



EDUCACIÓN SECUNDARIA

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

Una herramienta de ayuda para los centros educativos

---

FICHA INDIVIDUAL

## PSICOSIS

# 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: Psicosis.

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.

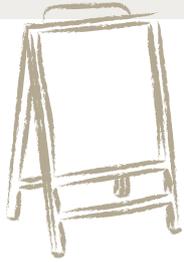
Para más información sobre los temas tratados en este documento, póngase en contacto con [smcolegios@unav.es](mailto:smcolegios@unav.es)

**DOI:** <https://doi.org/10.15581/029.00020>

**ISBN individual:** 978-84-8081-819-3

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

# PSICOSIS



## Introducción

La psicosis es un trastorno que se asocia erróneamente con personas impulsivas y peligrosas, a menudo vinculadas a internamientos en instituciones sanitarias. Sin embargo, es crucial comprender que personas cercanas a nosotros, como amigos<sup>1</sup>, familiares o colegas, pueden haber experimentado episodios psicóticos. La psicosis afecta significativamente la vida de quienes la padecen, con consecuencias en su entorno familiar, social y laboral. Constituye un indicio claro de que la persona requiere atención de un profesional de la salud (médico, psiquiatra, psicólogo clínico o sanitario).

Un brote psicótico es un estado mental en el que la alteración de los pensamientos y emociones lleva a que la persona pierda parcial o totalmente el contacto con la realidad y la interprete de manera errónea, sin poder ser en ocasiones persuadida de lo contrario.

Además de las alteraciones mencionadas anteriormente, el desarrollo general de la persona (a nivel social para relacionarse con sus iguales, del lenguaje y su expresión oral...) puede verse gravemente afectado. En niños y adolescentes, la presencia de psicosis afecta directamente al desarrollo del sentido de la identidad.

En la adolescencia, el consumo de sustancias (especialmente cannabis, cocaína, alcohol, y sedantes), es uno de los principales desencadenantes de episodios psicóticos. También puede estar relacionado con algunas enfermedades del cerebro o el tiroides.

La psicosis afecta al 3% de la población mundial. El primer brote suele aparecer entre los 20 y 30 años de edad, aunque pueden darse casos de aparición en la adolescencia y de forma muy rara en menores de 13 años. En menores de edad, con frecuencia coincide con la presencia de una discapacidad intelectual o con un trastorno del neurodesarrollo (Crespo et al., 2010).

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



## Señales de alarma

La psicosis en adolescentes puede desarrollarse a lo largo de varios meses, e incluso años. Existen comportamientos y reacciones fuera de la normalidad que pueden ayudar a su detección temprana. Si los signos que se exponen a continuación aparecen bruscamente, lo más frecuente es que se relacione con el consumo de tóxicos.

Para facilitar su identificación, los síntomas se agrupan en 5 tipos de señales. Recuerde que la presencia de una o varias de estas señales no es indicativo necesariamente de la presencia de un episodio de tipo psicótico. Las señales son indicios de que esto podría estar sucediendo, y buscan ayudarle a saber cómo orientar la ayuda:

### Delirios

**Ideas irreales, habitualmente extrañas e imposibles, que el alumno cree firmemente, siendo difícil convencerlo de lo contrario. Comportamientos relacionados con delirios:**

- Mostrar miedo o nerviosismo injustificados, con una excesiva exaltación.
- Pensamientos repetitivos de que los demás le van a herir.
- Preocupación excesiva por los pensamientos de los demás hacia su persona. Puede llegar a narrar cuando se le pregunta "los demás están en contra mía", "me están persiguiendo", "se ríen de mí" ...
- Comportamiento temeroso cuando está en compañía, como girarse constantemente o mostrar hipervigilancia.
- Actitud vigilante y desconfiada hacia los demás.

### Alucinaciones

**Percepciones irreales, aunque se sienten de forma muy real y con un correlato emocional muy importante, a veces llevando a la persona a actuar en consecuencia. Experiencias asociadas con alucinaciones:**

- Sensación de engaño por parte de su propio cerebro.
- Sensibilidad excesiva hacia olores, tacto, sonidos o luces.
- Percepción de luces, sonidos u olores que no existen en realidad.

## Alteraciones del lenguaje

**Reflejo de dificultades en el pensamiento, incluyendo bloqueos y cambios en la velocidad del pensamiento, que se perciben por los demás como alteraciones en el discurso.**

**Características:**

- Dificultad para mantener una conversación fluida, con problemas para estructurar frases y posiblemente utilizando expresiones incoherentes.
- Dificultad para explicarse si no se le entiende.
- Cambios de tema bruscos, sin sentido.
- Mayor pobreza en el lenguaje, no consigue llegar al nivel de sus compañeros.

## Alteraciones del comportamiento

- Comportamiento muy diferente del habitual, llegando a dar la impresión de ser "otra persona".
- Incapacidad para llevar a cabo tareas habituales con eficacia, perjudicando su rendimiento académico.
- Mayor lentitud de movimientos: torpeza y pérdida de agilidad.
- Cambios drásticos en rutinas de alimentación y sueño.
- Inquietud: incapacidad para permanecer sentado o esperar con tranquilidad.

## Pérdida de interés, disminución de la expresión afectiva, desmotivación y desgana

**(Recuerde que hacemos referencia siempre a un cambio repentino y rápido en estos aspectos)**

- Pérdida de motivación o energía: antes podía interaccionar y mostraba interés en compartir actividades y salir y ahora se objetiva que no puede.
- Pérdida de interés en actividades o temas que antes le gustaban.
- Pérdida de interés en su aspecto personal: desaliñado, despeinado, deja de mantener un orden.

Algunas de estas señales o variaciones de las mismas dependen del contexto, también podrían ser referidas por la familia, en una tutoría, o por los cuidadores del comedor o los compañeros.



## Abordaje

Si cree que un alumno está desarrollando un cuadro psicótico, 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.

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

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

### 2 ¿Qué queremos conseguir?

#### Si sospecha que el alumno está desarrollando un brote psicótico:

Se necesita que el alumno reciba ayuda profesional adecuada, lo antes posible. Los trastornos psicóticos tienen mejor pronóstico cuando el tratamiento se inicia de forma precoz.

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 usted a saber cómo contribuir a crear este ambiente de seguridad, donde 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 psicosis:

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

Ofrecer apoyo y cercanía a un alumno en situaciones de vulnerabilidad es una buena práctica, pero considere los puntos previos que hemos mencionado.

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?

Primero, debe tener en cuenta que, a menudo, este alumno no buscará ayuda e intentará mantener en secreto todos los cambios que está viviendo. Puede que no confíe en usted o tenga miedo de ser percibido como 'diferente'. En este caso, no intente forzar un acercamiento, es mejor mostrar su disponibilidad e interés, y evitar confrontaciones o discusiones directas.

Si el alumno se muestra receptivo, muestre disposición, 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:

Intente adaptar su interacción a la forma en la que el alumno se comporte (por ejemplo, si está siendo suspicaz y evitando el contacto visual, sea sensible a ello y dele el espacio que necesita).

No toque al alumno sin su permiso, ya que puede sentirse intimidado o amenazado, especialmente si ya está sintiéndose suspicaz.

Intente comprender los síntomas tal como son. Recuerde, el alumno puede tener dificultades para distinguir lo que es real de lo que no lo es, pero esto no es lo más importante en lo que deba centrarse.

### En caso de que el alumno tenga delirios y/o alucinaciones, es importante reconocer que son reales para la persona. No debe:

Descartar, minimizar o discutir acerca de estas experiencias.

Actuar alarmado, horrorizado o avergonzado, ni reírse de estas experiencias.

Simular que estas alucinaciones o delirios son reales para usted o apoyar o colaborar a cualquier paranoia que puedan sentir.

Tomarse sus comentarios delirantes de manera personal.

## 4 ¿Qué puedo decirle?

Generalmente, en estos casos, la comunicación se ve dificultada por los síntomas propios de la psicosis. A continuación, se presentan algunas indicaciones que pueden facilitar la comunicación:

Permita que el alumno hable sobre sus experiencias y creencias si así lo desea. En la medida de lo posible, deje que la persona dicte el ritmo y el estilo de la conversación. Permitirle hablar le dará más información sobre lo que está sucediendo, y esto le permitirá ayudar mejor.

Intente hablar de manera tranquila, clara y en frases cortas, simples; repita si es necesario.

Tenga paciencia y permita tiempo para procesar la información.

No asuma que el alumno no puede entenderle, incluso si la respuesta es limitada.

Evite la confrontación o la discusión a menos que sea necesaria para prevenir actos perjudiciales o peligrosos.

No critique ni culpe al alumno por sus conductas, ni use el sarcasmo.

### ATENCIÓN

Un alumno con psicosis puede también tener:

- pensamientos y/o comportamientos suicidas
- autolesiones
- haber experimentado un evento traumático

Si se diera alguna de estas situaciones, vea la ficha correspondiente para saber cómo actuar en estos casos.

Además, tenga en cuenta que algunas de las conductas que hemos sugerido como señales de alarma de un posible episodio psicótico, pueden deberse también a una situación real en la que el alumno se siente en peligro, por algún factor de estrés agudo (p. ej., amenazas en el colegio o maltrato en el contexto familiar).

# Referencias bibliográficas

Crespo, B., Pérez, R., Gaité, L., Mata, I., Rodríguez, J. M., Martínez, O., Pardo, G., Ayesa, R., González, C., Caseiro, O., & Vázquez-Barquero, J. L. (2010). *Guía de psicoeducación para las familias de personas diagnosticadas de psicosis*.