



Resiliencia y Curriculum socioemocional para alumnado adolescente: un programa de Promoción de la Salud Mental

Dra. Arantza Fernández Rivas

Psiquiatra y Psiquiatra infantil y de la adolescencia

Jefe de Sección de Psiquiatría infanto-juvenil- OSI Bilbao Basurto

Profesora asociada de Psiquiatría- Dpto. Neurociencias-UPV/EHU
CIBERSAM





¿Por qué es necesario promover la salud mental en adolescentes?



*A mediados del siglo XXI, el cambio acelerado unido a una esperanza de vida más prolongada hará que este **modo tradicional de enseñanza quede obsoleto...** “¿Quién soy yo?” será una pregunta más urgente y complicada de lo que nunca fue.*

*Lo más importante de todo será la capacidad de **habérselas con el cambio**, de aprender nuevas cosas y de mantener el equilibrio mental en situaciones con las que no estemos familiarizados.*

*Es probable que esto conlleve **niveles altísimos de estrés**, porque el cambio casi siempre es estresante.*

*Para sobrevivir y prosperar en semejante mundo **necesitaremos muchísima flexibilidad y grandes reservas de equilibrio emocional***

Harari, Y. N. (2019). *21 lecciones para el siglo XXI*. Debate



Unos datos para situarnos:

- Prevalencia de Trastornos mentales en la infancia y adolescencia: 20% aprox. (Atlas de la OMS, 2005).
- Personas adultas con trastorno mental, inicio:
 - En la mitad fue antes de los 14 años
(Kessler et al. Arch Gen Psychiatry, 2005, 62(6):593-602).
 - En el 74% fue antes de los 18 años
(Dunedin Study: Kim-Cohen et al. Arch Gen Psychiatry 2003, 60: 709-717)



Promover la salud mental en los adolescentes: la gran oportunidad

- **Para optimizar el proceso madurativo del adolescente**
- En la adolescencia:
 - Desarrollo de identidad: *quién soy yo, quién voy a ser.*
 - Conductas impulsivas: frecuentes
 - Maduración córtex prefrontal: en proceso de maduración, y con ello las funciones ejecutivas (atención, concentración, planificación, memoria de trabajo, mantenimiento del esfuerzo y velocidad de proceso, control de la frustración y regulación de las emociones, acción dirigida a un fin)
 - Desarrollo de pensamiento abstracto



Fortalecer Resiliencia/Promover la salud mental en el adolescente ayudará a optimizar su proceso madurativo a la vez que le proveerá de mayor fortaleza para afrontar las situaciones de adversidad o el sufrimiento emocional

FAMILIA

CENTRO ESCOLAR



BILBO-BASURTU ESI
OSI BILBAO-BASURTO

Cómo promover la Resiliencia-Salud Mental en el centro escolar



Promoción de la Salud mental en el centro escolar



- Mediante la **enseñanza de competencias socioemocionales** (Curriculum socioemocional)
- Centrado en la **relación- vinculación profesor-alumno** (promoviendo un vínculo seguro)
- Aportará no sólo efectos de **Promoción de la Salud Mental, sino de Prevención de problemas- trastornos de Salud Mental en los menores vulnerables**



Curriculum socioemocional (CSE): definición

Proceso de adquisición de competencias básicas para reconocer y manejar emociones, establecer y alcanzar metas positivas, apreciar la perspectiva de los demás, mantener relaciones sociales positivas, tomar decisiones responsables, y gestionar las situaciones interpersonales de modo constructivo.

Elias et al 1986, cit. en Durlak J et al. Child Development 2011, 82 (1): 405-432



Curriculum socioemocional: función reflexiva

- La enseñanza en habilidades socioemocionales se sustenta sobre una relación de confianza con el profesorado.
- El profesor ayuda al alumno a “pensarse a sí mismo” y a “pensar al otro”
 - Así se estimula en profesorado y alumnado la Función reflexiva= mentalización= introspección: comprensión de los estados mentales de uno mismo y de los demás, y cómo dichos estados están relacionados con la conducta
 - Precisa autoobservación y observación del otro
 - Es el método que lleva al autoconocimiento



Condiciones para educación socio-emocional efectiva (I)



Cefai, C.; Bartolo P. A.; Cavioni. V; Downes, P.: NESET II report, Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2018. doi: 10.2766/664439

1. Curriculum: CSE y las competencias que se requieren

	YO/SELF/AUTO	SOCIAL
CONCIENCIA	Yo soy Experto Autoconfianza AUTOCONCIENCIA	Cuido/me importa el otro EMPATIA CONCIENCIA SOCIAL
GESTION	Yo Puedo, Autocontrol- regulación , Auto- motivación AUTOGESTION	Podré Responsable, Relaciones sociales INFLUENCIA GESTION SOCIAL



Condiciones para educación socio-emocional efectiva (II)



2. **Clima**: debe ir acompañada de un clima positivo en el aula y en toda la comunidad escolar.
3. **Intervención temprana**: más eficaz cuando se inicia lo antes posible, desde la educación infantil.
4. **Intervenciones específicas**: *PREVENCION SELECTIVA o INDICADA*
 - Debe ir acompañada de intervenciones para los alumnos en situación de riesgo o dificultad, en particular los que tienen problemas crónicos y complejos (diversidad).
5. **Voz del alumnado**: deben participar activamente en la planificación, aplicación y evaluación de las iniciativas.



Condiciones para educación socio-emocional efectiva (III)

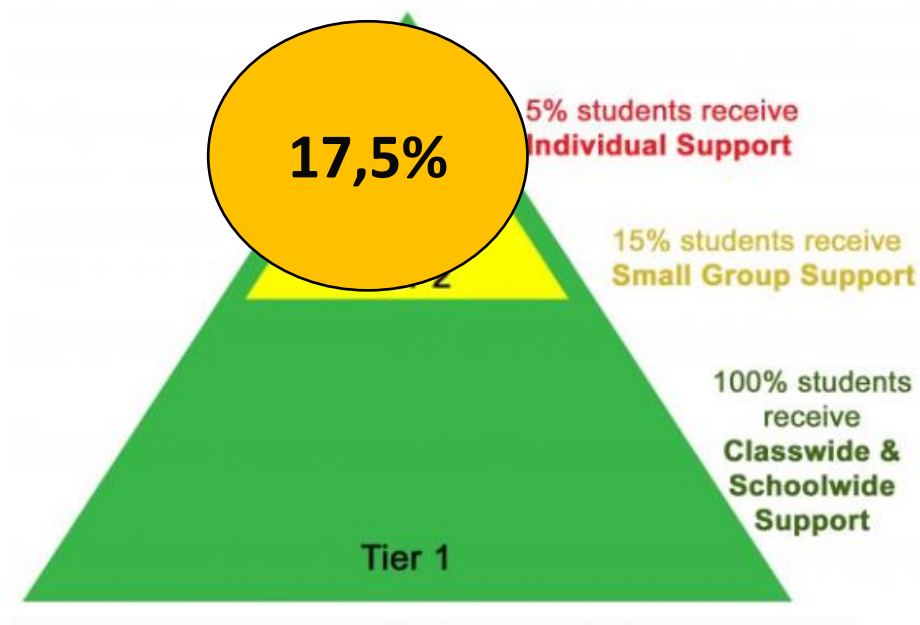


6. **La competencia de los profesores y su propio bienestar**: deberá incluir no sólo la capacitación del profesorado sino también la necesidad de potenciar la salud y el bienestar del profesorado y otros miembros del personal del centro escolar.
7. **Involucrar a los padres**: es imprescindible que desempeñen un papel de socios activos y colaboradores.
8. **Aplicación y adaptación de calidad**: Necesario:
 - Formación del profesorado adecuada y continua
 - Buena planificación
 - Provisión de recursos financieros y humanos
 - Programas sensibles que incluyan la diversidad lingüística, cultural y social.



Educación socio-emocional efectiva: niveles de intervención

Los **programas de intervención de máxima eficacia** deben incluir la promoción de la salud mental universal además de abordar los problemas sociales, emocionales y de comportamiento (prevención selectiva e indicada).



Cavioni V et al. International Journal of Emotional Education (2020); 12(1): 65-82.



Investigaciones sobre efectividad de los CSE

RESULTADOS DE META ANALISIS



2011



CHILD DEVELOPMENT



Child Development, January/February 2011, Volume 82, Number 1, Pages 405–432

The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions

Joseph A. Durlak
Loyola University Chicago

Roger P. Weissberg
*Collaborative for Academic, Social, and
Emotional Learning (CASEL),
University of Illinois at Chicago*

Allison B. Dymnicki and
Rebecca D. Taylor
University of Illinois at Chicago

Kriston B. Schellinger
Loyola University Chicago



- Meta-análisis: 213 estudios, 270.034 alumnos

- Resultados:

Mejoría se mantiene a lo largo de 92 semanas

- **Mejoría en:**

- Habilidades socio-emocionales
- Actitudes hacia sí mismo y hacia otros
- Comportamientos sociales positivos

Si la formación la imparte alguien externo al centro escolar: mejoría sólo en

- **Menos:**

- Problemas de conducta
- Niveles de malestar emocional

- **Mejora del rendimiento escolar**



2023







DOI: 10.1111/cdev.13968

REGISTERED REPORT

CHILD DEVELOPMENT



The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions

Christina Cipriano¹  | Michael J. Strambler²  | Lauren H. Naples¹  | Cheyeon Ha¹  |
Megan Kirk¹  | Miranda Wood¹  | Kaveri Sehgal¹  | Almut K. Zieher¹  |
Abigail Eveleigh¹  | Michael McCarthy³  | Melissa Funaro⁴  | Annett Ponnock¹  |
Jason C. Chow⁵  | Joseph Durlak⁶



- Meta-análisis: 424 estudios (35 países), 575.361 estudiantes. Seguimiento medio: 52,8 semanas.
- Estudiantes que reciben formación en CSE Universal **mejoran** significativamente:

clima-seguridad escolar

actitudes y comportamientos cívicos

habilidades socioemocionales

relaciones con iguales

actitudes y creencias

conductas prosociales

comportamientos externalizantes

malestar emocional

mejoría en rendimiento escolar

mejoría en funcionamiento escolar y relación alumnos-profesores



Proyecto: Resiliencia y Curriculum socioemocional para alumnado adolescente en CAPV

2017-actualidad



Reconocimiento por la Comisión Europea como un Proyecto *Best Practice* en el campo de la salud mental (2023)



**Call for best and promising practices on mental health
Towards a Comprehensive Approach to Mental Health**

'Best Practice': una de las mejores prácticas en el ámbito de la salud mental para ayudar a los Estados Europeos Miembros a abordar desafíos clave en esta materia.



Reconocimiento en la Estrategia de Salud Mental de Euskadi 2023-2028



Departamento de Salud
Gobierno Vasco

**Estrategia
de Salud Mental
de Euskadi**

2023-2028



- **Buena Práctica para:**
- Promoción de la Salud Mental en niños y adolescentes (Línea 5- objetivo general 5.1)
- Lucha contra la discriminación y el estigma social de niños y adolescentes con trastornos mentales (Línea 5- objetivo general 5.3)



Nuestra experiencia de CSE:

Entrenamiento en habilidades para la resolución de problemas emocionales (EHRPE)

Mazza J et al. DBT Skills in Schools. Skills Training for Emotional Problem Solving for Adolescents (DBT STEPS-A). The Guilford Press, 2016.



Proyecto en 2 etapas:

1. Profesionales de Salud Mental forman al profesorado
(formación teórico-práctica-experiencial, 30h)
2. Profesorado imparte el CSE en el aula como una asignatura más
 - Siendo a la vez supervisado por los profesionales de Salud (1v/mes durante 1º año de implantación)



¿Qué es el Entrenamiento en habilidades para la resolución de problemas emocionales (EHRPE)?

- Es un **currículum universal para el aprendizaje socio-emocional de adolescentes**: encaminado a enseñar habilidades prácticas para regular las emociones, reducir los comportamientos impulsivos, resolver problemas y construir y reparar relaciones interpersonales.
- **No es una psicoterapia**
- Está basado en un componente de la **Terapia Dialéctica Conductual (TDC)**: Entrenamiento en habilidades psicosociales



EHRPE: ¿En qué consiste?



- Enseñanza grupal en el aula
- Formación Universal
- Explicación concepto de Dialéctica
- 4 habilidades: balance aceptación/cambio
- 30 sesiones de 50 min (1/semana a lo largo del curso escolar).
- ¿Quién hace la formación?: profesorado conocedor de aspectos emocionales y del desarrollo madurativo del adolescente: Tutor, orientador, psicólogo escolar, PT...



EHRPE: habilidades que enseña

HABILIDAD	Qué se enseña
Dialéctica (Hegel)	Estar atento a las posiciones polarizadas- conflicto
Mindfulness (Atención plena)	Confusión respecto a sí mismo, distracción
Tolerancia al malestar	Impulsividad
Regulación de las emociones	Dificultad para manejar emociones
Efectividad interpersonal	Problemas interpersonales



Análisis del impacto del EHRPE en la Salud Mental del alumnado



Muestra analizada: datos de los 13 centros del Berritzegune Basauri-Galdakao



- **Curso 2017-2018: 866 alumnos de ESO**
(mayoritariamente 2º ESO)
 - **Todos reciben la formación**
- **Curso 2018-2019: 935 alumnos de ESO**
- **Total: 1577** (46,2% mujeres / 52,5% hombres, 2º ESO 78,9%)
 - **1395 alumnado que recibe la formación (1 ó 2 cursos)**
 - **182 alumnado control (no recibe intervención)**

Efecto en la Promoción y Prevención de la Salud Mental: evidencia

- **¿Qué ocurre con el alumnado más necesitado de un CSE, el que ya presentaba riesgo o síntomas emocionales?**



- Valoración de SDQ de muestra de alumnado con puntuaciones en rango límite o no normal en la valoración previa a la intervención:


Evaluación mediante el cuestionario de Fortalezas y Debilidades SDQ (*Strenghts and Difficulties Questionnaire*)- versiones alumnado y profesorado-
Medición pre y post intervención



Claro efecto en la Promoción y Prevención de la Salud mental: veamos a los más vulnerables

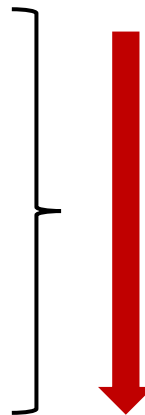
- Alumnado del 1º curso 2017-18: 866 alumnos
- Alumnado vulnerable: síntomas o en riesgo antes de intervención

SDQ-pre rango límite o no normal	ALUMNADO	PROFESORADO
SINTOMAS EMOCIONALES	15,47%	11,32%
PROBLEMAS DE CONDUCTA	21,71%	19,05%
HIPERACTIVIDAD	28,64%	18,01%
PROBLEMAS CON COMPAÑEROS	11,89%	13,28%
CONDUCTA PROSOCIAL	22,40%	32,68%



- **Análisis del alumnado que presentaba puntuaciones en rango límite o no normal en la valoración previa al inicio de la formación:** Se observa una mejoría estadísticamente significativa ($p= 0,0001$) en

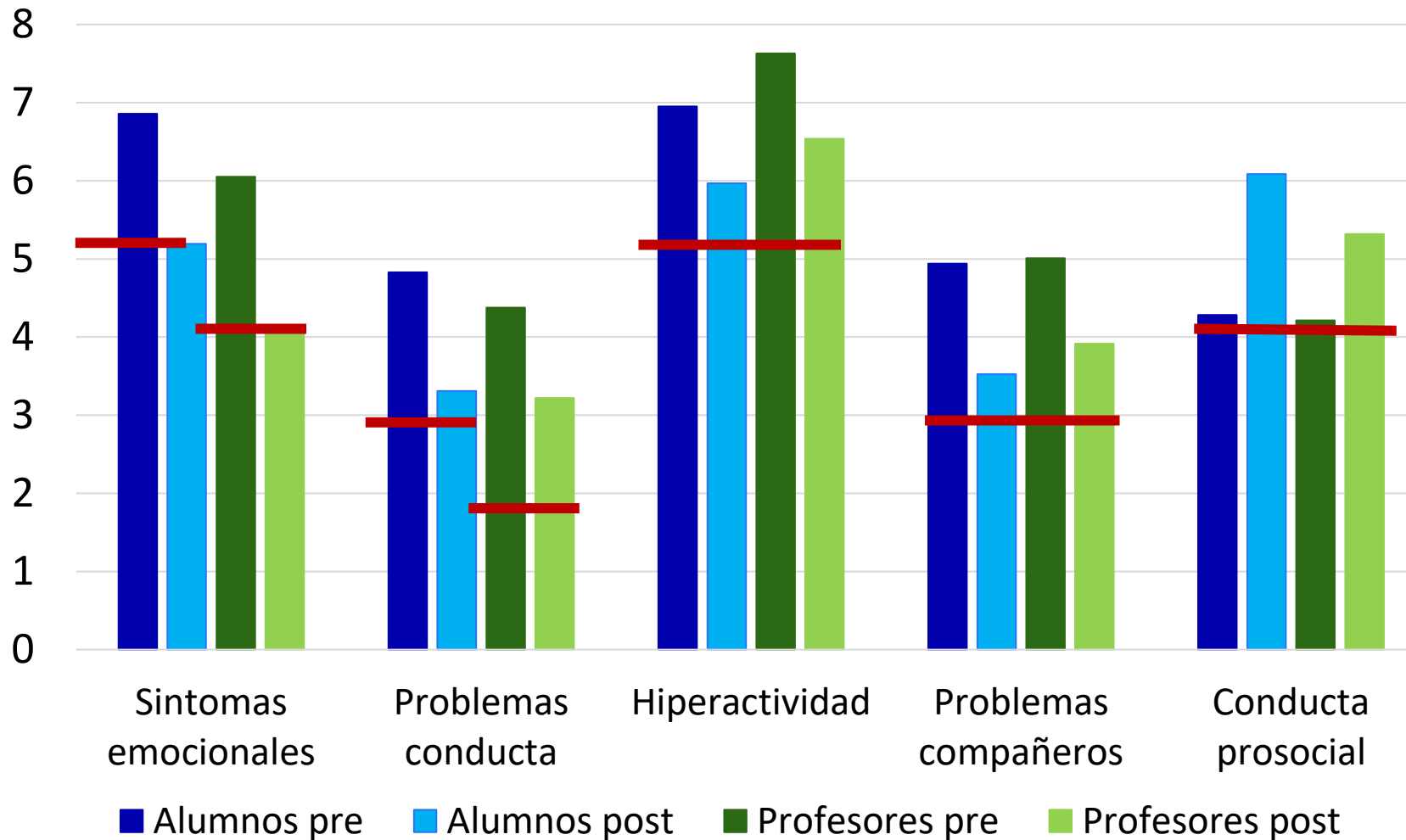
- **Síntomas emocionales**
- **Problemas de conducta**
- **Hiperactividad**
- **Problemas con los compañeros**



- **Conducta prosocial** ↑

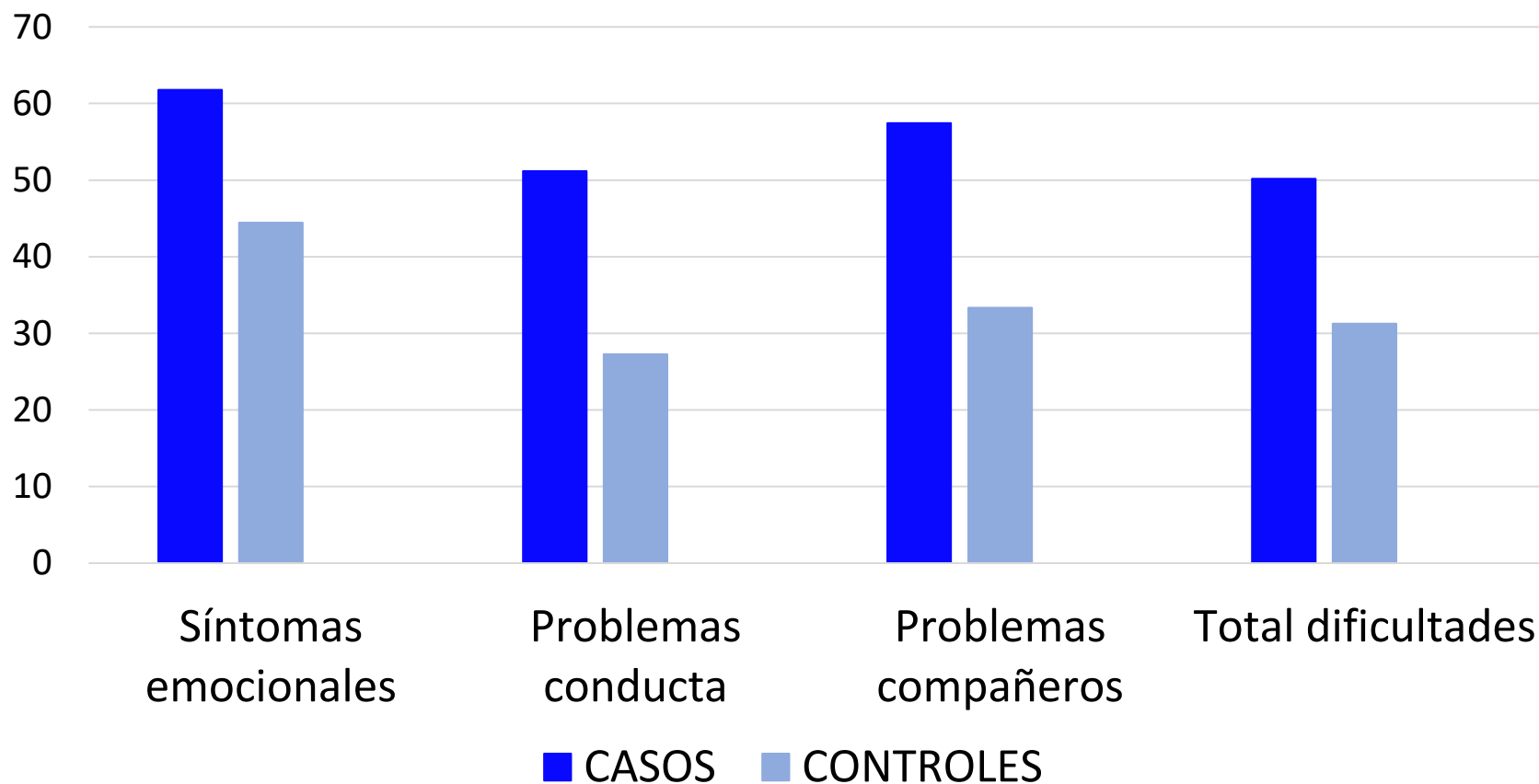


Clara mejoría en los más vulnerables





Comparación alumnado que recibió la formación (Casos=1395) vs. los que no la recibieron (Controles=182) ($p < 0,05$). Alumnado con valoración previa en rango límite o no normal: % mejoría tras intervención





Conclusiones



- **Importancia de Promover la Resiliencia y Salud Mental** en el alumnado: necesidad de **colaboración entre profesionales de Educación y de Salud Mental**
- **Centro escolar: comunidad universal** donde poder enseñar y poner en práctica el CSE
- **CSE aporta beneficios** para el **alumnado**, el **profesorado** y la **sociedad** en su conjunto
- **EHRPE:**
 - Se puede aprender
 - Se puede enseñar
 - Efectividad demostrada



Agradecimientos



- **Dpto Educación**
- **Osakidetza- OSI Bilbao Basurto, Servicio Psiquiatría**
- **Fundación OMIE**

Begoña Garamendi (Directora del Berritzegune Basauri-Galdakao)

Isabel Galende Llamas

Miguel Angel González Torres (Jefe del Servicio de Psiquiatría- HUB)

Arantza Fernández Rivas

Eva Sesma Pardo

Iñaki Kerexeta Lizeaga



Más información en:

COPOE educar y orientar LA REVISTA DE COPOE Nº 18 ABRIL 2023

Orientación Educativa y Cuidado de la Salud Mental

Con calma.
Con serenidad.

Entrevista a José Antonio Luen referencia en el ámbito de la emocional y la prevención de

La Salud Mental: Asignatura P

Programas y talleres de Bienestar y Salud Mental en centros ed

Adaptaciones Curriculares

EXPERIENCIAS, TALLERES Y PROGRAMAS

37

PROYECTO RESILIENCIA Y CURRÍCULO SOCIOEMOCIONAL EN BIZKAIA

■ Comencemos con unas reflexiones:

A mediados del siglo XXI, el cambio acelerado unido a una esperanza de vida más prolongada hará que este modo tradicional de enseñanza quede obsoleto... "¿Quién soy yo?" será una pregunta más urgente y complicada de lo que nunca fue.

Lo más importante de todo será la capacidad de habérselas con el cambio, de aprender nuevas cosas y de mantener el equilibrio mental en situaciones con las que no estemos familiarizados.

Es probable que esto conlleve niveles altísimos de estrés, porque el cambio casi siempre es estresante.

Para sobrevivir y prosperar en semejante mundo necesitaremos muchísima flexibilidad y grandes reservas de equilibrio emocional (Harari, 2019, pp. 288-290).

■ ¿POR QUÉ ENSEÑAR COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES AL ALUMNADO?

Como defienden Cefai y Cooper (2009), los jóvenes necesitarán adquirir nuevas competencias y recursos para establecerse por sí mismos de modo autónomo, como ciudadanos resilientes en este mundo de continuos cambios, para así poder llegar a conseguir sus metas, resolver problemas de modo efectivo, establecer relaciones sanas y mantener su propio bienestar psicológico y social. Para ello, necesitan ser equipados con habilidades para ser flexibles ante los cambios, creativos en la resolución de problemas y efectivos en la toma de decisiones. Asimismo, tendrán que construir y mantener relaciones de apoyo, trabajar en colaboración con otras personas y movilizar sus recursos en tiempos de dificultad. El aprendizaje de esas habilidades, que definiremos como socioemocionales por su carácter relacional y de bienestar psicológico, debe realizarse mediante la implantación de un Currículo socioemocional (CSE) o Educación Social y Emocional a lo largo de la enseñanza obligatoria, que aporte una formación universal para todo el alumnado.

Dra. Arantza Fernández Rivas, Psiquiatra Infantil y de la Adolescencia, Jefe de Sección de Psiquiatría Infantojuvenil Hospital Universitario Basurto y Profesora Asociada de Psiquiatría, Dpto. Neurociencias UPV (Bilbao).

Dra. Begoña Garamendi Ibarra, Doctora por la Universidad del País Vasco (programa Psicodidáctica) y Directora del Berritzegune B06 Basauri-Galdakao (Bizkaia), Departamento de Educación, Gobierno Vasco.

Isabel Galende Llamas, Psicóloga Educativa y maestra de Educación General Básica. Asesora de Inclusión y Necesidades Específicas de Apoyo Educativo. Departamento de Educación, Gobierno Vasco.



Eskerrik asko

Muchas gracias



HAURREN ETA NERABEEN
KONTRAKO INDARKERIARI
AURRE EGITEKO EUSKAL
ESTRATEGIA 2022/25

ESTRATEGIA VASCA
CONTRA LA VIOLENCIA
HACIA LA INFANCIA Y LA
ADOLESCENCIA 2022/25