



EDUCACIÓN SECUNDARIA

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

Una herramienta de ayuda para los centros educativos

FICHA INDIVIDUAL

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

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: Trastorno de estrés postraumático.

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 Maudo.

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

DOI: <https://doi.org/10.15581/029.00023>

ISBN individual: 978-84-8081-822-3

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

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO



Introducción

El Trastorno de estrés postraumático (TEPT) es un problema de salud mental que algunas personas desarrollan tras haber padecido, presenciado o haber sido testigos de un evento traumático que supone una amenaza para la vida.

Entendemos por evento traumático a un suceso grave que hace que una persona tema por su vida, su seguridad o la de seres cercanos y queridos. Por regla general, un adolescente¹ puede ser diagnosticado de TEPT si ha experimentado un trauma y sus síntomas de estrés son graves y se mantienen mucho tiempo después de que haya concluido el suceso traumático.

Los sucesos traumáticos pueden darse en diferentes contextos, algunos de ellos son:

- **Familiar:** maltrato, abuso emocional o sexual, negligencia
- **Escolar:** acoso escolar
- **Relacionado con la muerte:** fallecimiento de un familiar, enfermedad propia, pandemia
- **Accidentes:** domésticos, automovilísticos, lesiones graves
- **Desastres naturales**

Una de las dificultades para el diagnóstico de TEPT es la amplia variedad de sintomatología que un adolescente puede presentar. Algunos de los síntomas más comunes son la vivencia de los recuerdos del momento, pesadillas, hipervigilancia y cambios en el estado de ánimo. Esta amplia variedad dificulta en gran parte su detección, por eso es indispensable entender las posibles señales que el adolescente muestre en el entorno escolar.

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



Señales de alarma

- **Interacciones sociales extremas:** el adolescente interactúa muy poco o de manera demasiado agresiva. Cuando interactúa poco, tiende al aislamiento social, mostrándose tímido, temeroso o asustadizo. Evita el contacto ocular y participar en actividades grupales en la mayoría de las situaciones. Cuando interactúa con agresividad, casi siempre actúa de manera violenta, tanto física como verbalmente. Reacciona excesivamente ante cualquier interacción inesperada o no deseada.
- **Comportamiento no acorde a su edad:** se expresa con un vocabulario de adultos, con insultos y contenidos no acorde a la adolescencia. Con frecuencia habla de acciones sexuales poco apropiadas o fuera de contexto. Con frecuencia muestra un comportamiento autodestructivo, como el abuso de alcohol y otras drogas.
- **Inestabilidad emocional:** está siempre triste, desanimado y con poca energía, o, todo lo contrario, con hiperactividad y mucha energía. Es posible que en el mismo día pase de la tristeza a la alegría extrema. Responde con frecuencia de manera exagerada con sobresalto, irritabilidad o agresión.
- **Falta de sueño:** presenta síntomas de no dormir bien. Presenta ojeras, ojos rojos y bostezo con frecuencia. En clase, se encuentra casi siempre cansado, quedándose a veces dormido durante las clases.
- **Falta de control de esfínteres:** ocurre con independencia de la edad. No es capaz de pedir permiso para salir al baño. Ocurre en clase, en el salón de actos, o en el comedor. Ya debería, por edad, controlar esfínteres.
- **Presenta conductas regresivas:** tiene conductas como rabietas o falta de control de esfínteres.
- **Dificultad en la interacción con los profesores:** tiende a abstraerse y no escuchar ni obedecer a los profesores. Rechaza, mostrando cierta pasividad, la interacción con sus profesores. Tiene miedo y evita cualquier tipo de contacto físico.



Abordaje

En caso de que usted detecte varias de las señales arriba mencionadas, es recomendable 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). El colegio ha de aplicar el protocolo correspondiente para valorar el posible origen del trauma y, en caso necesario, avisar a las autoridades correspondientes. El origen del trauma es clave para definir el plan de acción y prevención.

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 a hablar con el alumno, valore previamente la confianza mostrada y el vínculo con el alumno. Si existe una buena relación y una confianza, esto facilitará que el alumno sea capaz de 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 en situación de vulnerabilidad es una buena práctica. Considere los puntos previos que hemos mencionado.

2 ¿Qué queremos conseguir?

El objetivo principal es la salud y el bienestar del adolescente. Una vez que el plan de acción esté definido, debe coordinarse con el psicólogo o psiquiatra que esté tratando el adolescente, él le dará más indicaciones sobre cómo interactuar con él.

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.

Mantener la comunicación abierta con el adolescente, mostrándose disponible para cualquier tipo de comunicación que necesite y quiera hacer.

No intervenir directamente ni con el adolescente, ni con su entorno. Otros profesionales y autoridades se encargarán de ello como parte del protocolo.

Ante posibles situaciones tensas o problemas relacionados con la conducta, mantenga una actitud calmada. Mantenga los límites necesarios para prevenir que otros alumnos o profesionales se vean afectados. No intente intervenir, ni tratar de solucionar la situación por su cuenta.

Mantener la confidencialidad fuera de las personas responsables en el centro educativo o autoridades.

4 ¿Qué puedo decirle?

A continuación, se muestran ejemplos y recomendaciones prácticas sobre qué decir y qué no decir al alumno.

En el caso de que el alumno quiera hablar, muestre implicación y apoyo. No pregunte directamente sobre el origen del problema, ni nada relacionado. Muestre interés, de manera respetuosa y sensible por su situación actual y sus sentimientos.

Recuerde que el adolescente puede estar padeciendo un sufrimiento importante. Intente no juzgar.

Ofrezca apoyo emocional y comprensión. Lo más importante es mostrar su cuidado hacia el alumno, una mirada capacitante y de cariño.

Puede preguntar al alumno si le gustaría recibir ayuda. Por ejemplo, ¿necesitas ayuda en esta situación?, ¿si te pudiera ayudar en algo más, en qué sería?

Intente evitar frases o recomendaciones directas como "cálmate" o "relájate".

Trate de evitar expresar sus posibles frustraciones o enfados al alumno o delante del alumno.