

# La prevención en salud mental... ¡Bendita llave, bendita clave!

*Francisco José Santana Gutiérrez  
IES Costa Tegui y CEO Argana*

**Desde la Confederación de salud mental se nos invitó a la sociedad en general y, en especial a la comunidad educativa, a reflexionar sobre cómo se estaba gestionando la salud mental infanto juvenil. Un tema de suma y vital importancia, ya que los niños y niñas, adolescentes y jóvenes, han ido aumentando el deterioro de su salud emocional y mental tras la pandemia del Covid, hecho que se ha visto acrecentado por el tema de los dispositivos electrónicos, en especial las redes sociales y diversas aplicaciones móviles.**

Con un deseo innato de mejorar la calidad de la salud mental juvenil, desde El Cribo, se pusieron manos a la obra para abordar la salud mental infanto-juvenil. Desde esta asociación se llevaron a cabo diversas actividades en donde una tarde pudimos reflexionar acerca de cómo es el cerebro del adolescente de la mano del Dr. D. Julio Santiago, entre otros asuntos de especial interés. Así mismo, contactaron conmigo, docente del IES Costa Tegui, para trabajar en esta línea y marcar un rumbo de cooperación mutua hacia el bienestar emocional de la juventud. Teniendo presente que la prevención salva vidas ¡nos pusimos manos a la obra!

En un primer lugar sabíamos que el tema era duro y que necesitaba que los y las protagonistas hablaran para sentar las bases desde donde debíamos partir. Por esta razón, pa-

samos una encuesta para los alumnos y las alumnas y obtuvimos 100 respuestas en temas de salud mental juvenil, las visitas al especialista o la importancia de la figura del psicólogo, de la psicóloga, el acoso escolar, el suicidio, las emociones... Los resultados, totalmente anónimos, fueron los que nos podíamos imaginar: la gente joven clamaba y casi gritaba la necesidad de acudir a especialistas clínicos con los que pudieran trabajar sus emociones y su salud mental, el poder formarse e informarse sobre este tema, el dialogar de los mitos y estigmas sobre la salud mental, de cómo prevenir las ideas suicidas, etc. Algunas de sus propias demandas fueron las siguientes:

- Pacto de estado o autonómico en materia de salud mental ya.
- Acceso rápido, integral y gratuito del servicio de psicología, especialmente a edades tempranas.

Debate  
docente

---

*“En lo que nos concernía, como docentes preocupados por la salud mental infanto juvenil, nos pusimos a pensar qué actividades podíamos llevar a cabo con el alumnado para satisfacer sus necesidades y demandas dentro de este año dedicado a la salud mental infanto-juvenil”*

---



- Formación al profesorado y familias en materia de salud mental juvenil.

- Saber poner límites o sentido común entre la comunidad educativa y familias recalcando la importancia del tiempo libre en jóvenes.

A raíz de dicha charla que dimos el Dr. Don Julio, quien les habla y Doña Isabel Martín Tenorio (consejera de Servicios Sociales del Cabildo de Lanzarote en la anterior legislatura), presente en ese acto, y escalofriada con los datos que allí arrojamos, se pusieron en contacto conmigo para seguir abordando este preocupante tema a nivel insular. De estas reuniones que tuvimos mano a mano con las directoras de dos centros, las orientadoras, la consejera y yo nació la primera mesa insular técnica para abordar el tema de la salud mental infanto juvenil y el suicidio en Lanzarote.

En lo que nos concernía, como docentes preocupados por la salud mental infanto juvenil, nos pusimos a pensar qué actividades podíamos llevar a cabo con el alumnado para satisfacer sus necesidades y deman-

das dentro de este año dedicado a la salud mental infanto-juvenil.

Por un lado, contamos con el gran apoyo y la riqueza enorme que siempre nos brinda El Cribo así como de GAMAS (Grupo de Apoyo Mutuo de personas con ideas suicidas). Con El Cribo organizamos diversos talleres y charlas en lo que la entidad viene realizando en la isla, así como colaboraciones puntuales en el taller del vivero. Este hecho fue muy beneficioso para las alumnas y los alumnos, así como para las usuarias y los usuarios, ya que además de trabajar la tierra pudieron dialogar con las personas que padecen y sufren alguna alteración mental. De primera mano pudimos descubrir testimonios duros y de superación personal en lo que se refiere a la esquizofrenia o bipolaridad, entre otras enfermedades. El alumnado, asombrado de lo que habían escuchado, comenzó a eliminar la barrera existente que hay con este colectivo que sufre el injusto estigma social. Entrevistas, charlas de sensibilización, plantar papas, visitar las instalaciones o



---

*“El alumnado, asombrado de lo que habían escuchado, comenzó a eliminar la barrera existente que hay con este colectivo que sufre el injusto estigma social. Entrevistas, charlas de sensibilización, plantar papas o visitar cómo funcionan las plantas o como se monta un ramo de mesa, etc. fueron de las actividades realizadas entre jóvenes y usuarios de la entidad”.*

---

como se monta un ramo de mesa, etc. fueron de las actividades realizadas entre jóvenes y usuarios de la entidad.

Por otro lado, al igual que abordamos lo que sucede en nuestra cabeza si no la cuidamos y gozamos de buena salud mental, hablamos también sobre un tema tabú en el mundo en que vivimos: el suicidio. En esta ocasión, Marta, presidenta de GAMAS, fue la encargada de abordar los mitos y cómo poder ayudar a prevenir las ideas de las personas que se quieren suicidar. Todo el instituto de Costa Tegui, desde 1º ESO hasta 2º bachillerato, pudo tener al menos una hora para reflexionar y conocer en primera mano qué hacer y qué no hacer en este caso, al igual que intentar romper la barrera existente por el desconocimiento social de que hablar del suicidio es una forma de prevenir. Hay que destacar que la charla fue pedida por el propio alumnado tras una primera intervención con los 4º ESO, hecho que propagó ferozmente esta iniciativa entre el resto de compañeros y compañeras. Es por

ello que en esta línea nos pusimos a trabajar con la idea de que hablar del suicidio es una forma de prevenir ideas y actos suicidas. Debemos señalar que Marta, antes de comenzar su intervención con el alumnado, pasó unas encuestas anónimas y los resultados fueron escalofriantes, ya que un tercio de los encuestados había tenido ideas suicidas o conocía a personas cercanas a ellos y ellas con esos pensamientos. Por lo que la directora, la orientadora y yo, quisimos seguir ayudando en este proceso tan desconocido y tan grave para nuestra sociedad.

Es por ello que tras varios quebraderos de cabeza y mucho diálogo, organizamos las primeras jornadas sobre salud emocional y salud mental juvenil dirigidas a las familias de nuestro centro y profesionales de la educación. Las I Jornadas llevaron por título: “La salud emocional juvenil. Por el derecho a crecer en bienestar.” Pudimos contar con una mesa de profesionales en donde alrededor de cuatro horas hablamos y desmitificamos falsas creencias en torno a esta lacra social en donde



las familias escucharon, preguntaron y debatieron junto con los y las especialistas. Tuvimos la suerte de tener entre los y las asistentes.

- Dr. Francisco De Sande, psiquiatra de la Unidad de Salud Mental Infanto-juvenil de Lanzarote.

- Dr. Julio Santiago, psiquiatra de Lanzarote.

- Doña Biotza Iceta, pedagoga de la Unidad de Atención a las Adicciones del Cabildo de Lanzarote.

- Doña Marta Ceñal, presidenta de GAMAS.

- Doña Rosy González, presidenta de El Cribo.

- Un alumno y una alumna de 2º Bachillerato de la materia de psicología, que recogieron mediante un vaciado el sentir de sus compañeros, hecho que sirvió como punto de partida para comenzar a dialogar y reflexionar.

Aunque la convocatoria fue organizada en tiempo récord, pues el tema era de suma urgencia, contó con el rápido sí de los y las ponentes que no dudaron en ayudarnos a ponerle luz a este túnel en el que nos encontrábamos expectantes.

Durante la jornada tuvimos la sensación de que íbamos, caminábamos y estábamos en la buena dirección.

Por último, y ya tocando el final de curso a nuestras puertas, por el boca a boca que tiene nuestra isla en la difusión de las jornadas que habíamos llevado a cabo, organizamos una merienda emocional en familia, en donde profundizamos los temas tratados en dichas jornadas pero abarcando a más población que no fuese solo Costa Tegui. Esa tarde pudimos hablar sin tapujos y con la realidad que supone el suicidio y qué es lo que está pasando en nuestro entorno. La reflexión que nos hicimos a posteriori es que en este presente curso escolar, seguiremos trabajando con dos líneas de actuación: la prevención y la información.

Ahora bien, como docente de un instituto público en Lanzarote, quiero seguir haciendo un llamamiento a la sociedad en general para que se den los mecanismos y se articulen los recursos necesarios y de vital importancia en materia

de prevención. No podemos asistir a cómo el Gobierno central de España convoca tan pocas plazas PIR, dentro de nuestro sistema sanitario público (dichas plazas capacitan a los psicólogos clínicos a prevenir y detectar, entre otras funciones, las labores de salud mental); no podemos seguir de brazos cruzados mientras muchas cabezas siguen gritando y clamando a *vox populi* ¡AUXILIO y AYUDA!

Como docentes, tenemos una labor preciosa de educar en todos los sentidos de la vida, una educación de calidad e integral que proporcione las herramientas necesarias para poder prevenir en un primer momento, para luego tratar en un segundo estadio y finalmente para reinsertar en nuestra sociedad a las personas que sufren y padecen cualquier tipo de dolencia emocional/mental.

Romper el estigma de la enfermedad mental siempre ha sido el lema de El Cribo, al que yo me he acogido para poder trabajar en el aula hasta antes de la pandemia. Una vez que nos visitó el Covid-19 cambiamos el enfoque y nos pusimos a trabajar para poder prevenir y actuar en materia de salud infanto-juvenil. Es por ello que propongo el siguiente decálogo de la buena salud mental:

1. ¡Quiero que en el aula se conozca bien cómo funcionan el cuerpo, la mente, las emociones... y no tanto un currículum que nos desconecta y a veces, hasta deshumaniza!

2. ¡Quiero que nuestros niños/niñas, adolescentes y jóvenes detecten los mecanismos para afrontar diversas crisis existenciales, físicas y/o emocionales!

3. ¡Quiero que cambiemos la luz azul de las pantallas y aprender a mirar a los ojos, que es donde reside la luz del alma y de nuestras emociones!

4. ¡Quiero que aprendamos a pasar tiempo de calidad con nuestros y nuestras jóvenes!

5. ¡Quiero que si la administración pública nos da la espalda en materia de salud

mental o llega a destiempo, nos adelantemos y miremos cuál es la necesidad real del entorno en donde nos movemos!

6. ¡Quiero una sanidad pública de calidad y que atienda las verdaderas demandas de los y las que acuden a los centros hospitalarios y reduzca las listas de espera de los y las especialistas en psicología y psiquiatría!

7. ¡Quiero que se elimine, de una vez por todas, el estigma social en torno a que las enfermas y los enfermos de salud mental son peligrosos!

8. ¡Quiero más oferta pública de plazas PIR y por tanto, de psicólogos y psicólogas pertenecientes al área clínica!

9. ¡Quiero que los currículos se actualicen a las verdaderas necesidades y demandas de nuestros niños y niñas, adolescentes y jóvenes!

10. ¡Quiero que entre nosotros y nosotras ayudemos a la prevención en salud emocional infanto-juvenil!

Y tú, que nos lees y que seguramente vibres con este tema de vital importancia, ¿qué crees que necesitamos para mejorar la salud mental en nuestros niños y niñas, adolescentes y jóvenes?

**¡Construyamos, mano a mano, juntos y juntas, el presente!**

## I Jornadas: "La salud emocional juvenil. Por el derecho a crecer en bienestar"





Dale **LIKE** a la Salud Mental  
Por el derecho a crecer en bienestar

**Lunes 13 de marzo 2023**

**IES Costa Teguisse**

**17:00**  
**PUNTO DE PARTIDA**  
CARMEN PELLON- DIRECTORA IES COSTA TEGUISE  
MARÍA CURBELO- ORIENTADORA IES COSTA TEGUISE

---

**17:15**  
**ANÁLISIS DE RESULTADO**  
ALUMNADO DE 2º BACHILLERATO DE PSICOLOGÍA IES COSTA TEGUISE

---

**17:30**  
**"PATOLOGÍAS FRECUENTES EN ADOLESCENTES"**  
DR. FRANCISCO DE SANDE - PSQUIATRA DE LA UNIDAD DE SALUD MENTAL INFANTO-JUVENIL DE LANZAROTE

---

**18:00**  
**"ADICCIONES EN LA ADOLESCENCIA"**  
BIOTZA ICETA ESTEBAN - PEDAGOGA UUA

---

**18:30**  
**"RASGOS DEL ADOLESCENTE Y RIESGO DE ENFERMEDADES MENTALES"**  
DR. JULIO SANTIAGO - PSQUIATRA

---

**19:00**  
**MESA REDONDA:**

- DR. JULIO SANTIAGO- PSQUIATRA
- DR. FRANCISCO DE SANDE- PSQUIATRA
- BIOTZA ICETA- LOGOPEDA DE LA UUA
- ROSY GONZÁLEZ- PRESIDENTA DEL CRIBO
- MARTA CEÑAL- PRESIDENTA DE GAMAS

---

**ORGANIZAN:**  
**IES COSTA TEGUISE**  
**El Cribó - GAMAS**

Dirigido a profesores/as, familias y representantes del alumnado de la optativa de Psicología de 2º Bachillerato







### Bibliografía

- HERNANDEZ-GUZMAN, L., & MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, A. E. (2018). *Salud mental infantil y juvenil. Una guía para padres, maestros y profesionales de la salud*. Editorial Médica Panamericana.
- GARAIGORDOBIL, M. (2016). *Programa para la mejora de habilidades sociales (PROMOSOC) en niños y adolescentes*. Pirámide.
- BERMEJO, J. C., & GONZÁLEZ, M. J. (2018). *Terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes: Conceptos esenciales*. Editorial Síntesis.
- GONZÁLEZ-PIENDA, J. A., GONZÁLEZ-TORRES, M. C., & NÚÑEZ, J. C. (2016). *Psicología de la educación*. UNED.
- DOMÈNECH-LLABERIA, E., CANALDA, G., MORALES, J. F., & JANÉ, M. C. (2018). *Manual práctico de intervención en salud mental infantil y juvenil*. Pirámide.