

**Orientaciones sobre el tratamiento de la salud mental  
en los materiales educativos de SM**





## Índice

### I. Salud mental y trastorno mental

- El concepto de salud mental
- El concepto de trastorno mental
- Algunas claves sobre la salud mental
- Del tabú al estigma
- Los trastornos mentales comunes
  - La depresión
  - El suicidio
- Fechas anuales para concienciar sobre el cuidado de la salud mental

### II. ¿Cómo se mide la salud mental en el mundo?

- *El Informe Mundial sobre la Salud Mental*
- Componentes del bienestar

### III. La salud mental en la educación

- La Agenda 2030
- ODS 3. Salud y bienestar
- Conexión entre salud, bienestar y salud mental
- La salud mental en el currículo educativo

### IV. Pautas de línea editorial para el tratamiento de la salud mental

### V. Glosario de la salud mental

### VII. Webgrafía



## I. Salud mental y trastorno mental

No hay salud sin salud mental. La salud mental es una parte integral de la salud y el bienestar, tal como refleja la definición de salud que figura en la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS): “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

- **El concepto de salud mental**

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Organización Mundial de la Salud (OMS), 17 de junio de 2022

- **El concepto de trastorno mental**

Un trastorno mental se caracteriza por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Por lo general, va asociado a angustia o a discapacidad funcional en otras áreas importantes. Hay muchos tipos diferentes de trastornos mentales. También se denominan problemas de salud mental, aunque este último término es más amplio y abarca los trastornos mentales, las discapacidades psicosociales y (otros) estados mentales asociados a una angustia considerable, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva.

Organización Mundial de la Salud (OMS), 8 de junio de 2022

Tal como destaca la Organización no Gubernamental Amnistía Internacional, “la salud mental no es un privilegio, es un derecho humano fundamental e invertir en su cuidado y promoción es básico para el buen funcionamiento de la sociedad”.

Según la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948): “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia sanitaria y los servicios sociales necesarios”.

Sin embargo, existen diferencias importantes en la atención a las personas con enfermedades mentales dependiendo de la capacidad económica de cada país. Aunque la distancia entre las necesidades de tratamiento y su prestación siempre es relevante, se acentúa en el caso de los países que disponen de menos recursos. La media del gasto en los servicios de salud mental está a nivel mundial en el 2,8% del gasto total destinado a la salud. Los países de ingresos bajos gastan alrededor del 0,5% de su presupuesto de salud en los servicios de salud mental, y los países de ingresos altos, el 5,1%. Los sistemas de salud de los países no suelen atender de forma adecuada a las personas con trastornos mentales por falta de recursos y especialistas destinados a su tratamiento y por la baja calidad de la atención. No obstante, la OMS recomienda que la asignación del gasto de salud esté en proporción a la carga de enfermedad, y que haya paridad entre los aspectos físicos y mentales de la atención de la salud.

En la sanidad pública, las largas listas de espera, la falta de personal contratado y el excesivo tiempo que pasa entre una visita y la siguiente, dificultan los tratamientos de salud mental. Por otro lado, la opción de acudir a terapia privada no está al alcance de toda la población a nivel económico. La salud mental se convierte así en un lujo en lugar de un derecho.

Por ello, la OMS ha desarrollado el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030, cuyo objetivo es fomentar el bienestar mental, prevenir los trastornos mentales, proporcionar

atención, mejorar la recuperación, promover los derechos humanos y reducir la mortalidad, morbilidad y discapacidad de las personas con trastornos mentales. Se basa en seis principios fundamentales: cobertura sanitaria universal, derechos humanos, prácticas basadas en la evidencia científica, enfoque sanitario y social para todas las etapas la vida, alianzas con múltiples sectores públicos (salud, educación, empleo, justicia, vivienda...), y emancipación de las personas con trastornos mentales y discapacidades psicosociales.

### **Algunas claves sobre la salud mental**

- Los trastornos mentales afectan a personas de todas las edades, géneros, niveles socioeconómicos y lugares del planeta.
- Las personas vulnerables tienen más riesgo de sufrir un deterioro de su salud mental. Dependiendo del contexto local, algunas personas y grupos sociales más vulnerables pueden correr un riesgo mayor de sufrir problemas de salud mental.
- Se correlaciona con la discapacidad y la mortalidad. Las personas con trastornos mentales presentan tasas más elevadas de discapacidad y mortalidad.
- Se ha demostrado que influye en otras enfermedades. Los trastornos mentales, especialmente los trastornos depresivos, están fuertemente relacionados con la incidencia y el padecimiento de muchas enfermedades crónicas, lo que incluye la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, el asma y la obesidad. Asimismo, tienen relación con muchas conductas de riesgo de enfermedades crónicas, como no hacer actividad física, fumar, beber en exceso y no dormir lo suficiente.
- Puede ocasionar situaciones de precariedad y pobreza. Las personas con problemas de salud mental pueden sufrir marginación y tener dificultades para encontrar un trabajo e integrarse bien en la sociedad.
- Los adolescentes poseen vulnerabilidades particulares, por su etapa del desarrollo. Entre los más comunes están los problemas familiares graves como situaciones de violencia o agresividad, abuso sexual, o en la escuela, tanto en relación con las bajas calificaciones como el rechazo por parte del grupo de compañeros que, en algunos casos, se convierte en *bullying* o acoso escolar a través de burlas y agresiones. También pueden ser factores de riesgo las dificultades en torno a la identificación sexual y el temor a la reacción de la familia.

### **Del tabú al estigma**

La sociedad ha creado un tabú en torno a las enfermedades mentales provocado por el desconocimiento. Esto hace que se evite hablar sobre ellas, lo cual redundaría en el desconocimiento acerca de las mismas. Por eso las personas con enfermedades mentales suelen estar estigmatizadas.

Un estigma consiste en un conjunto de creencias desfavorables que generan un rechazo con respecto a una persona o colectivo. Se produce cuando alguien percibe a otra persona o grupo de manera negativa por alguna característica distintiva o por un rasgo personal que se considera una desventaja (un estereotipo negativo). Las creencias y las actitudes negativas hacia las personas que tienen alguna enfermedad mental son frecuentes. A pesar de las percepciones erróneas comunes, tener una enfermedad mental grave no es una elección, una debilidad o un defecto de carácter.

El estigma puede dar lugar a la discriminación. La discriminación puede ser evidente y directa, por ejemplo, si alguien hace un comentario negativo sobre la enfermedad mental o sobre su tratamiento. O también puede ser no intencional o sutil, como cuando alguien evita a otra persona porque asume que podría ser inestable, violenta o peligrosa a causa de su enfermedad mental.

Existen dos tipos de estigma según su origen, el estigma social, cuando es la sociedad la que reproduce los prejuicios y la discriminación hacia la persona o colectivo. Y el autoestigma,

cuando las personas que tienen un trastorno mental asimilan los estereotipos que se les atribuyen socialmente, los hacen propios y se los autoatribuyen.

Algunos de los efectos nocivos del estigma comprenden:

- Resistencia a buscar ayuda o tratamiento.
- Falta de comprensión por parte de familiares, amigos, compañeros de trabajo u otras personas
- Menos oportunidades laborales o para participar en actividades escolares o sociales, o problemas para encontrar una vivienda.
- Hostigamiento, violencia física o acoso.
- Un seguro médico que no cubre adecuadamente el tratamiento de la enfermedad mental.
- La creencia de las personas enfermas de que su situación no mejorará.

### Los trastornos mentales comunes

Los trastornos mentales comunes se refieren a dos categorías principales de diagnóstico: los trastornos depresivos y los trastornos de ansiedad. Estos trastornos son muy frecuentes (de ahí que se consideren “comunes”) y repercuten en el estado de ánimo o los sentimientos de las personas afectadas. Los síntomas varían en cuanto a su intensidad (de leves a severos) y duración (de meses a años). Estos trastornos son diagnosticables y se diferencian de los sentimientos de tristeza, estrés o temor que cualquiera puede experimentar ocasionalmente en su vida.

### La depresión

Según la OMS, el trastorno depresivo o depresión es la segunda causa de discapacidad a nivel mundial y se estima que en 2030 será la primera.

El trastorno depresivo (o depresión) es un trastorno mental común. Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo. Se estima que el 3,8% de la población experimenta depresión, incluido el 5% de los adultos (4% entre los hombres y el 6% entre las mujeres) y el 5,7% de los adultos mayores de 60 años. A escala mundial, aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión.

Organización Mundial de la Salud (OMS), 31 de marzo de 2023

Entre las causas que originan la depresión se encuentran las siguientes: antecedentes personales o familiares con cuadros depresivos; composición química, genética y hormonal; exposición a situaciones estresantes y traumas; problemas económicos; situación laboral o desempleo; pérdida o enfermedad de un ser querido o mascota; rupturas sentimentales, divorcios; enfermedades preexistentes; presiones de tipo social como el acoso escolar (*bullying*), el acoso por las redes sociales (*cyberbullying*) o el acoso laboral (*mobbing*).

Debido a que la etapa de mayor riesgo de inicio de la depresión es la adolescencia, es fundamental tener la máxima información para que no se convierta en un problema enmascarado que persista en la vida adulta, además del sufrimiento y de las consecuencias negativas a nivel académico, social y familiar que ocasiona en la juventud. La detección y la intervención temprana son claves para evitar que las cifras crezcan y para mejorar el pronóstico. Se estima que un 15% de las personas con depresión llegan a suicidarse.

### El suicidio

El suicidio es la cuarta causa de muerte en el grupo de edad entre los 15 y los 29 años y se encuentra entre las tres principales causas de muerte no accidental en el mundo. Cada año se suicidan más de 700 000 personas. Por cada persona que muere por suicidio hay 135 que viven el duelo, de las cuales de dos a seis quedan profundamente afectadas y, en muchos casos, con un trauma de por vida.

El suicidio es el acto deliberado de quitarse la vida. Si bien el vínculo entre el suicidio y los trastornos mentales (en particular, la depresión y el consumo de alcohol) está bien

documentado en los países de altos ingresos, muchos casos se dan en personas que lo cometen impulsivamente en situaciones de crisis en las que su capacidad para afrontar las tensiones de la vida, como los problemas económicos, las rupturas de relaciones o los dolores y enfermedades crónicas, está mermada.

Organización Mundial de la Salud (OMS), 17 de junio de 2022

El suicidio se desarrolla a lo largo de un *continuum* de diferente naturaleza y gravedad, que abarca desde la ideación (idea de la muerte como descanso, deseos de muerte e ideación suicida) hasta la gradación conductual creciente (amenazas, gestos, tentativas y suicidio consumado).

Se consideran factores de riesgo vivir conflictos, catástrofes, actos violentos, abusos, pérdida de seres queridos y sensación de aislamiento. Las tasas de suicidio también son elevadas entre los grupos de personas en situación de vulnerabilidad o discriminación.

Es importante entender que quien pretende suicidarse no quiere morir, sino dejar de vivir en las condiciones vitales a las que está expuesto. La inversión pública para concienciar y prevenir la conducta suicida es realmente escasa, aunque, como dice la OMS, el suicidio es un problema 100% prevenible. La principal medida de prevención consiste en proporcionar información responsable y cuidada sobre el suicidio para aumentar la concienciación de la sociedad.

### Fechas anuales para concienciar sobre el cuidado de la salud mental

- **10 de octubre.** Día Mundial de la Salud Mental (DMH). Es promovido por la Federación Mundial de la Salud Mental y cuenta con el respaldo de la Organización Mundial de la Salud (OMS). El evento representa un compromiso global para crear conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar esfuerzos en apoyo de la salud mental.
- **2 de marzo.** Día Mundial del Bienestar Mental de los Adolescentes. Se celebra con la finalidad de sensibilizar a la población acerca de los problemas de salud mental que afrontan los adolescentes, así como la de desestigmatizar este tipo de trastornos y ofrecer apoyo a los jóvenes que los tienen.
- **13 de enero.** Día Mundial de la lucha contra la depresión. Su objetivo es dar a conocer esta enfermedad y desterrar los prejuicios que suele suscitar entre los allegados de aquellos que la sufren.
- **10 de septiembre.** Día Mundial de la Prevención del Suicidio (DMPS). Está organizado por la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) y respaldado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Representa un compromiso global para centrar la atención en la prevención del suicidio.
- **Tercer sábado de noviembre.** Día Internacional del Sobreviviente de Suicidio. Su objetivo es dar visibilidad y apoyo a todas aquellas personas que sufren por la muerte por suicidio de un ser querido, y hacer mayor hincapié en la concienciación social sobre el problema del suicidio.

## II. ¿Cómo se mide la salud mental en el mundo?

### 1. El Informe Mundial sobre la Salud Mental

El *Informe Mundial sobre la Salud Mental* de la Organización Mundial de la Salud (OMS) muestra que para alcanzar los objetivos mundiales establecidos en el Plan de acción integral sobre salud mental 2013–2030 de la OMS y los Objetivos de Desarrollo Sostenible debemos transformar nuestras actitudes, acciones y enfoques para promover y proteger la salud mental, así como para proporcionar cuidados y atención a quienes lo necesitan.

Contiene textos descriptivos de personas de todo el mundo con experiencia directa en trastornos mentales que demuestran hasta qué punto parece eficaz el apoyo a la salud y el apoyo social, cómo pueden dar lugar a la recuperación y de qué manera cada persona los percibe de una forma diferente. Nos hablan del sufrimiento, la estigmatización y la exclusión social que se producen donde no existen entornos y servicios que protegen y apoyan la salud mental, y que ofrecen una atención asequible y de calidad. Se trata de relatos nos hacen ver que el hecho de invertir en salud mental y de transformarla significa invertir en las personas.

## 2. Componentes del bienestar

Como ya hemos comentado anteriormente, la Organización Mundial de la Salud ha determinado que la ausencia de enfermedad no es ya la condición que define lo saludable, sino que lo primordial es el “óptimo estado de bienestar físico, psicológico y social”.

- **Bienestar emocional**, entendido como satisfacción con la vida, felicidad, alegría y tranquilidad. Hace referencia a la presencia de afecto positivo, la ausencia de afecto negativo y el sentimiento de satisfacción con la propia vida. Para lograrlo también es importante aprender a expresar las emociones de manera adecuada.
- **Bienestar psicológico**, entendido como la aceptación de uno mismo y el crecimiento personal, que incluye predisposición a vivir experiencias nuevas, optimismo, esperanza y propósito en la vida. Consiste en la capacidad para vivir de forma plena. Comprende el autocuidado y tener un proyecto que da sentido a nuestra vida.
- **Bienestar social**, entendido como aceptación social, confianza en el potencial de las personas y la sociedad en general, autoestima, sentimiento de utilidad de uno mismo para la sociedad y sentido de comunidad.

## III. La enfermedad mental en la educación

### La Agenda Mundial de Educación 2030

En calidad de organización de las Naciones Unidas especializada en educación, la UNESCO ha recibido el encargo de dirigir y coordinar la Agenda de Educación 2030. Este programa forma parte de un movimiento mundial encaminado a erradicar la pobreza mediante la consecución, de aquí a 2030, de 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible.

La estrategia de la UNESCO sobre la educación para la salud y el bienestar se centra en dos prioridades:

1. Proporcionar a la infancia y la juventud una educación sexual integral y de calidad.
2. Lograr que todos los niños y jóvenes tengan acceso a entornos de aprendizaje seguros, integradores y promotores de la salud.

Para concienciar al alumnado sobre la importancia de cuidar la salud y de asegurar el acceso a la asistencia sanitaria de todas las personas se puede abordar el ODS 3.

### El ODS 3. Salud y bienestar

La salud, fundamental para alcanzar todos los propósitos de la Agenda 2030, cuenta con su propio objetivo específico, el ODS 3, que se ha propuesto “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”.

Como educadores, el ODS 3 nos ofrece la oportunidad de:

- Defender la salud como derecho humano.
- Introducir el concepto de desarrollo humano sostenible.
- Hablar de la ética del cuidado desde la perspectiva del cuidado de uno mismo y de los demás.
- Identificar y prevenir señales de deterioro de la salud y el bienestar.

- Concienciar sobre el respeto y la prevención de los trastornos mentales y del suicidio.
- Dar orientaciones relacionadas con el ámbito afectivo-sexual.
- Abordar las consecuencias de las conductas adictivas derivadas del consumo de sustancias.
- Hacer hincapié en el aspecto no saludable del uso excesivo de la tecnología.
- Incluir hábitos saludables, no solo en los contenidos específicos sobre este tema, sino en las ilustraciones, imágenes u otros recursos que se utilicen en cualquier otro contenido.
- Recordar que leer, escuchar música, ir al teatro o ver una exposición son también hábitos saludables, no solo los deportes.

### Conexión entre salud, bienestar y salud mental

El **ODS 3** no solo está relacionado con la salud física, sino también con la salud mental. Realidades como el estrés, la ansiedad, los suicidios, el duelo y el impacto del teletrabajo en nuestras vidas ponen de relieve la importancia de cuidar de nuestra salud mental como un objetivo prioritario.

La salud mental es una importante dimensión del estado de salud, tanto porque las enfermedades mentales son uno de los mayores componentes de la carga global de la enfermedad como por su carácter determinante del bienestar.

Dentro del ODS 3 existen dos metas que se refieren de manera específica a aspectos relacionados con la salud mental. Son las siguientes:

- **Meta 3.4.** De aquí a 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante su prevención y tratamiento, y promover la salud mental y el bienestar.
- **Meta 3.5.** Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol.
  - **Indicador 3.5.1.** Cobertura de los tratamientos (farmacológicos y psicosociales y servicios de rehabilitación y postratamiento) de trastornos por abuso de sustancias adictivas.
  - **Indicador 3.5.2.** Consumo nocivo de alcohol per cápita (a partir de los 15 años de edad) durante un año en litros de alcohol puro.

Las metas de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas y del Plan de Acción sobre Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud pueden contribuir a prevenir los trastornos mentales y aumentar el bienestar de la población.

### La salud mental en el currículo educativo

En España la Estrategia Nacional de Salud Mental incluye el Programa de Bienestar Emocional en el ámbito educativo, con el objeto de ayudar a cubrir las necesidades de atención que el alumnado pueda mostrar en los campos del bienestar emocional y la salud mental desde la perspectiva de la intervención educativa. Los objetivos del Programa son los siguientes:

1. Potenciar entre el profesorado, equipos directivos, equipos de orientación e inspección educativa la formación específica en alfabetización e indicadores en bienestar emocional y en salud mental que contribuya a la detección temprana de casos y a crear un ambiente escolar positivo y seguro.
2. Impulsar la formación que contribuya a una intervención basada en el buen trato en la infancia y la adolescencia, y el respeto de los derechos fundamentales de niñas, niños y adolescentes.
3. Facilitar el conocimiento del profesorado, equipos directivos, equipos de orientación e inspección educativa de los protocolos activos de derivación del alumnado en situación de riesgo a los servicios de atención primaria de salud mental.

4. Promover la divulgación de buenas prácticas que sirvan para promocionar el bienestar emocional del alumnado y para realizar el seguimiento de casos de salud mental en el ámbito educativo, para paliar los posibles efectos provocados en el desarrollo académico, personal y social del alumno y para combatir el estigma.
5. Difundir actuaciones para sensibilizar y prevenir sobre el abuso de las TIC en la infancia y adolescencia y las conductas adictivas con y sin sustancias.
6. Favorecer la intervención comunitaria en el campo de la salud mental y el desarrollo del bienestar emocional, proporcionando las conexiones entre los profesionales de los centros escolares, los centros sanitarios y los colectivos locales que apoyen a la infancia y la juventud.
7. Elaborar y difundir materiales e instrumentos que contribuyan a la formación e información de la comunidad educativa sobre bienestar emocional y salud mental.
8. Aumentar los recursos humanos en las secciones y departamentos de apoyo y orientación escolar, teniendo en cuenta las particularidades y diferencias propias en las estructuras de cada administración educativa autonómica, orientadas a la intervención en el campo de la promoción del bienestar emocional y de la salud mental del alumnado.

## **IV. Pautas de línea editorial para el tratamiento de la salud mental**

### **1. Definir y abordar la salud mental desde un enfoque no estigmatizado**

- Desmontar mitos y creencias falsas sobre las enfermedades mentales que pueden provocar problemas importantes, para evitar tabúes, estigmas y discriminación social. Por ejemplo: “solo tienes que cuidar tu salud mental si padeces un trastorno mental”; “un problema de salud mental es una señal de debilidad”.

### **2. Acostumbrar al uso de un lenguaje preciso, respetuoso y cuidado**

- Evitar identificar a la persona con su enfermedad y, por ello decir, por ejemplo, “persona con esquizofrenia” o “persona con un trastorno mental de esquizofrenia” en vez de “esquizofrénico”.
- Comprender que ciertas frases supuestamente motivadoras no ayudan porque presuponen que un trastorno mental es un comportamiento voluntario, no una enfermedad. Por ejemplo: “Tú solo puedes”, “se fuerte”, “tienes que hacer más cosas”, “tienes que ser más positivo”, ya que no disponen de la voluntad o energía para hacerlo.
- Utilizar frases de apoyo que muestran empatía y sí pueden resultar de ayuda como: “Te entiendo”, “estoy para apoyarte”, “no estás solo”, “te vamos a apoyar..”, “quiero escucharte”.

### **3. Fomentar actitudes de respeto y cuidado hacia las personas con algún trastorno mental**

- Situar a la persona por encima de su trastorno mental y abordarlo como una parte de su vida, una circunstancia más, y no como un aspecto que anula el resto de sus capacidades.
- Respetar la intimidad de la persona.
- Tratar a la persona con naturalidad, de igual a igual, con respeto, discreción y calma.
- Evitar culpabilizar o infantilizar a la persona.
- Mantener una actitud de apoyo, pero preguntar antes de ayudar y evitar actitudes de sobreprotección.

### **4. Identificar riesgos para la salud mental**

- Especificar que puede existir un componente biológico (los genes y la química del cerebro) como origen de un trastorno mental, así como antecedentes familiares de problemas de salud mental.
- Destacar la posible correlación de este tipo de trastornos con experiencias de vida, como un trauma o un abuso, que hayan actuado como detonante.

- Incidir en que el consumo de sustancias nocivas, como las drogas y el alcohol, puede provocar la aparición de este tipo de trastornos.
- Abordar los trastornos alimenticios (anorexia, bulimia) provocados por la búsqueda de un determinado modelo de belleza como problemas de salud mental.

#### **6. Dar a conocer hábitos que favorecen la salud mental**

- Mantener alguna actividad física de forma regular, preferiblemente al aire libre y en contacto con otras personas.
- Realizar actividades de ocio y disfrute.
- Mantener una red de apoyo social sólida.
- Pedir ayuda a familiares o seres queridos del entorno.
- Buscar entornos seguros donde la persona se sienta acogida, cuidada y entendida.
- Plantearse objetivos y metas realistas.

#### **7. Dar criterios para reconocer síntomas de enfermedad mental**

- Identificar determinados síntomas que, si se presentan en un número y con una intensidad significativos pueden estar relacionados con una enfermedad mental como, por ejemplo:
  - Pensamientos confusos.
  - Preocupaciones o miedos excesivos.
  - Altibajos y cambios radicales de humor.
  - Alejamiento de las amistades y de las actividades.
  - Pérdida de interés por las aficiones y las relaciones personales.
  - Cansancio importante.
  - Cambios evidentes de peso o de apetito.
  - Insomnio o somnolencia frecuente.
  - Sentimientos intensos de culpa o inutilidad, sobre todo en relación con acontecimientos pasados o que es improbable que ocurran en un futuro.
  - Sentimientos de tristeza o desánimo.
  - Pensamientos de muerte o de suicidio.

#### **8. Animar a ofrecer y pedir ayuda cuando se detecten síntomas de enfermedad mental**

- Destacar que la ayuda temprana es crucial para prevenir las posibles consecuencias negativas de un trastorno mental.
- Dar a conocer tratamientos y estrategias de autoayuda disponibles.
- Desarrollar habilidades para ofrecer una primera ayuda a una persona cercana que padece un trastorno mental.

#### **7. Favorecer en el alumnado el desarrollo de actitudes socioemocionales que faciliten su bienestar emocional**

- Fomentar aptitudes y estrategias para afrontar eventos vitales adversos, situaciones negativas o que generan presión y ansiedad.
- Invitar a empatizar con los demás.
- Impulsar las habilidades comunicativas del alumnado.
- Acostumbrar a la búsqueda de ayuda entre compañeros.
- Habituarse a mostrar apoyo incondicional en caso de una situación emocional difícil.

#### **8. Orientar al alumnado ante situaciones de acoso propias o de otros compañeros.**

- Destacar la necesidad de pedir y brindar ayuda emocional.
- Comentar la importancia de comunicar la situación a un adulto.
- Animar a que se solicite la intervención del centro educativo.

- Estimular las iniciativas de mediación entre iguales.
- Fomentar la asertividad y la autoestima del alumnado.
- Proponer actividades que favorezcan la convivencia respetuosa.

### 9. Informar de manera responsable sobre la enfermedad mental

- Limitar la información sobre casos extremos como el suicidio, porque se ha comprobado que promueve el efecto Werther o aumento de suicidios por imitación. Toma su nombre de la novela *Las penas del joven Werther*, de Johann Wolfgang von Goethe, publicada en 1774. En la novela, el protagonista sufre por amor hasta tal punto de que acaba por quitarse la vida. También se conoce como efecto *copycat* (imitación), y es más probable que se produzca cuando el modelo es una persona célebre.
- Ofrecer ejemplos de personas conocidas que compartan experiencias de recuperación tras superar problemas de salud mental. Se ha demostrado que este tipo de información no solo previene los suicidios por imitación, sino que también puede tener un efecto preventivo general del suicidio denominado el efecto Papageno. Se refiere al personaje Papageno de la ópera de Mozart *La flauta mágica*, que logra vencer sus pensamientos suicidas iniciales con la ayuda de otros.
- Evitar la información sensacionalista, demasiado emocional y dramática. En su lugar, aportar datos objetivos de fuentes fiables y combinarlos con iniciativas de mejora.

### 10. Destacar el uso ético de las redes sociales

- Informar sobre el uso saludable de internet y de las redes sociales.
- Ayudar a identificar el ciberacoso y a pedir ayuda ante situaciones de este tipo vividas por uno mismo o por personas cercanas.
- Difundir el concepto de netiqueta y recordar que se debe respetar al utilizar las redes sociales.
- Recordar la importancia de no difundir contenidos sobre la intimidad de las personas que pueden afectarlas emocional y socialmente.

### 11. Poner en valor a los profesionales de la salud mental

- Proporcionar información sobre los servicios de salud mental disponibles y la importancia de acudir a profesionales expertos, al igual que se hace cuando se tiene una enfermedad física.
- Recordar la existencia de psicólogos y mediadores en el propio centro educativo a los que se puede acudir para solicitar apoyo.

### 12. Ayudar a directivos y educadores a crear un entorno escolar seguro

- Invitar a conocer y aplicar de manera inmediata un protocolo de acoso escolar cuando se detecta un posible caso.
- Dar a conocer programas para prevenir el acoso escolar.
- Proteger la privacidad de las personas del centro que han tenido conductas relacionadas con situaciones de acoso o trastornos mentales.
- Favorecer momentos para abordar en el aula sin prejuicios temas relacionados con el acoso y la salud mental.
- Proponer clases, días o semanas escolares sobre la salud mental.
- Proponer la existencia de la figura de coordinador bienestar y proporcionar materiales que ayuden a desarrollar su labor.
- Plantear actividades y programas para capacitar a parte del alumnado como guardianes o cuidadores de la salud de sus compañeros.

### 13. Apoyar a las familias en la creación de un entorno familiar seguro

- Concienciar a los familiares sobre la salud mental y sus factores de riesgo.
- Potenciar el papel de los familiares como referentes clave de seguridad y apoyo emocional del alumnado.
- Ofrecer materiales y formaciones específicas para orientar a las familias a la hora de enfrentarse a dificultades relacionadas con la salud mental del alumnado.

#### 14. Informar y concienciar sobre la prevención del suicidio

- Formar a directivos y docentes sobre la prevención del suicidio.
- Enseñar a identificar factores de riesgo y señales de alerta de la conducta suicida.
- Analizar el alcance de un protocolo de suicidio.
- Preservar la intimidad de las personas que hayan tenido una conducta suicida.
- Evitar detallar información sobre los medios y lugares relacionados con la conducta suicida para no fomentar el efecto de imitación.
- Contextualizar los casos de suicidio como problemas de salud mental.

### V. Glosario de la salud mental

- **Depresión:** trastorno mental común que implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo.
- **Estigma de salud mental:** sentimiento de desaprobación que una parte de la sociedad tiene sobre los trastornos mentales, basado en el desconocimiento y los mitos.
- **Mitos sobre los trastornos mentales:** cualidades que se atribuyen a los trastornos mentales que no son reales y tienen un matiz peyorativo.
- **Salud:** estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
- **Salud mental:** estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.
- **Suicidio:** acto deliberado de quitarse la vida.
- **Trastorno mental:** alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Por lo general, va asociado a angustia o a discapacidad funcional en otras áreas importantes.

### VI. Webgrafía

- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS): *Informe mundial sobre salud mental. Transformar la salud mental para todos*. Organización Mundial de la Salud, Ginebra, 2022. Disponible en <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf?sequence=1>.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS): *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030*. Organización Mundial de la Salud, 21 de septiembre de 2021. Disponible en <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>.
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS) y ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS): *Vivir la vida. Guía de aplicación para la prevención del suicidio en los países*. Organización Mundial de la Salud, Washington, D.C., 2021. Disponible en <https://www.paho.org/es/documentos/vivir-vida-guia-aplicacion-para-prevencion-suicidio-paises>.
- UNICEF: “Siete mitos sobre la salud mental”. Disponible en <https://www.unicef.org/parenting/es/salud-mental/siete-mitos-sobre-salud-mental>.



En el desarrollo de todas las iniciativas de línea editorial de SM es probable que definamos nuevas concreciones que den pie a más pautas. Quedarán recogidas en la actualización de este documento que, como todos los de línea editorial, es dinámico, con el fin de ir adaptándose a nuevos planteamientos educativos de SM y a las necesidades y cambios de las sociedades en las que estamos presentes, aunque siempre conservando la esencia de SM.

**En línea con SM** es una colección de documentos de trabajo realizados desde el servicio de línea editorial de la Dirección Corporativa de Educación de SM. Su objetivo es concretar la filosofía, los criterios y las pautas de aplicación editorial relacionados con determinadas cuestiones de la línea editorial de SM, para inspirar y facilitar la labor de los distintos equipos editoriales.

**Proyecto:** Equipo SM y Fundación SM

**Coordinación:** Gerencia Corporativa de Proyectos Educativos

**Edición:** Equipo corporativo de proyectos educativos

**Diseño:** Equipo de Arte Corporativo

© SM, 2024