

Dra. Catalina Poblete Achondo.
Psiquiatra Infantil y del adolescente.
Universidad de Chile.

"Salud mental: ¿Cómo promoverla, prevenirla y abordarla?".

“Cuidandonos para cuidar”

Apoderados 8° básicos, 2° medio y 4° medio.
Colegio del Verbo Divino.

Ejercicio de autoconocimiento.

1. ¿Qué me hace sentir bien?.
2. Momento en que usted como adulto amablemente, le enseñó a realizar algo.

Dos casos a trabajar en Grupo.

- Relato Dra. Poblete.
- 1. Adolescente.
- 2. Angustia antes de una prueba.

¿Qué tipo de mamá/ papá soy?

Tu hijo de 13 años estudió para una prueba de matemáticas, pero sacó mala nota. Llega a casa frustrado y dice:

"Soy un tonto, nunca voy a ser bueno para las matemáticas."

"No exageres, no es para tanto. En la próxima te irá bien."

"Eso te pasa por no concentrarte lo suficiente. Si fueras más responsable, no tendrías estos problemas."

"Sí, es muy injusto. El colegio es horrible. No te preocupes, no importa la nota."

"Entiendo que estés triste y que pienses que no eres bueno en matemáticas. Pero sacar una mala nota no significa que seas tonto".

"Nadie nace odiando a otra persona por razón de su piel, de su origen, de su formación o de su religión. **La gente aprende a odiar**, y si los hombres y mujeres pueden aprender a odiar, **también pueden aprender a amar**".

Nelson Mandela (1918 - 2013)



¿Por qué existe **preocupación y alarma** desde la salud pública, desde el mundo sanitario, desde las sociedades científicas, cuando se trata de conductas de **consumo de drogas o otras conductas de riesgos en adolescentes?**.

Alta prevalencia: en
uso recreativo
...Abuso.

Vulnerabilidad:

- Neurológica.
- Psicológica.
- Social.

Salud mental.

- La **OMS** describe la salud mental como: " Un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de:
 - Sus propias aptitudes.
 - Puede afrontar las presiones normales de la vida.
 - Puede trabajar productiva y fructíferamente.
 - Es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Evaluación de vida.

Se refiere usualmente a los sentimientos y pensamientos que uno mismo tiene sobre su vida, al balance afectivo que realiza una persona sobre sí mismo.

The New York Times

OPINION

NICHOLAS KRISTOF

Remember the
Homeless Chess
Champion? The Boy Is
Now a Chess Master.

May 8, 2021

*Pregunté a Tani (ajedrecista,
10 años) cómo se sentía
cuando perdía y me contestó:
«Cuando pierdes has cometido
un error y eso puede ayudarte
a aprender. "Yo nunca pierdo,
aprendo".*



¿Cuáles son las competencias parentales básicas, para un desarrollo sano de un NNA?.

- Apego.

"se construye sobre la seguridad y confianza básicas que comienzan a consolidarse desde el nacimiento, y que dependen en gran medida del tipo y calidad de los vínculos afectivos que se establecen con los padres, la familia y otros adultos que son significativos."

- Empatía.

"Escuchar las emociones" de los demás. Intentar entender cómo se sienten los otros. Comunicar que interesa saber cómo se sienten. Explicar lo que uno mismo siente.

- Mentalización.

"Prestar Mente"



INFANCIA

ADOLESCENCIA

DIMENSIÓN FÍSICA, PSICOLÓGICA,
COGNITIVA, SOCIAL Y ESPIRITUAL.

El desarrollo sano de un niño, niña o adolescente está llamado a ser **multidimensional**.

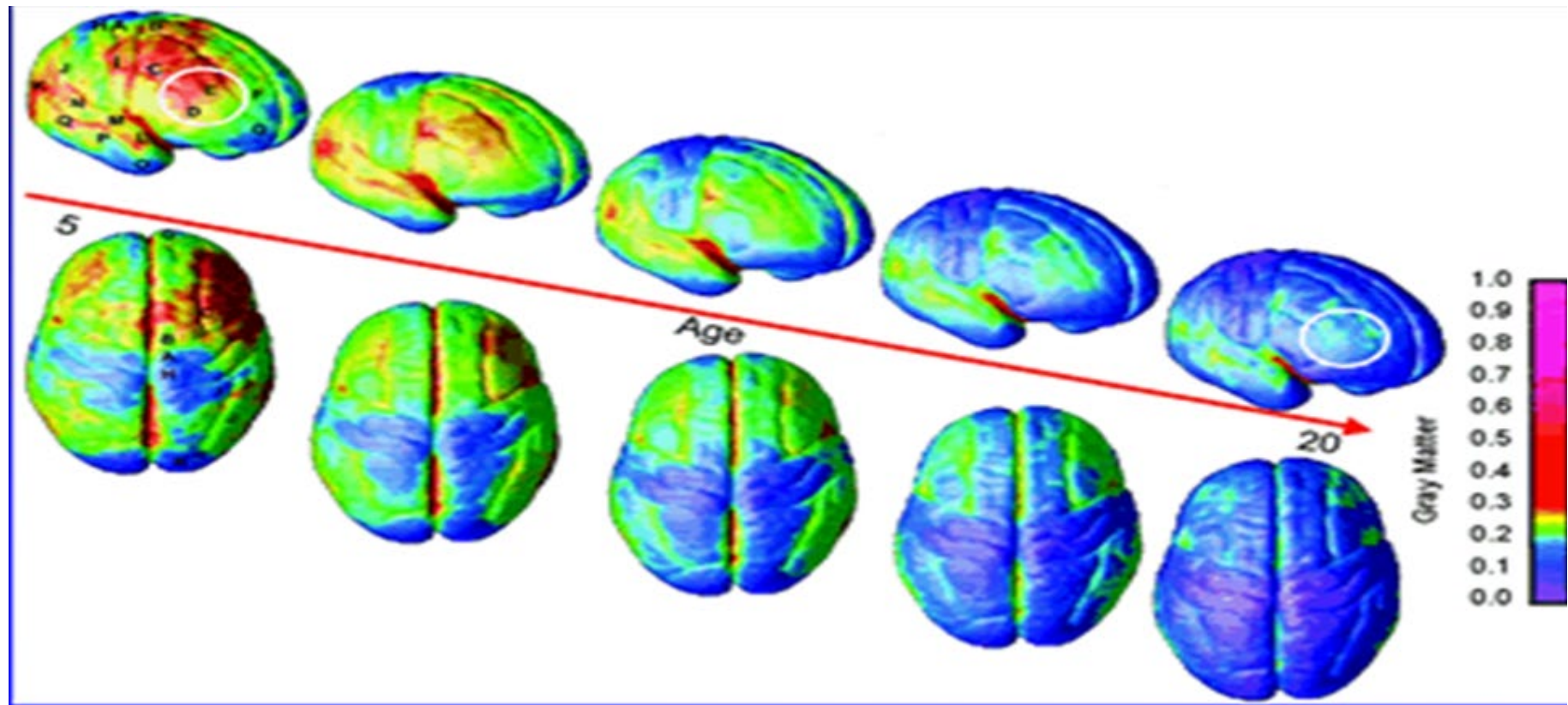
Dimensión - Desarrollo	Física	Psicológica	Cognitiva	Social	Espiritual
Iniciación - Habilitación					
Desarrollo					
Competición					

Marcelo Villalón Calderón, MD, PhD.
Escuela de Salud Pública, Universidad de Chile

Premisa.

El Ser Humano posee un Cerebro Social, requiere de la interacción con otros para un desarrollo pleno.

Los Eventos Traumáticos no fortalecen, se acumulan y generan alteración en el funcionamiento o dañan su estructura cerebral.



La **corteza prefrontal** (juicio y toma de decisiones), es la última en desarrollarse. Esto puede ayudar a explicar:
Por qué los adolescentes tienden a tomar riesgos.

Cerebro de abajo y cerebro de arriba (Dan siegel)



El cerebro "sobreviviente"
Cerebro más primitivo, responsable de funciones básicas (respirar). No es tan bueno para pensar, mejor para actuar



El cerebro "sintiente"
Se prenden las alarmas, se percibe peligro, se prepara para responder (atacar, corre o congelar)



El cerebro "pensante"
Calma, pensamiento racional, flexibilidad, empatía.
Somos más capaces de tomar buenas decisiones

Adolescencia:

- ✓ Las relaciones significativas se trasladan a la esfera de los amigos.
- ✓ Búsqueda de autonomía y diferenciación de sus padres.
- ✓ Relaciones de pareja.
- ✓ Audiencia imaginaria: "*mis actos son observados y evaluados por los demás*".
- ✓ Fábula personal: "*mis experiencias son únicas, irrepetibles e incomprensibles para los demás*".

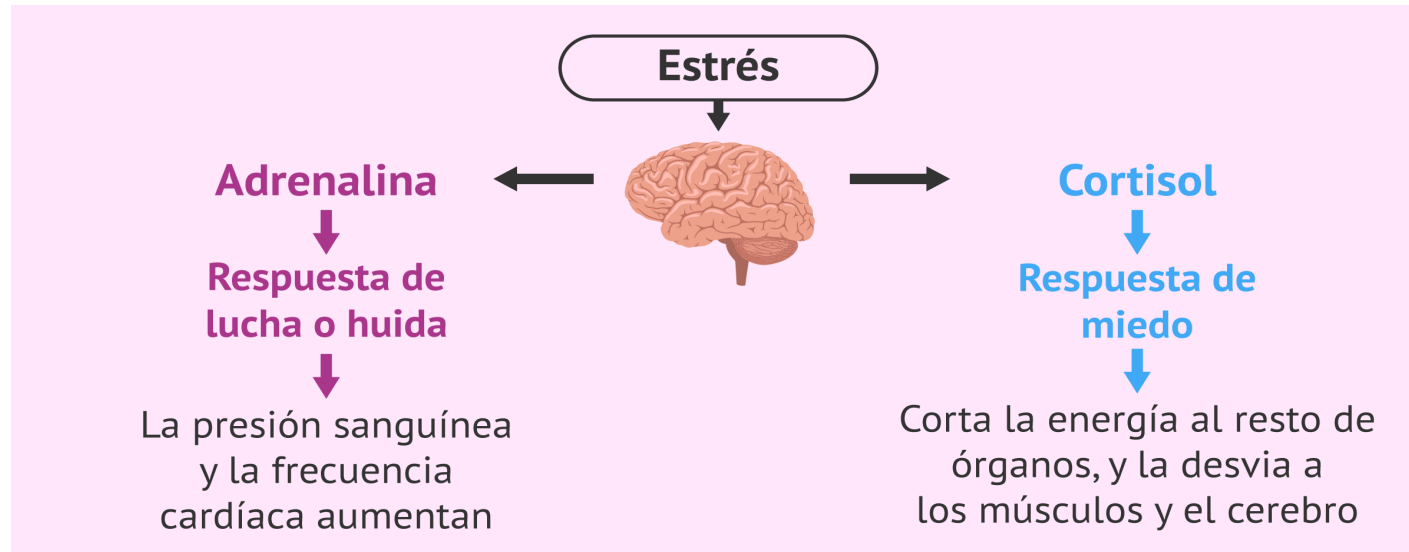
Premisas:

"Los cerebros y las drogas no se debieran mezclar".
Dra. Volkow, JAMA Psychiatry.

"Los cerebros jóvenes pasan por un periodo prolongado de "programación del cerebro", en el cual todo lo que hace un adolescente o a lo que está expuesto puede afectar a la estructura final y la conectividad de la red del cerebro".
Dra. Volkow.

"Las drogas son potentes factores alteradores de la programación del cerebro en virtud de que pueden interferir directamente en el proceso de poda neural y conectividad interregional del cerebro".
Dra. Volkow.

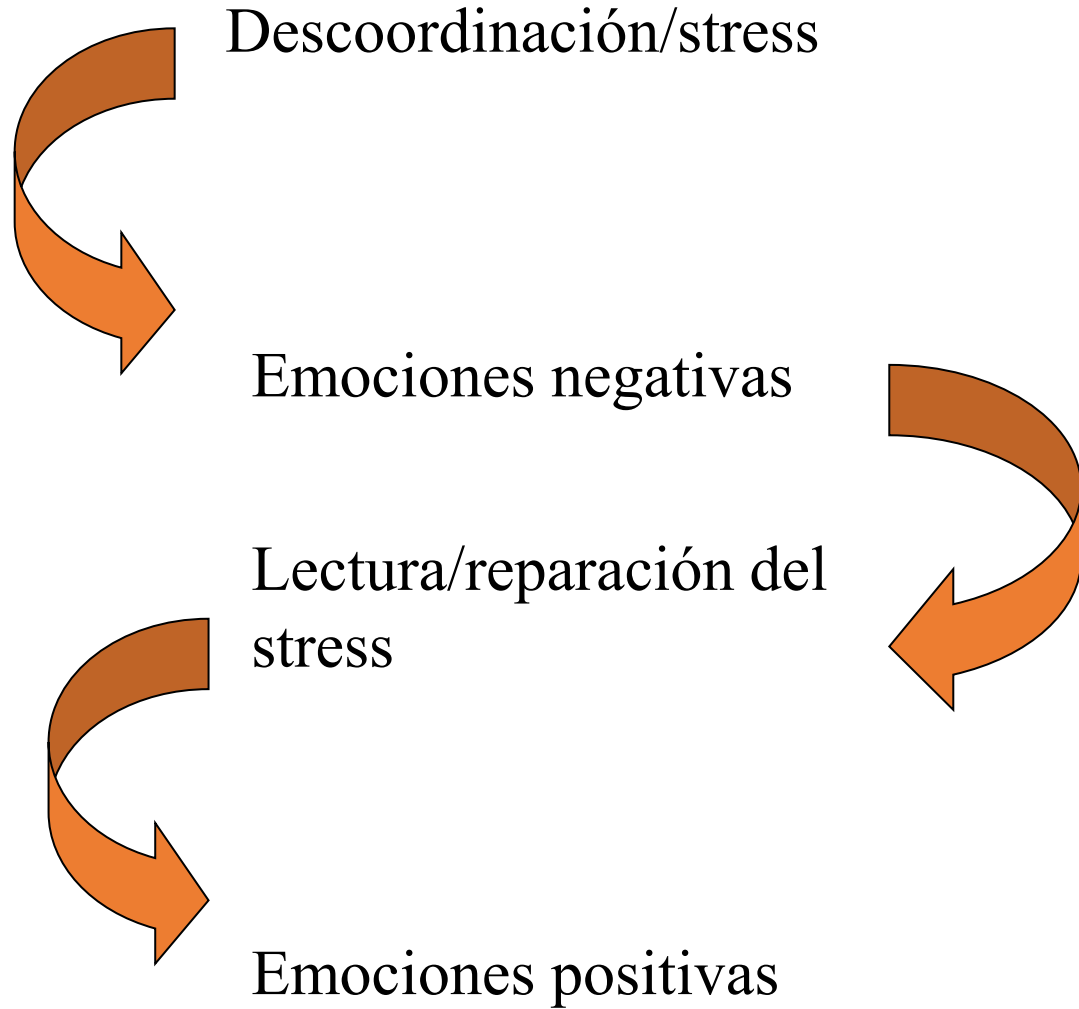
Estrés (cortisol), estrés crónico y tóxico. Recomendaciones



Sugerencias

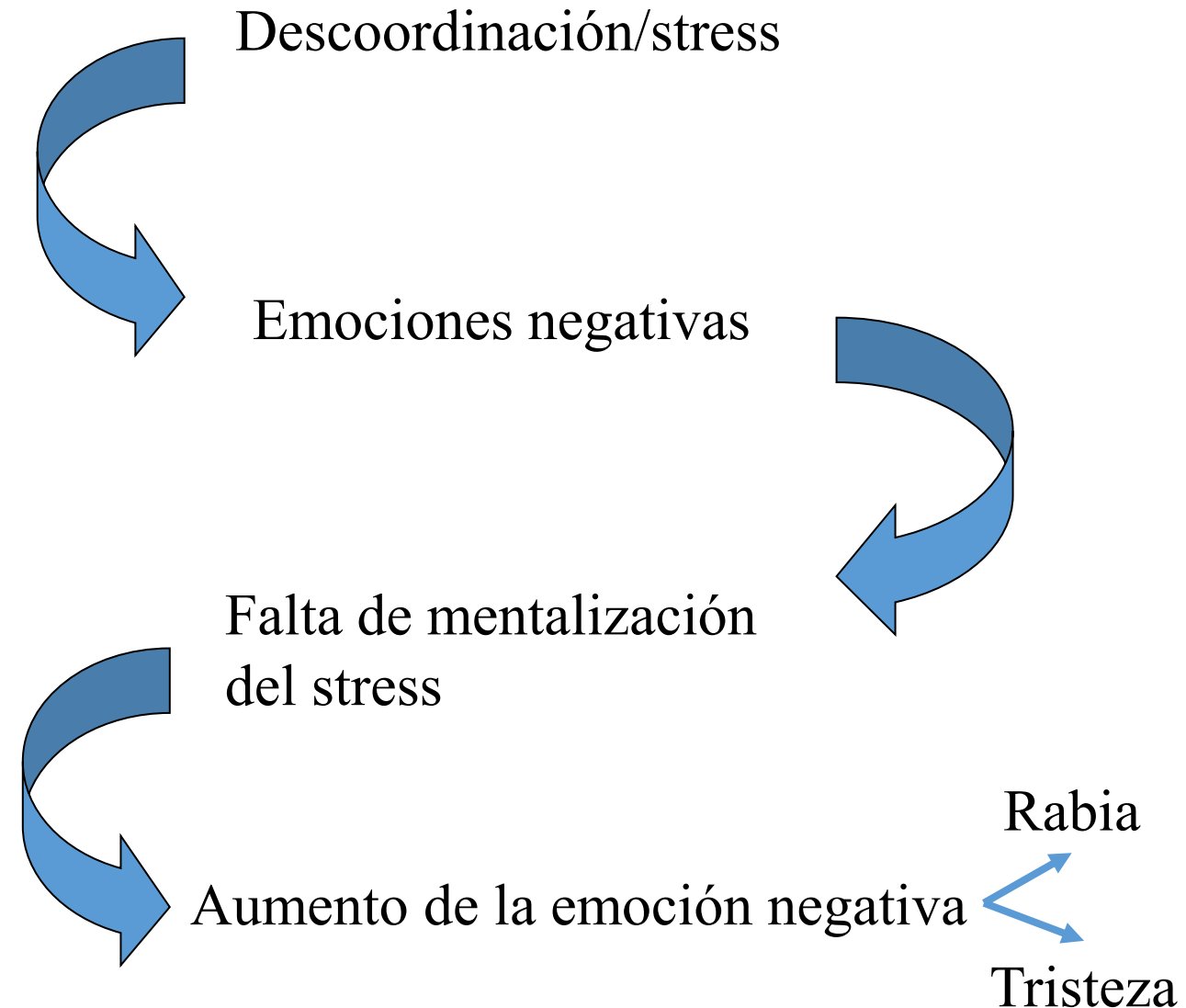
1. Higiene sueño, alimentación, actividad física (distinto de deporte) adecuada.
2. Privilegiar relaciones personales del tipo "cariño bueno".
3. Aprender a cultivar el no.
4. Ejercitarse en establecer prioridades.

- Interacción **sintónica**:



AUTOREGULACION EMOCIONAL

- Interacción **asintónica**:



DESREGULACION EMOCIONAL

¿A qué señales se debe estar alerta?

Directas

Busca modos para matarse:

- Búsqueda en internet (páginas web, redes sociales, blogs).
- Intenta acceder a armas de fuego, pastillas u otro medio letal.
- Planifica o prepara el suicidio (lugar, medio, etc.)

Realiza actos de despedida:

- Envía cartas o mensajes por redes sociales.

Recomendaciones para la prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales. Desarrollo de estrategias preventivas para Comunidades escolares, Programa Nacional de Prevención del suicidio. Ministerio de Salud.

¿A qué señales se debe estar alerta?

Directas

- Deja regalos o habla como si ya no fuera a estar más presente.
- Presenta conductas autolesivas: Cortes, quemaduras o rasguños en partes del cuerpo como muñecas, muslos u otras.

Habla o escribe sobre:

- Deseo de morir, herirse o matarse (o amenaza con herirse o matarse).
- Sentimientos de desesperación o de no existir razones para vivir.
- Sensación de sentirse atrapado, bloqueado o sufrir un dolor que no puede soportar.
- Ser una carga para otros (amigos, familia, etc.) o el responsable de todo lo malo que sucede.

¿A qué señales se debe estar alerta?

Indirecta

- Alejamiento de la familia, amigos y red social o sentimientos de soledad. Se aísla y deja de participar.
- Disminución del rendimiento académico y de sus habilidades para interactuar con los demás.
- Incremento en el consumo de alcohol o drogas.
- Cambios de carácter, ánimo o conducta, pudiendo mostrarse inestable emocionalmente, muy inquieto o nervioso.
- Deterioro de la autoimagen, importante baja en la autoestima, o abandono/descuido de sí mismo.
- Cambios en los hábitos de sueño o alimentación.
- Muestra ira, angustia incontrolada, o habla sobre la necesidad de vengarse.

La evidencia.

- Investigaciones dan cuenta que, intervenciones de prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales han probado ser **efectivas** en el **aumento de factores protectores**:

Como :

- el autocontrol.
- la resolución de problemas.
- la autoestima.

Y en la disminución de **factores de riesgo** de suicidio.

Como :

- la depresión.

"Son nuestras **elecciones** (*decisiones*) Harry, las que muestran lo que somos verdaderamente, mucho más que nuestras **capacidades**"

(Albus Dumbledore. Harry Potter y la Piedra Filosofal)



¿Qué es el alcohol?

- El alcohol etílico o etanol se obtiene de la fermentación o destilación de jugos de frutas, granos y vegetales.
- Se clasifica como un depresor del SNC.
- Cuando se concentra en la sangre por consumo excesivo altera el estado de conciencia.
- El tiempo que pasa entre el último trago hasta que se alcanzan las concentraciones máximas en la sangre varía de 25 a 90 minutos.

Mujer... mayor susceptibilidad.

Frente a una misma dosis de etanol, la mujer alcanza mayores niveles de alcoholemia, esto se debe a:

1. Menor actividad de la enzima alcohol dehidrogenasa gástrica, lo que hace que una mayor cantidad de etanol sea absorbido como tal.
2. Menor volumen de distribución debido a la menor masa corporal y el mayor contenido proporcional de tejido adiposo.
3. Efecto de hormonas femeninas, que predispone a desarrollar un proceso inflamatorio más intenso (Mayor número de receptores CD-14 a endotoxinas y mayores niveles de Lipopolisacáridos después de ingerir alcohol).

Efecto en funciones cognitivas involucradas en aprendizaje escolar con el uso de Marihuana.

(Salud Ment Vol.36 número 5 México sep./oct.2013.Autores: I. Mena , A. Dörr , M.E. Gorostegui , S. Neubauer , S. Viani , P. Dörr , D.Ulloa , J. Figueroa , J. López. (2015)).

1.Memoria

2.Atención

3.Concentración

4.Resolución de problemas

La muestra fue seleccionada de una población total de 565 estudiantes.

Afecta el campo visual hasta 7 días post. consumo

Se considera consumidor al estudiante que declara un mínimo de cuatro episodios de consumo exclusivo de cannabis durante el último mes y consumo habitual mínimo de 18 meses.

Vapeadores. ¿Qué sabemos?.

- ✓ Son dispositivos que contienen un líquido, este al calentarse, producen un aerosol (**vapor**) que es inhalado (**vapeado**).
- ✓ Contienen **nicotina** (sustancia psicoactiva altamente adictiva), **etanol** (afecta el rendimiento psicomotor), **plomo**, **níquel**, **estaño** (metales pesados), **saborizantes** (diacetilo, asociado a enfermedades pulmonares).
- ✓ Pueden producir: **Enfermedades bucales** (caries e infecciones de las encías), mayor riesgo de **enfermedades cardiovasculares** (nicotina produce aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial), hasta **cáncer**.

Actitud.

- Mentalidad Fija.

Es fija e innata.

Evita los retos.

Evitan el fracaso.

Se rinden fácilmente.

Esfuerzo lo ven ineficaz.

Ignora la retroalimentación.

Vive como amenaza el éxito de otro.

La inteligencia:

- Mentalidad de Crecimiento

Se puede desarrollar.

Se enfrenta a retos.

Desea aprender, aunque cometa errores.

Persiste ante dificultades.

Esfuerzo como camino.

Aprende de la retroalimentación.

Se inspira.

Carol Dweck.

Límites en la adolescencia.

- La confianza no se impone: se construye. "la confianza crece cuando el joven siente que puede equivocarse sin ser humillado, y decir la verdad sin ser castigado por sentir".
- "Todos los padres enfrentan esta tensión: proteger sin invadir, acompañar sin asfixiar.
- "El desafío está en aprender a sostener la relación cuando llegan las crisis."

Límites.

- Los padres deben comprender que aunque sus hijos adolescentes puedan parecer muy maduros, no tienen la misma percepción de los riesgos y las consecuencias que ellos tienen como adultos.
- "Cuando un adolescente se enoja, se encierra o desafía, no siempre está rechazando a sus padres: muchas veces está probando si el vínculo resiste".
- Y eso, paradójicamente, es una forma de buscar seguridad.

Límites.

- Sin límites, los adolescentes quedan expuestos.
- Con límites sin afecto, se rebelan.
- El equilibrio está en poner límites desde el cuidado, no desde el miedo.
- Los límites se debilitan cuando los padres dudan o se contradicen.
Pero se reconstruyen cuando los adultos se coordinan y hablan el mismo idioma."

Para Cuidar.

- Validar las emociones.
 - Evitar etiquetas ("flojo", "problemático").
 - Pedir disculpas cuando es necesario.
 - Estar, atentos, realizar actividades en conjunto.
 - Conocer a sus amigos, a los papás de sus amigos (ponerse de acuerdo).
 - El mayor factor protector frente al consumo, la impulsividad o el sufrimiento adolescente es la presencia emocional del adulto.
-
- "Cuando los adolescentes sienten que pueden hablar sin ser juzgados, es más probable que pidan ayuda a tiempo. Y eso es prevención real."

Tenemos que resguardar sólo **dos** elementos:

- ✓ **Entornos.**
- ✓ **Relaciones.**

Seis consejos para cuidar la salud de tu cerebro

Es necesario:

- Mantener vínculos humanos profundos.
- Tener un propósito en la vida.
- Enfocarse en el presente.
- Disfrutar con lo que hacemos.
- Ser altruistas (dedicarse a los demás sin esperar nada a cambio).

Facundo Manes (neurocientífico y neurólogo
Argentino)

Ejercicio de autoconocimiento.

1. ¿Qué me hace sentir bien?.
2. Momento en que usted como adulto amablemente, le enseñó a realizar algo.

"No exageres, no es para tanto. En la próxima te irá bien."

"Eso te pasa por no concentrarte lo suficiente. Si fueras más responsable, no tendrías estos problemas."

"Sí, es muy injusto. El colegio es horrible. No te preocupes, no importa la nota."

"Entiendo que estés triste y que pienses que no eres bueno en matemáticas. Pero sacar una mala nota no significa que seas tonto. .."

El niño siente que su emoción de tristeza o frustración no importa. Aprende a restarle valor a lo que siente y a guardarse su decepción.

El niño se siente juzgado y culpable. Aprende que expresar frustración puede traer crítica, y puede volverse más inseguro o defensivo.

Siente acompañamiento emocional, pero no recibe herramientas/ orientación. Puede evitar enfrentar desafíos futuros o rendirse fácilmente.

El niño se siente validado y comprendido. Aprende que sus emociones son legítimas, pero también que puede aprender de la experiencia y buscar soluciones.

Promover hábitos saludables.

Sueño

Alimentación

Actividad física

Establecer límites
claros y
consistentes

Establecer rutinas
estructuradas

Pasatiempos
– ocio –
hobbies

Control uso pantallas
(contenido y
cantidad)

Dos casos a trabajar en Grupo.

- Relato Dra. Poblete.
- 1. Adolescente.
- 2. Angustia antes de una prueba.

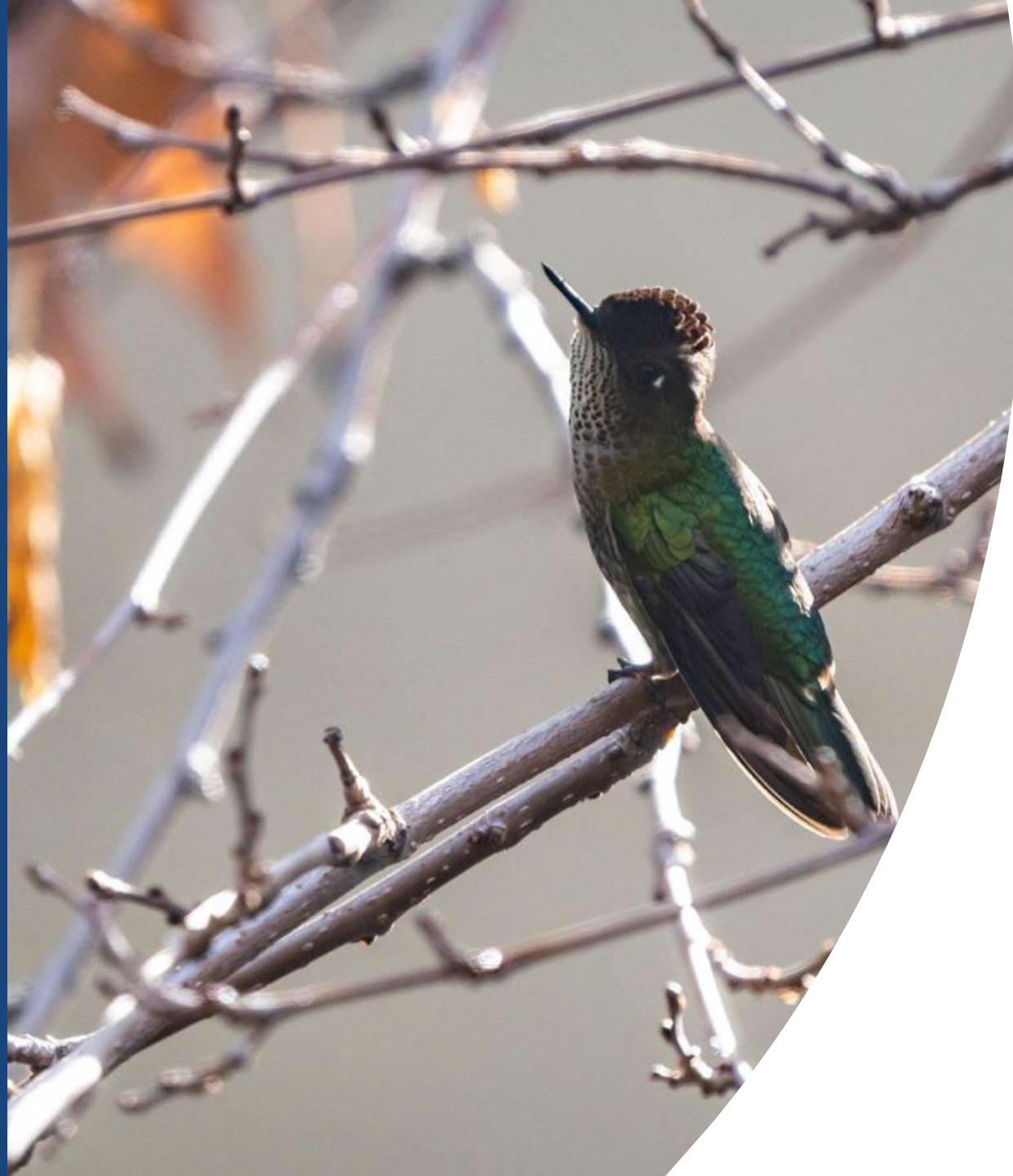
The Good Life



LESSONS FROM THE WORLD'S LONGEST
SCIENTIFIC STUDY OF HAPPINESS

CREATE A MORE MEANINGFUL
AND SATISFYING LIFE

Robert Waldinger, MD
and Marc Schulz, PhD



"Un bello paisaje, una
hermosa jornada, un libro
selecto... ¿Qué más
necesitáis para ser
felices? El sol resplandece
por dentro."

(Gabriela Mistral)

Gracias.

Evaluación.

