



Detección precoz de trastornos psicológicos

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

NÚMERO DE PROYECTO:

Proyecto nº : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



AI@Smile

INTELIGENCIA
ARTIFICIAL

Y HERRAMIENTAS
EDUCATIVAS
SOSTENIBLES

PARA LA
PREVENCIÓN DE

TRASTORNOS
PSICOLÓGICOS DE
LOS
ADOLESCENTES.

UN PROYECTO
ERASMUS

FINANCIADO CON

EL APOYO

DESDE EL

COMISIÓN
EUROPEA

SALUD MENTAL

FORMACIÓN

TECNOLOGÍA

EDUCACIÓN

Comunicar eficazmente las preocupaciones

La importancia de escuchar

Cuando alguien sufre un trastorno psicológico, una conversación empática puede ser un primer paso crucial hacia la recuperación. El simple acto de escuchar sin juzgar y mostrar una presencia auténtica transmite un poderoso mensaje: **nadie está solo en su sufrimiento**.

Este diálogo inicial no sólo puede aliviar la carga emocional inmediata, sino también animar a la persona a buscar el apoyo profesional que pueda necesitar. Aquí tienes algunos consejos para hablar entre adultos y menores.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Puntos clave en una conversación con un adolescente

- **Prestar atención:** reaccionar positivamente a sus intentos de conexión emocional, mostrar disponibilidad e interés y escuchar activamente.
- **Demostrar afecto y respeto:** expresar emociones positivas hacia su hijo mediante cumplidos, elogios y comentarios positivos; crear rituales que tengan un significado simbólico y emocional para usted.
- **Construir significados compartidos:** crear confianza y estabilidad en tu relación a través de la comprensión y la empatía; crear rituales que tengan un significado simbólico y emocional para ti.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Puntos clave en una conversación con un adolescente

- **Permitir que su hijo alcance sus objetivos:** conocer y aceptar los sueños de su hijo; potenciar su autonomía y autoeficacia.
- **Aceptar sus ideas e influencias:** escuchar y aceptar sus ideas y opiniones, aunque no estés de acuerdo; estar abierto a su persuasión, aunque no signifique ceder a todo.
- **Aceptación mutua:** aceptarles por lo que son y no por la persona que desearías que fueran.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Puntos clave en una conversación con un adolescente

- **Compromiso:** mostrar flexibilidad en sus decisiones; llegar a acuerdos que satisfagan a ambos.
- **Desacuerdo amable:** aprender a comunicar una queja o desacuerdo de forma asertiva; sin ser crítico ni descalificador.
- **Reparar la comunicación:** reducir sus emociones negativas durante las discusiones con su hijo adolescente; interrumpir la conversación si cree que puede perder el control y reanudarla después con más calma.
- **Hablar de temas difíciles:** estar abierto a hablar de sexualidad, alcohol y drogas, salud mental, divorcio, muerte, etc.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Dificultades de comunicación y cómo evitarlas

En la comunicación con personas que experimentan dificultades emocionales, es frecuente adoptar **actitudes** que, aunque bienintencionadas, pueden ser **contraproducentes**. La tendencia a minimizar los problemas, a ofrecer soluciones inmediatas o a juzgar la situación puede hacer que la persona se sienta incomprendida y se cierre a compartir sus experiencias. Por eso es importante explorar formas de comunicación más eficaces que faciliten el acompañamiento y el apoyo emocional.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Dificultades de comunicación y cómo evitarlas

Aquí tienes una lista de actitudes que tendemos a tomar impulsivamente, y te ofrecemos una **alternativa** mucho **más saludable**:

- **Ser hipercrítico** -> no atacar su forma de ser, no etiquetar; señalar tu desacuerdo con hechos o comportamientos concretos.
- **Hablar con la pared** -> no ausentarse mentalmente durante las conversaciones con su hijo; utilizar técnicas de escucha activa.
- **Interrupciones constantes** -> dejar que su hijo termine sin cortarle; no ofrecer consejos o soluciones de forma precipitada.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Dificultades de comunicación y cómo evitarlas

- **Alta rigidez** -> razonar y negociar con el adolescente; no decirle constantemente lo que tiene que hacer, dejarle decidir por sí mismo.
- **Estar a la defensiva** -> no contraargumentar ante sus quejas ('la mía es peor'); no contraatacar ante los comentarios ofensivos y/o descalificaciones que te haga tu hijo adolescente.
- **Comentarios despectivos** -> no insultar ni humillar, aunque estemos molestos; cuidar nuestra comunicación no verbal.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Dificultades de comunicación y cómo evitarlas

- **Manténgase en silencio** -> informándoles de asuntos importantes para ellos o la familia; abordando las preocupaciones que pueda tener su hijo y ofreciéndole información fiable.
- **Negación de las dificultades** -> no minimizar el malestar de tu hijo, acompañarle y observarle; buscar consejo o ayuda de un experto en caso de que no mejore o empeore.

Recuerda. No estamos intentando expresar nuestros sentimientos, estamos intentando **comprender** el contexto del adolescente y **modificar su comportamiento**. El adolescente tiene que vernos **como aliados** y tiene que entender que el cambio es algo **positivo**.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Implicar a la familia

Para reforzar la salud mental de los alumnos, la relación entre padres y profesores debe basarse en un profundo conocimiento de los puntos fuertes de cada familia. Cada familia tiene recursos, experiencias y habilidades únicos que pueden contribuir al bienestar del alumno, por lo que es esencial que los educadores reconozcan y valoren estos aspectos. Sobre la base de esta comprensión, las estrategias de compromiso familiar pueden diseñarse no sólo para abordar las necesidades específicas de cada familia, sino también para potenciar sus puntos fuertes. Esto implica crear espacios de comunicación abiertos y flexibles, adaptar las interacciones a las circunstancias de cada hogar y ofrecer oportunidades de colaboración que permitan a los padres implicarse en la educación de sus hijos utilizando sus propias habilidades y conocimientos.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Implicar a la familia

Tanto los padres como las escuelas desempeñan un papel crucial en la prevención de los problemas de salud mental fomentando hábitos saludables y entornos favorables. Las áreas clave de atención deben incluir la garantía de un sueño y una nutrición adecuados, el fomento de la actividad física regular y la promoción de interacciones sociales saludables. Establecer rutinas coherentes a la hora de acostarse, limitar el tiempo de pantalla antes de dormir y fomentar comidas equilibradas ricas en nutrientes esenciales puede influir significativamente en el bienestar emocional y cognitivo de los estudiantes. Del mismo modo, el ejercicio físico debe integrarse en la vida diaria, ya sea a través de deportes organizados, juegos activos o simplemente caminando al colegio. Más allá de la salud física, el fomento de relaciones sociales positivas mediante la enseñanza de habilidades de comunicación respetuosa y resolución de conflictos contribuye a crear una comunidad solidaria en la que los alumnos se sienten valorados y comprendidos.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Implicar a la familia

Otro aspecto esencial de la prevención es el fomento de habilidades socioemocionales como la empatía, la autorregulación y la resiliencia. Las escuelas y las familias pueden fomentar la empatía animando a los niños a reconocer y validar las emociones de los demás, por ejemplo, mediante ejercicios de narración en los que imaginen diferentes perspectivas. La autorregulación puede desarrollarse enseñando técnicas de atención plena, como la respiración profunda o las pausas reflexivas antes de reaccionar en situaciones emocionalmente cargadas. La resiliencia, por su parte, puede reforzarse normalizando el fracaso como parte del proceso de aprendizaje y animando a los alumnos a ver los retos como oportunidades de crecimiento y no como obstáculos. Cuando los niños desarrollan estas habilidades, están mejor preparados para gestionar el estrés, establecer relaciones sanas y adaptarse a las dificultades.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Implicar a la familia

Es igualmente importante que los adultos mantengan un estilo de vida física y mentalmente sano, tanto para disponer de los recursos psicológicos necesarios para apoyar las necesidades emocionales de los niños como para servir de modelo. Los niños aprenden observando a sus padres y profesores, de modo que cuando ven que los adultos que les rodean gestionan el estrés de forma constructiva, mantienen rutinas saludables y fomentan relaciones positivas, es más probable que adopten comportamientos similares. Los educadores y cuidadores deben dar prioridad al autocuidado, dedicarse a aficiones que les aporten alegría, buscar apoyo emocional cuando lo necesiten y mantener un enfoque equilibrado del trabajo y la vida personal. De este modo, no sólo mejoran su propio bienestar, sino que crean un entorno más sano y emocionalmente estable para que los niños prosperen.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Pedir ayuda

Los primeros en detectar un posible problema en un adolescente suelen ser las personas de su círculo más cercano: padres, profesores o amigos. Sin embargo, es probable que no tengan toda la información necesaria ni la certeza de lo que realmente está pasando por la mente del adolescente. Por lo tanto, la comunicación entre el entorno social, la escuela y la familia es esencial. Dependiendo del problema, se puede gestionar dentro de estos agentes sociales, pero en algunos casos es imprescindible recurrir a la intervención de un profesional.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

¿Cómo saber si se necesita ayuda profesional?

La distinción entre un problema mental y un trastorno mental es crucial. Un problema mental se refiere a dificultades psicológicas temporales causadas por el estrés o por acontecimientos vitales, como la ansiedad antes de un examen o la tristeza tras una ruptura. Estos problemas suelen resolverse con tiempo o apoyo. Por el contrario, un trastorno mental es una afección diagnosticada clínicamente que afecta de forma persistente a las emociones, el comportamiento y la vida cotidiana, como la depresión o los trastornos de ansiedad. Aunque los problemas mentales pueden ser angustiosos, no indican necesariamente un trastorno. Las diferencias clave radican en su duración, gravedad e impacto en el funcionamiento general.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

¿Cómo saber si se necesita ayuda profesional?

Las dificultades de salud mental pueden variar mucho en intensidad y, aunque los problemas leves no siempre requieren la intervención de un profesional, la terapia psicológica puede ser beneficiosa para cualquiera. Sin embargo, a muchas personas les cuesta distinguir la gravedad de una situación y puede que no entiendan del todo lo que implica la terapia. Esta incertidumbre puede a veces retrasar la intervención necesaria. Reconocer cuándo se debe buscar apoyo profesional es esencial para promover el bienestar y evitar que se desarrollen dificultades más graves. Para ayudar a determinar si se necesita ayuda psicológica, tenga en cuenta las siguientes directrices.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

¿Cómo saber si se necesita ayuda profesional?

Cuando los recursos personales son insuficientes: Si un problema persiste a pesar de los intentos de resolverlo utilizando estrategias de afrontamiento comunes o las redes de apoyo disponibles, es muy recomendable buscar orientación profesional. En particular, si el comportamiento de un adolescente sigue suscitando preocupación a pesar de los esfuerzos de la familia, los profesores o los compañeros, un psicólogo puede proporcionar las herramientas necesarias para abordar la situación con eficacia.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

¿Cómo saber si se necesita ayuda profesional?

En caso de duda, dé prioridad a la intervención: Si no está seguro de si necesita ayuda profesional, siempre es aconsejable consultar a un especialista. Acudir a un psicólogo de forma preventiva, incluso en casos que pueden no parecer urgentes, puede aportar valiosas ideas y evitar que el problema se agrave. Por otra parte, posponer la ayuda en una situación crítica puede acarrear consecuencias emocionales o conductuales más graves. Buscar orientación a tiempo garantiza que las personas reciban el apoyo que necesitan en el momento adecuado.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Cómo hablar con la familia

La comunicación entre la escuela y las familias es un pilar fundamental para el desarrollo educativo y emocional de los alumnos. Sin embargo, no todas las interacciones generan el impacto positivo deseado. Para reforzar la colaboración con las familias, es esencial que el personal educativo adopte estrategias de comunicación asertivas, claras y empáticas. Siempre que sea posible, es aconsejable que estas interacciones estén dirigidas por un psicólogo escolar o un psicopedagogo para garantizar una comunicación eficaz y sensible. A continuación se exponen los puntos clave para establecer un diálogo eficaz con los padres y cuidadores.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Cómo hablar con la familia: Qué hacer

- Establecer una buena relación
- Explicar las normas de confidencialidad
- Sentarse al mismo nivel que el informante; así, si el alumno es un niño pequeño, es importante sentarse al mismo nivel que el niño
- Utilice preguntas abiertas Siga las indicaciones del informante
- Utilice su capacidad de escucha activa (PACERS)
- En el caso de los niños, utilice juguetes, accesorios o juegos para que se sientan cómodos.
- Utilizar ilustraciones o ejemplos con los niños para aclarar una pregunta.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Cómo hablar con la familia: Qué NO HACER

- No haga preguntas cuya respuesta ya conoce
- Limitar el uso de preguntas del tipo "qué" (por ejemplo, "qué", "por qué", "cuándo").
- No espere que los niños menores de 6 años distingan la hora de los acontecimientos
- No utilice jerga psicológica
- No haga preguntas de tipo sí/no o cerradas
- No juzgue las respuestas
- No pregunte "por qué" para averiguar los motivos.
- No repetir la misma pregunta si se recibe una respuesta "muda"

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Confidencialidad y sensibilidad

La confidencialidad en el contexto educativo y de salud mental de los jóvenes es un pilar fundamental que sustenta la confianza entre estudiantes, padres y profesionales de la educación. Se define como el compromiso de mantener en privado la información sensible compartida por el estudiante, estableciendo un espacio seguro donde los jóvenes puedan expresar sus preocupaciones y buscar ayuda sin temor a que esta información sea revelada sin su consentimiento. Este principio es especialmente relevante cuando se trata de adolescentes, que se encuentran en una etapa crucial de desarrollo de su autonomía y necesitan sentirse respetados en sus decisiones y confidencias.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Confidencialidad y sensibilidad

Es importante comprender que la preocupación por la confidencialidad puede afectar significativamente al comportamiento de los estudiantes a la hora de buscar ayuda. Es más probable que los jóvenes compartan sus problemas y busquen apoyo cuando confían en que sus conversaciones serán tratadas con discreción. Sin embargo, muchos estudiantes experimentan miedo o incertidumbre sobre qué información se compartirá con sus padres o profesores, lo que puede llevarles a ocultar problemas importantes o a evitar por completo la búsqueda de ayuda profesional cuando la necesitan.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Confidencialidad y sensibilidad

La comunicación clara y continua sobre los límites de la confidencialidad es esencial en el entorno educativo. Los alumnos deben comprender desde el principio qué información puede mantenerse en privado y en qué situaciones los profesionales están obligados a compartir información con los padres o las autoridades, especialmente en casos que impliquen riesgo de daño. Esta transparencia ayuda a generar confianza y permite a los jóvenes tomar decisiones informadas sobre qué información compartir y con quién, fomentando así su autonomía y responsabilidad personal.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Confidencialidad y sensibilidad

La gestión de la confidencialidad requiere un delicado equilibrio entre el respeto a la intimidad de los alumnos y el mantenimiento de los padres informados sobre el bienestar de sus hijos. Los profesionales de la educación deben desarrollar protocolos claros para determinar qué información es esencial compartir con los padres y cómo hacerlo de forma que no comprometa la confianza de los alumnos. Es fundamental reconocer que la capacidad de tomar decisiones sobre la privacidad de su información no está necesariamente ligada a una edad concreta, sino que puede variar en función de la madurez y las experiencias individuales de cada alumno.

Comunicar eficazmente las preocupaciones

Confidencialidad y sensibilidad

Las violaciones de la confidencialidad pueden tener graves consecuencias para la relación de confianza entre el alumno y los profesionales de la educación. Cuando los estudiantes descubren que su información se ha compartido sin su consentimiento o conocimiento previo, pueden desarrollar estrategias de "narración selectiva" o dejar de compartir información importante por completo. Por lo tanto, es crucial que cualquier necesidad de compartir información se discuta previamente con el estudiante, explicando las razones y buscando su comprensión y cooperación en el proceso. Este enfoque respetuoso ayuda a mantener la integridad de la relación de apoyo, al tiempo que garantiza la seguridad y el bienestar del alumno.

Glosario (máx. 2 diapositivas)

Estilo de dos o tres columnas como el siguiente

Plazo

Explicación

Plazo

Explicación

Plazo

Explicación

Plazo

Explicación

Bibliografía

Aquí añadimos todos los recursos adicionales, artículos, vídeos, etc.

El formato debe seguir **el Sistema de Referencias de Harvard**, tal como se indica a continuación:

1. Normas generales

Citas dentro del texto: Aparecen en el texto del documento.

Lista de referencias: Aparece al final del documento y en ella se detallan todas las fuentes citadas en el texto.

2. Citas en el texto

Las citas dentro del texto deben incluir el apellido del autor y el año de publicación. Los números de página deben incluirse en las citas directas.

Ejemplos:

Parafraseando: (Autor, Año)

- Los resultados fueron concluyentes (Smith, 2020).

Cita directa: (Autor, Año, p. Número de página)

- "Los resultados fueron concluyentes" (Smith, 2020, p. 15)

Artículos:

- Ejemplo: Jones, A. (2019) "Teorías económicas en la economía moderna", Journal of Economic Studies, 15(2), pp. 123-134.

Páginas web:

- Ejemplo: Brown, L. (2018) Comprender el cambio climático. Disponible en: www.climatechangeinfo.com (fecha de consulta: 15 de julio de 2023).

Para saber más

Aquí añadimos todos los recursos adicionales, artículos, vídeos, etc. para el alumno

1. Título - Pequeña descripción - Duración aproximada - Enlace (si procede)
2. Título - Pequeña descripción - Duración aproximada - Enlace (si procede)
3. Título - Pequeña descripción - Duración aproximada - Enlace (si procede)
4. Título - Pequeña descripción - Duración aproximada - Enlace (si procede)

Gracias.

(socio -responsable de
este módulo- logotipo)



<https://aismile-project.eu/>



AI@Smile



Co-funded by
the European Union