



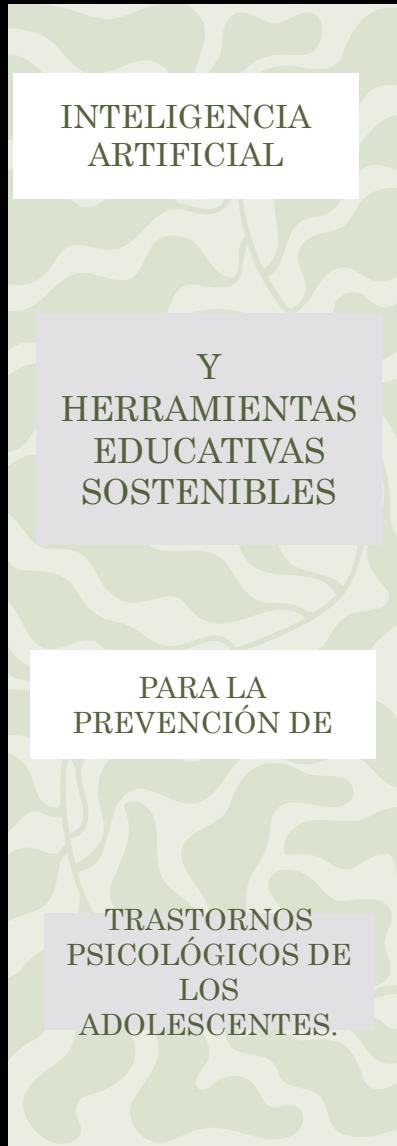
Detección precoz de trastornos psicológicos

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 contenida en ella.

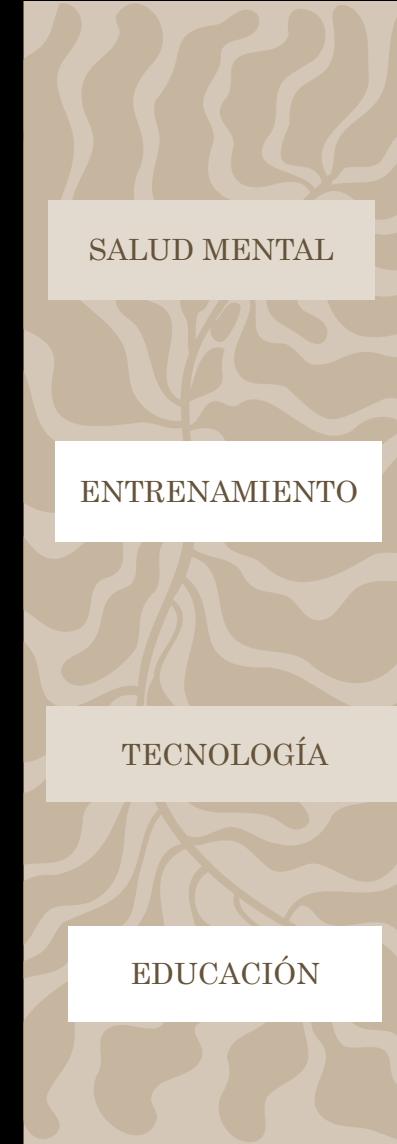
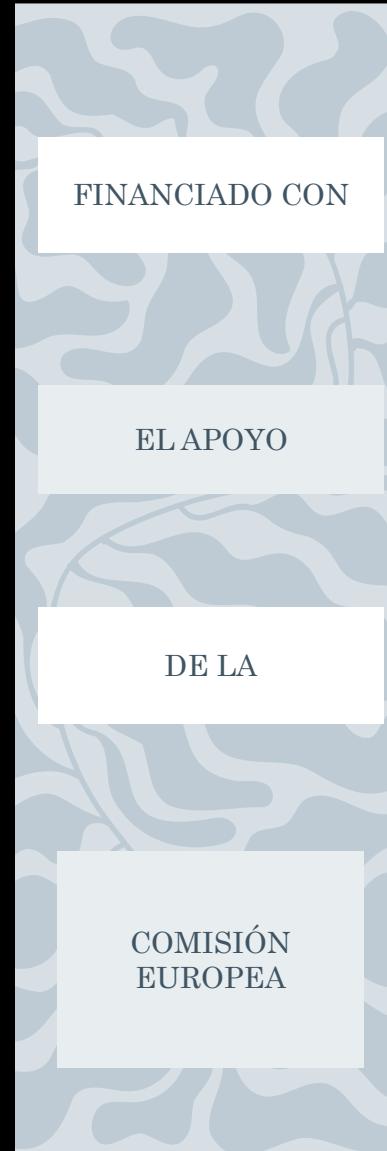
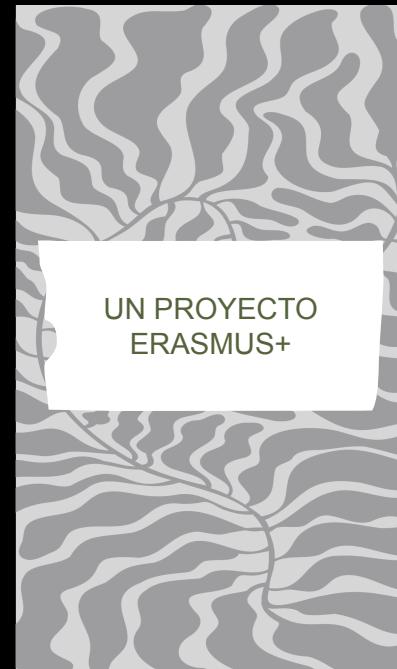
NÚMERO DE PROYECTO:
Nº de proyecto : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



Co-funded by
the European Union



AI@Smile





Acciones y referencias

Factores de riesgo y protección

Identificar a los adolescentes que pueden estar experimentando problemas de salud mental es crucial para la intervención temprana y la prevención de consecuencias a largo plazo. Los problemas de salud mental son complejos y multifactoriales, influenciados por una amplia gama de factores que se pueden clasificar en dos grupos principales: factores de riesgo, que aumentan la vulnerabilidad a desarrollar un trastorno mental; y factores protectores, que fortalecen la resiliencia y promueven el bienestar. Para un abordaje integral y eficaz de la salud mental, es esencial centrarse en identificar y mitigar los factores de riesgo, al tiempo que se fomentan activamente los factores protectores. Es importante destacar que muchos de estos factores son compartidos por diferentes trastornos mentales, lo que enfatiza la necesidad de una perspectiva holística sobre la promoción de la salud mental.

Acciones y referencias

Factores de riesgo y protección

Si bien algunos factores de riesgo y protección están fuera de nuestro control, como la predisposición genética a ciertas afecciones, sigue siendo crucial reconocer su presencia y prestar mucha atención al comportamiento del adolescente. Al mismo tiempo, podemos potenciar aquellos aspectos que están a nuestro alcance. Por ejemplo, si bien no podemos cambiar la vulnerabilidad genética de un individuo, podemos fomentar la actividad física, que es un factor protector clave para mantener la salud física y mental. Al comprender estas influencias, podemos apoyar mejor a los adolescentes en el desarrollo de la resiliencia y la superación de los desafíos, lo que en última instancia fomenta su bienestar general. A continuación, presentamos una lista de factores de riesgo y protección para ayudar a identificar áreas potenciales de intervención y apoyo.



Acciones y referencias

Factores de riesgo

- Baja autoestima
- Ansiedad
- Habilidades sociales deficientes (por ejemplo, timidez)
- Necesidad extrema de aprobación
- Problemas emocionales en la infancia
- Actitud positiva hacia las drogas
- Mala crianza de los hijos
- Conflictos matrimoniales y conflictos familiares
- Padres con problemas de salud mental
- Rechazo de los compañeros, soledad



Acciones y referencias

Factores protectores

- Desarrollo físico positivo
- Desarrollo académico
- Alta autoestima
- Autorregulación emocional
- Buenas habilidades de afrontamiento
- La familia proporciona estructura
- Relaciones de apoyo con la familia
- Expectativas claras de comportamiento y valores
- Presencia de mentores
- Apoyo al desarrollo de habilidades e intereses

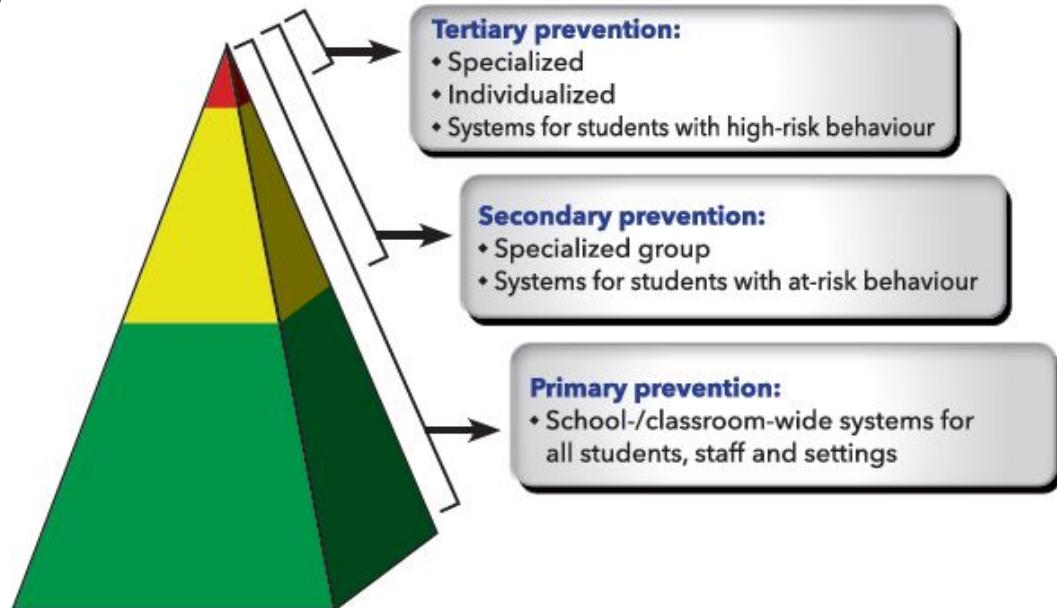
Acciones y referencias

Niveles de prevención



No es necesario que los maestros determinen si un niño tiene un trastorno mental, ni que diagnostiquen a un niño con un trastorno mental.

Al intentar diagnosticar a los niños se corre el riesgo de etiquetar inapropiadamente a un niño, alienar a los niños y a sus padres, y requiere capacitación especializada. Más bien, es importante que los maestros entiendan cómo apoyar la salud mental de todos los estudiantes en el aula, incluidos aquellos con problemas y trastornos de salud mental, y que determinen cuándo los problemas de salud mental son lo suficientemente graves como para requerir ayuda adicional de los miembros de la familia y/o de un especialista en salud mental.



Acciones y referencias



AI@Smile

Estrategias de gestión conductual para las escuelas

La disciplina es una parte clave de la vida escolar, ya que garantiza un entorno estructurado y respetuoso.

Se utilizan varias estrategias para manejar el comportamiento, pero es crucial priorizar los métodos que apoyan el desarrollo de los estudiantes. Las técnicas de disciplina negativa, como el castigo corporal, las críticas duras o las amenazas, nunca deben utilizarse, ya que pueden aumentar la agresión, disminuir la autoestima e impactar negativamente en el bienestar emocional. En cambio, las técnicas de disciplina positiva son mucho más efectivas para promover el buen comportamiento. Establecer expectativas claras, reforzar las acciones positivas y aplicar consecuencias justas alienta a los estudiantes a desarrollar la autorregulación y el respeto por los demás. Un enfoque de apoyo no solo mejora el comportamiento, sino que también fomenta un ambiente de aprendizaje seguro y motivador, ayudando a los estudiantes a crecer tanto académica como emocionalmente.

Acciones y referencias



AI@Smile

Consejos para gestionar los comportamientos disruptivos

- El enfoque más eficaz es centrarse en la prevención mediante el establecimiento de una rutina estructurada en el aula que reduzca las oportunidades de mal comportamiento. Es esencial establecer límites claros, razonables y coherentes, ya que las reglas impredecibles o en constante cambio pueden provocar confusión y frustración. En algunos casos, ignorar comportamientos inapropiados menores puede ser efectivo, pero solo cuando no implican daño al niño, a otras personas o a la propiedad. Es importante tener en cuenta que, inicialmente, ignorar puede causar un aumento en el comportamiento a medida que el niño busca atención antes de que finalmente disminuya. Cuando sea posible, redirigir o distraer al estudiante puede ser una estrategia útil. Por ejemplo, si un estudiante comienza a interrumpir la clase, involucrarlo haciendo una pregunta, haciendo que lea en voz alta o involucrando a otro estudiante en la discusión puede cambiar su enfoque y desalentar un mayor mal comportamiento.



AI@Smile

Acciones y referencias

Consejos para gestionar los comportamientos disruptivos

- Permita que los niños experimenten las consecuencias naturales de sus acciones cuando estén seguros de hacerlo, ya que esto enseña lecciones valiosas. Por ejemplo, si un niño es malo con un compañero de clase que luego lo evita, discuta la situación en lugar de forzar la interacción. Esto les ayuda a comprender el impacto de su comportamiento y los motiva a encontrar mejores formas de interactuar. Guíe a los estudiantes en el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones ofreciéndoles opciones simples y discutiendo cómo sus decisiones los afectan tanto a ellos como a los demás. Cuando ocurra un comportamiento disruptivo, enséñele respuestas alternativas, como participar en tareas productivas, tomar descansos cortos para reagruparse dentro del aula o ayudar con otras actividades en el edificio. Si un estudiante se molesta demasiado, permítale tiempo y espacio para que se calme antes de reincorporarse a las actividades.

Acciones y referencias



AI@Smile

Consejos para gestionar los comportamientos disruptivos

- Trabaje en colaboración con los estudiantes para establecer procedimientos de espera detallados, como contar hasta diez, luego levantar la mano y hacer contacto visual con el maestro. Concéntrese en enseñar y reforzar comportamientos constructivos, como compartir, negociar y trabajar junto con sus compañeros. Para facilitar transiciones fluidas entre actividades, implemente un sistema de cuenta regresiva en el que anuncie el tiempo restante a intervalos regulares, como cada minuto durante los últimos cinco minutos. Haga un esfuerzo consciente para proporcionar elogios específicos a lo largo del día, reconociendo los logros y comportamientos positivos de los estudiantes. Preste especial atención a reconocer cuándo regulan con éxito sus emociones después de experimentar una interrupción, y asegúrese de que reciban un refuerzo positivo por su conducta adecuada. Este elogio dirigido ayuda a reforzar los comportamientos deseados y crea un entorno de aprendizaje de apoyo.

Acciones y referencias



AI@Smile

Consejos para gestionar los comportamientos disruptivos

- Cuando se enfrente a la resistencia a las instrucciones, replantee la situación en torno a la elección y las consecuencias del estudiante. Por ejemplo, explique que elegir no completar el trabajo ahora significa hacer tareas adicionales o quedarse después de la escuela.
Establecer límites claros con respecto al comportamiento agresivo al comienzo del año académico, cuando los estudiantes están receptivos y tranquilos. Establezca expectativas explícitas sobre el espacio personal (como mantener distancias específicas en la fila), la etiqueta de comunicación (esperar a que los demás terminen de hablar), los límites físicos (mantener las manos quietas) y la interacción respetuosa con los compañeros. Estas pautas deben comunicarse de manera clara y específica, con ejemplos concretos que los estudiantes puedan entender y seguir fácilmente.
Es importante destacar que mantenga la coherencia, la previsibilidad y la equidad en su enfoque disciplinario para garantizar que los estudiantes comprendan y respeten el marco de comportamiento establecido.

Acciones y referencias



AI@Smile

Consejos para gestionar los comportamientos disruptivos

- Eduque a los estudiantes sobre el manejo de la ira ayudándolos a comprender cómo se desarrolla la ira y qué desencadena específicamente sus respuestas emocionales. Guíelos para que expresen sus sentimientos a través de palabras en lugar de acciones agresivas.

Cuando los estudiantes muestren signos de frustración u oposición, comience por reconocer su estado emocional y validar sus sentimientos, por ejemplo, reconocer su decepción cuando seguir los pasos correctos aún conduce a respuestas incorrectas. Luego, guíelos hacia alternativas constructivas presentándoles opciones. Por ejemplo, ofrézcales la opción de intentar un nuevo problema utilizando el mismo método o volver a visitar el problema actual juntos, examinando cuidadosamente cada paso para identificar dónde ocurrió el error. Este enfoque combina la conciencia emocional con estrategias prácticas de resolución de problemas.

Acciones y referencias



AI@Smile

Consejos para gestionar los comportamientos disruptivos

- Implemente los tiempos fuera como una estrategia de manejo del comportamiento al alejar temporalmente a los estudiantes de situaciones desafiantes, con una duración que generalmente coincide con su edad en minutos.
Reconozca y refuerce el comportamiento positivo comunicando los éxitos a los padres a través de notas de aliento enviadas a casa. Cuando sea necesaria una corrección, mantenga una actitud serena, dando reprimendas sin mostrar ira u hostilidad.
Fomente un sentido de comunidad y responsabilidad colectiva utilizando un lenguaje inclusivo al dar instrucciones, por ejemplo, enfatizando la pertenencia a un grupo con frases como "necesitamos" y "podemos". Este enfoque ayuda a los estudiantes a sentirse parte de una comunidad más grande mientras siguen instrucciones.

Acciones y referencias



Cuándo consultar a un especialista

- Cuando los comportamientos/síntomas empeoran en lugar de mejorar.

Cuando los comportamientos/síntomas están afectando negativamente el funcionamiento del niño en el hogar o en la escuela.

Cuando los síntomas son graves o angustiantes.

Cuando exista riesgo o peligro para sí mismo o para los demás.

Cuando las intervenciones en el aula por sí solas no son suficientes.

En caso de duda, ¡solicite una evaluación profesional!



Acciones y referencias

Terapia cognitivo-conductual (TCC)

Cuando un adolescente asiste a terapia psicológica, es común que el profesional utilice la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). Este enfoque basado en la evidencia tiene el mayor respaldo científico para abordar una amplia gama de dificultades psicológicas, como la ansiedad, la depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo y los problemas de comportamiento. La TCC combina estrategias de los modelos cognitivo y conductual, como su nombre indica. El modelo cognitivo se centra en cómo los individuos procesan e interpretan la información de su entorno. Ayuda a los adolescentes a identificar y desafiar los pensamientos desadaptativos o irracionales que contribuyen a la angustia emocional. Al aprender a replantear estos pensamientos, pueden desarrollar perspectivas más saludables y mejorar su bienestar emocional.



Acciones y referencias

Terapia cognitivo-conductual (TCC)

El modelo conductual, por otro lado, enfatiza la modificación de los patrones de comportamiento a través de técnicas estructuradas como la terapia de exposición, las estrategias de refuerzo y la activación conductual. Estos métodos ayudan a los adolescentes a reemplazar los hábitos inútiles con mecanismos de afrontamiento más adaptativos.

Al integrar estrategias cognitivas y conductuales, la TCC proporciona a los adolescentes herramientas prácticas para manejar las emociones, desarrollar habilidades de resolución de problemas y desarrollar la resiliencia. Las investigaciones demuestran sistemáticamente que este enfoque es muy eficaz en el tratamiento de diversos trastornos, lo que lo convierte en una de las terapias más recomendadas para los jóvenes que luchan contra los problemas emocionales y de comportamiento.



Acciones y referencias

Otros profesionales

En algunos casos, el psicólogo puede recomendar involucrar a un psiquiatra, un médico especializado en salud mental. Los psiquiatras son los únicos profesionales que pueden recetar medicamentos, que siempre deben complementarse con terapia psicológica. La comunicación efectiva entre el psicólogo y el psiquiatra garantiza una atención integral, coordinada y adaptada a las necesidades del adolescente.

Al buscar ayuda, es posible que te encuentres con personas que promueven métodos no científicos basados en pseudoterapias o creencias místicas. Es esencial verificar las credenciales de un profesional, incluido su título académico y número de registro, para garantizar una capacitación y regulación adecuadas. Además, el estilo y la personalidad del terapeuta influyen en la relación terapéutica. Si el adolescente no se siente cómodo con un profesional, no se desanime: encontrar el terapeuta adecuado es clave para un tratamiento eficaz.



Acciones y referencias

Habilidades de un buen profesor

- Comprende las diferentes etapas de desarrollo del adolescente, estableciendo tareas apropiadas para su edad.
 - Es empático: reconoce los sentimientos y los refleja a los estudiantes.
 - Está en sintonía con las comunicaciones verbales y no verbales de los estudiantes.
 - Se comunica de manera efectiva y clara
 - Deja claras las expectativas de comportamiento de los estudiantes y establece límites que benefician y proporcionan una estructura útil para el estudiante.
 - Organiza el entorno físico e interpersonal del aula de tal manera que optimice la enseñanza y minimice el comportamiento disruptivo



Acciones y referencias

Cuidando de todos

Crear un ambiente afectuoso e inclusivo requiere acciones intencionales que hagan que los estudiantes se sientan valorados. Reconocer y celebrar los talentos únicos de cada estudiante fomenta la autoestima y el sentido de pertenencia. Igualmente importante es garantizar la equidad y la inclusión, donde ningún estudiante se enfrente a la discriminación, y todos sean tratados con respeto y apoyo. Se debe fomentar una cultura de comprensión, en la que se considere que los estudiantes que enfrentan dificultades necesitan ayuda en lugar de ser una carga. Además, es esencial contar con un mecanismo claro para manejar las quejas, proporcionando a los estudiantes un proceso confiable para expresar sus inquietudes. Al reforzar estos principios, los educadores pueden cultivar un entorno seguro y de apoyo en el que todos los estudiantes se sientan empoderados, respetados y seguros en su comunidad.



Acciones y referencias

Valorar la diversidad

Alentar a los estudiantes a apreciar la diversidad, ya sea en etnia, religión o estado de discapacidad, mejora la educación al fomentar la comprensión y el respeto mutuo. Los maestros desempeñan un papel crucial en la formación de actitudes positivas hacia los niños con necesidades especiales, ayudando a otros estudiantes a reconocer cómo apoyar e interactuar con compañeros que pueden parecer diferentes. Por ejemplo, un estudiante que ayuda a un compañero de clase en silla de ruedas promueve la empatía y la inclusión.

Las estrategias prácticas para fomentar la diversidad incluyen la implementación de un sistema de amigos, que fomenta las amistades y las redes de apoyo. La integración de los estudiantes con necesidades educativas especiales en las aulas convencionales beneficia a todos los estudiantes al mejorar las habilidades sociales y la empatía. Además, alentar a los estudiantes a enorgullecerse de sus orígenes, herencia y cultura durante las actividades escolares ayuda a crear un entorno inclusivo donde se celebra la diversidad.



Acciones y referencias

Desarrollar la autoestima

Las escuelas juegan un papel fundamental en la autoestima de los estudiantes, y el personal tiene un impacto sustancial en cómo los estudiantes se ven a sí mismos y cómo se forman para el futuro. Estar en situaciones en las que constantemente experimentan el fracaso en la escuela generalmente tiene un impacto perjudicial en la autoestima de los estudiantes. Del mismo modo, cuando los estudiantes tienen éxito en la escuela, cuando corrigen sus errores, cuando el personal les pide que hagan tareas (incluso "quehaceres") que muestran confianza en el estudiante, se construye la autoestima. Cuando los estudiantes saben que el personal entiende cómo se sentían acerca de algo o por qué una acción parecía tener sentido, desarrollan una mayor autoestima (p. ej. "Sí, puedo ver cómo tenía sentido en ese momento simplemente gritarle a esa persona, fue aterrador; ¿Cómo crees que funcionó?")

Acciones y referencias

Desarrollar la autoestima

Pasos prácticos

Para estudiantes mayores:

- Asignar responsabilidades y roles de liderazgo, como organizar excursiones o rotar las tareas del aula.
- Prioriza los elogios sobre las reprimendas, apuntando a cinco comentarios positivos por cada negativo.
- Fomentar la cooperación en lugar de la competencia, reconociendo el trabajo en equipo y el apoyo entre pares.
- Permita que los estudiantes mayores sean mentores de los más jóvenes, ayudándolos con la lectura o las interacciones sociales.

Para los estudiantes más jóvenes:

- Cree actividades que les ayuden a mostrar sus habilidades y a generar confianza.
- Haga un libro "Soy especial" o "Cosas en las que soy bueno" para resaltar sus fortalezas y compartirlo con el grupo.
- Haga la actividad "Mi mano", en la que los niños trazan sus manos y escriben un rasgo positivo en cada dedo.
- Use juegos de roles con guiones o títeres para ayudarlos a manejar emociones como la tristeza, la ira o la preocupación.



Acciones y referencias

Construyendo relaciones

Las buenas relaciones entre estudiantes y profesores, así como entre estudiantes, son cruciales para el desarrollo emocional, fomentando la confianza y la responsabilidad. Las relaciones sólidas están relacionadas con mejores resultados cognitivos y emocionales, mientras que las relaciones deficientes pueden provocar depresión y ausentismo tanto para los estudiantes como para los maestros. Identificar las fortalezas de cada estudiante les ayuda a sentirse valorados. Los maestros modelan relaciones positivas, y cuando estas son colaborativas, es más probable que los estudiantes adopten comportamientos similares. La participación de los padres es clave para el éxito de los estudiantes, una mayor asistencia y un clima escolar positivo. La comunicación efectiva con los padres, modelada con respeto, ayuda a crear consistencia entre la escuela y el hogar, reforzando las habilidades aprendidas en ambos entornos.



Acciones y referencias

Garantizar la seguridad

Es crucial que los niños se sientan física y emocionalmente seguros en la escuela, especialmente para aquellos con discapacidades. El comportamiento agresivo, incluso si no está dirigido a estudiantes vulnerables, puede llevar a la retirada.

Para garantizar la seguridad, las escuelas deben implementar una política que aborde el acoso y los comportamientos disruptivos, incluido el ciberacoso. Enseñe a los estudiantes cómo responder al acoso, ya sea como víctimas o espectadores, utilizando estrategias apropiadas para el desarrollo. Los estudiantes más jóvenes pueden denunciar el acoso a los adultos, mientras que los estudiantes mayores pueden necesitar orientación sobre cómo manejarlo sin temor a la reacción social, como ignorar, alejarse o buscar ayuda de otro adulto.

Cualquier comportamiento amenazante debe abordarse de inmediato. Los maestros y el personal deben ser accesibles, con pautas claras sobre cómo escuchar, recopilar información y tomar medidas para resolver los problemas rápidamente.

Acciones y referencias

Fomento de la participación

Las escuelas más eficaces fomentan una atmósfera positiva basada en la comunidad y los valores compartidos. La participación de los estudiantes mejora cuando los líderes escolares consultan activamente con los estudiantes y los padres sobre asuntos escolares. Es más probable que los estudiantes sigan las reglas que ayudaron a crear.

Para mejorar la participación:

Involucre a los estudiantes en las decisiones escolares, por ejemplo, a través de los consejos o votando sobre las políticas.

Fomente la participación de los padres compartiendo no solo los desafíos, sino también los éxitos de los estudiantes.

Muestre el trabajo de los estudiantes en toda la escuela y destaque sus contribuciones, como mejorar el entorno escolar u organizar actividades.

Acciones y referencias

Fomento de la independencia

Un papel importante de las escuelas es empoderar a los estudiantes para que sean independientes. El aprendizaje se vuelve más efectivo cuando se alienta a los estudiantes a pensar por sí mismos, ya que les ayuda a desarrollar habilidades de pensamiento crítico. El factor más importante que influye en el rendimiento académico es la capacidad del estudiante para monitorear y evaluar su propio trabajo, determinando cómo desarrollar y aplicar aún más sus habilidades. En este proceso, la retroalimentación constructiva del profesor desempeña un papel clave, ya que ayuda a los estudiantes a adquirir la independencia y la responsabilidad necesarias para tomar el control de su propio aprendizaje.

Para promover la independencia:

Asigne responsabilidades apropiadas para la edad de los estudiantes dentro del aula y la escuela.

Proporcionar oportunidades estructuradas para que los estudiantes den su opinión y compartan sus opiniones.



Acciones y referencias

Identificación e intervención tempranas

Identificar y abordar los problemas a tiempo puede ayudar a prevenir problemas de salud mental más graves. Los educadores deben equilibrar el riesgo de etiquetar a un niño demasiado pronto con los beneficios de la intervención temprana. Su función no es diagnosticar, sino reconocer las dificultades, proporcionar apoyo escolar y derivar a especialistas si la condición de un estudiante empeora a pesar de las intervenciones. Las escuelas deben establecer políticas claras para la identificación e intervención tempranas, garantizando un sistema de apoyo estructurado. Definir a quién deben contactar los maestros, como un director o un maestro principal, agiliza el proceso. Además, los equipos de estudio de niños que se reúnen regularmente para hablar sobre los estudiantes con dificultades pueden mejorar los esfuerzos de intervención temprana.

Acciones y referencias

Apoyo y formación al personal



AI@Smile

Trabajar con niños que tienen problemas de salud mental puede ser desafiante y estresante. La carga de trabajo de los maestros y el comportamiento de los estudiantes son predictores clave de la depresión, y los maestros abrumados luchan por apoyar a sus estudiantes de manera efectiva. Para prevenir el agotamiento, las escuelas deben fomentar las discusiones abiertas sobre las dificultades en el aula y establecer grupos de apoyo a los maestros para consultas profesionales o entre pares. Proporcionar capacitación en técnicas de manejo del comportamiento puede ayudar a los maestros a manejar situaciones desafiantes. Las escuelas deben fomentar un entorno positivo que apoye el crecimiento profesional y personal de los docentes, al tiempo que les ayuda a reconectar con su pasión por la educación. Además, los maestros deben ser conscientes de que el comportamiento difícil de los estudiantes puede enmascarar problemas más profundos como la violencia doméstica o los problemas familiares, lo que hace que la empatía y la comprensión sean esenciales en su enfoque.



AI@Smile

Submodule 1

Here we write the main content of the module
(approx. 25-30 slides)



AI@Smile

Submodule 2

Here we write the main content of the module
(approx. 25-30 slides)

Glossary (Max 2 slides)

Two-Three columns style like the following

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Bibliography

Here we add all the additional resources, articles, videos etc.

The format must follow **Harvard Referencing System** as follows:

1. General Rules

In-text citations: These appear within the text of your document.

Reference list: This appears at the end of your document and provides full details of all sources cited in-text.

2. In-text Citations

In-text citations include the author's surname and the year of publication. Page numbers should be included for direct quotes.

Examples:

Paraphrasing: (Author, Year)

- The results were conclusive (Smith, 2020).

Direct quote: (Author, Year, p. Page number)

- "The results were conclusive" (Smith, 2020, p. 15)

Articles:

- Example: Jones, A. (2019) 'Economic theories in modern economics', *Journal of Economic Studies*, 15(2), pp. 123-134.

Websites:

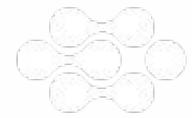
- Example: Brown, L. (2018) Understanding Climate Change. Available at: www.climatechangeinfo.com (Accessed: 15 July 2023).



Further reading

Here we add all the additional resources, articles, videos etc. for the learner

1. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
2. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
3. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
4. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)



DIGITAL4ME
Digital Transformation For Micro Entrepreneurs

Thank you!
(partner –responsible
for this module- logo)

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



AI@Smile



Co-funded by
the European Union