

Seminario Permanente de Tutoría de la Escuela Nacional Preparatoria
Cuarta conferencia magistral
“Promoción de la salud mental y mi labor como tutor en la prevención de conductas de riesgo”
Impartida por: Dra. Paulina Arenas Landgrave

1. Esta adaptabilidad debe ser integrada de manera sistemática para un buen funcionamiento entre autoridades, profesores, alumnos y padres de familia. Hay padres que se quejan de las tareas y que terminan haciéndolas para que sus hijos no se "frustren emocionalmente" y meten escritos para que se cambien las dinámicas y técnicas de enseñanza. ¿Es "sano" que los padres de familia fomenten estas acciones en lugar de buscar estrategias y técnicas de estudio?
Saludos cordiales.

Jaime Sandoval Nando

Es un cuestionamiento muy importante y desde mi visión profesional, puedo decirle que con base en una perspectiva fundamentada en el principio del aprendizaje (sabiendo que la conducta está en función de la interacción entre la persona y su entorno) lo recomendable es que exista un entorno que facilite la adaptabilidad a la vez que promueva el que los jóvenes usen o adquieran habilidades que les permitan enfrentar de forma efectiva las nuevas demandas escolares, por ello, lo recomendable es que se busquen alternativas de solución desde las diversas partes involucradas sin que se sustituya la responsabilidad de cada una.

2. ¿Cuáles cree usted que son las prácticas de riesgo más comunes entre los jóvenes en el marco de la pandemia?

Juan Manuel Romero García

El realizar reuniones sociales sin tomar medidas sanitarias, el consumo de sustancias legales e ilegales, el autolesionarse.

3. ¿Considera que el regreso a clases presenciales, en particular con los alumnos que han estado los 2 años anteriores en línea, será un factor que agudice la ansiedad?

Celia Sánchez Mendoza

Como parte del proceso normativo de adaptación a cualquier situación novedosa, existe la probabilidad de que para algunas personas el volver a la presencialidad sea un reto que les demande más recursos que a otros, por ello sí podría ser un factor que agudice la ansiedad pero es parte del proceso adaptativo que todos tenemos que experimentar y no necesariamente repercutirá de manera negativa en los jóvenes.

4. ¿Cómo podemos disminuir la ansiedad en el retorno de las y los estudiantes?

Celia Sánchez Mendoza

Promover actividades físicas y recreativas. Ofrecer espacios de apoyo y contención entre pares y profesores. Incentivar la búsqueda de acompañamiento profesional si lo requieren. Enseñar a los alumnos técnicas de relajación, como respiración diafragmática, relajación muscular progresiva, fomentar la atención plena o mindfulness.

5. Es normal sentir miedo o ansiedad ante esta pandemia. El miedo es una función normal y hasta saludable. ¿Qué consejos recomienda para que nuestros jóvenes superen estos miedos y ansiedad?

Rogelio González Zepeda

Normalizar los estados emocionales producidos por la pandemia, así como, llevar a cabo estrategias de difusión y educación sobre el reconocimiento de estas emociones, acompañadas de acciones alternativas que permitan la expresión de dichos estados emocionales con la finalidad de prevenir conductas de riesgo.

6. ¿Cómo podemos apoyar a quien tiene ideación suicida entre estudiantes?

Ana Laura Gómez Y Montes De Oca

Una vez hecha la detección del riesgo, acercarse de manera empática y respetuosa (sin criticar ni juzgar) para poder orientar al estudiante sobre las alternativas que pueden haber para recibir un apoyo o acompañamiento emocional por parte de un profesional de la salud mental (saber a dónde pueden acudir institucionalmente: salud.mental.unam.mx) Es importante realizar un seguimiento de la atención recibida.

7. ¿Qué se puede hacer cuando se alerta a los padres de conductas de riesgo en los alumnos y los padres minimizan o justifican el actuar de sus hijos?

Raquel González Maqueda

Idealmente, orientar a los padres sobre lo que son las conductas de riesgo y las posibles consecuencias en la salud mental de los jóvenes, porque muchas veces lo perciben como parte de la etapa del desarrollo en la que se encuentran y no visualizan el impacto que pueden tener. Por otro lado, a pesar de haberlo hecho y no tener una respuesta de apertura por parte de los padres, se podría llevar un registro institucional de los alumnos detectados en riesgo así como de las medidas que se tomaron con cada uno de ellos y con sus familiares.

8. ¿El modelo clínico comunitario aplica a nosotros, profesores tutores sin formación en psicología?

Hugo Cárdenas Hernández

Si, porque forman parte de uno de los eslabones más importantes de la comunidad educativa y al estar tan cercanos con los estudiantes, pueden desde un primer contacto detectar y orientar a los estudiantes en riesgo para que reciban la atención que requieren.

9. Dado que el regreso a clases es voluntario, algunos chicos no irán a su plantel, en este caso ¿cómo podría afectar emocionalmente a nuestros estudiantes el regreso a clases si se quedan en casa?

Sandra María Del Pilar López Cotero

Puede limitar la sociabilidad con sus compañeros de clase, en su desenvolvimiento académico al no tener contacto inmediato con sus profesores para la resolución de dudas.

10. ¿Qué se puede hacer con el burnout que están padeciendo los docentes, también hablando del ámbito educativo?

Celia Sánchez Mendoza

Fomentar grupos de apoyo y contención entre pares, además de identificar las necesidades particulares y solicitar apoyo de las autoridades educativas para promover estrategias de contención emocional si fuera el caso.

11. El tema de la calidad humana es fundamental en relación docente-estudiante. Hay evidencias de su ausencia en muchas situaciones. ¿Cómo puede orientarse para que el/la docente lo reconozca sin culpa?

Consuelo Arce Ortiz

Propiciar un entorno validante que permita abordarlo sin juicios, entendiendo cuáles son los factores que lo están propiciando para saber la función que tiene y con ello encontrar vías para el reconocimiento y el cambio.

12. ¿Qué actividad podríamos establecer para detectar una conducta de riesgo?

Hilda Eugenia Rodríguez Avilés

Tener contacto directo y cercano con los estudiantes, realizar actividades de difusión de salud mental, establecer claridad de las instancias o personas a las cuales pueden acudir si necesitan de apoyo emocional.

13. ¿Cómo pueden ahora los expertos en salud mental enfrentar y ayudar, si las condiciones de socialización han sido trastocadas y no se ve un claro fin de la situación mundial?, ¿cómo diseñar un plan de acción efectivo?

Alejandra Gabriela García López

Mediante actividades de promoción de la salud mental dentro de la comunidad como intervenciones universales para prevenir conductas de riesgo y en aquellos que ya presenten algún tipo de problemática que se les proporcionen alternativas de atención.

14. ¿Cómo comentarlo (suicidio) con sus padres para que haya una mejor recepción?

Ana Laura Gómez Y Montes De Oca

Estableciendo una comunicación clara, directa y respetuosa sobre el tema, siendo empáticos y validantes tanto con el estudiante como con la postura de los padres, buscando salvaguardar la vida y la salud emocional de la alumna o alumno.

15. ¿Cuál es el papel-alcance del profesor en la clínica-comunitaria?

Alberto Gómez Gutiérrez

Al tener la oportunidad de estar tan cercanos a los estudiantes, pueden desde un primer contacto detectar señales de alerta y orientarlos para que reciban la atención que requieren.

16. ¿Cuál es el nivel de correlación entre la depresión y el riesgo de suicidio? Y ¿recomiendas la prueba de Bender para evaluar de manera inicial el grado de depresión?

at7able

Dentro de la investigación basada en la evidencia se ha encontrado una alta correlación entre depresión y riesgo suicida, sin embargo, hay que recordar que no son determinantes uno del otro. Por otro lado, para la evaluación de la depresión y del comportamiento suicida, como de cualquier otra variable, es importante contar con instrumentos que se encuentren validados y estandarizados para la población mexicana. Y el test Gestáltico visomotor de Bender, no se encuentra dentro de las pruebas diseñadas para evaluar depresión, es cierto que al emplearla e interpretarla desde una perspectiva proyectiva podemos identificar algunos rasgos asociados a variables personales que nos dan indicadores de un bajo nivel de energía y desmotivación, sin embargo siempre hay que explorar estos elementos dentro de una entrevista clínica a profundidad.

17. ¿Por qué una conducta de riesgo no es considerada como enfermedad mental?

Mireya Villalobos Gómez

El desarrollo de las enfermedades mentales consiste en una combinación de factores de tipo biológico, personales y sociales asociados con alteraciones en el pensamiento, en la percepción y conducta que provocan un alto nivel de malestar emocional y de problemas de adaptación en las personas. De esta forma si bien es cierto que las conductas de riesgo pueden ser problemáticas (consumo de alcohol, autolesiones, conductas sexuales de riesgo, etc.) que están asociadas a enfermedades mentales (depresión, ansiedad, etc.), no constituyen en sí una enfermedad mental. Las conductas de riesgo además constituyen acciones específicas que están determinadas por un contexto en particular, por ello no necesariamente responden a una manifestación de una enfermedad mental.

18. Flojera y/o apatía, cerrazón y agresividad verbal de un alumno, podrían ser una manifestación de falta de salud mental ¿cómo proceder si el chico se niega al diálogo, responder cuestionarios, etc.?

Manuel Olivares Becerril

Valdría la pena considerar primero, cómo es el acercamiento que se tiene con el alumno/a (hay que trabajar en una aproximación libre de juicios), posteriormente, si se detectan factores de riesgo y el alumno/a no muestra disposición a recibir ayuda es importante citar a los padres o responsables para orientarlos sobre lo que ustedes observan y lo que la institución les sugiere que podrían hacer. Recuerde que es importante que actuemos de manera colaborativa con la familia.

19. ¿Cómo Apoyar A Los Alumnos Que Tienen Amenazas De Compañeros De Manera Anónima?

Roció Hernández Ruvalcaba

No sé a qué tipo de amenazas se refiera profesora, pero es importante que las autoridades lleven a cabo una investigación a mayor profundidad sobre las declaraciones de acoso y abuso escolar (si fuera el caso), así como fomentar campañas que sensibilicen

sobre estos temas o los temas relacionados a las amenazas para encontrar vías de acción tanto a nivel personal como institucional.