



Manual para promover
una salud mental en
positivo desde el aula



El Puente
SALUD MENTAL
Valladolid



FUNDACIÓN
PROBITAS

**¿Todos tenemos salud mental? Manual para promover
una salud mental en positivo desde el aula**

por Carmen M^a Aguado Alonso y Daniel Cembrero Masa
Con contribuciones de Marta Blas Sampedro, Laura Gil
de Pablos y Susana Sixto Lobo.

El Puente Salud Mental Valladolid

Copyright © FEAFES El Puente Salud Mental, 2019
Reservados todos los derechos.

Deposito legal: DL VA 724-2019
ISBN: 978-84-09-14078-7

¿Todos tenemos salud mental?

Manual para promover
una salud mental en
positivo desde el aula

ESA OTRA SALUD

es mental

Nuestra salud mental está ahí,
al lado de nuestra salud física.

es esencial

Es fundamental para nuestro
equilibrio vital y emocional.

es natural

Forma parte de nuestra
naturaleza. Todos la tenemos.



Índice

Prólogo	1
Introducción	3
La adolescencia	7
Construcción positiva de la salud mental	13
Claves para reconocer un problema de salud mental	21
Relaciones sociales positivas	27
Gestión emocional y motivación	33
¡No te olvides!	45
Bibliografía	47

Prólogo

Jesús Bernal Hernández
Valladolid. Agosto de 2019.

Esta guía que presenta la asociación El Puente Salud Mental Valladolid trata de dar respuesta a una necesidad creciente en los centros educativos en el trabajo con los adolescentes: la promoción de la salud mental.

En la etapa de la educación secundaria obligatoria se producen en el adolescente cambios sustanciales. Estos cambios no sólo afectan al sistema hormonal, sino también al funcionamiento del cerebro. Los primeros los conocíamos desde hace mucho tiempo, los segundos estamos conociéndolos en las últimas décadas gracias a las continuas aportaciones de la neurociencia. La psicología evolutiva, la pedagogía en los procesos de enseñanza aprendizaje, la didáctica, la metodología, los contenidos y el diseño de los programas, la interacción de profesores y alumnos y alumnas con otros alumnos, todo aquello que forma parte del aprendizaje en un centro educativo en esta etapa, todo, se ve afectado por los cambios en un cerebro que se encuentra, en el mejor de los casos, a la mitad de camino de su completa madurez.

El cerebro de un adolescente no sólo aprende matemáticas, lengua o inglés, también aprende autocontrol, empatía, motivación, gestión de las emociones y resolución de conflictos. Estos aprendizajes no pueden desvincularse del

tiempo de clase y tampoco del agente de cambio primario en este escenario: el educador.

Más que nunca, el profesor debe ser un educador. Un adulto comprometido con su función nutritiva, un modelo que proporcione valores éticos y morales, que gestione las dificultades y que proporcione una ilimitada consideración positiva a unos alumnos que se debaten entre testosterona, PlayStation, dopamina, consumo de alcohol y otras sustancias y tiempo, mucho tiempo de móvil. Unos alumnos que se caracterizan por su vulnerabilidad y su insistencia en mostrarse independientes.

Estamos obligados a realizar cambios en las políticas educativas y sociales orientadas al cuidado específico de los adolescentes. Estos cambios pasan necesariamente por los alumnos, modificando profundamente los programas del currículum, los horarios (adaptándolos a los ritmos circadianos específicos de la edad), la inclusión de las enseñanzas artísticas y el deporte de forma significativa, incorporando el conocimiento de las emociones para favorecer su gestión, diseñando actividades de tarde o eliminando las calificaciones en la etapa secundaria obligatoria.

Pero también estos cambios deben pasar por el profesorado y por el sistema educativo al

que pertenece, modificando un sistema de concurso oposición que sigue determinando la prevalencia de la gestión del conocimiento sobre la gestión emocional y en el que en veinte días se decide si esta o aquella persona es idónea para educar (no olvidemos que existe una especialidad para educar en las etapas de educación infantil y primaria y no existe tal especialidad en las etapas de secundaria, sino graduados en especialidades diversas cuya finalidad es volcar esos conocimientos en su ejercicio docente).

Asimismo, sería necesario elevar la consideración social del profesorado, disminuir el número de alumnos por aula, la distribución de alumnos con dificultades por centro e incrementar el profesorado de apoyo. Todos estos cambios pasan lógicamente, por una sociedad que hace de la educación una prioridad y que lleva a cabo profundas reformas en el sistema educativo.

Dice UNICEF, 2011: “Los adolescentes representan un grupo de interés clave en el desarrollo de políticas públicas”. Vivimos en una sociedad que ha olvidado a los adolescentes y olvidándolos, los ha abandonado a su propia suerte, sin referencias válidas y sanas, sin aprendizajes significativos que faciliten un desarrollo integral y positivo de su identidad.

Es por lo que la iniciativa que aquí se presenta a través de esta guía de Promoción de la Salud Mental Positiva en el Aula, merece todo nuestro apoyo. Demos por tanto una oportunidad a este tipo de programas, donde la prevención de problemas y el aprendizaje de buenos hábitos hacia uno mismo y el entorno, puedan representar el compromiso y la sensibilidad que ciertos colectivos muestran en la mejora del sistema educativo.

Se dice que no hay intervención sin prevención. Mejor aún, que donde no llega la intervención, llega la prevención, ya que ésta invierte en la toma de conciencia del individuo y en la construcción de las mejores condiciones posibles para que se realicen cambios.

Esta guía es un buen ejemplo de ello ya que se centra en proporcionar herramientas emocionales y actitudinales en los educadores que están en primera fila, proporcionando un ejemplo y un modelo de persona para sus alumnos adolescentes.

Mi enhorabuena a la asociación El Puente Salud Mental Valladolid por esta iniciativa y mi deseo de que los educadores y educadoras que trabajan con adolescentes acudan a esta guía como fuente para mejorar sus competencias.





Introduc- ción

Introducción

D. Jesús Corrales Mateos

Presidente de El Puente Salud Mental

El Puente cree en las personas. No es únicamente un lema, sino toda una perspectiva desde la que afrontar la labor que venimos desarrollando en la asociación desde hace más de 28 años. Trabajamos para que cada persona pueda alcanzar su proyecto de vida, sin olvidar, la defensa que realizamos de los intereses de las personas y de sus familias.

Nuestro modelo de intervención se centra en las personas. Son ellos los protagonistas de su vida. Les acompañamos en distintos momentos de su vida, con el objetivo de que cada persona pueda dirigir su proyecto personal.

Nuestras actuaciones no se quedan de puertas para adentro, sino que queremos abrirnos a la sociedad. Trabajamos y nos esforzamos por transformar la sociedad, desmontando mitos y facilitando una visión enriquecedora de la diversidad funcional. El riesgo de trastornos psicosociales se debe

prevenir desde la infancia, y por ello el profesorado puede desarrollar un importante trabajo como agente protector de la salud mental del alumnado.

Por esa razón, esta guía es muy importante para nosotros. Queremos promover la salud mental en positivo. Es fundamental trabajar desde las primeras edades para evitar que en la época adulta se desarrollen problemas de salud mental. Es el momento de prevenir.

Este proyecto no hubiera sido posible sin el apoyo y la confianza de la Fundación PROBITAS que hace una apuesta clara por impulsar y fomentar proyectos de salud con el fin de mejorar la calidad de vida de los colectivos más vulnerables. Gracias a la confianza que han depositado en nosotros, esta guía ve la luz y se convierte en un proyecto que lucha por impulsar una construcción en positivo de la salud mental.

A large, white, stylized number '2' is centered on a green-tinted background. The background features a close-up of cherry blossom branches with white flowers and dark green leaves. The number '2' is composed of a thick white stroke, with a semi-circular cutout in the upper right portion. The overall image has a soft, natural feel with a monochromatic green color scheme for the background and the number itself.

2

La ado- lescencia

La adoles- cencia

Como periodo del desarrollo del ser humano, se considera que la adolescencia está comprendida entre los 11 y los 20 años, época en la que el sujeto consigue su madurez biológica y sexual, y busca adquirir la madurez emocional y social.

En esta etapa las personas comienzan a experimentar los primeros cambios físicos y se inicia el proceso de maduración psicológica. Además, tratan de crear sus propios criterios, aunque socialmente no son aceptados como personas maduras, lo que puede ocasionar alteraciones influyentes en la conducta. Es una etapa en la se encuentran en lucha constante buscando su propia identidad y comienzan a asumir los cambios corporales, teniendo más control de las emociones, dependencia y autonomía.

A la vez que se inician los cambios físicos, las personas adolescentes empiezan a asumir tareas y responsabilidades propias de la edad adulta: trabajos, independencia del núcleo familiar, etc. El adolescente se encuentra inmerso en una etapa caracterizada por el desarrollo de su identidad, unida a la necesidad de

dependencia del grupo familiar, sin tener que desvincularse de este grupo.

Si nos centramos en el colectivo de la adolescencia y juventud en situación de dificultad social, según Melendro (2007), la juventud comparte ciertas características como baja autoestima, dificultad para anticipar las consecuencias de sus actos, la impulsividad unida a componentes agresivos, la imposibilidad de verbalizar sentimientos y una necesidad de encontrar espacios en los que alcanzar niveles de excitación satisfactorio.

También hay factores protectores. Se trata de algunas situaciones o características personales que actúan protegiendo a los adolescentes, de esta manera se reduce el riesgo de padecer un trastorno del comportamiento en el presente o en el futuro.

1 · Gozar de buenas relaciones sociales. Tener una buena relación de apoyo social (familia, red social, amistades). El aislamiento y la falta de apoyo por parte propia pueden resultar muy negativos en esta etapa de la vida. Es muy importante que en esa etapa sientan la integración y pertenencia a un grupo con el que se identifiquen.

2 · Poseer habilidades para afrontar el estrés. Tienden a tener una baja tolerancia a la frustración; por este motivo, hay que dotar de herramientas que les ayuden a controlar sus emociones y su impulsividad, sobre todo en las situaciones que no les son agradables.

3 · Disponer de apoyo por parte de personas adultas. Se debe tener en cuenta que están forjando su propia identidad y se debe proporcionar espacios en los que puedan expresarse. Es importante que los adolescentes se rodeen de buenos referentes. Igualmente tiene importancia la pérdida de autoridad por parte de la familia, que favorece los problemas de conducta.

Esta etapa es de suma importancia, ya que todos los procesos de construcción y de contradicción se convierten en una oportunidad irrepetible para la consolidación de valores y fortalezas humanas. Giménez, Vázquez y Hervás (2010:109).

Tampoco se debe olvidar el hecho de que la juventud es un recurso fundamental para el

desarrollo económico, político y social en nuestra sociedad, los cuales son protagonistas del cambio social, gracias a su vitalidad y nuevos ideales. Además, la nueva sociedad reta constantemente a este colectivo de la población, en multitud de ocasiones obstaculizando su proceso de enseñanza-aprendizaje en la escuela, consecuencia latente para su acceso al mundo laboral, salud, sistemas sociales, etc...

La maduración cerebral del adolescente

Desde un punto de vista estrictamente biológico, la adolescencia comienza en la pubertad y acaba en los cambios físicos y en relación con el peso, la altura y la masa muscular.

Este periodo se caracteriza también por grandes cambios a nivel de crecimiento y maduración del sistema nervioso central.

Desde lo cognitivo, la adolescencia se caracteriza por el razonamiento abstracto y lógico.

El cerebro de un adolescente es diferente al cerebro de un adulto que se encuentra en la etapa de maduración hasta los 22-24 años. Durante esta maduración, aparecen nuevas conexiones, desaparecen otras y se reorganizan conexiones que existían previamente.

La maduración cerebral se produce por zonas, desde la nuca hasta la frente. La última zona en madurar es la corteza prefrontal, que es la carga del control de los impulsos, el juicio, las emociones, la organización y la toma de decisiones.

Es por eso que la adolescencia se caracteriza por ser un período de dificultades en la toma de decisiones, toma de riesgos y descontrol emocional.

Si a eso le sumamos el aumento de la dopamina en el cerebro y de las hormonas como la testosterona, tenemos un cóctel peligroso. La dopamina es un neurotransmisor relacionado con la obtención de necesidades, satisfacciones y deseos.





Fases de la adolescencia

En la adolescencia es posible diferenciar fases que van marcando el ritmo de maduración:

1 · Pre-Adolescencia

Comprendida entre los 8 y 10 años, produciéndose una transición entre la infancia y la adolescencia, coincidiendo con el inicio de la pubertad. Se producen grandes cambios en la capacidad de pensar en términos abstractos, son capaces de reflexionar sobre situaciones hipotéticas o sobre operaciones orgánicas y matemáticas. Sin embargo, normalmente al abandonar esta fase no tiene un dominio total en estos ámbitos. Se tiende a tratar de encajar en los roles de género, estereotipos relacionados con la apariencia y los comportamientos diferenciados del hombre y de la mujer.

2 · Adolescencia temprana.

Ocurre entre los 11 y los 15 años, experimentando los primeros cambios hormonales y físicos. Se llega a conquistar la capacidad total para pensar en términos abstractos si se ha practicado esta habilidad y se ha gozado de una buena educación.

Del mismo modo, el gregarismo ocupa un papel muy importante en la conexión con los demás y de la búsqueda fuera de la familia, como a la hora de construir la propia autoestima.

3 · Adolescencia tardía

En esta etapa termina el desarrollo de la conciencia social, se iniciará en mucho tiempo y se enfocará en situaciones y procesos que no están limitados a lo que se puede ver, oír y tocar en el entorno inmediato. Es una renuncia al egocentrismo típico de las etapas anteriores, si bien no desaparece del todo.

Los planos a largo plazo pasan a ocupar un papel mucho más importante que antes, y la imagen que se da, aunque sigue siendo relevante, empieza a ser uno de los principales pilares de la propia identidad. Se abandonó una buena parte del egocentrismo que definía la infancia y el resto de las etapas de la adolescencia, lo que hace más probable que las personas jóvenes se interesen por la política y los procesos sociales en general, porque sus objetivos pasaron a estar más relacionados con lo que está más allá de sus círculos sociales.



3

Construcción positiva de la salud mental

Construcción positiva de la salud mental

Fomentar una salud mental positiva dentro de los centros educativos es un aspecto imprescindible y clave para un buen desarrollo en la etapa adolescente.

Según un estudio llevado a cabo por el Centro Nacional de Epidemiología sobre Salud Mental y Pública en España, se destaca que entre los años 2004 y 2013 hubo un total de 6.725.216 personas hospitalizadas cuyos diagnósticos eran de carácter psiquiátrico, pero un dato significativo y que realmente nos alarma es que durante la infancia y adolescencia las perturbaciones de emociones fue el diagnóstico que más aumento desde 2014 hasta 2013 (4,71 veces).

Asimismo, según la Organización Mundial de la Salud (2014), los problemas de salud mental son de carácter elevado. “A nivel mundial, el suicidio ocupa el tercer lugar entre las causas de mortalidad durante la adolescencia, y la depresión es la primera causa de morbilidad y discapacidad. Hasta un 50% de todos los trastornos de salud mental se manifiestan por primera vez a los 14 años, pero la mayoría de los casos no se reconocen ni se tratan, y tienen consecuencias graves para la salud mental durante toda la vida”, destaca.

Además, este tipo de problemas afecta a todos los niveles de la vida de los adolescentes y, por lo tanto, es un momento clave para forjar las bases de una buena salud mental en la edad adulta.

A nivel educativo, las personas adolescentes están sometidos a continuas situaciones estresantes como puede ser la realización de exámenes, cambios en las etapas educativas, sobrecarga de contenidos, actividades extraescolares, etc., que hacen que cada vez se enfrenten a mayores exigencias, las cuales les suponen poner en práctica una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos provocando, en muchas ocasiones, agotamiento, falta de motivación e interés hacia la tarea y sobre todo, situaciones de ansiedad e incluso

falta de autoestima (Fledman, Goncalves, Zaragoza, Chacón-Puignau, Bagés, y de Pablos, 2008).

Por todo lo anterior, se considera fundamental trabajar la salud mental desde un enfoque positivo, a través del autocuidado propio y la relación con el resto fomentando vivir de forma más satisfactoria y saludable.

Se entiende, desde un punto de vista constructivista, que la realidad de cada persona es co-construida, es decir, que cada persona construye su propia realidad, influenciada por su entorno. Por ello, el futuro es co-creado y negociado, ya que depende, en parte, de nuestras expectativas.

Las personas jóvenes, son una fuente importante de influencia, y por eso trabajar el respeto, la valoración y el apoyo en la clase es importante, ya que ellos muchas veces no son conscientes de la influencia que se ejercen entre ellos y ellas.

La familia también puede ser facilitadora, pero en algunos casos, crear una visión negativa, centrarse en los problemas y no en las soluciones. En lo que está en nuestra mano, orientamos hacia una gestión positiva de conflictos.

El profesorado tiene un peso importante, puesto que es fundamental para la construcción de su rol profesional, unido a su vivencia del mundo académico. No todo el profesorado influye por igual, depende del vínculo que formemos con cada persona.

De tal manera que es positivo enfocar desde el equipo docente, qué mensaje se debe dar y quién debe dar qué mensaje a cada estudiante.

Para ‘enganchar’ con la gente no existen variatas mágicas, pero existen pautas que ayudan.

Intervenciones para crear una atmósfera de cambio:



Mostrar neutralidad.



Aceptación de sentimientos.



Definición y Mantenimiento del Contexto.



Creación de la relación:

Resúmenes.

Comentarios empáticos, elogios.

Completar respuestas.

Señales (verbales y no verbales) de asentimiento y escucha.



Creación de intensidad.



Cognitivas:

Redefinición

Connotación Positiva

Información.



Centrarse desde las posibilidades y necesidades del individuo, y no del promedio.

Se trabaja con personas en la construcción de su personalidad, que según Rotter, es un aspecto direccional de la conducta dirigida a metas, de acuerdo con la historia del aprendizaje y la susceptibilidad a ciertos eventos reforzantes. Lo esencial son las expectativas de la persona sobre sus posibilidades de éxito o fracaso, lo que se refleja en el rasgo conocido como 'locus de control'.

La personalidad está ligada a la percepción que tiene una persona sobre las causas de lo que pasa en su vida. Es la manera en que percibe una persona si el origen de su propio comportamiento es interno o externo a ella.

No se trata de una característica fija en las personas, sino que se trata más bien de un continuo, pues en la percepción de las causas de lo que pasa en el pasado y en el futuro.

Cuando la persona cree que tiene una alta capacidad de influir en su vida, comienza a realizar acciones que le permiten alcanzar sus propias metas. Si por el contrario cree que no tiene capacidad para hacerlo, no existe ninguna motivación con la creencia de que las cosas pasan por azar y los méritos y responsabilidades se atribuyen a otras personas.

Se debe promover la autonomía e independencia de la persona, haciéndoles protagonistas de su propia vida, asumiendo el control de sus decisiones. Se trabaja con personas en pleno crecimiento personal y todo ello dependerá de la visión que tengan de sí mismas.

Es importante que rastreemos y conozcamos los recursos que tiene cada persona con la que trabajamos y promover un cambio cognitivo que produzca un cambio en la conducta. El manejo y resolución de problemas hace que la persona se sienta más competente y tenga una visión positiva de sí misma, siendo un predictor de éxitos futuros.

A través de la connotación positiva, se cambia la atribución del problema de causas negativas a causas positivas o al menos, a causas que no impliquen interacciones hostiles. Cuando algún escolar siente que "ha fracasado", "que es un inútil" o "que no tiene capacidad de aprender", lo primero que tenemos que hacer es ayudarlo a cambiar ese discurso.

El "cambiar a alguien" o "cambiar su pensamiento" es realmente complicado, aunque afortunadamente las personas están cambiando constantemente, y orientar el cambio, es una tarea más sencilla. Para ello cambiaremos el enfoque.



Reflexiones positivas sobre la persona

1

La persona nunca es el problema, puede tener problemas.

2

La persona tiene recursos para manejar su problema. Nosotros podemos rastrearlos y evidenciarlos.

3

Es bueno que la persona tome decisiones sobre su propio cambio.

4

Fomentaremos y permitiremos esas decisiones.

5

El profesorado no se debe colocar en una posición superior, sino en una posición complementaria.

6

Si hay alguien competente, en su carrera profesional, en su aprendizaje, es la persona. Si hay alguien que comete errores, es el sistema.

7

El profesorado es experto en devolver la competencia al alumnado sobre su propia capacidad de cambio a lo largo de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

8

El cambio es constante e inevitable.

9

Si algo funciona, haz más de lo mismo.

10

Si algo no funciona, deja de hacerlo.

Diez recomendaciones al profesorado para construir una salud mental positiva

1 Potencia relaciones personales saludables, empezando por utilizar un estilo asertivo en la comunicación.

2 Valora las acciones positivas del alumnado, contribuirás a reforzar su autoestima y autoconcepto.

3 Practica la empatía, demuestra que pueden confiar en ti, lo que mejorará la comunicación y el vínculo dentro del aula.

4 Planifica la tarea y transmite que es importante organizarse y establecer rutinas diarias.

5 Fomenta unos hábitos de vida saludables dentro del aula.

6 Recuerda al alumnado que la práctica de la actividad física puede ayudarles a canalizar su energía.

7 Intenta que las emociones negativas no bloqueen la dinámica de trabajo en el aula.

8 Ofrece un espacio y actividades que ayuden al alumnado a crecer personal, social, académica y profesionalmente.

9 Promueve una resolución de conflictos dentro del aula, trabajando la tolerancia a la frustración y el autocontrol de los estudiantes.

10 Muestra una actitud positiva, tranquila y segura. El alumnado te lo agradecerá.

4

Claves para reco- nocer un problema de salud mental

Claves para reconocer un problema de salud mental

El aprendizaje, para ser significativo, se debe de realizar con emoción, no solo de forma abstracta. Pero no bajo cualquier emoción, ya que no todas son idóneas para el aprendizaje, por ello, antes de meternos en materia, es recomendable invertir un tiempo en chequear algunos puntos clave.

El estado de ánimo

Es una actitud de afrontamiento de la vida que se forma en la adolescencia y permanece de manera más o menos estable a lo largo de la vida adulta. Si detectamos que es inseguro, que la persona es retraída, se centra en la parte negativa y no es capaz de visualizar las partes buenas de las cosas, es importante mostrar modelos alternativos y crear espacios seguros.

La conducta

La conducta y la idoneidad de esta, dependiendo de su entorno. Podemos observar si su conducta es la deseable en el aula o no. Pero también podemos ver si está estable en el tiempo o sufre cambios bruscos. La conducta muestra cómo nos sentimos, de ahí, que muchas conductas inadecuadas son derivadas de algún mal estar, y suele ser más fácil, trabajar con el problema que con la consecuencia.

Red social

En la adolescencia existen dos grandes redes sociales que todos identificamos: la familia y el grupo de iguales. Pero existen otros referentes de gran importancia, como es el profesorado y el grupo clase. De ahí, que podamos ser una red positiva que facilite el desarrollo del alumnado. Pero para que esto pase, hay que trabajar con tal fin.

Procesamiento de la información

Es fundamental verificar que la información que estamos transmitiendo llega como deseamos. Por ello es positivo cerrar los temas, con resúmenes que el propio alumnado realiza.

Pensamiento

No toda la población utiliza los mismos tipos de pensamientos en similares ocasiones. Como hemos comentado antes, en la adolescencia se desarrollan nuevas conexiones neuronales, por lo que en algún momento debemos ayudar a realizar y entrenar ciertos tipos de pensamientos.

El impacto emocional

Es una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. Si la persona está bajo el efecto de alguna situación que le produce un fuerte impacto emocional, difícilmente se va a poder centrar en nada, que no tenga que ver con ella. En esa situación es conveniente dar espacios, tiempos y reorientar la atención de forma dinámica, sin juzgar su conducta, ni sus despistes o abstracciones.

Cuando se detecte que uno de los ítems marcados en color rojo que se muestran a continuación, está presente en alguien de la comunidad educativa, es un signo de alerta. ¡Tenlo en cuenta!

La persona tiene pensamientos o miedos extraños	SI	NO	No interfiere
Gestiona adecuadamente sus emociones	SI	NO	No interfiere
Presenta una adecuada apariencia personal.	SI	NO	No interfiere
Se comunica habitualmente de forma clara y adecuada en tiempo y forma.	SI	NO	No interfiere
La persona duda de su capacidad para la realización de las tareas ya conocidas.	SI	NO	No interfiere
La persona tiene una idea que le obsesiona y le preocupa, distrayéndola de sus tareas.	SI	NO	No interfiere
Entiende su responsabilidad en el éxito o en el fracaso y ve que sus acciones son importantes para su futuro.	SI	NO	No interfiere
La persona tiene ideas en la cabeza, que le preocupan y le impiden centrarse en la tarea.	SI	NO	No interfiere
Su red de iguales en el centro es constructiva y positiva.	SI	NO	No interfiere
Su red de iguales fuera del centro es constructiva y positiva.	SI	NO	No interfiere
Su red social familiar es constructiva y positiva.	SI	NO	No interfiere
Está haciendo algún duelo o ha sufrido alguna pérdida ambigua.	SI	NO	No interfiere

¿Cuál puede ser mi papel?

Cuando una persona está pasando por una crisis no existen varitas mágicas ni soluciones milagrosas. La función del profesorado debe ser de acompañar a la persona.

A continuación, se enumeran algunas pautas que pueden ser útiles:



Estar en contacto.

El mantenimiento social (cuanta más gente mejor) es una manera de minimizar o prevenir el aislamiento. Esto favorece que la persona pueda pedir ayuda o mostrar un malestar.



Compartir momentos.

No basta con estar físicamente cerca, es necesario compartir momentos que nutran el bienestar emocional, pudiendo ser éstos más o menos íntimos.



Hablar de todo, no sólo del problema.

Las personas somos seres plurales, con múltiples facetas, y es positivo ver también las buenas.



Escuchar.

Comentar con alguien nuestras inquietudes y miedos, minimiza los problemas, generando confianza con la persona para que existan espacios donde se pueda compartir cualquier tipo de circunstancia.



No ser paternalista.

La sobreprotección es una buena intención, pero nos aleja de nuestra meta y finalmente es perjudicial para la persona.



Actuar de forma empática.

Ponerse en su lugar, hacer esfuerzos por comprender sus circunstancias, motivos y sentimientos.



Acoger.

Dar apoyo a una persona no significa que le demos la razón, sino que podemos entender su sufrimiento y empatizamos con ella. Si alguien nos cuenta que está frustrada por un pensamiento recurrente, acogeremos y validaremos su sensación de frustración, sin dar valor a ese pensamiento u obsesión, sin juzgarlo, negarlo ni aceptarlo.



Sin prisa.

Estamos hablando de situaciones complejas, por lo que es necesario dedicar a la persona el tiempo oportuno.



Servicios de apoyo.

No hay que tener miedo a aconsejar y proponer a una persona que busque apoyo en los servicios especializados cuando lo necesite.



**Relacio-
nes socia-
les positi-
vas**

Relaciones sociales positivas

A lo largo de su vida, el ser humano se mantiene en constante interacción con otras personas. Esta interacción lo conduce a comportarse de una u otra manera específica, constituyendo sus creencias, valores, actitudes y conductas propias.

Según Abelló y Madariaga (1999), la red social se define como un conjunto de relaciones humanas que tiene un impacto duradero en la vida de cualquier persona.

Las redes sociales suelen constituirse por los miembros de la familia nuclear, amigos, vecinos, compañeros de trabajo y conocidos de la comunidad. Estos vínculos se convierten en sistemas de apoyo social, los cuales constituyen un elemento indispensable para la salud, ajuste y bienestar del individuo.

Lo realmente importante de las redes de apoyo es que son personas emocionalmente significativas para el individuo y son quienes potencialmente brindan apoyo social, generando herramientas necesarias para las personas dentro de su contexto social, algo fundamental para el desarrollo del bienestar de los adolescentes.

La creación de relaciones permite minimizar los efectos adversos de diferentes situaciones estresantes, el sentimiento de pertenencia a un grupo o comunidad hace que mejoren las condiciones psicológicas y físicas de los individuos.

Otro aspecto que destaca la importancia del apoyo social es el concepto de salud mental, García y Herrero (2006) afirman que la desorganización, desintegración social y la disolución de las redes de apoyo social y grupos sociales, son un factor clave de problemas psicosociales.

Se ha observado que las personas que perciben altos niveles de apoyo social, tienen un alto autoconcepto, un estilo de afrontamiento más adecuado ante el estrés, una mayor autoestima y autoconfianza, mayor control personal y bienestar subjetivo, así como una mejor salud en general. El apoyo social brindado de manera adecuada, puede considerarse entonces,

como un recurso necesario para la adaptación del sujeto a las exigencias medioambientales (Palomar y Cienfuegos, 2007), convirtiéndose este apoyo en un aspecto clave para el desarrollo de intervenciones con la población adolescente.

Es importante identificar, que existen recursos sociales que no están en la persona y cuyo acceso es posible a través de su red social y a la valoración que se realiza de dicho apoyo, ya que permite enfrentar las situaciones difíciles de manera exitosa.

Mostrando a la juventud nuevos modelos de adultos ajenos a la familia. Entre ellos pueden encontrarse el profesorado, permiten comparar y validar sus pensamientos y emociones para lograr aceptación y aprobación de sus comportamientos característicos de esta etapa.

Abarcando desde cambios en su aspecto físico, actitudes frente a la autoridad, bajo rendimiento escolar hasta conductas que lo ponen en situaciones de riesgo, como consumo de sustancias psicoactivas. Trastornos alimentarios, comportamientos delictivos etc.

Se debe tener en cuenta el contexto que rodea al adolescente ya que puede contar con ciertos factores que influyan en el desarrollo de conductas de riesgo por su salud física y/o mental (psicológica). Esos factores de riesgo se caracterizan por amenazar el desarrollo del personal del adolescente, y suelen tener consecuencias perjudiciales para la salud en términos de patologías, roles sociales, y, desarrollo personal (Navarro, 2004). Altos niveles de estrés y ansiedad tienden a afectar de manera negativa las habilidades sociales de los individuos, debido a que favorecen que se perciba incapaz de mantener relaciones seguras, disminuyendo su bienestar y el acceso al apoyo social (Palomar y Cienfuegos, 2007).

Consejos para fomentar unas relaciones positivas con el alumnado

1 Incluir metodologías activas dentro del aula, fomentando la motivación, curiosidad y creatividad por aprender.

2 Se realista, conoce al grupo y adecúa tus objetivos a este, así evitaremos situaciones de frustración.

5 Practicar una escucha activa hacia el alumnado con el fin de generar una comunicación más fluida y sólida.

6 Predicar con el ejemplo. Sé el primero en hacer lo que quieres que el alumnado adquiera, como ser puntual o hablar en un tono adecuado.

9 Evitar palabras en negativo, y adecuar el mensaje al público al que va dirigido. No abusar de tecnicismos y recordar la importancia de que no es lo que decimos, sino cómo lo decimos.

10 ¡Todos somos humanos, sé humilde con tu grupo, y si te equivocas, reconócelo! Les estarás dando un ejemplo de responsabilidad. Por supuesto nunca dejes en evidencia el error de un estudiante.

13 Trabajar de forma cooperativa y grupal, no solo en la dinámica de trabajo también, consultar con el alumnado la gestión de las normas y las sanciones, o la posibilidad de que participen en la mediación de los conflictos y en la toma de decisiones.

14 Aunque pueda sorprenderte, tú también puedes aprender de tu alumnado, no intentes imponer siempre tu opinión, fomenta un espacio de debate e intercambio de conocimiento, ¡saldréis ganando todos!

3 Mostrar una coherencia entre nuestra comunicación verbal y no verbal para evitar mensajes contradictorios.

4 Observar al alumnado y buscar el momento idóneo para comunicarse con él.

7 Reconocer el esfuerzo y elogiar al alumnado cuando consigan sus objetivos.

8 Es complicado, pero intenta tomarte un tiempo para charlar con cada estudiante de manera periódica.

11 Averigua cuales son los intereses del alumnado, puedes hacer una encuesta el primer día sobre intereses aspiraciones y anhelos, lee esa información y utilízala cuando sea necesario, demostrarás que tienes en cuenta a tu alumnado, y cómo docente tienes la oportunidad de guiar la vida del alumnado y no sólo transmitir conocimientos.

12 Ten en cuenta el proceso en el que se encuentra el alumnado, constantemente sufriendo cambios, y no sólo personales, practica la empatía e intenta comprender en qué momento se encuentra y cómo lo están viviendo. Es importante que tengas en cuenta sus aspectos personales.



Gestión emocio- nal y mo- tivación

Gestión emocional y motiva- ción

Las emociones pueden definirse como los “procesos psíquicos que permiten detectar acontecimientos importantes para nuestra vida y que nos preparan para responder ante ellos de la manera más adecuada y rápida posible”

(Fernández-Abascal, 2015, p. 9).

El desarrollo de competencias emocionales en adolescentes constituye un proceso adaptativo que brinda respuestas fisiológicas y de comportamiento, guiando a la persona hacia una respuesta deseable ante una situación determinada (Fernández-Abascal, 2015). Un mismo suceso puede generar emociones diferentes en distintas personas, siendo la capacidad de identificar las emociones un elemento fundamental para el conocimiento personal. Es de vital importancia tener en cuenta el control y la regulación de las mismas.

Dentro del entorno educativo existe una ausencia de desarrollo de habilidades emocionales enmarcadas dentro de las competencias académicas, dejando así a relucir un vacío significativo en el trabajo de este tipo de habilidades y originando la elaboración aislada de programas para el desarrollo de éstas.

AUTOCONTROL

Controlar la expresión de nuestros sentimientos y emociones en el momento y lugar en el que nos encontramos. Controlar nuestras emociones.

EMPATÍA

Entender lo que sienten las otras personas incluyendo aquellas con las cuales no simpatizamos. Reconocimiento de emociones ajenas.

En el día a día del adolescente no es suficiente atender esta temática de forma puntual puesto que el estudiante está de manera continua expuesto a situaciones que ponen en juego el manejo de su gestión emocional.

Los índices elevados de fracaso escolar, el abandono de los estudios, las situaciones de riesgo, entre otros, son provocados por situaciones emocionales negativas, como la apatía, el estrés, la depresión, etc., lo cual está relacionado con un desequilibrio emocional que no está siendo atendido por la educación formal. Esta situación se acentúa en la transición de la niñez a la adolescencia, donde tienen lugar profundos cambios físicos y emocionales como se ha mencionado anteriormente (Márquez-Cervantes y Gaeta-González, 2017, p.223).

Por todo ello, es importante abordar la gestión emocional a partir del trabajo de las competencias emocionales, que según Ibarrola (2011), son:

AUTOCONCIENCIA

Capacidad de reconocer el sentimiento en el mismo momento en el que aparece. Conocer las propias emociones.

AUTOMOTIVACIÓN

Capacidad de motivarse a sí mismo (fijarse metas, esforzarse, perseverar).

DESTREZA SOCIAL

Saber relacionarse de manera adecuada con los demás.

Continuamente el contexto educativo presenta constantes cambios, no solo a nivel normativo, sino también del profesorado y del alumnado. Esto supone una oportunidad para reflexionar sobre la necesidad de incluir la temática de gestión emocional de forma explícita dentro del currículo escolar, de esta forma se fomentará y podrá garantizar un desarrollo integral del alumnado de manera prolongada y no puntual, ya que es una tarea diaria “a lo largo de toda la vida que se inicia en la infancia, se configura en la adolescencia y se define en la adultez” (Márquez-Cervantes y Gaeta-González, 2017, p.229).

La enseñanza de estas habilidades depende de la práctica, entrenamiento y perfeccionamiento, y no tanto de la instrucción verbal (Fernández-Berrocal & Extremera, 2011). Por lo que, lo esencial es ejercitar y practicar las capacidades emocionales convirtiéndolas en una parte más del repertorio emocional.

Según Márquez-Cervantes y Gaeta-González, El profesor “ideal” en la actualidad tendrá que

ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones sociales (2017, p.229). Para ello, es importante que el profesorado no sólo maneje los conocimientos de la materia a impartir sino también sea capaz de ser un modelo de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución reflexiva de problemas. Así mismo, ha de ser capaz de transmitir una serie de valores a su alumnado, trabajar sobre los procesos que faciliten la toma de decisiones con responsabilidad y ha de ser una figura mediadora entre los conocimientos que imparte y los que asimilan el alumnado.

La gestión emocional ha de entenderse como un tema transversal en el que participen la totalidad del profesorado en sus clases a lo largo de todo el currículum académico. Así, el entorno escolar se configura como un espacio idóneo de socialización emocional y el docente se convierte en su referente más importante en cuanto a actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos, como afirman dichos autores.



Consejos para la gestión emocional positiva en el aula



Crea espacios donde el alumnado pueda expresar sus emociones con naturalidad.



Fomenta la interacción grupal para un mejor desarrollo de la destreza social y emocional.



Acerca a los estudiantes un vocabulario rico para que sean conscientes de cómo se sienten y por qué



Convierte el aula en un lugar cálido donde se respeten las emociones.



Presta atención al lenguaje corporal de los estudiantes, pista clave para identificar y entender su estado.



Identifica que sentimientos hay detrás de la reacción del alumnado.

Un aspecto fundamental es la motivación, el alumnado está motivado hacia una tarea cuando ésta se encuentra dentro de sus prioridades.

Los estudiantes sólo aprenden si quieren aprender, esta tarea resultará más sencilla si se utilizan algunas estrategias de motivación.

Se puede recurrir a diferentes vías motivacionales como:

- 1 · Inducción de una actitud favorable: predisponerlos.
- 2 · Inducción de expectativas: conseguir que esperen algo de la clase.
- 3 · Motivación intrínseca o interés directo por la materia.
- 4 · Motivación de logro o satisfacción por las actividades realizadas con éxito.
- 5 · Motivación extrínseca, se trata de la derivada de la obtención de recompensas.

Las expectativas reflejan lo que espera el alumnado de la actividad escolar, y se puede definir como “probabilidad, subjetivamente estimada por el individuo, de poder alcanzar un objetivo concreto con una acción y en una situación específica” (Burón, 1995). Es importante que las expectativas del profesorado y el alumnado se asemejen, ya que el docente puede influir en las mismas, de manera positiva o negativa, les puede abrir o cerrar puertas. La tarea del docente es inducir expectativas de éxito en el alumnado.

Dentro de los objetivos académicos, se recomienda incluir capacidades diversas como cognitivas, afectivas, de relación interpersonal, etc. Si sólo se tienen en cuenta los primeros objetivos, se prestará atención a un mínimo porcentaje del alumnado, incluyendo en el mismo ‘saco negativo’ a una gran cantidad de estudiantes. Por lo que es de vital importancia que tanto los objetivos formativos como los vinculados a un desarrollo personal, sean complementarios de esta manera manteniendo perspectivas de éxito.

No se puede olvidar, que el trabajo con personas supone que no todos puedan obtener los mismos objetivos, por lo que se debe adecuar a las necesidades individuales de los es-

tudiantes. Una tarea principal del profesorado es ajustar expectativas, no sólo es tarea del alumnado, la persona docente debe adaptar sus demandas a las características intelectuales y motivacionales del alumnado, sabiendo qué le puede pedir a cada cual y teniendo claro que no puede pedir lo mismo a todos.

La atención a la diversidad no implica hacer un trabajo exhaustivo alumno por alumno, sino tener mayor flexibilidad y sensibilidad a la hora de conjugar en una proporción justa capacidades de diversa índole (y no solo intelectuales), evitando objetivos rígidos, iguales para todos, incomprensibles o excesivamente teóricos. Si los docentes no esperan nada de alguien de su clase en particular, le atenderá menos, esperará menos y le criticará más, estará a mayor distancia, tendrá relaciones menos amistosas, menos sonrisas y contacto visual, le dará menos explicaciones y usará métodos instructivos (Brophy, 1983), lo que acabará por repercutir en la actitud y el rendimiento del alumno. El profesor, mediante el tono de voz, el comportamiento y los gestos, transmite mensajes implícitos que reflejan su actitud ante los alumnos, aunque no lo pretenda. El alumno lo capta y reacciona con una mayor/menor atención, participación, persistencia, esfuerzo, etc. (Vaello, 2011).

Pautas para hacer que los contenidos sean más atractivos:

1

Acerca los contenidos a la realidad del alumnado

2

Haz que el alumnado lo perciba como contenido útil.

3

Incluye información nueva e impactante.

4

Adapta los contenidos al público al que te diriges.

5

Trabaja en equipo en la medida de las posibilidades.

6

Elabora material relacionado con la materia (noticias, películas, archivos de internet, experimentos, etc.).

7

Aborda algunos contenidos de manera interdisciplinar, para facilitar una visión global de algunos temas.

Claves para que los contenidos enganchen:

1

Relaciona los nuevos contenidos con lo que ya saben el alumnado.

2

Hazles conscientes de la importancia del contenido (desde su punto de vista).

3

Resume, crea esquemas, infografías los puntos más importantes.

4

Alterna las formas de presentación: vídeos, exposición del docente, flipped classroom.

5

Utiliza anécdotas relacionadas con el tema.

6

Realiza preguntas durante la explicación, así atraerás su atención de nuevo.

7

Ofrece información ordenada, breve y concisa sobre los procesos a seguir.

8

Presenta contenidos en espiral, desde lo más sencillo hasta lo más complicado.

9

Siempre utiliza ejemplos.

10

Presenta los contenidos de forma interrogante o problema que resolver, pidiéndoles información.

Para que el alumnado muestre motivación hacia los objetivos propuestos, es necesario establecer unos objetivos específicos que motiven y guíen los comportamientos. Es preciso informar de qué es lo que se va a alcanzar.

Para ello Locke y Latham (1991) proponen el siguiente esquema de cinco puntos para establecer objetivos “inteligentes” (SMART). Siguiendo esto conseguirás formular objetivos de manera más adecuada, motivando al alumnado:

S	Específicos	Los objetivos impulsan la motivación y el rendimiento si son concretos.
M	Mensurables	Susceptibles de ser medidos.
A	Alcanzables	Deben suponer un reto, pero pueden ser alcanzados.
R	Relevantes	Marquen a las personas implicadas.
T	Temporizables	Plazo bien definido para su consecución.



Consejos para el establecimiento de metas y aumentar la motivación:



Los objetivos deben ser desafiantes, suponer un reto y, por consiguiente, tener alto grado de dificultad.



La retroalimentación es la clave para mantener el esfuerzo y motivación hacia los objetivos.



Procura que los objetivos estén bien fundamentados y que sean percibidos como lógicos. Esto aumentará el compromiso.



Establece los objetivos intermedios y las recompensas asociados a los mismos. Facilitará que el esfuerzo perdure hasta la meta final.



¡No te olvidas!

La adolescencia es una etapa de desarrollo donde se experimentan los primeros cambios tanto físicos como cognitivos. Desde un punto de vista biológico se pueden distinguir tres etapas: La pre-adolescencia, la adolescencia temprana y la adolescencia tardía.

Trabajar la salud mental desde un enfoque positivo, a través del autocuidado de nosotros mismos y la relación con los demás, fomentará que nuestra gestión ante diversos acontecimientos de nuestra vida sea satisfactoria.

Chequea algunos aspectos clave para reforzar el aprendizaje significativo, fomentando emociones positivas, para un mejor acompañamiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Es fundamental fomentar unas relaciones sanas para la adquisición de unas buenas herramientas, que posteriormente el individuo pondrá en práctica en su día a día.

Es de vital importancia tener en cuenta el control y regulación de las emociones, ya que cada persona reacciona de manera diferente a las mismas. Fomenta el trabajo de las siguientes competencias: autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y la destreza social. Ajusta tus expectativas respecto al grupo de estudiantes, se flexible y adapta los contenidos a sus motivaciones.

Todos tenemos salud mental, cuida de ella cada día, y obtendrás grandes beneficios.

Bibliografía

- Beyebach, M. (1999). Introducción a la Terapia Breve Centrada en Soluciones. Salamanca: Amarú.
- Beyebach, M., & Herrero, M. (2018). Intervención escolar centrada en soluciones: conversaciones para el cambio en la escuela: un manual práctico para profesionales de la educación. Barcelona: HERDER.
- Burón, J. (1995). Motivación y aprendizaje. Bilbao: Mensajero.
- Cembrero, D., Díez, M., Gómez, M., & al, e. (2017). Promoción de la Salud Mental en entornos laborales. Valladolid: FEAFES Valladolid El Puente.
- De Shazer, S. (1999). En un origen las palabras eran magia. Barcelona: Gedis.
- Eddy, L. (2014). La identidad del adolescente. Cómo se construye. (SEMA, Ed.) Revista de Formación continuada de la sociedad española de medicina de la adolescencia, Volumen II, 14-18.
- Fernández-Abascal, E. (2015). Disfrutar de las emociones positivas. Madrid: Grupo 5.
- Fernandez-Berroclar, P. y. (2011). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. Revista Iberoamericana de Educación.

- Fledman, L., & Goncalves, L. Z. (2008). Relaciones entre el estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. (U. S. Bolívar, Ed.)
- Gimenez, M., Vázquez, C., & Hervás, G. (2010). El análisis de las fortalezas psicológicas en la adolescencia, más allá de los modelos de vulnerabilidad. *Psychology, Society & Education*, 97-116.
- Ibarrolla, B. (2011). Como educar las emociones de nuestros hijos. . Alicante: Concejalía de Acción Social y Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD).
- Locke, A., & Latham, G. (1991). A Theory of Goal Setting & Task Performance. *The Academy of Management Review*, 212-247.
- Locke, E. (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational Behavior & Human Performance*, 157-189.
- Márquez-Cervantes, M. y.-G. (2017). Desarrollo de competencias emocionales pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 221-235.
- Melendro Estefanía, M. y. (2013). Intervención con menores en dificultad social. Madrid: UNED.
- Melendro Estefanía, M. (2010). Estrategias educativas con adolescentes y jóvenes en dificultad social: el tránsito a la vida adulta en una sociedad sostenible. Madrid: UNED.
- Moreno, A. (2010). Los estudiantes de educación secundaria: características y contextos de desarrollo y socialización. *Fundamentos de la educación/formación y desarrollo profesional del profesorado*, 11-25.
- Navarrete, B. (2009). La motivación en el aula. Funciones del profesor para mejorar la motivación en el aprendizaje. *Innovación y experiencias educativas*, 1-9.
- Palomar-Lever, J. (2017). Factores protectores y de riesgo que influyen en el bienestar subjetivo y económico de migrantes latinos en Boston, Estados Unidos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*.
- Ruiz, P. (2013). Psicología del adolescente y su entorno. Madrid: Servicio Madrileño de Salud.
- Salud, O. M. (2014). Salud para los adolescentes del mundo. Una segunda oportunidad en la segunda década. OMS.
- Silva, I. (2007). La adolescencia y su interrelación con el entorno. (I. d. juventud, Ed.) Observatorio de la juventud en España. Servicio de documentación y estudios.
- Vaello, J. (2011). Cómo dar clase a los que no quieren. Barcelona: Grao.

