

Prevención en salud mental en el ámbito escolar



Miguel Cárdenas

Psiquiatra en
Fundación Orienta

La detección temprana de eventos adversos en la infancia es clave para poder evitar que se desarrollen trastornos mentales. El hecho de informar y capacitar a las escuelas y a todos sus actores para que puedan captar estas situaciones adversas y acompañar a los niños en su acceso al profesional que cuente con las competencias necesarias para ayudarlos es un factor de la máxima importancia que no solo se aplica al ámbito natural de los niños, sino que también tiende a generar una cultura sobre la salud mental que permite romper estigmas.

El siguiente artículo profundiza en las problemáticas desencadenantes de trastornos mentales en los niños y en algunas de las herramientas disponibles en la actualidad para, al menos, poder detectarlas y, en consecuencia, lograr su resolución.

Desencadenantes

El hecho de ser hijo de un padre o una madre con un trastorno mental ya de por sí constituye un factor de

estrés, que puede estar asociado a otros, como condiciones socioeconómicas precarias, experiencias de violencia doméstica, situaciones de acoso escolar, etc. Estos factores y situaciones se denominan eventos adversos de infancia.

Los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) de Estados Unidos realizaron hace años un estudio^{1,2} en el cual se incluyeron 200.000 adultos que acudían al ambulatorio por problemas de salud debido a trastornos graves (obesidad, diabetes, consumo de sustancias...) y en el cual se apreció que muchos de estos pacientes habían sufrido cuatro o más eventos adversos de infancia. En particular, procedían de familias con padres que padecían un trastorno mental, con experiencias de situaciones de violencia, hecho que provocó que el desarrollo de trastornos mentales pasase a la siguiente generación.

En el día a día, los casos más graves se presentan en niños que han sufrido varios eventos adversos de infancia, situaciones de violencia no resueltas y estrés crónico que durante años han ido ocurriendo sin recibir una inter-

vención de los servicios oportunos y evitar la activación en los niños de vías de estrés y el consecuente daño cerebral. Esta problemática se suma al hecho de que esta es una evolución invisible, ya que solo se conoce cuando el daño ya está hecho, llegando tarde al tratamiento.

Por otro lado, la carga genética también influye a la hora de analizar el potencial de desarrollo de un trastorno mental. Así, por ejemplo, el riesgo es seis veces mayor en personas con familiares que tienen trastornos como la esquizofrenia³, si bien no implica que vayan a desarrollar la enfermedad simplemente por el factor genético.

El 50% de los hijos de una persona con trastorno mental terminan por desarrollar un trastorno mental, cualquiera que sea (p. ej., el hijo de una persona con esquizofrenia puede desarrollar trastornos de ansiedad).

En el día a día, los casos más graves se presentan en niños que han sufrido varios eventos adversos de infancia, situaciones de violencia no resueltas y estrés crónico.

Hay una gran prevalencia de padres que no tienen bajo control su trastorno mental y sufren crisis no detectadas, hecho que provoca que no puedan cumplir con sus funciones y acaba por afectar a sus hijos, que presentan dificultades en su desarrollo neurológico. Este hecho es más una percepción, debido a su difícil medida, ya que la prevalencia general de los trastornos mentales en adultos es de aproximadamente un 10%⁴, aunque tener un diagnóstico en salud mental no implica automáticamente que la persona se encuentre en tratamiento por salud mental y que su trastorno esté controlado. En la práctica clínica en salud mental infanto-juvenil se ve que algunos padres/madres tienen un trastorno mental controlado,



Imagen por cortesía de Fundación Orienta.

mientras que otros, en cambio, lo tienen no controlado y algunos presentan síntomas claros de un trastorno mental y no han sido atendidos por los servicios de salud mental y no tienen un diagnóstico ni tratamiento. Por eso es importante trabajar desde la prevención, para lo cual es vital poder detectar los casos a tiempo a fin de que se acabe activando la carga genética.

La detección temprana como ayuda activa

Es importante actuar lo más tempranamente posible, antes de que se desarrollen en los niños trastornos mentales. Por tal motivo se propone una actuación en las propias escuelas de primaria y secundaria, básicamente porque son el ámbito natural de los niños, a fin de facilitar la detección, junto a la atención primaria, de estas situaciones. Es vital saber qué niños son los que sufren estos eventos y situaciones adversas, para poder establecer programas de ayuda y que puedan dejar de cargar con ese peso.

Proyectos como el de Children of Parents with a Mental Illness⁵ y el de Mindful Schools centran su actuación en resolver estas problemáticas.

Mindful Schools ofrece sesiones psicoeducativas en las escuelas a lo largo de primaria y secundaria, dentro del currículo formativo. Entre sus objetivos destacan principalmente que las escuelas se conciencien de la problemática y que la comunidad escolar (profesores, directivos, miembros del personal de administración y servicios [PAS], asociaciones de padres, alumnos, etc.) pueda hablar de salud mental sin miedo, sin considerar que es un tema tabú. Hay mucho temor al respecto, ya que el estigma de los trastornos de salud mental está muy arraigado.

La importancia de la divulgación y de la información universal

En este caso, la divulgación se torna de vital importancia, ya que el mensaje debe llegar a todos los actores de las escuelas (profesores, alumnos, PAS, padres...). Se debe y se tiene que poder hablar sobre trastornos mentales, por lo que se realizan asambleas donde todos ellos puedan llegar a esta información y a este recurso. Debe ser una herramienta universal, con acceso y participación de todos los actores, ya que es la forma de normalizar estos temas y de romper con los estigmas.

Estas sesiones son importantes precisamente para la detección de problemas, pero también para la prevención. Es decir, hay niños que todavía no han llegado a desarrollar trastornos mentales pero sí empiezan a vivir hechos que puedan acabar siendo eventos adversos que provoquen estos trastornos. El hecho de la detección de estos hechos por parte de profesores o del PAS se convierte en una herramienta que realmente puede acelerar la intervención y evitar que estos niños acaben sufriendo un trastorno mental.

De este modo, Mindful Schools, más que una herramienta de tratamiento, es una herramienta de detección y de prevención del riesgo, pues propicia que los niños que ya presentan algún tipo de clínica sean derivados al servicio que corresponda.

La divulgación se realiza a través de ayudas didácticas que se utilizan en las sesiones, como videos que ya están preparados para niños, animaciones que explican qué es la salud mental o cómo funciona el cerebro en términos muy sencillos. Por otro lado, se imparte una formación a los profesores y se los invita a que realicen la clase con los mismos formadores directamente, para lograr la integración de estas temáticas con naturalidad, tal como se hace con cualquier temática curricular de otras disciplinas en las clases.

Prejuicios

Los prejuicios en los niños aún no están muy instaurados, hecho que ayuda a la hora de poder normalizar estos temas en sus conversaciones y en el día a día. También es realista indicar que no existe una herra-

mienta mágica y que estas propuestas son parte de proyectos que requieren un cambio de cultura en lo referente a la salud mental. Un cambio que debe llegar no solo a los niños, sino también a los adultos, a los equipos docentes, para poder superar las dificultades y poder interiorizar estos temas.

El hecho de que Educación considerase como temática obligatoria estos temas para incluirlos en el currículo oficial de los estudiantes supondría un avance importante.

La carga genética también influye a la hora de analizar el potencial de desarrollo de un trastorno mental.

Iniciativas

En Inglaterra se lleva trabajando en proyectos de este tipo desde el año 1999. Y en Australia también se lleva estudiando mucho estos temas, con apoyo del Estado; por ejemplo, se dispone incluso de ayudas para hijos de padres con trastorno mental (Children of Parents with a Mental Illness⁵), lo que ha logrado una mayor visualización de la problemática.



Imagen por cortesía de Fundación Orienta.

En el caso de España, esto es bastante más reciente, si bien ya empieza a visibilizarse esta problemática de los niños con padres con trastornos mentales y a darse a conocer qué implica.

A propósito de Mindful Schools, metodología e implementación

El proyecto de Mindful Schools está en construcción. Se realizó un primer proyecto en el año 2022, que se extendió a primaria en el año 2023 y supuso una prueba piloto. El proyecto implicó primero a tres países, realizándose en una escuela de Reikiavik, una de Berlín y una de Sant Vicenç dels Horts. Posteriormente se han añadido dos escuelas más, una en Sant Boi y otra en Austria.

En todos los casos se ha implementado la misma actuación: una asamblea con toda la escuela, una formación de cuatro horas con el equipo directivo y equipo de profesores responsables de dar la clase y trabajo de campo (impartir las clases a los niños y evaluar a los niños y a los docentes).



Imagen por cortesía de Fundación Orienta.

Estas actuaciones han permitido hacer una primera aproximación a la temática de la salud mental en la escuela. Ha costado más en primaria, ya que se trata de niños más pequeños y los conceptos aún no están tan claros, aunque se procura practicar una divulgación y comunicación de la forma más cercana posible. Los niños pueden responder sobre qué significa la salud mental y detectar incluso en ellos mismos si pueden padecer algún tipo de problema y de ver que, si les sucede, no es tan raro, ya que hay más niños como ellos en la escuela.

Por parte de los profesores, se ha mostrado mucho interés por implementar esta herramienta y sobre todo en cómo hacer esta implementación. Al ser una herramienta nueva, solicitan sobre todo acompañamiento para sentirse seguros y poder aplicar lo mejor posible estos recursos. También se ha hecho mucho hincapié en indicar que los docentes no son responsables de qué hacer con los niños en los cuales se detecta algún problema, puesto que ya hay servicios dedicados a su ayuda, sino que lo importante es que sean capaces de detectar la problemática y acompañar a los niños en la búsqueda de la ayuda.

Los niños pueden responder sobre qué significa la salud mental y detectar incluso en ellos mismos si pueden padecer algún tipo de problema y de ver que, si les sucede, no es tan raro, ya que hay más niños como ellos en la escuela.

Estas actuaciones requieren la participación de un nutrido grupo de profesionales de disciplinas diversas, y las escuelas deben generar y disponer de las oportunas vías de atención. Por ejemplo, se debe contar con la figura del consejero de bienestar emocional. Algunas vías

ya están bien establecidas, como ocurre si se detecta un caso de maltrato, situación en la cual los profesores ya saben cuál es la actuación oportuna.

Ayudas gubernamentales ante estas herramientas

En Cataluña, a nivel de sanidad pública, ya existe el programa “Salud y Escuela”, una interfaz entre Educación y Salud en que el personal de los ambulatorios va a los centros educativos para poder detectar si hay niños con dificultades y así poder hacer una pequeña intervención. También existen programas como los de “Psicosis incipiente”, que están más dirigidos a la población adulta, pero no existen ayudas a nivel gubernamental para los jóvenes cuidadores.

Después de la pandemia se han visto muchas crisis de patologías muy graves que por la situación quedaron descuidadas, casos que irónicamente están incidiendo en que surjan más casos graves.

Conciencia ciudadana

A nivel social, se puede considerar que se está en camino de ser más conscientes de toda la cultura que implica la salud mental. Pero todavía hay muchos estigmas, y precisamente son estos los que se está procurando romper con proyectos como el de Mindful Schools, el de la Fundación Alicia Koplowitz o el del Hospital Sant Joan de Déu. Ciertamente se están empezando a abrir puertas, pero hay que seguir avanzando.

Hace poco se publicó un artículo en *World Psychiatry* que compila más de 200 estudios de investigación con



Imagen por cortesía de Fundación Orienta.

más de tres millones de adultos con trastornos mentales para determinar el impacto en sus hijos³.

Tendencias

La mayor preocupación, si no se realizan acciones que puedan detectar esta problemática, es que se seguirá atendiendo tarde a niños en los que se podría evitar que lleguen a desarrollar trastornos mentales. La tendencia debería ser el favorecer el trabajo conjunto desde Salud y Educación para reforzar la prevención temprana.

Después de la pandemia se han visto muchas crisis de patologías muy graves que por la situación quedaron descuidadas, casos que irónicamente están incidiendo en que surjan más casos graves.

También la detección no solo de eventos adversos domésticos, sino también de los acontecidos en las escuelas, como el *bullying*, es clave para evitar el desarrollo de trastornos mentales en los niños.

La implementación de programas que incluyan a la familia, a la escuela y a los niños a través del arte será de gran ayuda. Es importante hacer entender que hablar de salud mental no es aburrido, y que también tiene que ver con la diversión, con estar sano y con pasárselo bien. A través de la sublimación, sin duda, se puede crear, reparar y avanzar en las heridas también emocionales, siendo al mismo tiempo un buen vehículo de la comunicación de estos temas.

Es alentador ver tantas herramientas para acompañar a los niños y a los adultos en estos casos. Los profe-

sionales ya están, pero es vital fomentar y entrenar la detección de problemas. La cooperación conjunta de psicólogos, psiquiatras, miembros del PAS, profesores, grupos de teatro, musicólogos, trabajadores sociales, entrenadores de educación física, asociaciones de familias (AMPA), asociaciones de adultos y personas con trastornos mentales sin duda hará que estas herramientas sean mucho más eficaces.

Las escuelas deberían de ser capaces de detectar los problemas de salud mental en los niños y de acompañarlos y derivarlos al profesional oportuno.

Conclusión

En resumen, las escuelas deberían de ser capaces de detectar los problemas de salud mental en los niños y de acompañarlos y derivarlos al profesional oportuno (psicólogo, psiquiatra, educador social...) que disponga de las herramientas terapéuticas adecuadas para poder tratar y resolver la problemática. Es decir, las escuelas deben ser capaces de detectar si un niño está sufriendo o está en riesgo de sufrir un problema de salud mental. Por ejemplo: un niño que llega siempre tarde a clase porque está cuidando de su padre, que no hace los deberes porque está tan preocupado por su padre... Y principalmente, saber qué hay que hacer en cada caso y cómo hacerlo (tratamiento para el padre, llamar a servicios sociales por si hay riesgo para el menor, si existe una situación de violencia o maltrato en casa, etc.). Por otro lado, también es básico ofrecer un espacio seguro para que esos niños puedan ser niños, ya que suelen ser niños que crecen muy rápido porque están haciendo de adultos para cuidar a sus padres o porque estos no pueden cuidar de ellos. La escuela

debe ser un espacio donde aprender y también donde poder jugar, tener amigos...

Bibliografía:

1. Merrick, M.T., Ford, D.C., Ports, K.A., Guinn, A.S., Chen, J., Klevens, J., Metzler, M., Jones, C.M., Simon, T.R., Daniel, V.M., Ottley, P., & Mercy, J. (2019). Vital Signs: Estimated Proportion of Adult Health Problems Attributable to Adverse Childhood Experiences and Implications for Prevention — 25 States, 2015–2017. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*, 68, 999-1005.
2. Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J.S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. *Am J Prev Med*, 14(4), 245-58.
3. Uher, R., Pavlova, B., Radua, J., Provenzani, U., Najafi, S., Fortea, L., Ortuño, M., Nazarova, A., Perroud, N., Palaniyappan, L., Domschke, K., Cortese, S., Arnold, P.D., Austin, J.C., Vanyukov, M.M., Weissman, M.M., Young, A.H., Hillegers, M.H.J., Danese, A.; Nordentoft, M., Murray, R.M., Fusar-Poli, P. (2023). Transdiagnostic risk of mental disorders in offspring of affected parents: A meta-analysis of Family high-risk and registry studies. *World Psychiatry*, 22(3), 433-48.
4. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017. https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/SALUD_MENTAL.pdf.
5. Children of Parents with a Mental Illness. <https://www.copmi.net.au/>.

Contacta con nosotros para cualquier pregunta:

brains@clustersalutmental.com

Para contactar directamente con el autor:

Miguel Cárdenas - mcardenas@fundacioorienta.com

PROYECTOS FINALISTAS DE ESTA CATEGORÍA:

Orienta

Mindful schools



Delta Project

Plataforma #yonoato



AdSalutem

Somiaz

