



EDUCACIÓN PRIMARIA

Fichas de buenas prácticas para la atención a problemas de salud mental

Una herramienta de ayuda para
los centros educativos

FICHA INDIVIDUAL

DEPRESIÓN

Fichas de buenas prácticas para la atención a problemas de salud mental en Educación Primaria. Una herramienta de ayuda para los centros educativos. Ficha individual: Depresión.

Material elaborado en el marco del proyecto de investigación orientado a la transferencia del conocimiento, "Revisión y valoración de políticas de prevención e intervención en salud mental infanto-juvenil en centros educativos" (IP, Martiño Rodríguez-González, ICS-UNAV) desarrollado por la Universidad de Navarra en colaboración con la Universidad Internacional de La Rioja UNIR- ITEI.

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.

Producción: María Martín Vivar, Victoria Nieuwenhuys Ruiz, María de los Ángeles Cueli Naranjo, Martiño Rodríguez González.

Con la colaboración de la Asociación de Psicólogos de Niños y Adolescentes de España (APSNAE)



Colaboración: Judith de la Fuente Idígoras, Albert de Santiago Bayona, María Calatrava Martínez, Mercedes Haydon.

Agradecimientos: a todos los docentes que han revisado las fichas y nos han ayudado a crear una versión de ellas que pueda ser de utilidad para su labor educativa.

Diseño y maquetación: Natanael Maudó.

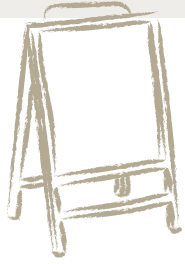
Para más información sobre los temas tratados en este documento, póngase en contacto con smcolegios@unav.es

DOI: <https://doi.org/10.15581/029.00009>

ISBN individual: 978-84-8081-808-7

ISBN Título Colección: 978-84-8081-805-6

DEPRESIÓN



Introducción

Los síntomas de la depresión en la infancia difieren de los que se presentan en la edad adulta. Este factor, unido a que se concibe la infancia como una etapa vital feliz, sin miedos ni preocupaciones, hace que tanto a padres como a profesores¹, les cueste pensar que un niño pueda estar deprimido.

A diferencia de la edad adulta, donde la depresión se manifiesta principalmente a través de la tristeza, en la infancia suele manifestarse a través de problemas de conducta y un estado de ánimo irritable.

Otros indicadores de la depresión en la infancia pueden ser dolores físicos sin causa médica, como dolores de cabeza o de estómago, alteraciones en el sueño y apetito, así como un mayor cansancio de lo habitual. El niño pierde la capacidad para disfrutar de su entorno, muestra una pérdida de interés y un estado de ánimo bajo.

La depresión es uno de los problemas de regulación emocional más comunes en la infancia y tiene repercusiones devastadoras en el desarrollo personal, académico, familiar y social del niño.

La prevalencia en España de la depresión en alumnos de 8 y 12 años se sitúa alrededor del 4% (Jau-reguizar et al., 2017).

¹ Con el fin de facilitar la lectura de la ficha, se utilizarán los términos “profesores”, “alumnos”, “niños”, “orientadores”, “psicólogos”, “compañeros”, y “menores” para hacer referencia tanto al sexo femenino como al masculino.



Señales de alarma

En clase

- **Falta de concentración y de atención:** el alumno se muestra distraído y con quejas frecuentes de aburrirse en clase. Mirada perdida, garabateo, bajada de rendimiento académico con peores resultados al final de trimestre y de curso.
- **Inalterabilidad ante premios y castigos:** la intensidad y motivación no influye en su comportamiento. A veces se comporta de manera disruptiva y genera un ambiente negativo en clase, independientemente de si se le ha reforzado en vez de castigado.
- **Irritabilidad en clase:** se muestra altamente inquieto de manera frecuente. Interacciona de modo recurrente con compañeros fuera de contexto generando interrupciones durante las clases. Alterando su ritmo habitual y comenzando a ser "el disruptivo".
- **Lentitud para realizar las tareas:** suele dejarlas incompletas o en blanco, aun cuando ha estado mucho tiempo haciéndolas. También se observan alteraciones en la escritura y el orden a la hora de hacer ejercicios y exámenes. Puede llegar a no entregarlos.
- **Pérdida notable de motivación:** en la mayoría de las actividades, incluso las que antes le gustaban, incluyendo deportes, dibujo, música y extraescolares.
- **Dolores físicos frecuentes:** se queja con frecuencia de dolores físicos, verbalmente y no verbalmente con gestos de dolor o muecas.

En el recreo, comedor y trato con los compañeros

- **Actividad física muy alterada y con agresividad:** presenta frecuentes conductas violentas hacia sí mismo o los demás empuja, pega y provoca, mostrando nerviosismo antes de salir al patio.
- **Falta de regulación emocional:** no es capaz de expresar sus sentimientos y demandas a otros niños desde la asertividad y con tranquilidad.
- **Discusiones frecuentes con compañeros:** se enfada, grita e insulta con frecuencia a sus iguales.
- **Niveles de apetito extremos:** puede darse tanto aumento como descenso de apetito. Puede haber cambios notables en el peso.

En la tutoría con el alumno

- **Baja autoestima:** se detecta una actitud negativa hacía sí mismo, con tendencia a considerarse culpable e incapaz. Esa actitud hace que el alumno se hace responsable de muchas de las cosas que le ocurren “me lo merezco”, “lo sabía”, “no tenía que haber nacido”.



Abordaje

Si cree que un alumno está sufriendo algunos de estos síntomas de depresión, no debe ignorar las señales. Si sospecha que algo así puede estar sucediendo a un alumno, es necesario comunicarlo al Comité Directivo, preferiblemente al miembro más cercano al alumno, que suele ser el jefe de estudios. En ese momento, se debe contactar con el orientador del colegio con el fin de abordar el problema con el alumno y su familia de la mejor manera posible, siguiendo así el protocolo establecido en el centro escolar en caso de ser necesario.

1 ¿Puedo acercarme a hablar con el alumno?

Primero, valore su propia regulación emocional. Elija un momento de tranquilidad para usted, en el que no tenga otra clase en el corto plazo o tenga grandes preocupaciones. Estar tranquilo y totalmente centrado en la conversación con el niño es de gran utilidad para poder entender mejor la situación que vive.

Si no se siente completamente capaz de hablar con el menor, cualquiera que sea el motivo, intente buscar a otra persona del centro educativo. Una segunda opinión y valoración siempre es útil para no perder o malinterpretar las señales. Si fuera posible, esa otra persona ha de tener alguna vinculación, contacto o confianza con el niño.

2 ¿Qué queremos conseguir?

Si sospecha que el alumno está desarrollando depresión:

Queremos conseguir que el alumno reciba ayuda profesional adecuada.

Para que cualquier persona, niño o adulto, sea capaz de pedir ayuda y mostrar aspectos vulnerables o difíciles, necesita un contexto de seguridad. Usted puede contribuir a ello. Las sugerencias que ofrecemos en esta guía buscan ayudarle a saber cómo contribuir a crear este ambiente de seguridad, en el que el alumno se atreva a mostrarse y dar estos pasos.

Haga saber al alumno que la ayuda está disponible para él cuando se sienta preparado y que no está solo.

En lugar de forzar un cambio, es mejor brindar apoyo, sugerir algunos pasos que pueden darse para pedir ayuda, y estar dispuestos a tener varias conversaciones si es necesario. La paciencia es clave, ya que la persona puede tener dificultades para confiar en los demás.

Si el alumno ya tiene un diagnóstico de depresión:

Queremos conseguir que el alumno se sienta acogido y acompañado en el centro, que éste sea un espacio seguro donde se respete su intimidad y las relaciones se basen en el respeto y la calidez.

Se recomienda que el alumno siga participando de la rutina habitual, con cierta flexibilidad si lo necesitara. Esta situación puede ser coordinada con el profesional que atiende al alumno y el orientador del centro para determinar qué adaptaciones se le pueden hacer (por ejemplo, el alumno puede necesitar más tiempo para completar las actividades).

Confíe en el trabajo en equipo. Es fundamental la coordinación entre la familia, el profesional de la salud mental que atiende al alumno y el colegio.

3 ¿Cómo dirigirse al alumno?

Si el niño quiere hablar, ofrézcale un espacio sin interrupciones. Escuche de manera activa, mostrando implicación y apoyo. Si considera necesario preguntar, haga las preguntas de manera individual y de la forma más sencilla posible. Trate de que sus respuestas y expresiones sean sensibles, cercanas y sin juicios.

Algunas indicaciones:

Hablar con un niño que está experimentando depresión es un desafío, siendo crucial abordar el tema con sensibilidad y comprensión. Algunas recomendaciones:

- Establezca un ambiente seguro y de confianza: es importante que el niño se sienta cómodo y seguro, para ello, diríjase a él en espacios familiares para el alumno, como su propia clase, el recreo o alguna otra clase que conozca bien. Elija un momento de tranquilidad, en el que los demás compañeros no le están demandando su atención.
- Realice preguntas abiertas y no directivas: adapte sus preguntas a la edad y capacidades del niño. Además de hacer preguntas simples y de manera individual, pregunte de la manera más abierta posible, no visualice el tipo de respuesta que usted necesita si no aquella pregunta que más información le dará sobre cómo se encuentra el niño. Evite las preguntas que requieran respuestas sí o no. Por ejemplo:
 - ¿Cómo te sientes acerca de lo que ha sucedido?
 - ¿Estás preocupado por algo que ha pasado o va pasar?
 - ¿Crees que te sientes triste?
- Refleje y valide emociones: de esta forma el niño se sentirá más cómodo y confiado. Si el niño refiere algún sentimiento, váldele y refuerce que entiende cómo se siente. Toda emoción es importante, aunque le parezca que no está relacionado con la depresión.

- Comparta su preocupación: es importante expresar su preocupación por él y por la situación. Asegúrele que está allí para apoyarle en lo que necesite.
- No de soluciones directas: evite consejos directos o soluciones a problemas. Trate de ofrecer apoyo y comprensión. Evite “no te preocupes”, “todo se pasa”, “no es para tanto”.

ATENCIÓN

El niño con depresión puede estar en riesgo de:

- suicidio
- autolesión
- crisis de ansiedad

Si considera que este es el caso de su alumno (riesgo de suicidio, autolesión o crisis de ansiedad), le recomendamos consultar la ficha correspondiente.

Referencias bibliográficas

Jaureguizar, J., Bernaras, E., & Garaigordobil, M. (2017). Child Depression: Prevalence and Comparison between Self-Reports and Teacher Reports. *The Spanish Journal of Psychology*, 20, E17. <https://doi.org/10.1017/sjp.2017.14>