



EDUCACIÓN SECUNDARIA

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 Secundaria. 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.

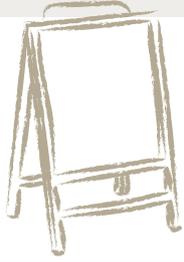
Para más información sobre los temas tratados en este documento, póngase en contacto con smcolegios@unav.es

DOI: <https://doi.org/10.15581/029.00019>

ISBN individual: 978-84-8081-818-6

ISBN Título Colección: 978-84-8081-806-3

DEPRESIÓN



Introducción

Los síntomas de la depresión se caracterizan por un estado de ánimo bajo y pérdida de interés e incapacidad para disfrutar de lo que rodea al adolescente¹. Normalmente puede presentar alteraciones en el sueño y apetito, dificultades para concentrarse y tomar decisiones. Suele estar muy cansado de forma habitual mostrando pérdida de energía. Todo ello tiene una repercusión en los ámbitos personal, familiar, académico y social.

Los síntomas de la depresión en la infancia y adolescencia son distintos a los que presenta en la edad adulta. Este factor unido a que se concibe esta etapa como un momento vital feliz, sin miedos ni preocupaciones, hace que, tanto a padres como a profesores, les cueste comprender que un adolescente pueda estar deprimido.

Especialmente en la adolescencia (a diferencia de la etapa adulta), la depresión puede cursar con una alta sensibilidad a la crítica, lo que facilita una elevada vulnerabilidad y miedo al rechazo. Con una depresión, los adultos tienden a aislarse, mientras que los adolescentes suelen mantener algunas amistades y/o a relacionarse con otros grupos.

La prevalencia de la depresión en adolescentes es aproximadamente del 6.5%, y el inicio de trastornos depresivos mayores generalmente ocurre entre los 11 y 12 años (Garaigordobil, 2023).

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



Señales de alarma

El adolescente que padece depresión suele comportarse en clase de manera distinta al resto y a como él mismo lo hacía antes. Su comportamiento también será diferente en función del contexto en el que se encuentre dentro de la escuela. Por ello, diferenciaremos por contextos, clase, recreo o tutoría con su profesor o tutor.

En clase

- **Cansancio prolongado:** por lo general, desde primera hora de la mañana. Llega y se sienta lento, tarda en conectarse con lo que se está comentando, está distraído.
- **Falta de concentración y de la atención:** además, el alumno suele quejarse, verbal y no verbalmente, de aburrirse en clase.
- **Pérdida de la motivación:** especialmente en aquellas asignaturas que antes le gustaban. No responde a ningún tipo de motivación o elogio verbal.
- **Conductas disruptivas:** presentando un fuerte rechazo hacia el colegio y temas relacionados.
- **Sensibilidad extrema al fracaso:** fuerte miedo al rechazo, alta irritabilidad.

En el recreo, comedor y trato con los compañeros

- **Actividad física muy inhibida:** muestra apatía y desgana generalizada ante cualquier actividad física.
- **Irritabilidad excesiva y constante:** frecuentemente inesperada o fuera de contexto.
- **Tendencia a aislarse:** bajo interés por interactuar con el resto de compañeros o hacer actividades en grupo. Se le ve solo o en grupos muy reducidos en la mayoría de situaciones. Incluso no baja al patio o no sale en los descansos.
- **Bajo nivel de protesta o reacción:** especialmente en situaciones que requieren confrontar a compañeros, cuando una situación no es justa o es perjudicial para él. Elevada indiferencia.
- **Niveles de apetito extremos:** puede darse tanto en aumento como en descenso de apetito. Lo que puede provocar cambios notables en el peso.
- **Hábitos y conductas alimentarias inusuales:** esconder comida, comer grandes cantidades de un mismo tipo de alimento, o dietas específicas que solo incluyen líquido o un tipo de alimento.

En la tutoría con el alumno

- **Baja autoestima:** se detecta una actitud negativa hacía sí mismo, con tendencia a considerarse culpable y no capaz. Esa actitud hace que el alumno se autorreproche su responsabilidad en muchas de las cosas que le ocurren alrededor.
- **Visión negativa del futuro:** tiende a percibir el futuro de manera amenazante. Frecuentemente refiere no saber qué va a ser de él, cuál va a ser su futuro y tiene la creencia de que no va a poder ser o hacer lo que él necesita.



Abordaje

Si cree que un alumno está desarrollando depresión, no debe ignorar las señales que haya detectado. Si sospecha que algo así puede estar sucediéndole a un alumno, es necesario comunicarlo al Comité Directivo, preferiblemente al miembro más cercano al alumno, que suele ser el jefe de estudios de la etapa correspondiente (E.S.O. o bachillerato). 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 y su capacidad para hablar con el menor. Si no se siente capaz, intente buscar a otra persona del centro educativo, es importante no hacerlo solo.

Para elegir a la persona adecuada que vaya hablar con el alumno, valore previamente la confianza mostrada y vínculo con el alumno que le permita compartir sus preocupaciones, emociones y acciones.

Acercarse y hablar con el alumno de los comportamientos que haya observado y le resulten preocupantes, puede brindar al alumno una sensación de alivio al saber que alguien reconoce las dificultades a las que se está enfrentando.

Puede mostrar su disponibilidad e interés para hablar con él, respetando siempre la privacidad y confidencialidad del alumno. Ofrecer apoyo y cercanía a un alumno en situación de vulnerabilidad es una buena práctica. Considere los puntos previos que hemos mencionado.

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 solo no puede generar un contexto de seguridad, pero 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.

Hágale 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. Estas limitaciones pueden ser coordinadas con el profesional de la salud mental 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?

En el caso de que el alumno quiera hablar, muestre implicación y apoyo. Pregunte de manera respetuosa, sensible y cercana. No juzgue, acompañe, y dé confianza. Lo más importante que puede hacer es escuchar sin alarmarse, acoger sin enjuiciar.

A continuación, le ofrecemos algunas indicaciones para lograrlo:

Recuerde que estas dificultades no se dan por debilidad o pereza. El adolescente seguramente tenga un elevado sufrimiento psíquico y esté intentado afrontarlo como sabe y puede.

.....

Ofrezca apoyo emocional y comprensión. Decir las "cosas correctas" no es tan importante como mostrar su cuidado hacia el alumno.

.....

No le brinde consejos simplistas como "anímate""vamos, que no es tan grave""tienes que esforzarte", "lo que tienes que hacer es salir y divertirse" ...

.....

Destaque los logros o las habilidades ayudando así a reforzar la autoestima del alumno.

.....

Puede preguntar al alumno si le gustaría recibir ayuda más práctica, por ejemplo, con alguna tarea. Pero tenga cuidado de no adoptar una actitud sobreprotectora con el alumno, valore con confianza y responsabilidad qué sí puede hacer el menor.

.....

No insista en que hagan lo que antes sí hacía.

No banalice las vivencias del alumno, por ejemplo, presionándole para que sonría.

No culpabilice al alumno por sus dificultades.

No exprese su frustración por los síntomas que tiene el alumno, delante de él.

ATENCIÓN

El adolescente con depresión puede estar en riesgo de:

- suicidio
- autolesión
- crisis de ansiedad
- trastorno de la conducta alimentaria

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

Referencias bibliográficas

Garaigordobil, M. (2023). Educational Psychology: The Key to Prevention and Child-Adolescent Mental Health. *Psicothema*, 35(4), 327–339.