



Senseforschools

Está bien no sentirse bien

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them





OBJETIVOS

Folleto informativo dirigido principalmente al profesorado que contiene información sobre la salud mental en el contexto de la enseñanza secundaria

SENSE quiere crear ofertas de formación continua para dotar al profesorado de secundaria de los CONOCIMIENTOS, RECURSOS y HABILIDADES necesarios para tener éxito a la hora de proporcionar una PROMOCIÓN, PREVENCIÓN e INTERVENCIÓN TEMPRANA de bajo umbral en la salud mental del alumnado.

La profesionalización pertinente del profesorado mejora las condiciones del alumnado para participar con éxito en la vida escolar y social, lo que a su vez proporciona una mejor base para una vida adulta y laboral satisfactoria.

El consorcio SENSE, formado por socios de DE, AT, BE, ES, EE y dirigido por la Universität zu Köln, persigue sus objetivos mediante:

- **Analizar cómo los profesores de secundaria pueden evaluar, preservar y reforzar la salud mental de los alumnos.**
- **Elaborar un folleto informativo y de sensibilización.**
- **Desarrollar formatos de formación continua y una caja de herramientas.**
- **Poner en marcha una amplia estrategia de comunicación para promover el proyecto y el tema de la salud mental y el bienestar en la escuela.**
- **Aplicar una gestión profesional del proyecto.**

SOCIOS
COLABORA-
DORES:

DE
AT
BE
ES
EE



INTRODUCCIÓN

La salud mental se refiere al estado emocional, psicológica y social de una persona, incluida la capacidad de manejar el estrés, mantener relaciones sanas y tomar decisiones informadas (OMS, 2001)

Estos problemas de salud mental repercuten negativamente en diversos aspectos de la vida de los y las adolescentes, como su rendimiento académico, las relaciones personales, la autoestima y el desarrollo general.

Por ello, la salud mental de los y las adolescentes es un tema de gran importancia y preocupación en la sociedad actual. La mayoría de los trastornos mentales aparecen por primera vez antes de los 14 años (Kessler, 2011) y tres cuartas partes antes de los 25 años (Kessler et al., 2005). Además, la pandemia de COVID-19 puso de relieve la importancia de reforzar la salud mental. La OMS (2021) señala que uno de cada siete adolescentes en todo el mundo padece una enfermedad mental.



INTRODUCCIÓN

Los y las adolescentes representan el 13% de la carga de trastornos mentales a nivel internacional.

En otras palabras, muchos trastornos comienzan en la adolescencia y, por ello, es esencial prevenirlos, detectarlos y evitarlos (Costello et al., 2003; Kessler et al., 2005; Paus et al., 2008).

La adolescencia se caracteriza por cambios biológicos (maduración puberal), así como desarrollos psicosociales como el desarrollo de la identidad, deseo de aceptación por los compañeros y compañeras, aumento de los conflictos con los padres y madres, deseo de independencia, mayor experimentación y comportamientos conductas de riesgo, y el inicio de las relaciones románticas (Curtis, 2015; Patel et al., 2007; Sawyer et al., 2012; Steinberg, 2015; Yeager, 2017). Durante este período, los niños y las niñas están expuestos/as a desafíos y estresores como el acoso escolar y las presiones económicas (Romeo, 2013). Todos estos cambios suponen factores de riesgo para desarrollar dificultades psicológicas, sociales y de salud (Dopheide, 2013; Yeager, 2017), ya que los y las adolescentes son especialmente vulnerables a la aparición de síntomas de inestabilidad emocional (Godfrey et al., 2019) y a trastornos como la depresión o la ansiedad (Kessler et al., 2005; Vannucci et al., 2018).



FACTORES DE RIESGO Y PROTECTORES

FACTORES DE RIESGO

-  **Problemas de salud física**
-  **Estrés y acontecimientos traumáticos**
-  **Disposición genética de los padres a padecer enfermedades mentales**
-  **Consumo de sustancias y adicciones**
-  **Condiciones de vida restringidas**
-  **Aislamiento social**
-  **Antecedentes migratorios**
-  **Bajo nivel educativo de los padres y madres**

FACTORES PROTECTORES

-  **Apoyo familiar y comunicación abierta con los padres y madres**
-  **Estabilidad residencial**
-  **Relaciones de apoyo con adultos significativos**
-  **Apoyo social**
-  **Participación en actividades extraescolares**
-  **Apoyo escolar, destacando el éxito académico**
-  **Concienciación sobre la salud mental**
-  **Participación en actividades de promoción de la salud mental**

Referencias: Goodwin & Davidson, 2022; Musselman et al., 1988; Pan American Health Organization in 2022; Degenhardt et al., 2013; Hasin et al., 2015; Lund et al., 2010; Klipker et al., 2018; Reiss, 2013; Holt-Lunstand et al., 2010; Ravens-Sieberer et al., 2022; Barnes, 2006; Bettge, 2005; Eisenberg et al., 2004; Laursen & Hart, 2013; Pan American Health Organization, 2022; Eccles et al., 2003; Suldo et al., 2012; Masten, 2014; Catalano et al., 2004; Patalay, 2017; Rushton et al., 2002; Masten & Coatsworth, 1998; Rushton et al., 2002



ASPECTOS CLAVE PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR DE LOS Y LAS ADOLESCENTES

Trastorno/Síntomas



Bienestar



ENCONTRAR AYUDA Y APOYO



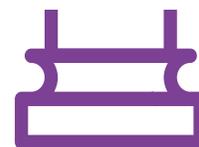
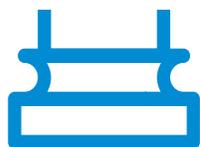
APRENDER SOBRE ENFERMEDAD MENTAL



CÓMO AFRONTAR SITUACIONES DIFÍCILES



CÓMO FLORECER



Nivel de síntoma

Florecimiento



Co-funded by the European Union



Senseforschools
Está bien no sentirse bien



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En conclusión, puede afirmarse que la prevalencia de los problemas de salud mental ha sido un problema en las últimas décadas. La investigación ha demostrado que alrededor de uno de cada cinco niños/as y adolescentes sufre problemas de salud mental. Esta situación se ha agravado debido al COVID-19 y a los graves que ha tenido en toda la población, y la prevalencia de las enfermedades mentales ha aumentado considerablemente. Por eso es tan importante ayudar y acompañar en salud mental.

La importancia de la implicación de la escuela en la promoción de la salud mental y bienestar y en la prevención es crucial y debe desempeñar un papel esencial en su identificación como medida para la salud mental y el bienestar de los y las adolescentes





CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este sentido, será necesario formar al profesorado para promover la salud mental de su alumnado y actuar como “mediadores tempranos” o como “sistema de alerta temprana” de problemas de salud mental.

Para ello es necesario trabajar de forma preventiva y coordinada entre profesorado, progenitores-tutores legales y alumnado y, todos los socios implicados en la educación formal y no formal, dando importancia al bienestar y las necesidades de salud mental del alumnado y promoviendo la prevención precoz. Los aspectos clave y factores de protección introducidos anteriormente han mostrado efectos positivos en niños/as y adolescentes. Además, las escuelas deben desarrollar buenas prácticas y acciones específicas para proteger el bienestar y la mental de los y las adolescentes.



Senseforschools
Está bien no sentirse bien





Senseforschools

Está bien no sentirse bien