

SALUD LABORAL

nº 1285

Los principales trastornos y dificultades de nuestros alumnos



Según un proyecto reciente, fruto de la colaboración entre Siena Educación, Fundación Mapfre y Grupo Anaya, existe una realidad preocupante: casi el 50% de los adolescentes ha experimentado problemas de salud mental en el último año. Sin embargo, más de la mitad no solicita ayuda, ya sea por desconocimiento o por restar importancia a su situación.

La ansiedad: de estímulo a patología

La ansiedad es una emoción natural que actúa como motor para realizar actividades. No obstante, se vuelve **patológica** cuando sus niveles son excesivos, persistentes y desadaptativos, interfiriendo en el día a día.

Sus manifestaciones en estudiantes pueden ser diversas:

- **A nivel cognitivo y emocional:** Surgen problemas de concentración, preocupación desmedida, inseguridad y nerviosismo.
- **A nivel físico y conductual:** Pueden experimentar opresión en el pecho, contracturas, necesidad de control y tendencia al aislamiento.
- **Impacto escolar:** Se observa una baja motivación y un deterioro en los resultados académicos.

Depresión encubierta en la infancia y adolescencia

A diferencia de los adultos, en niños y adolescentes la depresión puede ser difícil de detectar, manifestándose a través de agresividad, irritabilidad o alteraciones de conducta. Esto se agrava porque a los jóvenes a menudo les cuesta comprender lo que les sucede o carecen de suficientes recursos para gestionarlo.

Señales de alerta a vigilar:

- Cambios bruscos de peso y alteraciones del sueño (cansancio excesivo).
- Declive en la motivación y aislamiento social.
- Baja tolerancia a la frustración y caída del rendimiento escolar.



El trastorno de pánico

Se define por la aparición súbita de crisis de ansiedad intensas y recurrentes. Ante estos episodios, es crucial una evaluación psicológica para descartar causas orgánicas.

Protocolo de actuación inmediato: Mantener la calma, llevar al alumno a un lugar tranquilo y validar sus emociones sin emitir juicios ni minimizar lo que siente. Finalmente, se debe contactar a la familia y derivar al especialista.

Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

Una nutrición adecuada es vital para el desarrollo, pero existen trastornos graves clasificados por la CIE-10:

- **Anorexia nerviosa:** Implica una pérdida de peso intencional. Se caracteriza por un empeño obstinado en la delgadez, una percepción corporal distorsionada y un profundo sentimiento de ineeficacia.
- **Bulimia nerviosa:** Se distingue por la ingesta compulsiva seguida de vómitos o uso de purgantes debido a una preocupación excesiva por el peso.

Las autolesiones

Este fenómeno, que suele iniciarse entre los 12 y 15 años, ha aumentado su prevalencia en entornos escolares y urbanos. Sus causas son complejas e incluyen ansiedad, depresión, acoso escolar, traumas o conflictos familiares.

Actuación recomendada en el centro escolar:

- **Escucha activa:** Preguntar de forma empática y sin juzgar, evitando culpabilizar al estudiante.
- **Seguridad:** No minimizar los sentimientos de ira o frustración y asegurar que el estudiante nunca se quede solo si el riesgo es alto.
- **Intervención:** Informar de la necesidad de ayuda profesional, activar el protocolo de crisis y buscar apoyo inmediato. También es vital apoyar a los compañeros que puedan estar afectados.

El rol del docente y la comunidad educativa

Para que la escuela pueda velar adecuadamente por la salud y la seguridad de sus estudiantes, el personal docente y la comunidad educativa, necesitaría disponer de la mayor información posible sobre el estado de salud de sus alumnos, así como recursos útiles y accesibles que ayuden a cuidar lo más valioso: la salud mental de nuestros niños, niñas y adolescentes.

Desde FEUSO creemos firmemente en el papel relevante que tenemos como docentes de acompañar a las familias para formar personas íntegras, empáticas y capaces de convivir en la diversidad y para ello, trabajamos juntos a vuestro lado.