesionales de la salud: la importancia de la coordinación

En el caso de los menores que presentan en algún momento de su desarrollo trastornos mentales, la actuación integrada y coordinada entre profesionales de los distintos ámbitos es clave. Es importante tener presente la necesidad de establecer circuitos de derivación y transmisión de la información entre profesionales de la salud mental y educación, así como el establecimiento de protocolos de intervención conjunta. Estos circuitos y protocolos deberían estar preestablecidos para facilitar la coordinación cuando sea preciso, a propósito de cada caso.

Algunas comunidades autónomas han puesto en marcha equipos de trabajo interdisciplinar para facilitar estas coordinaciones, sobre todo en casos donde existe un elevado riesgo psicosocial en el menor (equipos de trabajo para menores y familias (ETMF), mesas de salud mental, consejos locales de atención a la infancia y la adolescencia...). Estas actuaciones, competen a las administraciones correspondientes y exceden los objetivos de la presente guía.

Al margen de los marcos de coordinación ya definidos y establecidos, es necesario que, en la medida de lo posible, los profesionales establezcan coordinaciones específicas para cada caso.

Propuesta de protocolo para facilitar la coordinación

1. Establecimiento de comunicación entre el ámbito educativo y el de salud mental

- **Designación de referentes:**
Para establecer una comunicación eficaz es importante, en primer lugar, designar referentes tanto en el ámbito educativo como en el de salud mental.
 - » Por ejemplo: un terapeuta o trabajador social en el ámbito sanitario, y un orientador, profesor o coordinador en el ámbito educativo.
- **Reuniones periódicas:**
Se recomienda organizar reuniones periódicas entre los profesionales de la salud mental (psiquiatras, psicólogos, terapeutas) y los docentes (directores, orientadores, tutores) para:
 - » Revisar el progreso de los estudiantes.
 - » Identificar posibles signos de alarma.
 - » Ajustar estrategias de intervención.

2. Planes de intervención individualizados

- **Adaptación a las necesidades específicas:**
Cada estudiante con un trastorno mental tiene necesidades específicas, por lo que es recomendable:
 - » Establecer un plan de intervención individualizado que recoja las responsabilidades de los profesionales implicados.
 - » Acordar estrategias de intervención del menor, incluyendo adaptaciones en la carga de trabajo, evaluaciones o en las formas de enseñanza, según el diagnóstico.

- » Compartir y establecer, siempre dependiendo del diagnóstico, adaptaciones en la carga de trabajo, en las evaluaciones o en las formas de enseñar para que el estudiante pueda acceder al contenido curricular de forma más eficaz.

3. Consentimiento informado y respeto a la confidencialidad

- **Compartir información:**
La información sobre el estado de salud mental del estudiante debe compartirse solo con el consentimiento explícito de los padres o tutores y de acuerdo con las normativas legales de privacidad.
 - » Es fundamental hablar con la familia para comprender el diagnóstico y la evolución del niño o adolescente.
- **Límites de la información:**
Los docentes deben conocer los límites de lo que pueden preguntar y lo que no, respetando la privacidad del estudiante y adaptando su intervención educativa en consecuencia.
 - » El profesional debe evitar transmitir esta información en sitios públicos (pasillos, ascensores, salas comunes) y limitar la transmisión a los terceros involucrados directamente.
- **Información a la familia:**
Se aconseja informar a la familia/paciente/tutores de la realización de las coordinaciones. El contenido de estas coordinaciones debe cumplir el principio de información necesaria e imprescindible, protegiendo al máximo posible los datos del menor.

4. Red de salud mental para la infancia y la adolescencia

- Se muestra, a modo de ejemplo, en el apartado 08. Anexos, la Tabla. **(Ejemplo de Red y dispositivos de Atención en Salud Mental Infanto-Juvenil)**, con los recursos de los que puede disponer una Unidad de Psiquiatría de la Infancia y Adolescencia.



6.4. Incorporación tras un ingreso hospitalario

Atención durante el ingreso en las unidades hospitalarias

Los pacientes ingresados, especialmente aquellos que deben permanecer más de una semana en Unidades de Hospitalización Breve, suelen recibir atención del equipo de educación hospitalaria que se encuentra integrado en las aulas hospitalarias establecidas.

- El objetivo es que permanezcan conectados al sistema educativo para garantizar la continuidad en la formación académica.
- Los equipos de las aulas hospitalarias intentan conciliar las necesidades educativas con las de tratamiento hospitalario, coordinando con el centro escolar de referencia.
- Las nuevas tecnologías facilitan incluso la asistencia a clase.

Procedimiento al ingreso:

Al ingreso, el profesor del aula hospitalaria contacta con la jefatura de estudios, orientador o tutor, que será la figura de referencia durante el ingreso, siempre con autorización de los padres o tutores legales.

- En este primer contacto, se comunica el ingreso y se solicita información al centro escolar sobre las tareas académicas que puedan realizarse durante el mismo.
- Tras una evaluación de la situación, los profesores de aula planifican y dosifican el trabajo académico en función del estado clínico del niño o adolescente.
- Es habitual flexibilizar los contenidos y actividades planificados mientras dura la estancia en la unidad de hospitalización.
- Los profesores de aula remiten de forma periódica al centro escolar el trabajo realizado, especialmente cuando el ingreso dura más de 10 días.

Pautas para actuar con un niño o adolescente tras un ingreso hospitalario por motivos de salud mental

Al alta:

- Por indicación de los psiquiatras, se establece contacto con el centro escolar y, con autorización de las familias, se propone un plan de alta e integración al centro escolar, consensuado con el equipo médico, educativo y el centro.
- Este plan siempre es personalizado y se recomienda mantener, siempre que sea posible, una reunión inicial en el centro escolar de acogida/bienvenida, con la familia, el alumno y la figura de referencia (tutor, jefe de estudios u orientador).

Consideraciones para la reinserción en el aula:

1. Ajustar el regreso de forma gradual:

La readaptación debe ser progresiva para evitar una sobrecarga emocional o académica. Puede incluir medidas

entre las que se encuentran una reintegración progresiva:

- » El estudiante puede comenzar asistiendo a clases de forma parcial, incrementando la duración a medida que se sienta cómodo y estable.
- » Es posible que se requiera revisar las expectativas académicas, ya que el estudiante puede necesitar más tiempo para adaptarse al ritmo escolar.
- » Puede ser necesario reprogramar pruebas diagnósticas y fechas de entrega de proyectos.

2. Apoyo emocional y psicológico:

El regreso al aula debe ir acompañado de un apoyo emocional adecuado:

- » Es útil proporcionar, si es necesario, un espacio seguro en la escuela (por ejemplo, una sala de apoyo psicológico o una zona tranquila) donde el estudiante pueda acudir si se siente abrumado.
- » Se debe asignar una figura del centro escolar como referente, preferentemente alguien con quien el estudiante tenga una buena relación, y que permanezca constante durante el proceso.

3. Ajustes en el aula y estrategias a implantar:

El docente debe estar preparado para apoyar al estudiante en términos educativos:

- » **Ajustes en el trabajo académico:** adaptar el trabajo académico según las necesidades del estudiante, proporcionando métodos alternativos para el aprendizaje (uso de tecnología, trabajo individualizado, etc.).
- » **Revisión de protocolos existentes:** revisar y ajustar los protocolos (por ejemplo, en casos de autolesiones o suicidio) a la nueva situación post-ingreso.
- » **Acompañamiento social:** fomentar la integración del estudiante en el grupo, evitando la estigmatización (los compañeros de clase pueden ser una gran fuente de apoyo, pero es importante manejar este aspecto con cuidado para evitar la estigmatización). El docente u orientador puede explicar de forma general (sin entrar en detalles) el regreso del compañero, promoviendo la empatía y el respeto.

4. Señales de alerta para los docentes:

El docente debe ser consciente de posibles señales de que el estudiante podría estar teniendo dificultades tras el regreso del hospital:

- » **Cambios en el comportamiento:** aislamiento social, agresividad o cambios en el rendimiento académico pueden ser señales de que el estudiante está luchando emocionalmente.
- » **Recaídas emocionales:** si el estudiante comienza a mostrar signos de recaídas (depresión, ansiedad excesiva, irritabilidad), es importante involucrar rápidamente a los profesionales de salud mental para hacer una evaluación y ajustar el plan de intervención.

5. Fomentar la normalización y la aceptación:

Un aspecto clave es ayudar a que el estudiante se sienta parte de la comunidad escolar sin sentirse etiquetado o aislado debido a su historial de salud mental. Algunas estrategias incluyen:

- » **Promover la inclusión:** trabajar con el aula para normalizar que la salud mental es un aspecto importante de la salud general, y que todos pueden atravesar dificultades emocionales.
- » **Desarrollar empatía entre los estudiantes:** organizar actividades de sensibilización sobre salud mental para que todos los estudiantes comprendan la importancia de apoyar a sus compañeros.

¡RECUERDA PROFE!

- La reintegración del alumno debe ser progresiva; ajusta el regreso de forma gradual para evitar sobrecargas emocionales o académicas.
- Flexibiliza las expectativas y adapta el trabajo académico según el estado clínico del estudiante.
- Mantén una comunicación fluida con la familia y el equipo de aula hospitalaria para monitorizar el progreso y prevenir recaídas.



6.5. Implicación de la familia: estrategias para trabajar con padres y cuidadores

Pautas para organizar la atención a los padres desde el centro escolar (enfocadas en los aspectos educativos)

1. Definir el rol de los profesionales del centro escolar en la coordinación con los padres

El primer paso es definir con claridad qué miembros del centro escolar serán responsables de la coordinación con los padres en relación con el bienestar educativo del niño. Estos profesionales deben estar claramente identificados y ser el único punto de contacto entre los padres y la escuela para los aspectos educativos.

- » **Responsable principal:** normalmente, el orientador escolar, el tutor/a, o el coordinador de atención educativa serán los responsables de esta tarea, pero es fundamental que los padres tengan claro quién se encargará de su hijo/a en relación con los aspectos educativos y de adaptación escolar.

2. Reunión inicial para establecer necesidades académicas y adaptaciones

Es crucial que se mantenga una reunión inicial con los padres para establecer, desde el principio, las adaptaciones académicas y los apoyos necesarios en función del diagnóstico y las características del trastorno mental.

- **Objetivos de la reunión:**
 - » Explicar las características del trastorno y cómo puede influir en el rendimiento académico y la conducta del estudiante en el aula.
 - » Definir las **adaptaciones curriculares** necesarias: tiempos adicionales, ajuste en las evaluaciones, tareas simplificadas, etc.
 - » Establecer **expectativas académicas** realistas para el estudiante, ajustadas a sus capacidades y su situación particular.
 - » **Aclarar cualquier duda sobre cómo los padres pueden colaborar desde casa** para apoyar el rendimiento académico del niño.
 - ◇ Ejemplo: *“Sabemos que la ansiedad de su hijo/a puede dificultar su asistencia y trabajo en el centro. Por ello, sugerimos darle más tiempo para completar los trabajos y reducir la carga de tareas diarias. ¿Qué les parecería esta adaptación?”.*

3. Elaboración de un plan de apoyo académico individualizado

- **Debería incluir:**
 - » **Adaptaciones curriculares:** cambios en el contenido, la cantidad de tareas, el tiempo para completar trabajos, la evaluación (por ejemplo, permitir evaluaciones orales en lugar de escritas si el estudiante tiene problemas de concentración o ansiedad).
 - » **Estrategias de apoyo en el aula:** uso de recursos como tutorías individuales, apoyo de un compañero, o un ambiente de trabajo más tranquilo, según las necesidades del estudiante.
 - » **Metas académicas:** establecer objetivos de aprendizaje claros y alcanzables en función de la capacidad del estudiante, con plazos para su revisión y ajuste.



- » **Plan de evaluación ajustado:** acuerdo sobre cómo se evaluará al estudiante, considerando sus necesidades específicas (por ejemplo, evaluaciones continuas en lugar de pruebas puntuales).
- Este plan debe ser elaborado **en colaboración con los padres**, quienes pueden compartir estrategias que estén utilizando en casa que podrían ser replicadas en el aula.

4. Definir la frecuencia y método de comunicación entre padres y escuela

- » Para garantizar un seguimiento constante del progreso académico del estudiante, es fundamental establecer un protocolo de comunicación claro entre los padres y el centro escolar que incluya la frecuencia de reuniones, el canal de comunicación, por ejemplo: correos electrónicos, notas escritas en la agenda o llamadas telefónicas. Y, si se considera necesario, la devolución incluso en un informe escrito de la evolución académica del menor.

5. Involucrar a los padres en la implementación de estrategias en casa

La escuela debe **proporcionar a los padres herramientas y estrategias** para apoyar a su hijo/a en el entorno doméstico, alineadas con las adaptaciones y estrategias que se estén utilizando en la escuela.

- » **Apoyo académico en casa:** sugerir estrategias para que los padres puedan crear un ambiente adecuado para el estudio en casa (un lugar tranquilo, sin distracciones, con tiempos específicos para las tareas).
 - ♦ Ejemplo: *“Le sugerimos que establezca un horario fijo para el estudio de su hijo/a en casa, con descansos cada 30 minutos, y que utilice apoyos visuales para ayudar a la organización de las tareas”.*
- » **Uso de técnicas específicas:** si el niño/a está recibiendo apoyo en habilidades de manejo de situaciones en el colegio (por ejemplo, para mejorar la organización y la planificación), los padres deben saber cómo aplicar estas estrategias en casa para mantener la coherencia con las intervenciones escolares.
 - ♦ Ejemplo: *“En la escuela estamos enseñando técnicas de autoinstrucciones para mejorar la ejecución de las tareas. Sería útil que las utilice también en casa, sobre todo cuando se acerque el momento de hacer tareas o estudiar”.*

6. Establecer expectativas claras y realistas

Es importante que, tanto los profesores como los padres, tengan una comprensión compartida de las capacidades y limitaciones del niño o adolescente, especialmente tras un diagnóstico de trastorno mental.

- » **Ajustes en las expectativas académicas:** los docentes deben ser transparentes con las familias sobre las

expectativas académicas y cómo pueden ajustarse a las necesidades del estudiante. A veces, los padres pueden esperar que el niño retome rápidamente el ritmo escolar, lo que puede no ser realista tras un trastorno mental.

- ◆ Ejemplo: *“Sabemos que su hijo/a ha pasado por una situación difícil, por lo que es importante que establezcamos metas pequeñas y alcanzables”.*
- » **Planificación de metas a corto y largo plazo:** ayudar a los padres a establecer metas realistas a corto y largo plazo para el estudiante, en las que se resalten tanto los avances emocionales como académicos.
- ◆ Ejemplo: *“En los próximos meses nos gustaría trabajar en mejorar la participación de su hijo/a en clase, mientras continuamos con el apoyo. A largo plazo, nuestro objetivo es que pueda manejar las situaciones estresantes con mayor autonomía”.*



6.6. La importancia de la formación y sensibilización del personal educativo

Formación y sensibilización para docentes

Es importante que los docentes reciban formación básica en salud mental. Esta formación podría incluir:

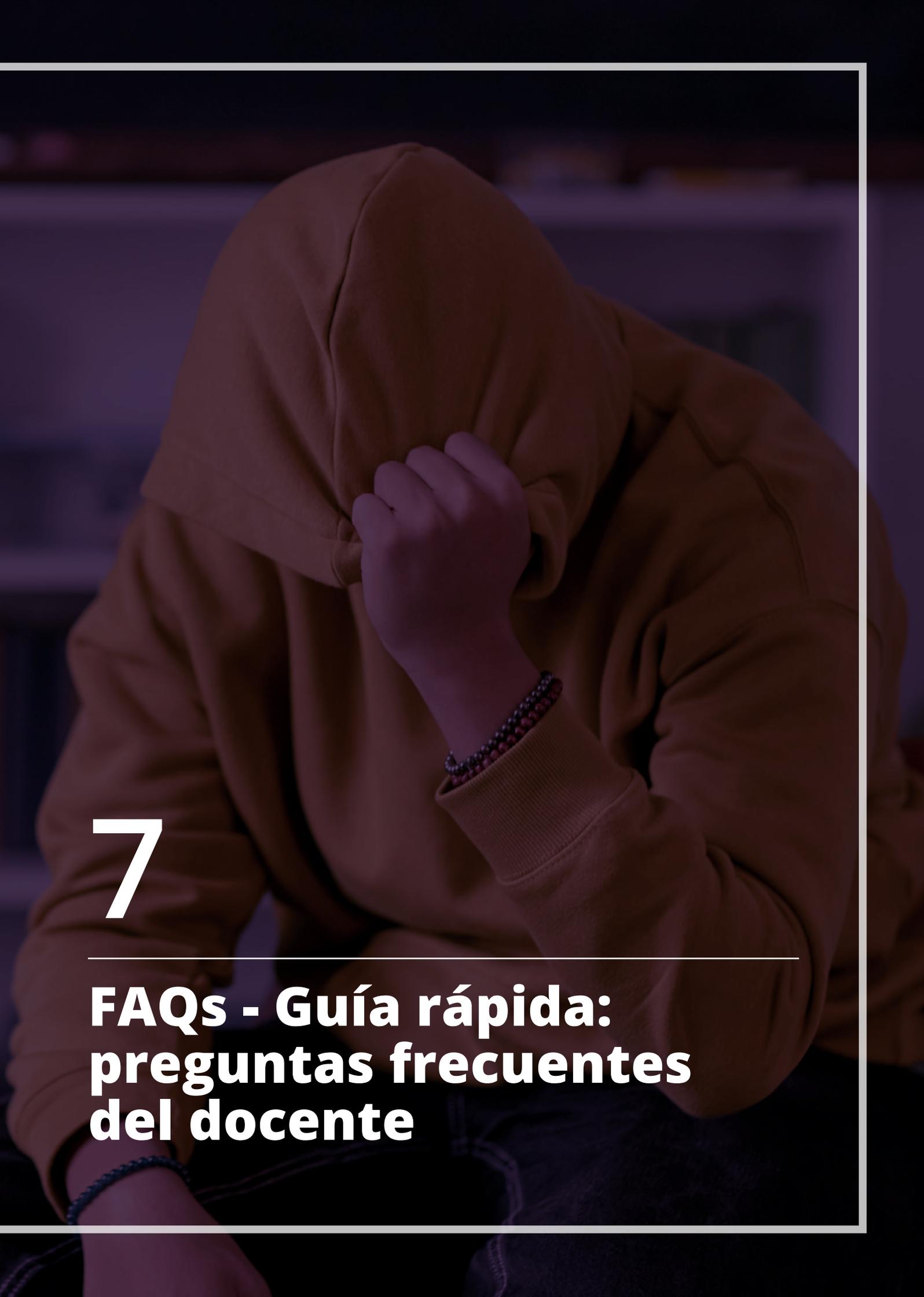
- Reconocimiento de señales tempranas de trastornos mentales.
- Estrategias para manejar situaciones de crisis emocionales en el aula.
- Técnicas de intervención educativa que favorezcan la inclusión de estudiantes con problemas de salud mental.

El presente manual aborda alguno de estos aspectos en capítulos previos.

¡RECUERDA PROFE!

- La formación en salud mental es un proceso continuo; participa en talleres y reuniones de actualización para mejorar tu capacidad de apoyo.
- Fomenta un ambiente de aprendizaje emocional en el aula, donde se valoren la empatía y el respeto.
- Comparte y aplica las estrategias de intervención y prevención presentadas en este manual para crear un entorno escolar saludable.





7

**FAQs - Guía rápida:
preguntas frecuentes
del docente**

¿Cuáles son las señales más comunes que indican que un adolescente puede estar luchando con su salud mental?

Señales comunes que pueden ser indicativo de un problema:

- **Cambios en el comportamiento** como irritabilidad, agresividad o aislamiento.
- **Bajas calificaciones o falta de interés en la escuela** con un cambio repentino en el rendimiento, ya sea por descuido o falta de concentración. La pérdida de interés en asignaturas que antes disfrutaban también puede reflejar dificultades internas.
- **Aislamiento social y evitación de actividades** que antes disfrutaba o se muestra reacio a interactuar con amigos y familiares.
- **Cambios en el sueño o apetito**, como dormir en exceso o tener insomnio o comer en exceso o la pérdida de interés por la comida.
- **Preocupaciones persistentes o pensamientos negativos** como visión negativa de sí mismos y del futuro o verbalizaciones en torno a la muerte o sentido de la vida.
- **Inicio de conductas autodestructivas o conductas de riesgo** como consumo de sustancias, autolesiones o la participación en actividades peligrosas.
- **Aparición de somatizaciones** como dolores de cabeza, estómago o fatiga sin una causa médica evidente.

El apoyo temprano y la intervención adecuada pueden marcar una gran diferencia en la salud emocional de los adolescentes.

¿Cómo puedo diferenciar entre cambios normales de la adolescencia y señales de alarma en la salud mental?

Debemos tener en cuenta que la adolescencia es una **etapa normal** en la vida de todas las personas. Lo raro no es que aparezca, sino que aparezca muy tarde o muy atenuada, pues las **adolescencias tardías** pueden ser más complicadas.

No olvidemos que es una etapa de **transformación**. El adolescente sufre **cambios a nivel físico, psíquico, hormonal y conductual**. Muchos de estos cambios no son fáciles de asimilar. Aparecerá el estirón en altura, la primera menstruación, el despertar del deseo sexual, la aparición de la propia intimidad y la necesidad de romper con los padres y tutores para desarrollar nuestra propia **individualidad**.

Esos cambios suelen llevar aparejados cambios bruscos de humor, tendencia a la irritabilidad y la impulsividad, muestras de agresividad verbal por nimiedades o sostener posturas ideológicas y culturales muy alejadas de las que defienden los padres, pues uno busca su propio camino. Todo esto se debe tener muy en cuenta para que los padres asuman esta etapa con paciencia y sepan que muchas de estas posturas pasarán y se atenuarán en menos tiempo de lo que uno cree.

Como todo en la vida, es necesario **individualizar** cada caso y ver qué circunstancias rodean al adolescente y cuál ha sido su comportamiento anterior a los cambios. La mejor manera de poder predecir qué le va a pasar a una persona es fijarse en cómo ha sido su comportamiento previo.

Las principales señales de alarma tienen que ver con el impacto que dicha transformación tenga sobre la vida del adolescente: disminución del rendimiento académico, aislarse y romper con la familia y los amigos, pasar horas encerrado conectado a internet o pasar el día fuera de casa sin estar localizado, sospechar que esté consumiendo sustancias (más frecuente en varones) o tenga cambios en la conducta alimentaria o inicios de cuadros depresivos (más frecuente en mujeres), verbalizar ideas de muerte o amenazar con realizar gestos autolíticos.

Si estas señales de alarma se asocian a un **impacto** a nivel social, familiar y escolar los padres deben plantearse pedir ayuda en el centro para valorar la situación psicológica del adolescente.

¿Qué hacer cuando la familia no coopera o niega los problemas del adolescente?

Este es un escenario muy común, y muy frustrante para los docentes (e incluso para los propios adolescentes afectados). Cuando una familia **niega** la existencia de un problema o **no coopera** en el abordaje del malestar emocional del alumno, es importante actuar desde una posición no confrontativa y con una **estrategia a medio plazo**.

Estrategias recomendadas:

- **Validar sus miedos o resistencias, en lugar de enfrentarlos.** Por ejemplo: *"Entiendo que no es fácil aceptar que algo no va bien, y es lógico querer proteger a su hijo. Pero hemos observado señales que creemos importante no ignorar"*.
- **Evitar etiquetas clínicas** (como "tiene depresión") en primeras conversaciones, y enfocarse en **comportamientos observables o preocupaciones concretas**: *"Hemos notado que lleva semanas sin participar, se aísla, y ha expresado ideas de desesperanza"*.
- **Ofrecer caminos concretos de ayuda**: en lugar de recomendar "ir al psicólogo", proponer algo más gradual como hablar con el orientador escolar, o sugerir una valoración general por parte del equipo de salud del centro.
- **Convocar una reunión con un mediador neutral** (por ejemplo, el orientador o un profesional externo) para facilitar un diálogo estructurado en el que la familia se sienta escuchada y acompañada, y acordar juntos pequeños pasos de intervención.
- **Buscar aliados dentro de la familia**: a veces un tío, una hermana mayor, o un progenitor más receptivo puede actuar como puente.
- **No desistir**. A veces una negativa inicial puede transformarse en colaboración si el mensaje se repite de forma respetuosa y constante.

¿Cómo puedo fomentar un ambiente escolar más seguro y emocionalmente saludable para todos mis alumnos sin olvidar que debo dar clase?

Algunas estrategias que se pueden aplicar sin dejar de enseñar son:

1. **Crear rutinas claras y coherentes.** Comienza cada clase con una dinámica breve: una pregunta del día, un *check-in* emocional, etc.
Esto no quita tiempo; incluso puede ayudarte a captar la atención y mejorar la disposición al aprendizaje.
2. **Fomentar una comunicación abierta y respetuosa** estableciendo normas de convivencia con tus alumnos desde el inicio y construyéndolas juntos.
3. **Integrar la educación socioemocional** aprovechando momentos del temario para trabajar empatía, resiliencia, colaboración.
 - ♦ Ejemplo: al leer un texto literario, haz preguntas sobre cómo se sienten los personajes o cómo habrían actuado los alumnos.
4. **Ser un modelo de regulación emocional** mostrando cómo gestionas el estrés o el conflicto tú mismo/a. No necesitas ser perfecto/a, pero sí auténtico/a y empático/a.
5. **Reconocer logros y esfuerzos.** Un ambiente emocionalmente saludable se construye también desde el refuerzo positivo: agradecer, celebrar logros pequeños, y dar retroalimentación constructiva genera motivación y confianza.

¿Qué debo hacer si un estudiante me confiesa que está deprimido o pensando en hacerse daño?

Lo primero y más importante es mantener la calma y no dejarse impresionar. Ahora más que nunca necesitarás templanza y escucha empática sin nada de juicio. Hay una cosa muy importante para tener en cuenta, **si un alumno te confía algo tan delicado, significa que te está percibiendo como una figura segura**. Hazle saber que no está solo, que agradeces su valentía por hablar y que vas a ayudarlo a encontrar apoyo. Que no tendrá que hacer frente a lo que le pasa estando solo.

Después, debes **derivar a los profesionales adecuados**: orientador/a escolar, psicólogo/a del centro o servicios de salud mental. Nunca podemos restar importancia a lo que nos ha contado, aunque nos parezca que *"no es para tanto"*. **En salud mental, mejor prevenir que lamentar.**

Si el estudiante menciona ideas de autolesión o suicidio, es una **situación de riesgo que requiere actuación inmediata**. Informa al equipo directivo y al departamento de orientación y a la familia, pero esto debe hacerse de forma coordinada con los profesionales del centro.

Según la relación que tengas con el alumno, hazle saber que estás ahí y que vais a tomar medidas (no puede sentir que lo hacemos a escondidas o que le traicionamos).

Recuerda: tu labor como docente no es terapéutica, pero sí puedes ser un punto de apoyo fundamental. Tu papel es acompañar, contener emocionalmente y activar los recursos adecuados.

¿Cómo puedo comunicarme con los padres sobre estos temas sin generar rechazo o estigmatización?

Este tipo de conversaciones requieren mucha sensibilidad y respeto. Los padres pueden sentirse culpables, asustados o incluso negarlo todo. Por eso, es importante **adoptar una postura empática, sin juicios ni etiquetas**.

Empieza por hablar desde la preocupación y el bienestar del adolescente, no desde el problema: *"Quería comentaros algo que hemos observado y que nos hace pensar que vuestro hijo/a podría estar pasándolo mal emocionalmente. Nos preocupa y queremos apoyarle"*.

Evita términos clínicos o diagnósticos si no eres profesional de salud mental, y enfócate en comportamientos observables: cambios en el estado de ánimo, aislamiento, bajo rendimiento, etc. Esto hace la conversación más concreta y menos alarmante además de darte seguridad porque es algo que está dentro de tu dominio o labor docente.

Invita a los padres a colaborar: *"Creemos que lo mejor sería que lo valorara un profesional. ¿Estáis de acuerdo en buscar ese apoyo juntos?"*. Recuerda que el objetivo no es señalar a nadie, sino crear una red de apoyo alrededor del adolescente.

Por último, **normaliza la salud mental como parte del bienestar integral:** *"Igual que cuando hay fiebre vamos al médico, cuando hay señales de sufrimiento emocional también necesitamos ayuda profesional. Y no pasa nada, se puede trabajar y mejorar"*.

¿Qué debo hacer si un alumno entra en modo ira y empieza a, por ejemplo, lanzar objetos?

1. Mantén la calma ya que tu respuesta emocional puede ayudar a disminuir la tensión.
2. No confrontes o desafíes al alumno en ese momento y usa un tono de voz calmado y neutral.
3. Valida emocionalmente sin necesariamente aprobar su comportamiento, pero haciéndole saber que entiendes su frustración. Ejemplo: *"entiendo que te sientes muy molesto ahora mismo. Vamos a intentar hacer algo/ayudarte/calmar esta situación"*.
4. Proporciona espacio: ej. busca un lugar más tranquilo o abierto si se puede.
5. No lo tomes como algo personal e intenta separarte mentalmente de la situación para poder mantener la calma.
6. Pide ayuda si es preciso.

Si un alumno me confiesa en confianza algo relacionado con su salud mental y me pide que no lo cuente a sus padres, ¿cómo debo actuar?

Este es un momento **muy delicado**, porque implica **confianza**, pero también una **gran responsabilidad ética y legal**. La clave está en distinguir **qué tipo de confidencia** hace el alumno y **cuál es su nivel de riesgo**.

Principios generales:

- Escuchar sin juzgar y agradecer la confianza. *"Gracias por confiar en mí. Me alegra que puedas hablar de esto"*.
- No prometer confidencialidad absoluta. En su lugar, decir algo como: *"Voy a tratar de respetar tu privacidad, pero si veo que hay algo que pone en riesgo tu bienestar, estaré obligado a buscar ayuda"*.
- Valorar el nivel de riesgo:
 - » Si el alumno **está en riesgo de autolesión, suicidio, abuso o negligencia, debe informarse al equipo de orientación o a los servicios correspondientes**, aunque sin perder el vínculo con el alumno.
 - » Si no hay riesgo inminente, se puede buscar acompañarlo **sin romper la confidencia**, pero **trabajando para que él o ella acepte contarle a la familia u otro adulto de referencia lo que sucede**.

Estrategia sugerida:

- Empoderar al alumno para que sea él o ella quien lo cuente: *"¿Qué te parece si buscamos juntos una forma de explicarlo a tus padres o a alguien de confianza? Yo puedo ayudarte"*.
- Involucrar al orientador/a o tutor/a como figura de apoyo, buscando acompañar en el proceso sin que se sienta traicionado.
- Actuar con proporcionalidad: cuanto mayor sea el riesgo, más justificada está la intervención, aunque implique romper parte de la confidencialidad.

¿Cómo manejo el sarcasmo o las bromas entre compañeros cuando podrían estar hiriendo emocionalmente a alguien?

Las **bromas y comentarios negativos** entre compañeros de aula son muy **frecuentes**. Aunque sea reprobable,

no debemos olvidar que los alumnos suelen resaltar los defectos físicos o las torpezas de los demás. En el fondo es una manera de sentirse importante, hacerse el protagonista y, con mucha frecuencia, **contrarrestar** un cierto **complejo de inferioridad**.

La **primera clave del manejo** es señalar que, como maestros, **no podemos consentir que ese tipo de humillaciones se realicen delante nuestra presencia** sin que pase nada.

El **señalamiento** es una manera de actuar. Hacerle ver a la persona que agrade que el respeto a los demás, especialmente cuando se equivocan o cuando muestran alguna debilidad, es una de las bases de nuestra convivencia. El **concepto humanístico** basado en: **no le hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti**, nos viene como anillo al dedo.

La **segunda clave es aprovechar la ocasión**. Puede ser interesarme explicar el concepto de **vulnerabilidad** individual. Cada persona es un mundo y no sabemos si podemos estar delante de alguien que sea especialmente susceptible o vulnerable ante un determinado ataque. Poner ejemplos de personas que han sufrido depresión, ansiedad o un sufrimiento desmedido por ataques o comentarios que nosotros consideramos normales.

La **tercera clave es hablar de las emociones**. El concepto de **inteligencia emocional** es útil y puede servir para hacer pensar a los alumnos. Quizás pueda hacerse referencia a la película *Inside Out* porque es muy popular y explica bien el concepto. Aunque estemos viendo que un compañero, aparentemente, esté bien por fuera, quizás por dentro tenga un torbellino de emociones que le estén generando angustia, miedo y tristeza.

En definitiva, es una ocasión desagradable que puede servir para hablar y desarrollar el **concepto de empatía** explicándole a los alumnos que la escuela es el mejor lugar que hay para aprender a vivir en sociedad.

¿Cuál es el límite entre apoyar emocionalmente y asumir una carga que no me corresponde como profesor?

Teniendo en cuenta que cada persona —alumno y profesor— es distinta, podemos empezar teniendo en cuenta que el límite está en tu rol, no en tu humanidad.

Apoyar emocionalmente significa escuchar, validar, estar presente, pero sin convertirte en terapeuta, salvador o sustituto familiar. Tu **rol como docente** incluye ser una **figura de confianza**, pero no cargar con problemas que exceden tu formación o tu capacidad.

Cada estudiante es diferente y por supuesto, también lo es tu forma de conectar con ellos. Hay alumnos que necesitan más cercanía y otros que prefieren un mayor espacio. No tienes que forzar un vínculo emocional con todos de la misma forma, con algunos basta con una mirada comprensiva; con otros, quizás una charla breve o una palabra de ánimo...

Lo importante es ofrecer un entorno seguro y accesible, no ser todo para todos.

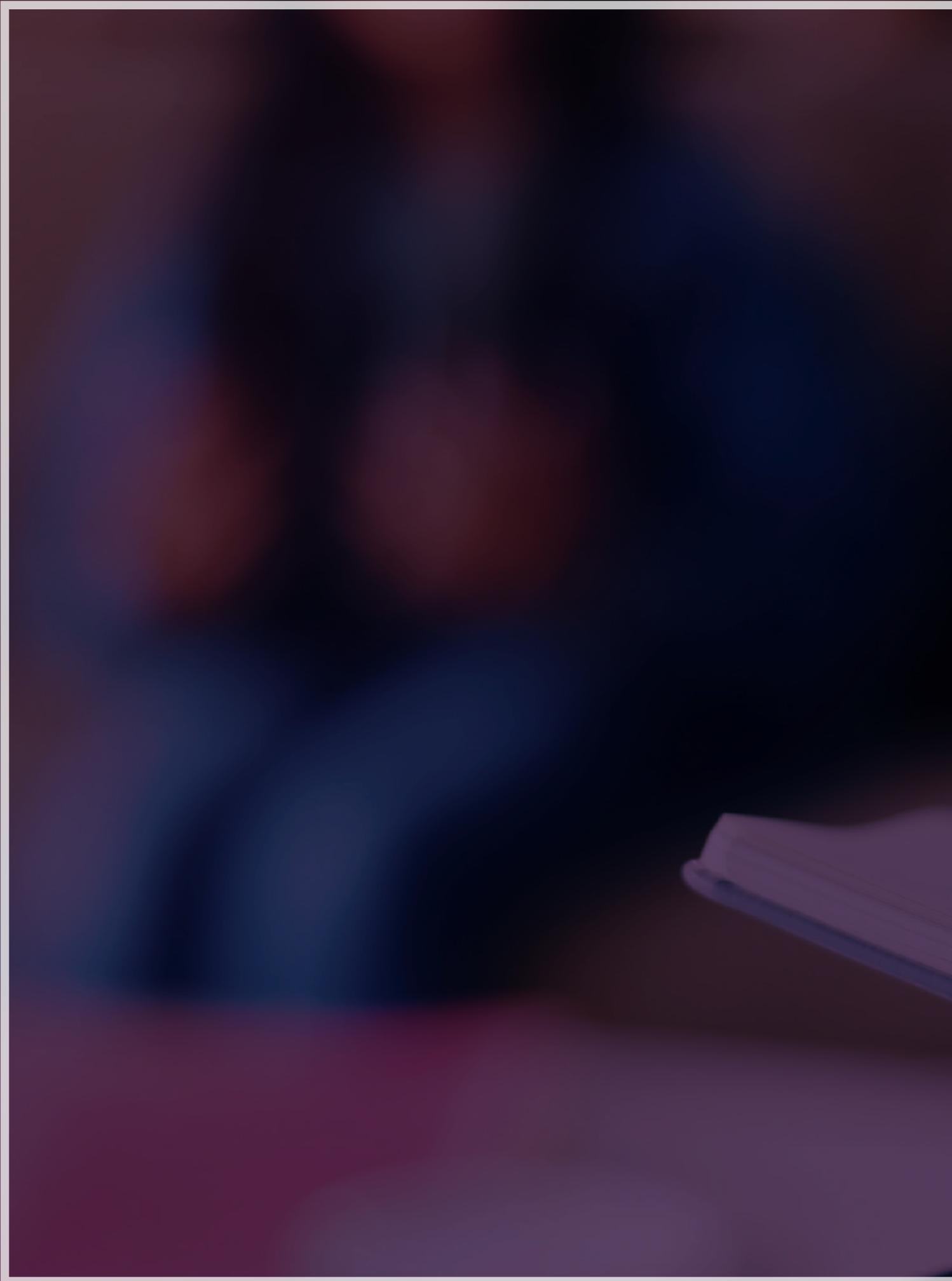
Si quieres saber si estás cruzando el límite, hazte estas preguntas:

- ¿Esto me está afectando emocionalmente fuera del aula?
- ¿Siento que tengo que resolver cosas que no puedo (problemas familiares, salud mental, etc.)?
- ¿Estoy actuando solo o estoy involucrando al equipo de apoyo del centro?

Si respondes que sí a alguna, es hora de redirigir. Puedes acompañar al alumno a buscar ayuda, pero no convertirte en esa ayuda tú mismo.



Recuerda que **apoyar no es cargar: es acompañar sin perder-te a ti mismo/a**. Ser un docente emocionalmente disponible no significa ser ilimitado. Reconocer tus límites no es egoísmo, es cuidado profesional y personal.



A close-up photograph of a hand holding a white pen over an open notebook. The image is overlaid with a dark purple gradient. The number '8' is prominently displayed in white on the left side.

8

Anexos

Información complementaria - Capítulos 2, 3 y 4

Prevención y gestión proactiva del bienestar emocional: prácticas preventivas que ayudan a fortalecer la resiliencia y la autorregulación.

1. Estrategia para enseñar a los estudiantes a tomar decisiones más conscientes y equilibradas en su vida diaria.

La **técnica 10-10-10** (y sus adaptaciones **2-2-2** para niños o **3-3-3** para adolescentes) es una herramienta de proyección temporal que ayuda a los estudiantes a tomar perspectiva y evaluar cómo se sentirán respecto a una situación en distintos plazos. Se puede explicar y ampliar de la siguiente manera:

1. Objetivo de la técnica:

Permite alejarse de la inmediatez emocional y considerar las consecuencias de una decisión o acción a corto, mediano y largo plazo. Esto ayuda a balancear las emociones del momento con una visión más amplia, evitando reacciones impulsivas.

2. Adaptaciones según la edad:

- » **10-10-10:** se pregunta: “¿Cómo me sentiré en 10 minutos, 10 meses y 10 años?” Ideal para adultos o contextos en los que se requiere una proyección temporal extendida.
- » **2-2-2 para niños:** se adapta a los más pequeños preguntando: “¿Cómo me sentiré en 2 semanas, 2 meses y 2 años?” Esto facilita la comprensión y el manejo de sus emociones sin abrumarlos.
- » **3-3-3 para adolescentes:** con preguntas como “¿Cómo me sentiré en 3 días, 3 semanas y 3 meses?” Esto permite que los adolescentes evalúen la situación de manera realista sin descartar sus sentimientos inmediatos.

3. Proceso para aplicar la técnica:

- » **Identificación:** el estudiante identifica la situación o decisión que está enfrentando.
- » **Proyección:** se le invita a reflexionar y responder: “¿Cómo me sentiré en [X tiempo] si actúo de esta manera?” para cada uno de los tiempos establecidos.
- » **Análisis:** comparar las emociones y expectativas en cada horizonte temporal.
- » **Decisión informada:** utilizar esta información para decidir de forma más equilibrada, reconociendo que las emociones intensas de corto plazo pueden cambiar a medio o largo plazo.

4. Beneficios:

- » **Autorregulación emocional:** ayuda a los estudiantes a regular sus emociones al entender que las reacciones inmediatas pueden no reflejar cómo se sentirán en el futuro.
- » **Desarrollo del pensamiento crítico:** fomenta el análisis y la reflexión, promoviendo decisiones más fundamentadas y menos impulsivas.
- » **Resiliencia:** contribuye a construir una capacidad de respuesta adaptativa ante situaciones estresantes.

2. Técnicas de respiración profunda

1. Objetivo de la técnica:

Se busca promover la calma, reducir la ansiedad y favorecer la claridad mental en momentos de estrés, facilitando decisiones más conscientes y equilibradas.

2. Técnicas de respiración profunda:

» Respiración abdominal:

♦ Cómo hacerlo:

Sentarse o recostarse en una posición cómoda. Colocar una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho. Inhalar profundamente por la nariz, permitiendo que el abdomen se expanda, y exhalar lentamente por la boca.

» Técnica 4-7-8 (respiración profunda):

♦ Cómo hacerlo:

- Inhalar contando hasta 4.
- Aguantar la respiración durante 7 segundos.
- Exhalar lentamente contando hasta 8.
- Repetir el ciclo 3 veces.

♦ Objetivo y beneficios:

Esta técnica ayuda a disminuir la ansiedad y a calmar el sistema nervioso, favoreciendo una mayor claridad mental y una mejor autorregulación emocional. Integrar este ejercicio en momentos de tensión o al inicio de la jornada puede facilitar un estado de calma y concentración en el aula.

» Respiración en la caja (*box breathing*):

♦ Cómo hacerlo:

Inhalar contando hasta 4, mantener la respiración durante 4 segundos, exhalar durante 4 segundos y luego esperar otros 4 segundos antes de repetir el ciclo.

3. Proceso para aplicar las técnicas:

- » Identificación: reconocer momentos de tensión o ansiedad que requieran una pausa.
- » Práctica: buscar un ambiente tranquilo y adoptar una postura cómoda para realizar el ejercicio.
- » Integración: practicar regularmente, ya sea al inicio de la jornada, durante transiciones o cuando se presente una situación estresante, para consolidar la autorregulación emocional.

4. Beneficios:

- » Disminuye el nivel de ansiedad y el estrés.
- » Mejora la concentración y la claridad mental.
- » Facilita una conexión mente-cuerpo más consciente, favoreciendo el estado de *mindfulness*.
- » Contribuye al desarrollo de estrategias efectivas para afrontar situaciones desafiantes.

3. Técnicas de *Mindfulness* en el aula

Mindfulness es la práctica de la atención plena, que consiste en dirigir de forma consciente y sin juicios la atención al momento presente. Originado en tradiciones meditativas, se ha adaptado a contextos educativos para ayudar a gestionar el estrés, mejorar la concentración y promover el bienestar emocional.

1. Beneficios en el aula:

- » Mejora de la concentración: facilita que los estudiantes se enfoquen en la tarea actual.
- » Reducción del estrés y la ansiedad: contribuye a crear un ambiente emocionalmente equilibrado.
- » Desarrollo de la autoconciencia: promueve la identificación y regulación de emociones.
- » Ambiente colaborativo: favorece la empatía y el respeto mutuo entre compañeros.

2. Estrategias para su aplicación:

- » Sesiones cortas y regulares: iniciar con prácticas de 5 a 10 minutos al inicio o final de la clase para establecer la rutina.
- » Ejercicios de respiración: guiar a los estudiantes en técnicas de respiración profunda para centrar la atención.
- » Meditaciones guiadas: utilizar audios o instrucciones verbales que lleven a una breve meditación focalizada en el momento presente.
- » Actividades sensoriales: proponer ejercicios donde los alumnos observen y describan sonidos, imágenes o sensaciones presentes en el entorno.
- » Reflexión grupal: después de la práctica, fomentar una breve discusión para que los estudiantes compartan sus sensaciones y aprendizajes.

3. Papel del docente:

El docente es el facilitador y modelo de la práctica de *mindfulness*. Para integrarlo de forma efectiva en el aula, el profesor debe:

- » Demostrar y practicar *mindfulness*: incluirse en las sesiones para ejemplificar la práctica.
- » Explicar objetivos y beneficios: comunicar de forma clara el propósito de las actividades y sus ventajas para el bienestar personal y académico.
- » Adaptar las actividades: ajustar las prácticas a la edad y necesidades de sus alumnos, manteniendo la flexibilidad en la implementación.
- » Evaluar y ajustar: observar la respuesta de los estudiantes para modificar la práctica y maximizar sus beneficios.

Integrar la técnica de *mindfulness* en el aula es una estrategia eficaz para fomentar un ambiente de aprendizaje más sereno y productivo. Con prácticas breves y bien guiadas, el docente puede ayudar a sus alumnos a desarrollar habilidades emocionales y cognitivas esenciales, promoviendo una experiencia educativa integral y saludable.

Invita al alumno a hacer el siguiente ejercicio:

SITUACIÓN	EMOCIÓN	PENSAMIENTO	CONDUCTA	CONDUCTA ALTERNATIVA

1. Objetivo:

- » Desarrollar la capacidad de analizar objetivamente una experiencia personal.
- » Identificar las emociones, pensamientos y conductas que se activaron en una situación concreta.
- » Proponer una conducta alternativa que favorezca respuestas más constructivas.

2. Materiales necesarios:

Papel y lápiz, o dispositivo digital para escribir.

3. Instrucciones paso a paso:

- » Identifica una situación:
 - ◇ Piensa en una experiencia reciente en la que hayas sentido una emoción intensa. Puede ser algo positivo o negativo; lo importante es que te permita reflexionar.
 - ◇ Ejemplo: *"Recibí una crítica de un compañero en clase"*.
- » Describe la situación:
 - ◇ Escribe de manera objetiva lo que ocurrió, evitando juicios o interpretaciones personales.
 - ◇ Ejemplo: *"Durante una actividad grupal, un compañero señaló aspectos que podía mejorar en mi presentación"*.
- » Expresa la emoción:
 - ◇ Identifica y escribe qué emoción(es) experimentaste en ese momento. Sé específico en tus descripciones.
 - ◇ Ejemplo: *"Me sentí herido y desmotivado"*.
- » Anota el pensamiento:
 - ◇ Reflexiona y registra el pensamiento que surgió como respuesta a la situación. Intenta capturar la idea tal como se presentó en tu mente.
 - ◇ Ejemplo: *"Pensé que quizás no soy tan bueno como creía"*.
- » Describe la conducta:
 - ◇ Detalla la acción que ejecutaste en respuesta a la situación y a tus emociones.

◇ Ejemplo: *“Decidí callarme y no participar en el resto de la actividad”.*

» Propón una conducta alternativa:

◇ Piensa en otra forma de reaccionar ante esa situación que podría haber sido más beneficiosa o constructiva.

◇ Escribe la conducta alternativa, considerando cómo podrías haber actuado de manera diferente.

◇ Ejemplo: *“Podría haber preguntado a mi compañero, de manera calmada, qué aspectos podía mejorar y solicitar retroalimentación para crecer”.*

» Reflexión final:

◇ Lee lo que has escrito y reflexiona sobre cómo la conducta alternativa podría haber influido en el resultado de la situación.

◇ Considera si, en futuras ocasiones, este nuevo enfoque podría ayudarte a manejar mejor tus emociones y pensamientos.

4. Recomendaciones para el docente:

» Contextualiza el ejercicio: explica a los alumnos que no existen respuestas “correctas” o “incorrectas”. La finalidad es aprender a observar y analizar sus reacciones con mayor objetividad.

» Genera un ambiente seguro: insiste en la confidencialidad y el respeto por las experiencias compartidas.

» Tiempo de desarrollo: sugiere dedicar entre 10 y 15 minutos para la reflexión individual y, si es pertinente, 10 minutos para una puesta en común en pequeños grupos o en plenaria.

» Flexibilidad y adaptación: anima a los alumnos a ser honestos consigo mismos y a adaptar el ejercicio a sus propias experiencias.

» Ejemplo práctico: comparte un ejemplo (sin invadir la privacidad personal) para que comprendan el formato y la finalidad del ejercicio.

Estas indicaciones permiten que el alumno aborde el ejercicio de forma estructurada y reflexiva, facilitando el desarrollo de la autoconciencia y la habilidad para responder de manera más consciente ante situaciones emocionales.

5. El método *POMODORO*

El método *Pomodoro* es una técnica de gestión del tiempo desarrollada por Francesco Cirillo a fines de los años 80. Su idea central es dividir el trabajo en bloques de tiempo fijos, llamados “*pomodoros*”, que generalmente duran 25 minutos, seguidos de breves descansos de 5 minutos. Tras completar cuatro *pomodoros*, se recomienda tomar un descanso más largo, de entre 15 y 30 minutos.

• Puntos clave del método:

» Intervalos de trabajo: se trabaja de forma intensa y sin interrupciones durante 25 minutos.

» Descansos cortos: tras cada bloque, se realiza una pausa breve para relajar la mente.

» Descanso prolongado: después de cuatro ciclos, se toma un descanso mayor para recuperarse completamente.

- » **Gestión de distracciones:** si surge alguna distracción durante el *pomodoro*, se anota para atenderla después, evitando romper el flujo de trabajo.

Esta metodología ayuda a mejorar la concentración, reducir la fatiga mental y aumentar la productividad, al estructurar el tiempo de manera organizada y fomentar periodos de trabajo intensos seguidos de descansos regeneradores. Es aplicable tanto en entornos académicos como profesionales, adaptándose a las necesidades y ritmos de cada persona.

Información complementaria - Capítulo 4

1. Herramientas de detección para docentes.

1. Cuestionario de cualidades y dificultades. SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire):

El Cuestionario de Cualidades y Dificultades (SDQ, de su nombre en inglés, *The Strengths and Difficulties Questionnaire*), detecta aspectos emocionales y del comportamiento en niños de 4 a 16 años. Es el instrumento de cribado más utilizado en el mundo. Está traducida a más de 40 idiomas, entre ellos el español, el gallego, el catalán y el euskera.

Creado por Robert Goodman, el SDQ se ha consolidado como un instrumento esencial en el ámbito de la salud mental infantil y adolescente. Su principal función es detectar tempranamente problemas emocionales, de conducta y de atención, así como identificar áreas de fortaleza en el comportamiento del menor.

Consta de 25 ítems que se dividen en cinco subescalas:

- » **Síntomas emocionales:** evalúa aspectos como la ansiedad y la tristeza.
- » **Problemas de conducta:** se centra en comportamientos desafiantes o disruptivos.
- » **Hiperactividad / inatención:** mide la capacidad de concentración y la impulsividad.
- » **Problemas en las relaciones con pares:** indica posibles dificultades en la interacción social.
- » **Comportamiento prosocial:** valora las conductas de cooperación y empatía.

Cada ítem se valora en una escala, lo que permite obtener una puntuación total y subpuntuaciones que ayudan a identificar áreas específicas de dificultad o fortaleza.

Se puede administrar en diferentes contextos y desde varias perspectivas:

- » **Autoevaluación:** versión para que el propio niño o adolescente complete el cuestionario.
- » **Informe de padres y maestros:** permite recoger la visión de quienes conviven o trabajan con el menor, enriqueciendo la evaluación con diferentes puntos de vista.

El cuestionario se puede conseguir, de manera gratuita, en la página web: www.sdqinfo.com
<https://sepeap.org/el-cuestionario-de-cualidades-y-dificultades-sdq/>

2. Lista de verificación de síntomas pediátricos. PSC (*Pediatric Symptom Checklist*):

Es un cuestionario rápido diseñado para identificar signos de problemas emocionales o de conducta. En este caso, los padres completan una lista de síntomas, lo que facilita la identificación de posibles trastornos de base.

<https://www.massgeneral.org/psychiatry/treatments-and-services/pediatric-symptom-checklist>

Cuestionario en español: <https://www.massgeneral.org/assets/MGH/pdf/psychiatry/psc/psc-spanish-dhcs.pdf>

La Lista de Verificación de Síntomas Pediátricos (PSC) es un cuestionario breve, fácil de usar y ampliamente validado, diseñado para identificar y evaluar cambios en problemas emocionales y conductuales en niños. Proporciona una evaluación del funcionamiento psicosocial y es una de las herramientas de cribado más utilizadas. Es una herramienta fácil de usar, ampliamente válida y fiable. Además del cuestionario original de 35 preguntas para padres, existen traducciones a más de dos docenas de idiomas, un autoinforme para jóvenes, una versión ilustrada y una versión más corta de 17 preguntas, tanto para padres como para jóvenes.

Además de la evaluación directa por parte de padres y maestros, en algunos casos se contempla la autoinformación por parte del propio niño, adaptando la modalidad según la edad y capacidades del evaluado.

También se puede utilizar en contextos educativos, permitiendo que profesionales de la salud y educadores puedan identificar posibles áreas de preocupación.

Información complementaria - Capítulo 5

Esquema de intervención paso a paso en situaciones de crisis



Recursos externos

Material complementario - Capítulos 2, 3 y 4

- Pantallas Amigas: <https://pantallasamigas.org>

Es una iniciativa dedicada a promover el uso responsable y seguro de las tecnologías entre niños y adolescentes. Su objetivo principal es prevenir el ciberacoso y el abuso de dispositivos, ofreciendo recursos, consejos y guías prácticas tanto para docentes como para padres y estudiantes. Entre sus aportaciones se encuentran:

- » Materiales formativos y talleres sobre el uso equilibrado de las pantallas.
- » Recomendaciones para establecer límites saludables en el tiempo de uso de dispositivos.
- » Herramientas y estrategias para detectar y prevenir conductas de riesgo asociadas al uso inadecuado de la tecnología.
- » Información actualizada sobre ciberseguridad y buenas prácticas digitales.

- Empantallados: <https://www.empantallados.org>

Es un recurso orientado a la supervisión y gestión del uso de la tecnología en el entorno escolar y familiar. Este recurso proporciona una serie de estrategias y recomendaciones que ayudan a:

- » Controlar y limitar el tiempo frente a las pantallas, mejorando la calidad del sueño y fomentando hábitos digitales saludables.
- » Detectar comportamientos problemáticos relacionados con el uso excesivo de dispositivos, tales como el aislamiento social o la exposición a contenidos inadecuados.
- » Promover la creación de rutinas equilibradas en el uso de la tecnología, tanto en casa como en el aula.
- » Facilitar la comunicación entre docentes, padres y estudiantes para abordar conjuntamente los desafíos que plantea el uso excesivo de la tecnología.

- Proyecto Good Game: <https://www.proyectogoodgame.com/>

Es una herramienta educativa integral, diseñada para docentes, que busca fomentar un uso responsable y saludable de la tecnología en el ámbito escolar. Este proyecto ofrece recursos y estrategias para integrar el juego como metodología de enseñanza, promoviendo el bienestar digital, la creatividad y el pensamiento crítico en los estudiantes. Entre sus objetivos destacan:

- » Fomentar la **alfabetización** digital y la conciencia sobre el uso saludable de la tecnología.
- » Proveer **material didáctico** y guías prácticas para incorporar el juego como recurso educativo en el aula.
- » Desarrollar **competencias** en los alumnos para que puedan **interactuar de manera responsable** en el entorno digital.
- » Promover actividades que ayuden a **regular el tiempo de pantalla** y a prevenir conductas de riesgo relacionadas con el abuso tecnológico.
- » El proyecto ofrece:
 - » Artículos, vídeos y guías que explican cómo utilizar los juegos como herramienta pedagógica.
 - » Actividades y dinámicas para promover la colaboración y el aprendizaje activo.

- » Estrategias para que docentes y familias trabajen conjuntamente en la formación en competencias digitales.
- Agencia Española de Protección de Datos:

1. [Tú decides en internet](https://www.tudecideseninternet.es/guias/guiales-en-internet). <https://www.tudecideseninternet.es/guias/guiales-en-internet>

» Se trata de una web de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) que tiene como objetivo ayudar a un uso responsable de Internet.

» Ofrece dos guías: “Sé legal en Internet” (para alumnos) y “Enséñales a ser legales en Internet” (para familiares y profesores), junto con recursos y fichas para trabajar la privacidad en Internet y conciencia de los riesgos.

2. La Agencia Española de Protección de Datos tiene un número de [WhatsApp \(616172204\)](https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM016330.pdf) y una dirección de [email \(canaljuven@agp.es\)](mailto:canaljuven@agp.es) para informar y asesorar sobre protección de datos y privacidad. <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM016330.pdf>

- [Página web de Convivencia Escolar del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte \(MECD\)](https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/convivencia-escolar.html). <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/convivencia-escolar.html>.

Aporta diversos recursos para profesores, centros educativos y familias.

- [Ciberbullying. Guía de recursos para centros educativos en casos de ciberacoso](https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013909.pdf). <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013909.pdf>.

La intervención en los centros: materiales para los equipos directivos y acción tutorial. Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid (2013).

Esta Guía para la acción docente, persigue el objetivo esencial de colaborar en el siempre complejo proceso de reflexión e intervención en torno al fenómeno del ciberacoso por parte de los centros educativos y, en especial, de sus equipos directivos y tutores docentes.

Se trata de un material de trabajo y para el trabajo en el desarrollo cotidiano de la orientación y la acción tutorial y, de modo especial, de la responsabilidad directiva en los centros educativos. Pretende ser también una guía de recursos que facilite herramientas y referencias contrastadas para la intervención, pero también para la elaboración propia de propuestas por parte de las comunidades educativas.

- [“Guía de actuación ante el ciberacoso” del Instituto Nacional de Ciberseguridad \(INCIBE\)](https://www.incibe.es/menores/). <https://www.incibe.es/menores/>

El Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) (antes se llamaba Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO)) presentó una nueva campaña de concienciación y actuación contra el ciberacoso infantil, enmarcada en la Agenda Digital para España.

Esta campaña social incluye la publicación de la **“Guía de actuación ante el ciberacoso”**, completada con tres guías S.O.S. monográficas, con consejos prácticos para combatir el acoso infantil y el acoso entre menores a través de Internet.

<https://cdn.adolescenciasema.org/usuario/documentos/SOS%20ciberbullyneducadores.pdf>

La Guía SOS contra el acoso para educadores es un recurso integral que apoya a docentes, orientadores y demás profesionales del ámbito educativo a identificar, prevenir y actuar frente a situaciones de acoso en el entorno escolar. Proporciona herramientas prácticas, protocolos de actuación y casos de estudio que facilitan la implementación de estrategias efectivas, tanto en el aula como en la relación con las familias. Este instrumento no solo está orientado a reaccionar ante episodios de acoso, sino que también promueve la creación de entornos educativos más humanos y colaborativos, contribuyendo a prevenir estas conductas desde sus raíces.

Recursos externos - Capítulo 6

<https://www.educa2.madrid.org/web/convivencia/protocolos>

Lista de protocolos:

Programa de intervención en salud mental infanto-juvenil para centros educativos ordinarios.

Programa de intervención en salud mental infanto-juvenil para centros educativos de educación especial.

Protocolos de actuación de la comunidad de Madrid ante autolesiones.

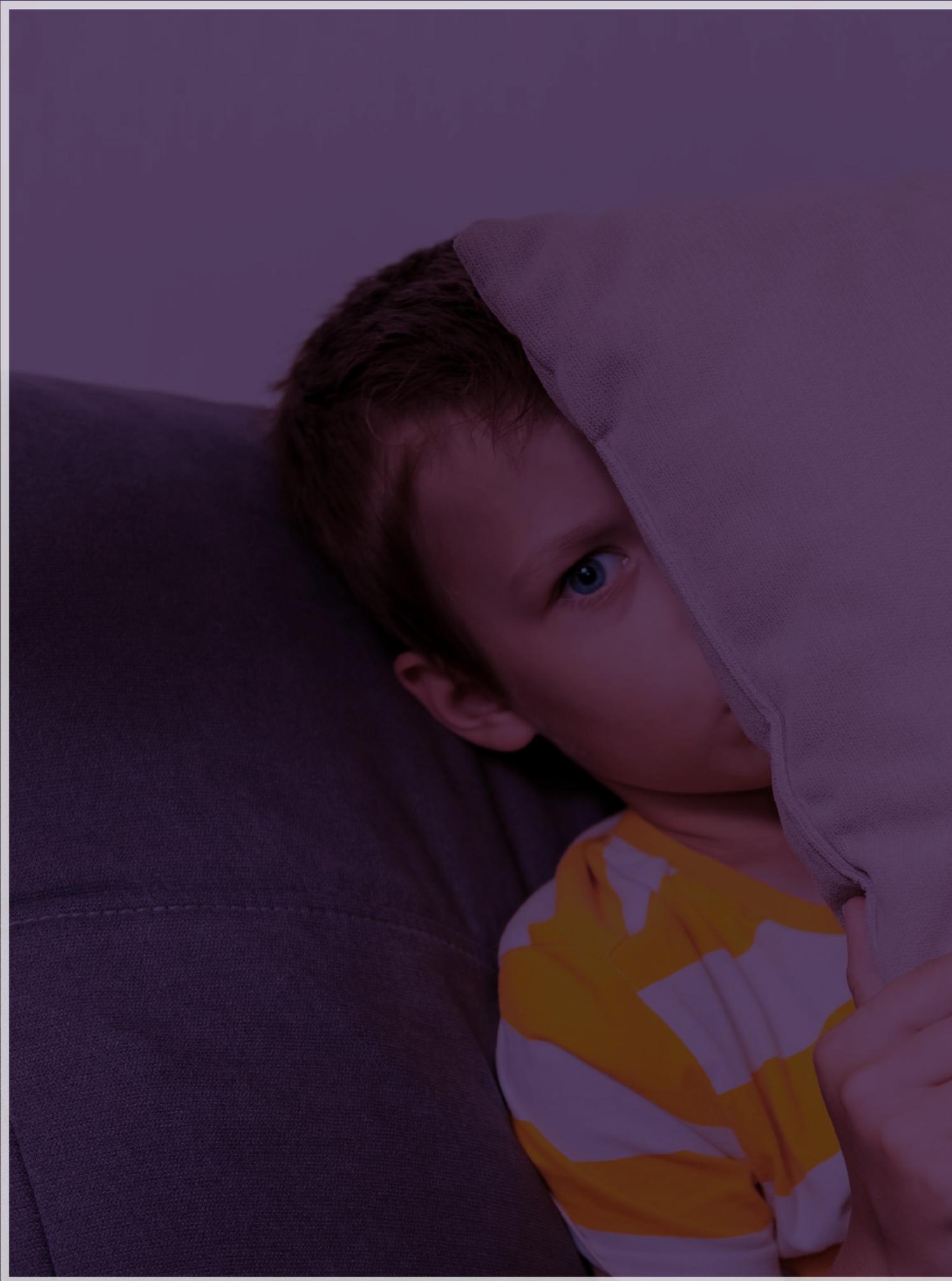
Protocolos de actuación de la comunidad de Madrid ante conducta suicida.

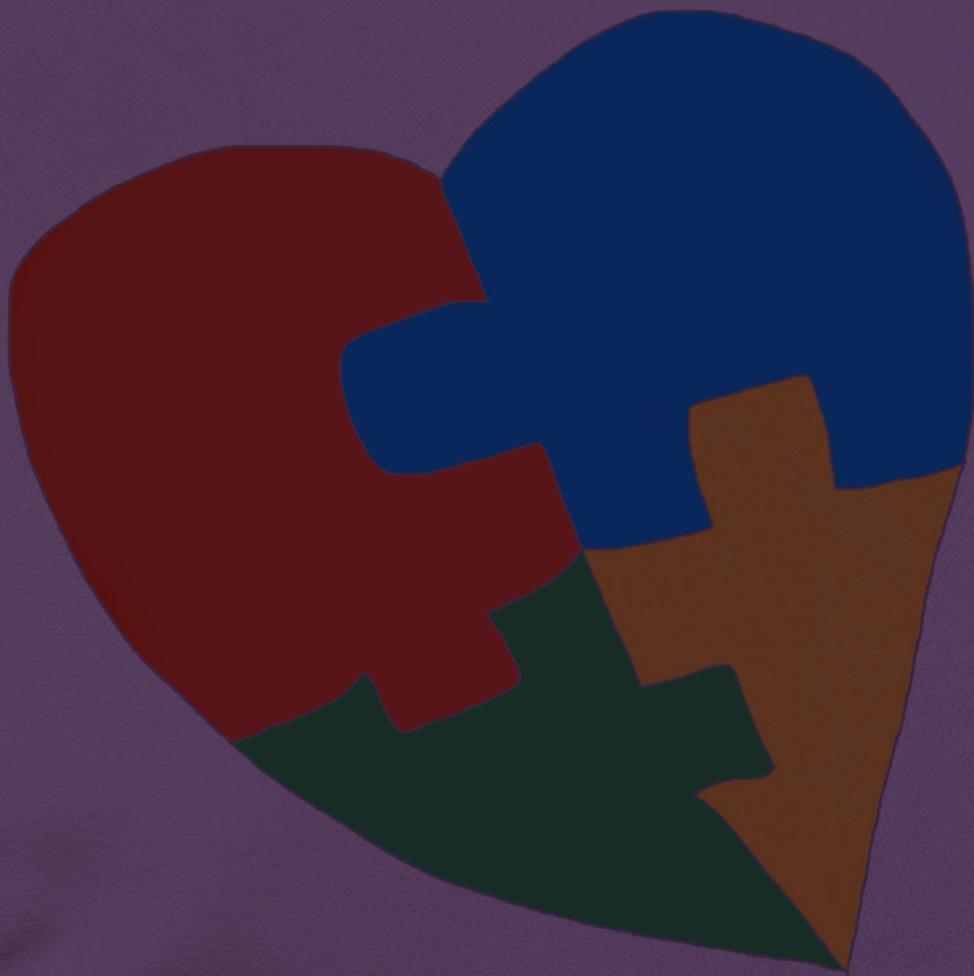
Protocolos de actuación de la comunidad de Madrid ante consumo de sustancias adictivas.

Protocolos de actuación de la comunidad de Madrid ante adicción sin sustancia.

**Viatrix no se responsabiliza del contenido de las páginas web recomendadas que aparecen en este apartado. Viatrix no garantiza la vigencia, exactitud ni idoneidad de estos recursos. Se recomienda a los lectores ejercer juicio crítico y consultar a profesionales cualificados en caso de duda.*







9

Bibliografía

- WHO. Mental Health: Strengthening Our Response. Geneva: World Health Organization; 2013.
- WHO. Mental Health Atlas 2017. Geneva: World Health Organization; 2018.
- WHO. Adolescent mental health. Geneva: World Health Organization; 2022.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional de España. Guía para la promoción de la salud mental en centros educativos. Madrid: Ministerio de Educación; 2018.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social de España. Salud Mental en España: Datos, Retos y Perspectivas. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2020.
- Instituto Nacional de Estadística. Encuesta de Salud Mental en la Población Joven en España. Madrid: Instituto Nacional de Estadística; 2019.
- UNICEF. El estado de la salud mental en la infancia y adolescencia en España. UNICEF España; 2018.
- UNESCO. Educación y salud mental: Desafíos y oportunidades en el siglo XXI. Paris: UNESCO; 2019.
- OPS. Salud mental en la adolescencia: Desafíos para la región. Washington D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2017.
- Confederación Salud Mental España. (2022). #AmaLaVida en las aulas: Salud mental y personal docente. Confederación Salud Mental España.
<https://consaludmental.org/centro-documentacion/amalavida-aulas-salud-mental-personal-docente/>
- Universidad de Navarra. (2023). Fichas de buenas prácticas para la atención a problemas de salud mental en Educación Primaria. Universidad de Navarra.
<https://dadun.unav.edu/handle/10171/69605>
- Jiménez B, et al. Salud mental en el entorno escolar: Un enfoque integral. *Rev Psicol Educ.* 2017;24(2):123–139.
- López M, García A. Intervenciones psicoeducativas en el aula: Un enfoque basado en la evidencia. *Anales Psicol.* 2017;33(2):173–188.
- Rodríguez A, et al. Intervención en crisis emocionales en el aula: Un modelo integrado. *Rev Interv Psicol.* 2017;15(1):67–84.
- Rubio F. Intervención temprana en salud mental: Estrategias desde la práctica educativa. *Siglo XXI.* 2017;23(2):134–149.
- Rojas E. Estrategias de comunicación asertiva en el aula: Fundamentos y aplicaciones. Madrid: Editorial Universitaria; 2019.
- Vidal P. Estrategias de intervención escolar para el bienestar emocional. *Rev Iberoam Psicol.* 2019;12(4):225–243.
- Vega J. El rol del educador en la detección precoz de problemas de salud mental. *Rev Pedagogía.* 2020;38(1):51–68.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional de España. Guía para la promoción de la salud mental en centros educativos. Madrid: Ministerio de Educación; 2018.
- García M, López P. Educación emocional en el aula: Modelos y prácticas. Madrid: Editorial Universitaria; 2017.

Aguado, C., & Cembrero, D. (2019). ¿Todos tenemos salud mental? Manual para promover una salud mental en positivo desde el aula. El Puente Salud Mental Valladolid. <https://www.educa.jcyl.es/crol/es/recursos-educativos/promover-salud-mental-positivo-aula>

Child Mind Institute. (2018). Manual para hablar en el aula sobre los problemas de salud mental. Infocop. <https://www.infocop.es/manual-para-hablar-en-el-aula-sobre-los-problemas-de-salud-mental/>

Varaona A, Alvarez-Mon MA, Serrano-Garcia I, Díaz-Marsá M, Looi JCL, Molina-Ruiz RM. Exploring the Relationship Between Instagram Use and Self-Criticism, Self-Compassion, and Body Dissatisfaction in the Spanish Population: Observational Study. *J Med Internet Res*. 2024 Aug 1;26:e51957. doi: 10.2196/51957. PMID: 39088263; PMCID: PMC11327623.

Alfonso-Fuertes I, Alvarez-Mon MA, Sanchez Del Hoyo R, Ortega MA, Alvarez-Mon M, Molina-Ruiz RM. Time Spent on Instagram and Body Image, Self-esteem, and Physical Comparison Among Young Adults in Spain: Observational Study. *JMIR Form Res*. 2023 Apr 7;7:e42207. doi: 10.2196/42207. PMID: 37027197; PMCID: PMC10131713.

Alvarez de Mon MA, Sánchez-Villegas A, Gutiérrez-Rojas L, Martínez-Gonzalez MA. Screen exposure, mental health and emotional well-being in the adolescent population: is it time for governments to take action?. *J Epidemiol Community Health*. 2024;78:759-763.

Cuervo I, et al. El impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental juvenil. *Rev Psiquiatr Salud Ment*. 2021;34(1):45-60.

Esguerra J. El impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. *Psicothema*. 2020;32(3):325-332.
Carrasco M. El impacto de la pandemia en la salud mental de los jóvenes: Estudios longitudinales. *Rev Psicol Soc*. 2021;29(1):78-95.

Navarrete E. Uso excesivo de redes sociales y su relación con los trastornos emocionales en adolescentes. *J Adolesc Health*. 2020;66(4):457-464.

Martínez P. Integración de la tecnología en la educación y sus implicancias en la salud mental de los estudiantes. *Educ y Socied*. 2018;40(3):261-278.

Pérez L, et al. Influencia de la tecnología en el bienestar emocional de los jóvenes. *Estud Psicol*. 2020;36(4):345-362.
Pascual J, Ortega J. Ciberacoso y salud mental en adolescentes: Una revisión de la literatura. *Rev Psicol Clin*. 2018;28(3):210-225.

Guía de actuación contra el acoso escolar en los centros educativos©. Comunidad de Madrid. Edita: Subdirección General de Inspección Educativa Consejería de Educación, Juventud y Deporte. [Chttps://www.madrid.org/bvirtual/BVCM016330.pdf](https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM016330.pdf)

Carrasco M. Impacto del clima escolar en la salud mental de los adolescentes. *Rev Esp Salud Pública*. 2017;91:19-26.

Fernández M, et al. Estrategias para la mejora del clima escolar y prevención del acoso. *Rev Educ Conviv*. 2016;14(2):75-90.

Navarro R, et al. Clima escolar y bienestar estudiantil: Un estudio en centros educativos españoles. *Rev Actual Educ*. 2019;27(3):125-138.

Redondo J, Sánchez F. La importancia del entorno educativo en la detección temprana de problemas emocionales. *Psicol Educ*. 2018;31(1):99-116.

- Redondo J, Sánchez F. Depresión en adolescentes: Factores de riesgo y estrategias de prevención. *Psicol Salud*. 2018;31(1):99–116.
- López del Moral A. Gestión del estrés en contextos educativos: Una revisión empírica. *Rev Iberoam Salud Ment*. 2015;10(3):203–220.
- CIE-10. Trastornos mentales y del comportamiento, descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico. Meditor, Madrid, 1992.
- DSM-5. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Asociación Americana de Psiquiatría, Arlington, 2014.
- Kaplan RM, Sadock BJ. Sinopsis de psiquiatría. 11ª ed
- García-Portilla MP, Bascarán MT, Sáiz PA, Parellada M, Bousoño M, Bobes J. Banco de instrumentos básicos para la práctica de la psiquiatría clínica. 7ª Edición. Cyesan, Madrid, 2015.
- Montesinos M, et al. Trastornos de ansiedad en la adolescencia: Revisión sistemática y actualización. *Rev Esp Psiquiatr*. 2019;42(2):95–110.
- Bloom M. Mindfulness en el aula: Efectos sobre la concentración y la salud emocional. *J Psicol Esc*. 2016;21(2):145–160.
- Fernández C. Autocuidado docente y su impacto en la promoción del bienestar estudiantil. *Rev Educ Salud*. 2017;27(2):112–128.
- Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*. 2005;62(6):593–602.
- Patel V, Flisher AJ, Hetrick S, McGorry P. Mental health of young people: a global public health challenge. *Lancet*. 2007;369(9569):1302–13.
- Fazel M, Hoagwood K, Stephan S, Ford T. Mental health interventions in schools in high-income countries. *Lancet Psychiatry*. 2014;1(5):377–87.
- Gee DG, Casey BJ. The neurobiology of stress and development. *Annu Rev Psychol*. 2015;66:211–35.
- Sawyer SM, Afifi RA, Bearinger LH, Blakemore SJ, Dick B, Ezech AC, Patton GC. Adolescence: a foundation for future health. *Lancet*. 2012;379(9826):1630–40.
- Weare K, Nind M. Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promot Int*. 2011;26(Suppl 1):i29–i69.
- Suldo SM, Shaunessy E, Ferron JL. Understanding the link between school climate and adolescent mental health: A review of research findings. *J Sch Health*. 2008;78(9):485–98.
- Reavley NJ, Jorm AF. Prevention and early intervention to improve mental health in higher education students: a review. *Early Interv Psychiatry*. 2012;6(2):113–21.
- Roeser RW, Eccles JS, Sameroff A, et al. School as a context of development: a comprehensive model for understanding and improving educational and developmental outcomes. Oxford: Oxford University Press; 2000.

Cabral SM, Andrade LH, Medeiros KA, et al. Assessing mental health literacy in youth: Application of the Mental Health Literacy Scale in adolescents. *BMC Public Health*. 2019;19:903.

Malla AK, Iyer SN, Li M, et al. Measurement of mental health among urban youth: A systematic review. *Child Youth Serv Rev*. 2018;96:99–115.

Connell J, Abbott K. Promoting mental health and well-being in schools: a case study approach. *J Ment Health*. 2018;27(5):406–12.

Reinke WM, Stormont M, Herman KC, et al. Supporting children's mental health in schools: Teacher perceptions of needs, roles, and barriers. *Sch Psychol Q*. 2011;26(1):1–13.

