

Tolerar las dificultades emocionales del niño o el adolescente. Saber que le tomará tiempo sentirse bien, salir de la tristeza o superar la ansiedad, pero que, con los apoyos especializados adecuados, va a lograrlo. Es importante hacerle ver que tomará tiempo elaborar los sentimientos por los que atraviesa, pero que lo logrará. No prometerle curas mágicas, pero compartirle que hay una salida y que ya se están organizando los recursos y personas que podrán ayudarlo; y, efectivamente, activar la ruta con salud y comprometer a la familia y cuidadores para que actúen en la misma línea.

No minimizar ninguno de los sentimientos del niño o el adolescente, y reconocerlos como tal. En muchos casos, la tristeza o la ansiedad generan culpa y rabia. Nadie quiere sentirse mal consigo mismo, y no poder controlar los episodios de intensa angustia o de tristeza profunda, puede generar sentimientos de impotencia o más melancolía en el estudiante. Permitir que esta culpa y rabia emerjan, que el niño pueda retirarse a “pasar el mal rato” con un maestro de su entera confianza o con el docente de apoyo, y que retorne cuando se sienta mejor, son cuestiones fundamentales a la hora de apoyar emocionalmente a un niño o adolescente con discapacidad psicosocial.

Apoyarlo para que su rendimiento escolar no se vea mayormente afectado. Aunque su rendimiento no sea tan bueno como antes, ayudarlo para que pueda realizar las tareas propuestas y allí reconozca lo capaz y habilidoso que es. Disminuir la carga de trabajo, exponerlo lo menos posible a situaciones de fracaso, evitar el trabajo bajo presión de tiempo o pedirle que realice tareas que, sabemos, lo van a desbordar (preparar una exposición en grupo, si tiene un trastorno de ansiedad, puede aumentar los síntomas y las dificultades). Continuar exigiendo, pero sin perder de vista que el estudiante atraviesa una situación difícil que requiere, básicamente, contención afectiva.

Lo más importante para afrontar este tipo de trastornos está en la red de apoyo con la que cuente el estudiante. Un ambiente abierto, que acepte su situación y le permita reaccionar, repararse y continuar la vida, y adultos capaces de recibir sus angustias y actuar de modo empático, son fundamentales. Asimismo, el acompañamiento y la atención de profesionales especializados (psiquiatras y psicólogos, en esencia).

Recomendaciones para promover la salud mental

- **Cree un sentido de pertenencia.** Sentirse conectado y bienvenido es fundamental para el ajuste positivo de los niños, la autoidentificación y el sentimiento de confianza en otras personas y en ellos mismos.
- **Promueva la capacidad de recuperación.** La adversidad es una parte natural de la vida, y ser capaces de recuperarse es importante para superar los desafíos y para una buena salud mental. La conexión, la competencia, el ayudar a otros y el enfrentar con éxito las situaciones difíciles pueden fomentar la capacidad de recuperación.
- **Desarrolle competencias.** Lograr el éxito académico y desarrollar talentos e intereses individuales ayuda a los niños a sentirse competentes y más capaces de lidiar con el estrés de manera positiva. También es importante estar vinculado socialmente ya que aumenta el bienestar mental.
- **Garantice un entorno escolar positivo y seguro.** Promueva comportamientos positivos, como el respeto, la responsabilidad y la amabilidad. Evite comportamientos negativos, como el acoso escolar y el hostigamiento. Proporcione reglas de comportamiento fáciles de comprender y prácticas disciplinarias justas. Enséñeles a los niños a trabajar juntos para luchar contra un agresor, aliéntelos a acercarse a compañeros solos o excluidos, celebre los actos de bondad.
- **Enseñe y refuerce comportamientos positivos y la toma de decisiones.** Enseñarles a los niños destrezas sociales, resolución de problemas y resolución de conflictos ayuda a la buena salud mental.
- **Fomente la ayuda a los demás.** Los comportamientos a favor de la sociedad generan autoestima, fomentan la conexión, refuerzan la responsabilidad personal y presentan oportunidades para un reconocimiento positivo.
- **Aliente la buena salud física.** La buena salud física ayuda a la buena salud mental. Los hábitos de comida saludables, el ejercicio habitual y dormir bien protegen a los niños del estrés producto de las situaciones difíciles. El ejercicio habitual también reduce ciertas emociones negativas como la ansiedad, el enojo y la depresión.
- **Eduque al personal, a los padres y a los estudiantes sobre los síntomas y la ayuda para problemas de salud mental.** La información ayuda a comprender el estigma en torno a la salud mental y permite a los adultos y a los estudiantes reconocer cuándo solicitar ayuda.

INSTITUCION EDUCATIVA
JUAN CRISTOBAL MARTINEZ



*En formación integral, hacia la
excelencia JuanCrisMar*

DISCAPACIDAD PSICOSOCIAL

COORDINACIÓN ACADÉMICA-
ORIENTACIÓN DOCENTE

Discapacidad Psicosocial

Aparece cuando la persona con problemas y trastornos mentales, es decir que tiene alteraciones en el pensamiento, percepciones, emociones, sentimientos, comportamientos y relaciones, considerados como signos y síntomas atendiendo a su duración, coexistencia, intensidad y afectación funcional, genera dificultades en su autocuidado, su autonomía, su autocontrol, sus relaciones interpersonales y el uso de su tiempo libre y ocio, limitándolo en su desarrollo y vínculo consigo mismo y con el entorno, es decir generando barreras que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad.

Al respecto el MEN define la discapacidad psicosocial como: "Diversas alteraciones emocionales derivadas de predisposiciones neurobiológicas, situaciones sociales desfavorables y, en algunos casos, eventos traumáticos, pueden ocasionar discapacidades psicosociales. En estas, las personas evidencian dificultades para desarrollar actividades de la vida cotidiana y, en particular, para manejar y controlar eventos que suponen altos niveles de estrés, regulación de emociones o interacción y socialización con otros".

¿Qué disfunciones mentales se asocian a discapacidad psicosocial?

Uno de los principales signos de alarma para este tipo de condición es el cambio radical de la personalidad, las costumbres y/o los hábitos.

Para identificar si la persona tiene un trastorno mental, es importante siempre acercarnos a un profesional: psiquiatra o psicólogo clínico, ya que es quien cuenta con la capacidad y los conocimientos para hacer una evaluación exhaustiva y rigurosa sobre el estado de salud de la persona.

Algunos tipos de trastornos mentales que pueden generar una discapacidad psicosocial son:

1. Trastorno límite de la personalidad:

Trastorno mental caracterizado por presentar constantes cambios de estado de ánimo y mostrar incertidumbre sobre cómo se ven a sí mismos y dentro de su entorno

2. Trastorno de ansiedad generalizada,(TAG):

Afectación del estado mental, social y salud en general. Algunos síntomas son: ansiedad, preocupación, o aferración excesiva por algún tema o situación. La persona no puede controlar su ansiedad o preocupación, por lo que manifiesta mucha inquietud, falta de concentración, irritabilidad, tensión muscular o dificultad para conciliar el sueño.

3. Trastorno depresivo mayor:

Afectación emocional que surge como consecuencia de un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar distintas actividades. Los sentimientos, pensamientos y comportamientos de la persona se ven severamente impactados y puede llegar a causar problemas físicos y emocionales.

4. Trastorno bipolar:

Trastorno crónico que se presenta de manera episódica y afecta a los mecanismos que regulan el estado de ánimo de la persona. Estos constantes cambios de ánimo influyen en los aspectos sociales, familiares, académicos o laborales de quienes lo presentan.

5. Esquizofrenia:

Trastorno mental que genera alucinaciones, delirios, dificultad para organizar pensamientos y movimientos corporales.

6. Trastorno obsesivo compulsivo (TOC):

Las personas con TOC presentan pensamientos, sentimientos, ideas, sensaciones y comportamientos repetitivos e indeseables. Suelen presentar comportamientos repetitivos hasta librarse del sentimiento y llegar a la tranquilidad.

Es importante resaltar que no todas las personas con un trastorno mental viven una discapacidad psicosocial, se considera discapacidad psicosocial cuando una persona con alguno de los trastornos mencionados anteriormente, entra en una crisis y sumando las barreras que se pueden presentar en su entorno, pueden ser actitudinales o sociales es considerada una persona con discapacidad psicosocial.

¿Cómo interactuar con una persona con discapacidad psicosocial?

- Siempre acércate de manera franca y respetuosa. Sé natural y sencillo.
- Límitate a ayudar en lo necesario. Permite que se desenvuelva sola en el resto de las actividades.
- Demuestra interés y empatía. Tómate tiempo para escuchar lo que dice y háblale lenta y claramente.
- Evita situaciones que puedan generar violencia, como discusiones o críticas.

Abordaje pedagógico de estudiantes con discapacidad psicosocial

Hacer explícita la aceptación de la situación problemática por la que pasa el niño o el adolescente. Esta estrategia se refiere a poner en palabras lo que intuimos que le ocurre ("sé que te sientes triste", o "sé que esta situación te da mucho miedo"), y contener las emociones que surjan en el momento en que así sea. Se precisa de un maestro, cuidador o profesional de apoyo capaz de tolerar las emociones del estudiante sin sentirse derrotado o avasallado por ellas (Fonnegra, 2013, p. 183).

Apoyar el fortalecimiento afectivo del niño o el adolescente, manifestándole que puede contar con nosotros. Para los niños y los adolescentes con trastornos de ansiedad o depresión no es fácil expresar lo que sienten, pedir ayuda o encontrar recursos en sí mismos para salir adelante. En esta medida, es altamente recomendable hacerles saber que los adultos están al tanto de lo que les ocurre y abiertos a hablar o compartir cuando sea necesario.

Validar respetuosamente los sentimientos y comportamientos de los estudiantes que atraviesan por estos trastornos. Fonnegra (2013) aclara que no se trata de sacar a los niños o a los adolescentes de la realidad y evitarles contacto con aquello que los pone tristes o ansiosos. Se trata de poner en palabras lo que sienten, hacerlo explícito, permitirles experimentarlo, pero hacerles saber que la vida sigue y que hay que continuar caminando.