

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

GUÍA SIVARIA DE BIENESTAR Y SALUD PARA PROFESIONALES

(Prevención universal: para adolescentes con riesgo de suicidio ausente o leve)

Finalidad

Esta guía trata de ofrecer orientaciones básicas y generales a profesionales que trabajan con adolescentes y jóvenes para promover su bienestar psicológico y su salud mental.

Índice

1. Salud mental y bienestar
2. Mitos y realidades sobre la adolescencia (recogido de *en modo positivo*)
3. Profesionales en la salud mental
4. Promover un clima educativo autorizado y democrático
5. Gestionar las emociones en el aula/consulta
6. Fomentar las relaciones positivas con los niños y adolescentes
7. Educación afectivo/sexual en las aulas y las consultas
8. Uso de redes sociales

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

9. Salud mental y bienestar

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un “en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (WHO, 2004). Se asocia con la capacidad de una persona para percibir, comprender e interpretar su entorno, para adaptarse a las circunstancias, así como para relacionarse adecuadamente con los demás.

El bienestar psicológico es un constructo multidimensional que abarca tanto componentes subjetivos como objetivos de la experiencia humana. Incluye la autoaceptación, el sentido de propósito y significado en la vida, el crecimiento personal, la autonomía, la competencia y las relaciones positivas con otros. Además, implica la experiencia de emociones positivas, satisfacción con la vida y un alto funcionamiento psicológico, social y emocional. Mediante la promoción del bienestar psicológico protegemos de la adversidad y capacitamos a nuestros adolescentes de competencias socioemocionales que faciliten su adecuada salud mental.

10. Mitos y realidades sobre la adolescencia (recogido de *en modo positivo*)

1º MITO: “El desarrollo del adolescente es turbulento”

Realidad: La mayoría (el 80%) de los/las adolescentes se llevan bien con sus padres y familiares, les gusta estudiar y trabajar, se interesan por los valores sociales y culturales del entorno.

2º MITO: “Es un periodo de gran emotividad descontrolada”

Realidad: La emotividad es la misma que en la etapa infantil. Si se ha detectado que conforme aumenta la edad, la persona puede tener un estado de ánimo bajo relacionado con el aumento de exigencias, así como las crecientes responsabilidades escolares y laborales.

3º MITO: “El pensamiento del adolescente es irracional e infantil”

Realidad: En esta etapa se pasa de un pensamiento concreto a un pensamiento abstracto global, con capacidad de hacer proyectos de futuro y se adquiere el desarrollo de los valores morales.

4º MITO: “La adolescencia es una etapa de patología mental normal”

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

Realidad: Los problemas de salud mental en la adolescencia son muy importantes si aparecen, igual que en la infancia o en la edad adulta.

5º MITO: “Ya se le pasará, es propio de la edad”

Realidad: Es necesario diferenciar lo que es propio de esta etapa y lo que no. Si tenemos dudas, lo mejor es consultar a un/a profesional.

11. Profesionales en la salud mental

Desde la infancia hasta la adolescencia es esencial abordar la prevención de los problemas de salud mental. Tanto el profesorado en los centros educativos como los sanitarios en los centros de atención sanitaria tiene una labor fundamental en esta tarea, protegiendo y promoviendo la salud mental de los menores durante esta etapa crucial de sus vidas.

12. Promover un clima educativo autorizado y democrático

Sabemos que los centros educativos y sanitarios que favorecen un desarrollo positivo son centros en los que los alumnos y alumnas pueden construir relaciones afectuosas y sostenidas con sus docentes y sanitarios. No se trata de ser amigo o amiga de tus alumnos/as/pacientes sino de promover y mantener relaciones sanas y positivas entre adultos y jóvenes: combinando de forma equilibrada límites y objetivos claros con una relación docente afectuosa y cariñosa. Se trata de crear un entorno positivo, afectuoso y seguro en los centros. Un ambiente con límites y normas claras, junto con cercanía y calidez afectiva en las relaciones. Hacer que los docentes/sanitarios se encuentren en un ambiente de respaldo a su labor.

En resumen, los centros que mejor favorecen un desarrollo positivo son aquellas donde existen relaciones afectivas con las personas adultas, donde hay límites y normas claras y con espacios de participación del alumnado/paciente más allá de las meras actividades o consultas.

4.1. ¿Cómo favorecer la Inteligencia Emocional en la Adolescencia?

- *Ser modelos adecuados para los jóvenes.* Una vía muy importante del aprendizaje es la imitación por observación y modelado. Los niños y adolescentes imitan lo que ven en sus figuras de referencia, padres/madres y docentes. Si los docentes son respetuosos con los demás, escuchan, dialogan, mantienen los turnos de palabra, piden las cosas por favor, dan las gracias, resuelven los conflictos desde el diálogo y la reflexión, sin recurrir al grito... los jóvenes podrán contar con modelos de los que aprender por imitación.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

- *Analizar con los jóvenes sus reacciones ante determinadas situaciones*, ofreciendo otras alternativas que les ayuden a aprender a regular sus emociones. Por ejemplo, después de una discusión se pueden analizar las manifestaciones físicas que han mostrado, el enfado, los gestos, los gritos, y sustituirlos por otras posibilidades como pedir las cosas por favor, transmitir quejas sin hacer daño...
- *Enseñarles a escuchar* cuando otras personas hablan y a respetar el turno de palabra. Por ejemplo, en el momento de debates o participación en clase.
- *Invitarles a ponerse en el lugar del otro* (empatía). Por ejemplo, ante un problema reflexionar con ellos sobre cómo creen que se siente la otra persona, cómo le habrá afectado lo que él/ella ha hecho...
- *Utilizar el “no”* ante las conductas inadecuadas. Una fuente para aprender a tolerar la frustración es vivir situaciones en las que las cosas no son como nos gustaría. Esas pequeñas frustraciones nos sirven de “vacuna” para aprender a tolerar la contrariedad o la adversidad y reaccionar de forma regulada. Es importante empezar a establecer estos límites desde la infancia; si no lo hemos hecho nunca será difícil empezar a hacerlo cuando llega la adolescencia.
- Procurar que niños y niñas *asuman responsabilidades* cuando antes.
- *Transmitir mensajes positivos* sobre de cada uno de los adolescentes les ayudará a construir una autoestima adecuada (p.ej., “venga que tú puedes”, “lo has hecho muy bien”, “si te esfuerzas la próxima vez te saldrá mejor”).
- *Prestar atención a aquellas actitudes que son básicas* para la convivencia:
 - o Aceptación y respeto de las diferencias y características personales.
 - o Rechazo de todo lo que suponga discriminación o sea motivo de desigualdad.
 - o Agradecimiento por la ayuda de los demás.
 - o Actitud de ayuda y colaboración con los compañeros en los juegos, actividades motrices y situaciones difíciles.
 - o Aceptación de las normas de comportamiento establecidas para la realización de cualquier actividad.
 - o Aceptación de las reglas y normas que rigen los juegos.
 - o Interés por asumir pequeñas responsabilidades y cumplirlas.
 - o Compartir y ser solidario/a con los compañeros.
 - o Amabilidad y afecto en las relaciones con los otros.

PARA SABER MÁS:

“Cómo educar las emociones. La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia”

<https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=3483&tipo=documento>

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

13. Gestionar las emociones en el aula/consulta

A Continuación se exponen algunas recomendaciones que ayudan a promover la gestión emocional en los centros:

- Crear *espacios* donde los jóvenes *puedan expresar sus emociones* con naturalidad
- Fomentar la *interacción grupal* para un mejor desarrollo de la destreza social y emocional
- Prestar atención al *lenguaje corporal* de los jóvenes, pista clave para identificar y entender su estado
- Promover el uso de un vocabulario rico y matizado sobre sus emociones para que sean conscientes de cómo se sienten y por qué
- Convertir el aula en un lugar afectuoso y acogedor donde se respeten las emociones
- Ayudar a identificar las emociones y sentimientos de las reacciones de los jóvenes

14. Fomentar las relaciones positivas con los niños y adolescentes

De acuerdo con la guía de salud mental profesorado se detalla en las líneas siguientes una relación de recomendaciones para promover interacciones y relaciones positivas:

- Promover metodologías activas que fomenten la motivación, curiosidad y creatividad por aprender.
- Adecuar los objetivos docentes y/o terapéuticos a los jóvenes así evitaremos situaciones de frustración.
- Practicar una escucha activa con el fin de generar una comunicación más fluida y sólida
- Evitar palabras en negativo, y recordar la importancia de que no es lo que decimos, sino cómo lo decimos
- Reconocer los errores: ¡Todos somos humanos y si te equivocas, reconócelo!
- Trabajar de forma cooperativa y grupal
- Mostrar una coherencia entre nuestra comunicación verbal y no verbal para evitar mensajes contradictorios.
- Reconocer el esfuerzo y elogiar al alumnado cuando consigan sus objetivos.
- Reservar un tiempo de calidad para hablar con cada estudiante de manera periódica.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

- Practica la empatía e intenta comprender en qué momento se encuentran los jóvenes y cómo lo están viviendo.
(recogido de: guía de salud mental profesorado)

15. Educación afectivo/sexual en las aulas y las consultas

- La educación debe conllevar la participación activa de los y las jóvenes, teniendo en cuenta sus experiencias, necesidades y deseos.
- Debe ser continua, puesto que la sexualidad humana es un proceso variante a lo largo de la vida.
- Tiene que ser multisectorial y coordinada, por lo que se debe impartir de modo intercurricular y multidisciplinar.
- Deben de estar estrechamente coordinadas con las familias y con la comunidad.
- Y es importante que sean sensibles a las diferencias de género para garantizar que los problemas y necesidades presentes por esta variable puedan ser tratados.

Además, la discriminación y violencia de género también es una realidad en la adolescencia, por lo que es importante poner el foco de la prevención e intervención en estas edades. Familias, centros educativos y centros sanitarios tienen un papel primordial en educar en el valor fundamental de la igualdad y la no discriminación. La clave está en enseñar a no tolerar actitudes de discriminación siendo, una vez más, nuestra actitud como adultos, nuestros comentarios, incluso nuestros chistes, los que determinen en gran medida la actitud de los jóvenes.

Para saber más: _

Sexualidad en la Adolescencia y en la Juventud (Guía de sexualidad:

https://educacio-valencia.es/wp-content/uploads/2021/09/Guia_sexualidad_FJ_17_18_3.pdf)

8.- Uso de redes sociales

Se recomienda la consulta de las siguientes guías:

- <https://consaludmental.org/wp-content/uploads/2020/02/Abre-tu-mente-modo-positivo-salud-mental.pdf>
- <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-salud-mental-profesorado-afaenpal.pdf>



Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

- https://unaf.org/wp-content/uploads/2023/10/Guia_buenas_practicas_redes_sociales.pdf

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

ANEXO 1: FORMACIÓN SOBRE LAS EMOCIONES DESDE LA TABLA PERIÓDICA EN LOS CENTROS O EN LAS CONSULTAS:

TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

AM AMOR	MI MIEDO	NE NERVIOSISMO	PA PAVOR	TS TENSIÓN	SU SUMISIÓN	AS ASCO	DS DESPRECIO
EM EMPATÍA	NE NERVIOSISMO	IS INSEGURIDAD	TI TIMIDEZ	AB ABURRIMIENTO	CF CONFUSIÓN	VE VERGUENZA	ME MELANCOLIA
SE SERENIDAD	TR TRISTEZA	SL SOLEDAD	DM DESAMPARO	NO NOSTALGIA	TE TERROR	RE RESIGNACIÓN	HA HASTIO
CO COMPASIÓN	MA MALHUMOR	HO HOSTILIDAD	DM DESAMPARO	NO NOSTALGIA	IC INCOMPRESIÓN	CU CULPA	DC DECEPCIÓN
CM COMPRENSIÓN	IN INTERÉS	RN RENCOR	SL SOLEDAD	DN DESÁNIMO	FR FRUSTRACIÓN	SB SOBERBIA	
SA SATISFACCIÓN	SO SORPRESA	IR IRA	MA MALHUMOR	DN DESÁNIMO	OD ODIO	EV ENVIDIA	
PL PLACER	IL ILUSIÓN	EX ÉXTASIS	RN RENCOR	FR FRUSTRACIÓN	CE CELOS	RA RABIA	
AV ALIVIO	AL ALEGRIA	OP OPTIMISMO	MA MALHUMOR	FR FRUSTRACIÓN	CE CELOS	RA RABIA	
EN ENTUSIASMO	IN INTERÉS	OP OPTIMISMO	MA MALHUMOR	FR FRUSTRACIÓN	CE CELOS	RA RABIA	
EU EUFORIA	SO SORPRESA	OP OPTIMISMO	MA MALHUMOR	FR FRUSTRACIÓN	CE CELOS	RA RABIA	
OR ORCULLO	IL ILUSIÓN	OP OPTIMISMO	MA MALHUMOR	FR FRUSTRACIÓN	CE CELOS	RA RABIA	
AD ADMIRACIÓN	AL ALEGRIA	OP OPTIMISMO	MA MALHUMOR	FR FRUSTRACIÓN	CE CELOS	RA RABIA	

EMOCIONES BÁSICAS

SORPRESA

AMOR

TRISTEZA

MIEDO



Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])