



Jueves 2 de marzo de 2023

Mesa redonda:

**¿Qué está pasando con la salud mental y emocional de los adolescentes?**

**Moderadora:**

**Margarita Sánchez Calderón**

*Pediatra de AP. Velilla de San Antonio. Madrid.  
Comité Científico del Congreso Actualización en Pediatría AEPap.*

**Ponentes/monitores:**

■ **Bienestar y salud mental en la escuela**  
**Juan de Vicente Abad**

*Catedrático de orientación educativa.  
IES Miguel Catalán. Coslada. Madrid.*

■ **Actualización sobre el aumento de trastornos mentales en la adolescencia y estrategias de manejo clínico en Atención Primaria**  
**Rocío López Diago**

*Psicóloga clínica infantojuvenil. Centro de Salud Mental Jaime Vera. Coslada. Madrid.*

**Petra Sánchez Mascaraque**

*Psiquiatra infantojuvenil. Centro de Salud Mental Jaime Vera. Coslada. Madrid.*

Textos disponibles en  
[www.aepap.org](http://www.aepap.org)

**¿Cómo citar este artículo?**

De Vicente Abad J. Bienestar y salud mental en la escuela. En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización en Pediatría 2023. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2023. p. 15-21.



Comisión de Formación Continuada  
de los Profesores Sanitarios de la Comunidad de Madrid

## Bienestar y salud mental en la escuela

Juan de Vicente Abad

*Catedrático de orientación educativa.*

*IES Miguel Catalán. Coslada. Madrid*

*juandevicenteabad@gmail.com*

### RESUMEN

La escuela es un factor de socialización de primer orden, sin embargo, la mera presencia de estudiantes en un mismo entorno durante seis horas diarias no garantiza que ofrezca la suficiente calidad para generar bienestar entre la gente más joven.

Las escuelas necesitan diseñar planes de bienestar que contribuyan a ofrecer entornos sanos y seguros que aporten un factor de protección de calidad para el cuidado de la salud mental de sus estudiantes. Un buen plan de bienestar consta de cuatro elementos clave. En primer lugar, invierte gran parte de su energía en crear un entorno donde todo el mundo sienta el respeto, el cuidado y la valoración de su individualidad por parte del resto de la comunidad educativa, de forma que se creen vínculos de cuidado y sentimiento de pertenencia. En segundo lugar, debe ofrecer recursos para desplegar estrategias positivas de autocuidado y de cuidado a las demás personas mediante el aprendizaje de competencias socioemocionales. En tercer lugar, debe tener un sistema de detección compartido por toda la comunidad educativa que permita identificar los casos de las personas que se encuentran en mayor riesgo, y buscar soluciones con los recursos disponibles, tanto de dentro del centro, como los recursos exteriores que nos ofrece la red de salud mental. En cuarto y último lugar debe tener planificadas intervenciones destinadas a reparar el dolor causado en caso de que se produzcan situaciones críticas para cualquier miembro de la comunidad educativa.

En este artículo contamos la experiencia del IES Miguel Catalán de Coslada y su plan de prevención, provención e intervención en coordinación con los recursos de salud mental del centro Jaime Vera de la Comunidad de Madrid.

## LA ESCUELA ANTE EL BIENESTAR Y LA SALUD MENTAL

La salud mental se ha colocado, en los últimos años, en el centro del debate social. La pandemia, con su inicial aislamiento y su posterior excepcionalidad ha generado un fuerte impacto en nuestra sociedad. La situación de incertidumbre económica, la precarización laboral y las restricciones en los contactos sociales han incidido de forma negativa en la calidad de la salud mental de una parte importante de nuestra sociedad y, de forma especial, en las personas más jóvenes

Sabemos que el sistema sanitario cuenta con muy pocos recursos para abordar esta dimensión tan importante de las personas, y que es necesario repensar cómo podemos dar respuestas eficaces tanto para prevenir enfermedades mentales como para reducir su impacto o para evitar que se cronifique. Sin embargo, en pocas ocasiones pensamos en el papel que puede tener la escuela en la salud mental de su alumnado y, mucho menos, cómo coordinar esfuerzo en entornos locales para ofrecer una respuesta coordinada entre sanidad y educación.

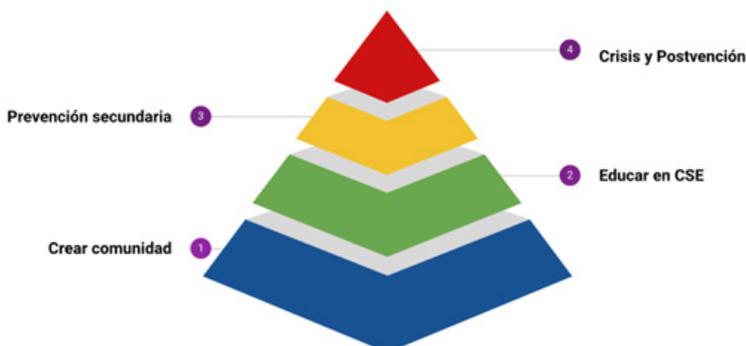
El presente texto pretende dar respuesta a cuál debe ser el papel de las escuelas en la prevención y provención del bienestar y la salud mental, y en la detección de problemas asociados a los problemas mentales. Así como ofrecer un modelo sencillo y sostenible de coordinación entre profesionales para ofrecer respuestas más eficaces con adolescentes.

La ley de protección integral de la infancia y la adolescencia frente a la violencia (ley orgánica 8/2021 del 4 de junio), plantea la necesidad de crear entornos de protección en cualquier institución que trabaje con menores y dotar a éstas de recursos y planes para promover su bienestar. Los centros educativos nos encontramos ante la oportunidad de diseñar planes de bienestar capaces de cuidar la salud mental de nuestro alumnado.

El modelo de trabajo y coordinación que se plantea en este texto corresponde al modelo de intervención que llevamos a cabo en el IES Miguel Catalán de Coslada, tanto en las acciones que se llevan a cabo en el centro educativo, como las coordinaciones que se realizan junto con el resto de los institutos de secundaria de la localidad con el Centro de Salud Mental Jaime Vera de Coslada.

Este modelo de intervención está recogido en nuestro Plan de bienestar y salud mental y se organiza en cuatro niveles de intervención (**Figura 1**).

Figura 1. Plan de bienestar y salud mental.



### Nivel 1. Crear comunidad

La base de la pirámide es el sector más amplio y donde ponemos más energía. Crear comunidad educativa es conseguir generar vínculos entre sus miembros. En la medida en que el alumnado de cada clase, o el profesorado, las familias o el personal no docente están más vinculados, aumentan las posibilidades de contar con un entorno seguro y con relaciones saludables, y disminuyen las de encontrarnos con situaciones de acoso o con relaciones de dominio y sumisión. Dentro de este nivel también incluimos la creación de una red de cuidados que promueve las relaciones sanas y detecta potenciales situaciones de maltrato.

### Nivel 2. Educar en competencias socioemocionales

El bienestar no solo es mejorar en el clima relacional del centro, sino que también debe ser objeto de aprendizaje y, por tanto, debe ser explicitada en términos de competencias a desarrollar, y debe estar recogido en los documentos y programaciones de los departamentos.

Cuando hablamos de bienestar nos referimos a desarrollar la competencia clave **personal, social y de aprender a aprender** (LOMLOE 2000), que puede desglosarse en cinco subcompetencias: autoconciencia, autogestión, conciencia de la otra persona, habilidades de relación y toma de decisiones responsables.

### Nivel 3. Prevención secundaria

Diariamente nos enfrentamos a muchas situaciones que aparecen como expresión de malestar y de necesidades insatisfechas: conflictos entre iguales, potenciales situaciones de acoso, autolesiones, trastornos de la conducta alimentaria (TCA), absentismo, estados depresivos, problemas graves de conducta e intentos de suicidio. Necesitamos mecanismos para detectar situaciones que generan sufrimiento y activar los pasos necesarios para buscar soluciones, dentro y fuera del centro, en coordinación con la red de educación y salud de la zona.

Los sistemas de detección participativos, formados por familiares, profesorado y el propio alumnado, la coordinación con salud mental en el ámbito local, y la activación de los protocolos establecidos por la administración educativa son tres de los recursos que más utilizamos en este nivel.

### Nivel 4. Intervenir en crisis y postvención

Se trata de intervenciones centradas en situaciones de crisis, incluso intentos de suicidio que pueden tener lugar dentro o fuera del centro, y que están destinadas a acompañar a las víctimas y a cuidar a su entorno.

Dentro de este nivel también incluimos todas las intervenciones que se realizan tras un intento consumado o fallido de suicidio, con la finalidad de cuidar el entorno y ayudarles a superar la crisis y el impacto generado, así como evitar futuros intentos de suicidio.

En el resto del texto vamos a detallar algunas de las intervenciones que realizamos en cada uno de los cuatro niveles de intervención.

## LA ESCUELA COMO FACTOR DE PROTECCIÓN

La escuela es el medio natural en el que se mueve diariamente la gente más joven. Se trata de un factor de socialización que juega un papel fundamental en su desarrollo cognitivo y socioemocional, y que tiene un peso muy importante en el desarrollo social futuro de las personas.

En el caso del alumnado con un entorno social y familiar más empobrecido juega un papel compensador de desigualdades, al aportar un entorno seguro y predecible necesario para el normal desarrollo de cualquier menor y adolescente.

Sin embargo, la escuela no aporta, por el mero hecho de juntar a personas en un mismo espacio, el elemento de protección y cuidado necesario para generar bienestar y salud mental en su alumnado. La escuela debe reflexionar sobre cómo puede organizarse para ofrecer ese entorno de calidad a su comunidad educativa en general, y a sus estudiantes de forma especial y particular.

A continuación, indicamos tres elementos clave sobre los que una escuela puede organizar su funcionamiento para convertirse en un factor de protección y cuidado, y generar bienestar y salud mental en su comunidad educativa.

### Transiciones

La transición entre etapas es un momento crítico para todo el alumnado y sus familias. El cambio en las personas adultas que han sido referentes para este alumnado durante su escolarización en primaria, el cambio de espacios físicos, el cambio del grupo de iguales y la mayor exigencia académica son barreras sobre las que debemos incidir para maximizar las probabilidades de éxito y disminuir el sufrimiento en esta transición.

Algunos autores distinguen en ese proceso cuatro fases:

- a) **Pretransición.** Es el periodo previo al cambio que se produce en el colegio.
- b) **Cambio.** Consiste en la incorporación al nuevo escenario educativo.
- c) **Asentamiento.** Es el periodo en el que se van produciendo los ajustes a la nueva situación.
- d) **Adaptación.** Periodo final en el que se consuma la transición.

El resultado del proceso de transición debe ser la adaptación a un escenario con espacios nuevos, profesorado y compañeros diferentes, con exigencias nuevas y con necesidades diversas.

Cuidar el proceso de transición es ofrecer un acompañamiento a las necesidades de nuestro alumnado y sus familias. Los proyectos del centro, e incluso municipales, para abordar la transición entre etapas, son instrumentos indispensables para el bienestar del alumnado.

### Redes de cuidados

Todas las personas compartimos la misma necesidad de contar con un entorno seguro. En términos educativos, un entorno seguro es aquel en que el todo el mundo puede ser aceptado y valorado, sabe que su bienestar importa y que, si surgen conflictos, la institución va a poner los medios adecuados para que las partes implicadas puedan reparar el daño causado y se puedan restaurar las relaciones.

Los centros que cuidan la convivencia y apuestan por poner más energía en sus medidas preventivas establecen **sistemas de ayuda entre iguales**. Se trata de promover un clima de cuidado mutuo para que todo el mundo se sienta cómodo en el centro y esté en las mejores condiciones para aprender.

Los equipos de alumnado ayudante, o círculos de convivencia, están formados por estudiantes de cada aula, aprenden a interpretar las claves de las relaciones sociales saludables y por tanto a identificar cuando se producen situaciones de asimetría y de riesgo de acoso entre iguales. Conforman una red de apoyo y cuidado mutuo que detecta, acompaña e interviene para evitar que todo el alumnado, pero de forma especial el alumnado con necesidades especiales sufra situaciones de exclusión y acoso.

### Aprendizaje centrado en el estudiante

El bienestar y la salud mental también está relacionado con el papel del alumnado en los procesos de aprendizaje. Un modelo basado en un papel más pasivo del alumnado, y centrado en el profesorado, es un modelo que genera menos bienestar, sentimiento de vínculo y pertenencia con el centro educativo. Por el contrario, un modelo de aprendizaje más centrado en el alumnado, donde cada estudiante puede tomar decisiones sobre su proceso de aprendizaje, genera más bienestar en el alumnado. La posibilidad de decidir sobre los aspectos que más les pueden interesar, de elegir las formas de mostrar su aprendizaje o de reflexionar sobre lo que han aprendido, implica un papel más activo y participativo

en el alumnado y un mayor compromiso con su aprendizaje y sus resultados.

Una escuela que fomenta la participación en los procesos de aprendizaje es una escuela que ofrece el protagonismo que necesita su alumnado, que ofrece una mayor calidad educativa, y que permite alcanzar mayor nivel de bienestar en su comunidad educativa.

## **EL APRENDIZAJE DE LAS COMPETENCIAS SOCIALES Y EMOCIONALES**

---

El bienestar, la salud mental y la convivencia no solo son metas que deben buscar los centros educativos, tienen que ser también objeto de aprendizaje por parte del alumnado. La LOMLOE establece un **perfil de salida** para todo el alumnado que termina la educación secundaria, en términos competenciales fija ocho competencias clave, siendo una de ellas la **competencia personal, social** y de aprender a aprender. En su planteamiento, todas las acciones y planes que se desarrollan en un centro deben promover el aprendizaje de estas competencias.

En el caso de la competencia personal, social y de aprender a aprender, el objetivo es que el alumnado, desde cualquier materia, o desde cualquier acción que se realice en el centro, desarrollen ciertos objetivos competenciales como son los siguientes:

### **Desarrollar la autoconciencia del alumnado**

Desarrollar la conciencia emocional entre el alumnado. Favorecer el descubrimiento de sus valores, necesidades, emociones, pensamientos, sesgos, intereses, en la afirmación de su identidad con conciencia de sus fortalezas y de sus áreas de mejora. Promover el aprecio por su identidad personal y desarrollar una mentalidad de crecimiento.

### **Promover la autogestión**

Acompañar al alumnado en la gestión de sus emociones, en la regulación de su conducta, en el manejo del estrés, el desarrollo de la constancia, la resistencia a la frustra-

ción, la capacidad para afrontar retos, ayudarles a fijarse metas personales y académicas, y a desarrollar estrategias ajustadas a sus posibilidades. Conocer alternativas para afrontar situaciones que generan sufrimiento.

### **Mejorar la conciencia social**

Promover en el aula y en el centro el encuentro y la empatía, respetando y valorando las diferentes perspectivas y la diversidad que aporta cada miembro del aula y de la comunidad educativa.

### **Desarrollar habilidades de relación**

Promover la participación. Aprender a hacer amistades, mantener esas relaciones de amistad, establecer relaciones saludables con iguales y adultos, aprender a comunicarse eficazmente y a tejer redes de cuidado mutuo, a solicitar ayuda, a resolver conflictos cuando surjan, a trabajar en equipo y a liderarlos de forma democrática.

### **Enseñar a tomar decisiones responsables**

Aprender a decidir con autoconciencia emocional (conscientes de nuestras emociones, necesidades y sesgos), con conciencia social (teniendo en cuenta las emociones y necesidades de los demás, la ética, el cuidado del medio ambiente), y con capacidad para analizar información, hechos y datos veraces. Aprender a anticipar las consecuencias y el impacto en el entorno de decisiones destinadas a evitar el sufrimiento.

Todos estos objetivos competenciales deben ser recogidos, de forma intencional, en las programaciones, y desarrollarse tanto desde las diferentes materias como desde el Plan de Acción Tutorial. Y todas estas subcompetencias hacen referencia a elementos que pueden ayudar al alumnado, y a cualquier persona, a mejorar su relación consigo misma y con las personas que le rodean, en definitiva, a tener una mejor salud mental.

## **LA PREVENCIÓN SECUNDARIA Y PROTOCOLOS**

---

En el día a día de los centros educativos nos encontramos con numerosas situaciones en las que el alumnado

manifiesta su malestar, bien por situaciones personales o familiares que necesitan compartir, o por conflictos con sus iguales. En este nivel nos planteamos una prevención secundaria, es decir, desplegamos actuaciones sobre situaciones que no se han podido prevenir inicialmente y que se producen de forma recurrente en el alumnado de riesgo, con la finalidad de reducir el riesgo de crisis y cronificación de las situaciones.

Cuando hablamos de alumnado de riesgo nos referimos a estudiantes con algún tipo de vulnerabilidad, bien por sus condiciones personales, cognitivas, culturales y sexuales, o por su vulnerabilidad psicológica expresada en términos de ansiedad, depresión, autolesiones, ideación suicida, TCA, conducta violenta o cualquier otra.

Para poder abordar eficazmente la prevención secundaria contamos con tres recursos:

### Sistemas de detección

Los centros educativos necesitamos sensibilizar a toda la comunidad educativa para que puedan formar parte de una red de detección del malestar. La colaboración del alumnado, del profesorado, del personal no docente y de las familias como parte de la observación del bienestar en el centro es absolutamente imprescindible.

Las entrevistas en los colegios de referencia, las entrevistas iniciales con cada familia nueva que se incorpora al centro, las evaluaciones iniciales, las observaciones diarias del personal no docente, la comunicación fluida con las familias, la creación de estructuras participativas de estudiantes centradas en la convivencia o en el bienestar, son algunas de las medidas que se pueden realizar para mantener un radar permanente sobre la calidad de la convivencia y el bienestar en los centros educativos.

### Protocolos de actuación

Tan importante como detectar situaciones vinculadas al malestar es intervenir para valorar los pasos siguientes. En el instituto Miguel Catalán contamos con un sistema

de valoración inicial, que es previo a cualquier otro protocolo, y que se desarrolla con la siguiente secuencia:

1. **Entrevista inicial.** En esta entrevista se valoran pensamientos, emociones y conductas, factores de riesgo y de protección, conciencia del problema y disposición a recibir ayuda. La entrevista se recoge en Raíces (plataforma de gestión de los centros educativos).
2. **Toma de decisiones.** Tras la entrevista inicial se decide si el caso debe ser seguido en el tiempo o si se recaba más información, en este caso se pasa a la siguiente fase.
3. **Elaboración de un plan.** El plan incluye: situación inicial, compromisos con la persona implicada, compromisos de la familia, compromisos del centro y seguimiento o derivación.
4. **Desarrollo y seguimiento del plan.** Si el plan evoluciona positivamente mantenemos seguimiento, en caso contrario se activan los protocolos establecidos por la Comunidad de Madrid para los casos que necesitan ser abordados de forma conjunta por otras instituciones.
  - a) Protocolo contra el acoso escolar.
  - b) Protocolo para la prevención de conductas autolesivas.
  - c) Protocolo para la prevención del riesgo de pertenencia a grupos juveniles violentos.
  - d) Protocolo para prevención del consumo de sustancias adictivas por los alumnos de los centros educativos.

La sistematización de los sistemas de detección desde el inicio del curso, la sensibilización de la comunidad educativa en la detección precoz de cualquier situación de malestar, y el despliegue de los recursos internos, disminuye de forma muy significativa la gravedad de los casos y la necesidad de activar los protocolos establecidos en la Comunidad de Madrid.

### Coordinación en la localidad

El tercer elemento de prevención secundaria es la coordinación con los recursos de Salud Mental de nuestra localidad. La posibilidad de tener un diálogo permanente sobre los casos que compartimos cada centro con los servicios de Salud Mental nos permite hacer un seguimiento y un ajuste mucho mayor sobre la conducta de los menores con los que trabajamos.

Este trabajo conjunto nos permite superar una visión exclusivamente clínica de la salud mental de los menores y, al mismo tiempo, trabajar sobre los contextos sociales, y más concretamente en la escuela, lugar donde se mueven diariamente. Utilizamos la red social que puede ofrecer un centro educativo como recurso al servicio de una patología o enfermedad que la persona desarrolla y, en este sentido, la colaboración es un recurso imprescindible y realmente útil. Es una coordinación muy limitada en el tiempo pero que resulta muy beneficiosa para el alumnado.

### CRISIS Y POSTVENCIÓN

En el extremo superior de la pirámide se encuentran las situaciones de crisis y la postvención, es decir, las intervenciones que se realizan después de un acontecimiento traumático, como un intento fallido o logrado de suicidio.

El trabajo con las personas que forman parte de la vida de cada estudiante que se ve en esta situación es imprescindible para poder asumir los acontecimientos graves que viven. Hablar de cómo nos sentimos, de qué necesitamos y encontrar en la comunidad educativa un factor de protección, es un elemento clave de cualquier plan de bienestar y salud mental. En el caso de que se reincorporen al grupo las personas que han vivido ese trauma, también es necesario su acompañamiento y cuidado.

### CONCLUSIÓN

La escuela tiene un papel importante en el cuidado del bienestar y la salud mental de sus estudiantes. Para poder realizar una labor preventiva, y detectar situacio-

nes potenciales de malestar, la escuela debe organizar sus actuaciones y diseñar planes fundamentalmente preventivos, pero también debe dotar al alumnado de recursos personales para mantener una relación ajustada y sana consigo mismos y con los iguales, utilizando en este caso el concepto de provención, que supone evitar situaciones perjudiciales mediante la dotación de recursos personales.

Además, estos planes deben tener sistemas de detección compartidos entre toda la comunidad educativa, para que nadie vuele fuera del radar que permite cuidarnos y detectar situaciones de malestar. Finalmente, un buen plan debe establecer complicidades con los recursos del entorno para ofrecer buenas respuestas a los problemas que pueda presentar el alumnado, y ofrecer un entorno adecuado para que su socialización en la escuela se convierta en un verdadero factor de protección de su salud mental.

### BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Álvarez Teruel J, Pareja Salinas JM. ¿Es posible una transición pacífica? La transición educativa es una cuestión colectiva. [Fecha de acceso 12 oct 2022]. Disponible en <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/18841/1/LA%20TRANSICI%c3%93N%20EDUCATIVA.pdf>
- CASEL. The CASEL Guide to schoolwide Social and Emotional Learning. [Fecha de acceso 15 oct 2022]. Disponible en <https://schoolguide.casel.org/>
- De Vicente Abad J. Convivencia restaurativa. Madrid: SM; 2021.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (LOMLOE). [Fecha de acceso 17 oct 2022]. Disponible en [www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3](http://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3)
- Villascuesa Alejo MI. Convivencia en la escuela inclusiva. Inclusión: acciones en primera persona. Barcelona: Graó; 2021.