

"NADIE DA LO QUE NO TIENE" - ABEL SARAIBA

MANUAL DE SALUD MENTAL PARA PADRES, MADRES Y CUIDADORES





SERIE

**MANUALES DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL
DE CECODAP**

Cecodap es una organización venezolana que desde 1984 trabaja en la promoción y defensa de los derechos humanos de la niñez y adolescencia. Su énfasis está en la construcción de una convivencia sin violencia a través de la participación ciudadana de los niños, niñas y adolescentes, familias, centros educativos y sociedad.

Título: Manual de salud mental para padres, madres y cuidadores

Noviembre, 2020.
Editorial El Papagayo.
Primera edición.

Depósito Legal: DC2020001164
ISBN: 978-980-331-129-2.

Redacción:

Abel Saraiba, coordinador adjunto y del Servicio de Atención Psicológica Crecer sin Violencia de Cecodap.

Daniela Rojas, psicóloga y miembro del Servicio de Atención Psicológica Crecer sin Violencia.

Rosa Pellegrino, psicóloga y miembro del Servicio de Atención Psicológica Crecer sin Violencia.

Revisión:

Abel Saraiba, , coordinador adjunto y del Servicio de Atención Psicológica Crecer sin Violencia.

Edición y diagramación:

Vanessa Moreno Losada, Coordinadora del área de Comunicaciones de Cecodap.

Material elaborado con asistencia técnica de UNICEF Venezuela.

ISBN: 978-980-331-129-2



9 7 8 9 8 0 3 3 1 1 2 9 2

31%

de los casos atendidos en Cecodap presentan alteraciones en su estado de ánimo. De ellos, 20% tiene riesgo suicida.

ÍNDICE

ÍNDICE	4	Situaciones concretas	40
INTRODUCCIÓN	5	1. Mi hijo está eléctrico a la hora de dormir (0-6 años)	41
CONCEPTOS CLAVES	8	2. Mi hijo explota en rabia (6-12 años)	41
1. Salud mental	8	3. Mi hijo tiene baja autoestima (13-18 años)	42
1.1 Observación General °15 del Comité de los Derechos del Niño sobre el derecho a la salud	8	CONCLUSIONES	43
2. Emociones	9	REFERENCIAS	44
2.1. El tablero de las emociones	10	ANEXOS	45
3. Estrés y afrontamiento	16		
3.1. El estrés también es cosas de niños	18		
4. Momentos de crisis	22		
DESARROLLO EVOLUTIVO			
para cuidar, hay que comprender	24		
1. De 0-6 años de edad	25		
2. De 7-12 años de edad	26		
3. De 13-18 años de edad	27		
¿Cómo promover la salud mental en nuestra vida?	29		
1. Los cinco minutos sagrados	30		
2. Respiración abdominal	30		
3. Relajación	31		
3.1. Relajación Progresiva de Jacobson	31		
3.2. Relajación para niños	32		
3.2.1. Relajación de Koeppen	33		
3.2.2. En mi sitio seguro	33		
4. Manejo de emociones	34		
4.1. La rueda de las opciones	34		
5. Comunicación asertiva	35		
5.1. Para niños	36		
5.2. Para adultos	37		

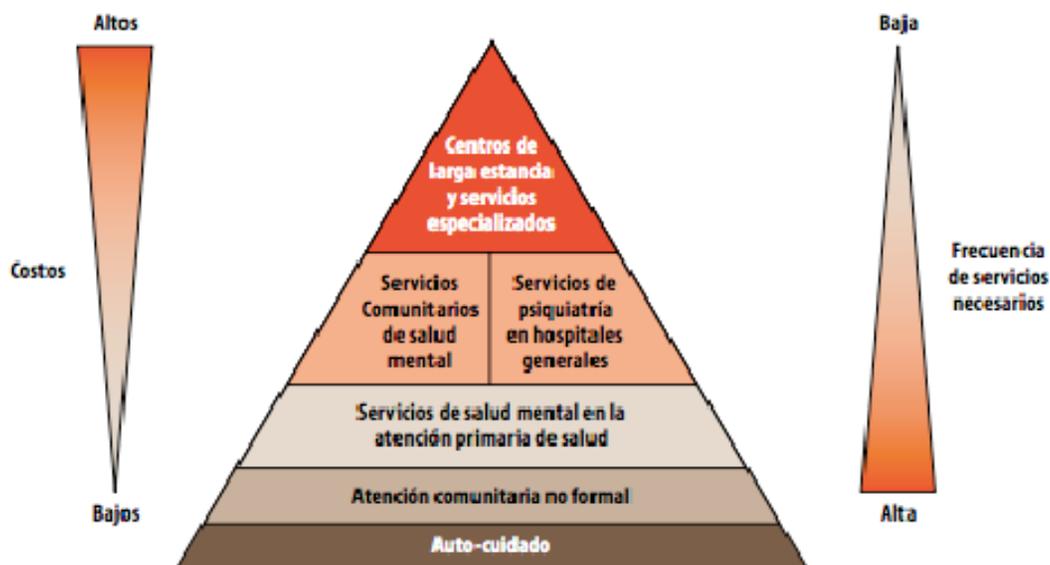
INTRODUCCIÓN

La salud mental es un tema que pareciera tener que ver solo con el mundo de la psicología y la psiquiatría. Suena a una realidad alejada de la cotidianidad de las familias. Sin embargo, esto no es totalmente cierto, puesto que si bien la salud mental está relacionada al trabajo que realizan los psicólogos y psiquiatras, este concepto tiene que ver con todos los ámbitos de la vida de las personas sin distinción de su raza, cultura, género, orientación política, creencias religiosas o cualquier otra condición.

Lo anterior se evidencia en la **Pirámide de Combinación de Servicios de Salud Mental** que se plantea en el marco de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**. La misma propone que el pilar más extenso y, por lo tanto, más relevante que debe estar cubierto para buscar garantizar una buena salud mental se trata del autocuidado. Como bien lo dice el término, se refiere a la promoción y seguimiento de aquellas medidas, estrategias y hábitos que fomentan que la persona pueda trabajar día a día y de manera individual en su bienestar emocional.

Como siguiente instancia, la Pirámide propone la atención comunitaria no formal en la que promotores capacitados en el tema de salud mental sirven como referencia para familiares, vecinos o conocidos de la comunidad que requieran orientación o acompañamiento para solventar alguna dificultad particular.

Seguidamente se encuentra el escalón referente a la atención primaria, relacionada a profesionales del área como médicos, psicólogos, trabajadores sociales, enfermeras. El siguiente tramo tiene que ver con la atención secundaria, la cual es proporcionada por servicios comunitarios de salud y servicios de psiquiatría hospitalarios.



Finalmente, el quinto escalón abarca aquellos centros de larga estancia y servicios psiquiátricos especializados.

De esta manera, si bien se debe reconocer que existen diversos niveles de responsabilidad en cuanto al goce del derecho a la salud mental, que abarcan desde la acción de los Estados, a las medidas concretas implementadas en los centros asistenciales especializados, es importante destacar que bajo el enfoque de promoción de salud mental tenemos a nivel individual un papel clave, puesto que una parte importante de nuestro bienestar está asociado a decisiones que tomamos diariamente al relacionarnos con el entorno.

Es por esta razón que en **Cecodap** hemos decidido apostar al trabajo de salud mental como una labor de todos. En ese contexto hemos diseñado este **Manual de Salud Mental para Padres, Madres y Cuidadores**, orientado a desarrollar una mayor comprensión de cómo promover un sano desarrollo emocional y psicosocial en niños, niñas y adolescentes, partiendo del propio bienestar.

Este material contiene una serie de herramientas teóricas y prácticas que permitirán hacer un trabajo en casa que favorezca que los niños puedan potenciar sus recursos socioafectivos para hacer frente a la vida.

En este material exploramos un conjunto amplio de factores, comprendiendo las necesidades específicas para cada etapa del desarrollo. No pretende ser un recetario de cocina, ni una camisa de fuerza para las familias. Se busca fundamentalmente dar un punto de partida que pueda servir como inspiración frente aquellas situaciones cotidianas con las que podríamos experimentar dificultades.

A pesar de que la cotidianidad nos demanda una serie de habilidades para responder a sus exigencias, en este texto no buscamos limitarnos al abordaje de aquello que pudiera ser conflictivo, sino que se procura apostar sobre todo a aquellos elementos que de ser tomados en cuenta pueden ejercer una labor protectora y de promoción de un desarrollo acorde a los principios garantizados en la **Convención sobre los Derechos del Niño**.

Este es el primero de una serie de materiales que serán publicados en el marco del trabajo de apoyo y cooperación con UNICEF Venezuela, los cuales buscan poner sobre la mesa la importancia que la dimensión psicosocial tiene sobre la vida de niños, niñas, adolescentes y sus familias.

CONCEPTOS CLAVES

1. Salud mental

La salud no involucra solamente nuestra arte física, sino que cada vez se busca dar mayor peso a cómo percibimos y respondemos a nuestras situaciones de vida a partir de lo que pensamos y sentimos, de lo que creemos y de lo que hemos aprendido. La **Organización Mundial de la Salud** (OMS, 2018) define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Es decir, esto incluye no sólo a la persona, sino también a los grupos, siendo la familia uno de los pilares más importantes para el ser humano. De hecho, esta es considerada como el pilar fundamental de la sociedad a través del cual se puede promocionar la salud y mejorar la calidad de vida de las personas. Cualquier ser humano, sin importar su raza, origen, identidad política o religión tiene riesgo de desarrollar un problema de salud mental. Son muchos los factores que pueden intervenir: desde la herencia, estilo de vida, desenvolvimiento social, eventos críticos, situación económica, educación y crianza.

La salud mental está presente en nuestra cotidianidad y se cultiva en el día a día. El que podamos comprender los elementos que influyen en ella nos ayuda a preservarla; especialmente cuando nos encontramos ante situaciones complejas que pudieran llegar a abrumarnos. Reconociendo nuestras emociones, confiando en nuestras capacidades y desarrollando destrezas que nos ayuden a lidiar con los cambios que se presentan en la vida, podemos reducir el riesgo de que dichas circunstancias puedan afectar nuestro bienestar.

1.1 Observación General °15 del Comité de los Derechos del Niño sobre el derecho a la salud

El **Comité de los Derechos del Niño**, máxima instancia Internacional encargada de velar por el cumplimiento de la Convención Sobre los Derechos del Niño; el instrumento de derechos humanos más importante en materia de protección a la niñez, establece en 2013 una observación general sobre el derecho a la salud en el que desarrolla algunos elementos que resultan de gran importancia frente a la salud mental.

En primer lugar establece y enfatiza que el derecho a la salud debe darse en un contexto de bienestar físico, emocional y social que permita alcanzar el máximo potencial de desarrollo para el niño. En ese sentido, es fundamental atender la salud desde una mirada más amplia que la “ausencia de enfermedades”. Debe abarcar los factores subyacentes que determinan la salud, tal como es el caso de los factores psicosociales, la violencia, entre otros.

Destaca esta observación que los padres, madres y cuidadores tienen un papel central para poder garantizar el derecho a la salud, especialmente en cuanto a la salud mental.

En ese sentido advierte que el derecho a la salud no puede ser separado o dividido de los otros derechos que tienen los niños, de hecho indica que los derechos son interdependientes.

Afirma que no deben desarrollarse prácticas discriminatorias en el acceso a la salud y por tanto debe asegurarse la igualdad. Reconoce en ese sentido la vulnerabilidad de los niños con algún tipo de condición de salud mental. A propósito de ello identifica la obligación de garantizar la prioridad absoluta en la atención sanitaria, especialmente a aquellos niños que puedan presentar mayores riesgos o vulnerabilidades.

Debe tomarse en consideración en toda decisión que involucren a niños, niñas y adolescentes su interés superior; como máxima que permita identificar ante situaciones concretas aquello que beneficie más el desarrollo e integridad del niño. Esto abarca incluso la toma de decisiones por parte del personal de salud mental al momento de tomar el consentimiento de niños frente a la solicitud de servicios terapéuticos. Destacándose la importancia que tiene en estos procesos la participación de los niños y adolescentes, así como su derecho a ser escuchados y opinar.

El **Comité** reconoce que hay un aumento en el deterioro de las condiciones de salud mental de niños y adolescentes, e insta a los Estados a adoptar medidas para atender esta realidad, reconociendo el importante rol que debe desempeñar la familia en dicho proceso, buscando asegurar así mismo la protección contra todas las formas de violencia y la adecuada atención en contextos de emergencia.

2. Emociones

Hablar sobre las emociones parece sencillo, sin embargo, no nos confiamos. Normalmente podemos confundir la capacidad que tenemos para quejarnos de situaciones que nos desagravan con el reconocimiento de las emociones. Inclusive, podemos creer que como experimentamos ciertas sensaciones ya tenemos consciencia de nuestras emociones. Pero, ser conscientes de nuestras emociones no es lo mismo que sentir las; implica reconocerlas y ver de qué forma podemos gestionarlas en nuestra vida.

Para poder llevar a cabo un manejo funcional de las emociones, el primer paso es identificar cuáles son cada una de ellas, cómo se manifiestan en nosotros y qué información nos proporcionan sobre lo que pasa a nuestro alrededor. Para hacer esto, utilizaremos el ejemplo del tablero de un carro.



2.1. El tablero de las emociones

Cuando manejamos un carro y vemos que se enciende una de las luces del tablero, lo más probable es que toda nuestra atención e interés se centre en descubrir qué indica esa luz y en realizar las acciones necesarias para que deje de estar encendida, solventando el inconveniente para seguir nuestro recorrido.

Por ejemplo, si la señal que se enciende es la de la gasolina, es probable que busquemos una forma de reponer combustible lo antes posible, aun si para lograrlo tenemos que modificar la ruta planificada o incluso, demorar nuestra diligencia; ya que de lo contrario, si rodando como si no estuviera ocurriendo nada, corremos el riesgo de terminar accidentados en algún punto del camino y con la necesidad de contactar a una grúa para solucionar la situación.

Es probable que no hubiésemos llegado de haber prestado atención a lo que indicaba en el tablero, o hubiésemos sido capaces de reponer a tiempo el combustible. En otras palabras: la señal del tablero nos da una información, esa información demanda una acción y si no llevamos a cabo la acción se producen consecuencias.

Al hablar del carro y la gasolina todo parece claro. Lo mismo sucede con nuestras emociones: ellas nos alertan sobre la forma en que nos afecta lo que ocurre en nuestro entorno, con la finalidad de que actuemos al respecto ya que, si no lo hacemos, podríamos vernos afectados. Puede ocurrir que, en algunos momentos, desviemos la mirada de nuestras luces y pasemos por alto aquellos indicadores que sugieren que algo podría no estar marchando bien.

Cuando esto pasa, es posible que nuestro malestar se haga cada vez mayor debido a que no abordamos las causas que generaron este sentimiento. Mientras que si al momento en

que identificamos aquella señal inicial nos detenemos a comprender qué la produjo y adoptamos los correctivos necesarios seguramente conseguiremos solventar la situación a un menor costo emocional.

Independientemente de si nuestras emociones son agradables o no, estas nos ofrecen información fundamental y cumplen una función en nuestra vida. Podríamos relacionarlas con las aplicaciones que vienen de fábrica en los teléfonos celulares y no se pueden eliminar. Se encuentran allí puesto que cumplen un papel, aprender cuál es y cómo utilizarlas nos puede ayudar a resolver problemas diariamente, así como a incrementar nuestra sensación de bienestar. Conocer lo anterior resulta de crucial importancia ya que el mundo de las emociones no solo afecta el desenvolvimiento de nosotros como adultos, sino que definitivamente influye de igual manera en cómo los NNA se vinculan con el mundo y en el afrontamiento que puedan tener frente a la vida.

Luego de reconocer la importancia que tienen las emociones en nuestra vida, conviene identificar cuatro elementos clave:

1. ¿Cuáles son las señales de esa emoción? y ¿cuál es el nombre de dicha emoción?

Por lo general estas señales pueden expresarse físicamente; cansancio, dolor de cabeza, tensión muscular, cambios en nuestro tono de voz, pero también pueden presentarse como pensamientos; ideas negativas sobre nosotros mismos, creer que no hay solución a los problemas o que alguien podría dañarnos. Una vez que logramos establecer una relación entre las señales tenemos por delante la necesidad de colocarle nombre, es decir, identificar cuál es la emoción detrás de estas señales (para este material hablamos de 5 emociones básicas: rabia, tristeza, miedo, asco y alegría, sin embargo, puedes encontrar inclusive más).

2. ¿Qué información nos proporciona dicha emoción?

Cada emoción cumple una función, la cual está por lo general dispuesta para orientarnos sobre lo que ocurre a nuestro alrededor. Algunas emociones nos generan sentimientos agradables o desagradables para servirnos de alerta. Reconocer qué nos indica dicha alerta es sumamente importante para poder utilizar esta información al momento de tomar acciones que nos permitan abordar las situaciones que se nos presentan. Entender que una emoción aparece en nosotros frente a una injusticia, algo que nos daña, una situación que nos genera placer o nos atemoriza resulta de gran utilidad.

3. ¿Qué acción nos demandan?

Una vez que reconocemos las señales de nuestras emociones, le colocamos un nombre, y comprendemos el tipo de información que nos proporcionan, debemos reconocer cuáles son aquellas respuestas o comportamientos que podemos ejecutar para satisfacer esa emoción y, por tanto, mitigar su efecto.

Por ejemplo, cuando nos sentimos angustiados, ansiosos o preocupados, posiblemente existe algún pensamiento recurrente que perturba nuestra tranquilidad y es posible que debamos ocuparnos en resolver la problemática para recobrar nuestra estabilidad emocional; sin embargo, si no atendemos a esas señales, jamás podremos identificar qué acciones debemos tomar para sentirnos mejor.

4. ¿Cuáles son las consecuencias de no atenderlas?

Tras identificar las emociones, su información y las acciones que nos demandan, tenemos que el no prestar atención a ello puede acarrear consecuencias para nosotros. Por lo general nuestra salud puede verse afectada cuando ignoramos algunos aspectos de nuestra vida emocional, acumulamos tensiones, dejamos heridas sin sanar que más adelante pueden interferir en nuestra capacidad para relacionarnos con otras personas y tener una adecuada salud mental.

En vista de que experimentamos diversas emociones y cada una de ellas proporciona información específica, demanda acciones particulares y la no atención de estas acarrea efectos específicos consideraremos a continuación cinco emociones básicas que pueden servir de ejemplo, a saber, **rabia o enojo, tristeza, miedo, asco o desagrado, y alegría.**

El mundo de las emociones es amplio y puede que encontremos dependiendo de los autores que consultemos más formas de clasificarlas, sin embargo, lo importante en este caso es ilustrar cómo en cada caso podemos trabajar con estas emociones. El esquema que proponemos puede adecuarse a las distintas emociones que podamos encontrar, no obstante, es conveniente aclarar que bajo ningún concepto afirmamos que estas son todas las manifestaciones posibles de las emociones, ya que las mismas pueden variar de forma significativa entre las personas.

Después de señalar lo anterior, tomemos por ejemplo una de las emociones que más nos suelen desagradar: **la rabia o el enojo.** ¿Cómo sabemos cuáles son las luces indicadoras de la rabia?

1. **Señales.** Cuando estamos molestos, nuestro cuerpo se prepara para el “ataque” tensando los músculos del cuerpo, acelerando el ritmo cardíaco y respiratorio, dilatando las pupilas, y produciendo mayor sudoración.
2. **Información.** Esta emoción generalmente viene dada por algún evento que consideramos injusto o que nos hace sentir agredidos de alguna manera. Este conjunto de sensaciones que experimentamos a partir de dicha situación nos prepara para defendernos y nos permite encarar algunos eventos de nuestra vida.
3. **Acción.** Es poco probable que bajo el estado de ánimo en que nos encontramos cuando aparece la rabia podamos encontrarle solución a lo que originó esa situación; de hecho, al intentar solucionar algún problema, es posible que las alternativas que encontremos al evento no sean efectivas y que, por el contrario, terminen agravando más la situación. Es por esto que probablemente la primera acción que necesitemos llevar a cabo es, detenernos un momento y regular nuestra respiración, evitar reaccionar de forma impulsiva e identificar la mejor forma de abordar lo que ocurre; esto no supone quedarnos sin hacer nada, por el contrario, podemos canalizar la rabia de modo que nos ayude a defendernos. La clave se encuentra en que al hacerlo no terminemos perdiendo el control.
4. **Consecuencia.** Cuando comenzamos a albergar este estado emocional, puede que no identifiquemos conscientemente las señales y, por tanto, no tomamos la acción que amerita sino hasta que ya nos sentimos desregulados, estando cada vez más cerca de sentir ira. Cuando llegamos a este punto, el impacto emocional que sufrimos y que, ocasionamos en aquellos a nuestro alrededor, es aún más significativo, debido a que la ira nos hace actuar como lo haría una olla de presión cuando explota: nos conduce a acumular cada vez más tensiones y molestias hasta que terminamos liberando esa carga emocional, afectando a todos a nuestro alrededor y sin distinguir a quién hacemos daño ni de qué manera.

Por esto es tan importante prestar atención a las señales desde un inicio. Si atendemos a tiempo a dichos indicadores, es probable que logremos defendernos de manera apropiada de aquel elemento que nos hace sentir agredidos y podamos recobrar nuestra estabilidad emocional, sin embargo, si seguimos manejando nuestro carro haciendo caso omiso a las luces de la rabia, podríamos terminar experimentando un sentimiento de ira que, posiblemente, cause daño a las personas a tu alrededor y a ti mismo.

Por otro lado, encontramos **la tristeza** ¿cómo podemos reconocerla?

1. *Señales.* Cuando sentimos tristeza, podemos experimentar poca energía, desinterés en aquellas cosas que normalmente nos agradan, irritabilidad o susceptibilidad, ganas de llorar, e incluso una modificación en nuestros hábitos como aumento o disminución repentina del apetito o sueño.
2. *Información.* La tristeza es una emoción que solemos experimentar cuando ocurre algo que nos daña o que, de alguna forma, nos "duele". Suele ser ese el motivo por el cual, cuando nos sentimos de este modo, nos sentimos con menos energía de lo usual y precisamos bajar las revoluciones de nuestra vida.
3. *Acción.* Sentir tristeza es natural, es parte de la vida y demanda de nosotros que seamos capaces de reconocerla y actuar en consecuencia. Lo primero que debemos hacer es comprender que no estamos sintiéndonos bien ya que, a medida que sepamos cómo nos encontramos y podamos ponerle un nombre a esa emoción tendremos una mayor capacidad de gestionarla. No se trata de querer controlar la tristeza, sino permitirnos comprender qué viene a mostrarnos esta emoción y cómo aprovechando esta información podemos fortalecer nuestras capacidades. Es esperable que cuando nos sintamos tristes tengamos algunas reacciones opuestas, para algunas personas es un momento donde no desean estar cerca de otros, sino más bien retirarse y estar solos, mientras que para otras es el instante de buscar consuelo en sus seres queridos. No se trata de obligarnos a actuar en contra de cómo nos sentimos, sino poder ir incorporando pequeños hábitos que nos ayuden a encontrar una luz al final del túnel. Por ejemplo, la práctica de actividad física, mantener contacto con amigos o personas con las que nos sentimos a gusto, mantener nuestro aseo personal, cuidar nuestra alimentación, son hábitos que en medio de una situación compleja pueden ayudarnos a recuperar una sensación de "normalidad" en nuestra vida y procesar la tristeza.
4. *Consecuencia.* Si decidimos ignorar la emoción y pretender que todo está bien, la situación puede tornarse cada vez más inmanejable hasta desembocar en escenarios graves como, por ejemplo, un cuadro depresivo, el cual ocasiona síntomas mucho más intensos que pueden conducir a la persona a desligarse de sus relaciones afectivas, abandonar el autocuidado, afectar su trabajo y proyectos e incluso hacer sentir a la persona de forma tal que considere inclusive atentar contra su integridad física.

La siguiente emoción que nos encontramos en el camino es **el miedo**, ¿para qué nos sirve?

1. *Señales.* Usualmente, una persona con miedo puede expresarse de dos maneras, mediante la parálisis o mediante la huida, sin embargo es común que físicamente se presenten respuestas como temblor, sudoración, tensión muscular, aumento cardíaco y de respiración, entre otras.

2. *Información.* El miedo es una emoción que resulta útil, que nos informa acerca de posibles amenazas o eventos peligrosos sobre de los cuales debemos tener conocimiento para poder protegernos. No podemos eliminar esta emoción de nuestra vida, es como las aplicaciones que vienen de fábrica en un teléfono. De lo que se trata es cómo aprendemos a utilizarlo
3. *Acción.* La premisa fundamental para actuar frente al miedo pasa por ponernos a salvo, sin embargo, para lograr esto debemos distinguir si la situación o la amenaza que identificamos es interna o externa. Si se trata de este último tipo es más fácil reconocer la necesidad de protegernos; por ejemplo, si vemos al caminar por la calle que una persona comienza a seguirnos de forma sospechosa nos resulta clara la necesidad de ubicar un espacio seguro donde refugiarnos para evitar algún posible daño. En caso de continuar como si nada estuviese pasando es probable que dicha situación escale y terminemos siendo víctimas de un robo u otra forma de daño. Paradójicamente en situaciones externas nos resulta más fácil reconocer las amenazas y saber lo que debemos hacer, aún si estas acciones no nos aseguran por completo librarnos del peligro. Sin embargo, cuando se trata de amenazas internas; tales como inseguridades, temor a quedarnos solos, a situaciones interpersonales, entre otras, ahí nos resulta más complejo actuar. No obstante, la mayor parte de las amenazas que nos generan miedo no vienen del mundo exterior, sino de nuestra realidad interior. Protegernos de las amenazas internas requiere poder ponerle nombre a estas situaciones, identificar en palabras qué es lo que sentimos, desde cuándo nos sentimos así y qué necesitamos. Probablemente algunas de nuestras necesidades no dependen enteramente de nosotros y nuestra voluntad, sin embargo, reconocer qué es lo que nos hace falta permite poder identificar una ruta de acción. En ese sentido, conviene indicar que hasta los viajes más largos comienzan con un paso y frente a ello, podemos pensar cuáles son los pasos que podrían ayudarnos a protegernos de lo que nos asusta, de modo que podamos ir generando una ruta en la cual evitemos quedarnos paralizados.
4. *Consecuencia.* Si intentásemos suprimir esta emoción o ignorar sus señales, estaríamos sometiéndonos a riesgos innecesarios y exponiéndonos constantemente a peligros que acabarían por atentar contra nuestra integridad. Así mismo, si nos dejamos abrumar por esta emoción podríamos ver nuestra vida cada vez más reducida, paralizándonos, evitando cada vez más situaciones que quizá podríamos gestionar de otro modo y perdiendo oportunidades para nuestro crecimiento y desarrollo.

Siguiendo nuestro recorrido por las emociones podemos llegar a experimentar **asco**, ¿por qué nos sucede esto?

1. *Señales.* Esta emoción puede evidenciarse mediante náuseas, arcadas, expresiones faciales de rechazo, entre otras.
2. *Información.* El asco o desagrado es una emoción que nos advierte acerca de posibles elementos que, al tener contacto con ellos, podrían intoxicarnos, y por tanto causarnos daño, tal como en el caso de algún alimento descompuesto, o cuando consumimos algún estímulo (inclusive algunos contenidos informativos) que sobrepasa nuestra capacidad de procesamiento.
3. *Acción.* La emoción del asco, demanda de nuestra parte evitar el contacto con ese estímulo que lo genera, de modo tal que podamos preservarnos. Identificar cuáles situaciones o eventos generan en nosotros esta emoción permite hacernos conscientes de lo que puede llegar a intoxicarnos.
4. *Consecuencia.* Si ignoráramos lo que sentimos, nuestra decisión podría generarnos malestar o alguna reacción desagradable. Sin embargo, a pesar de la importancia que tiene su utilidad en nuestras vidas, debemos estar atentos y dispuestos a “dosificar” el asco que podría

generarnos algún elemento particular, ya que podríamos vernos envueltos en una situación donde, inevitablemente, deberemos lidiar con él (como el asco a la sangre, las medicinas o a los vegetales).

Para culminar, se debe mencionar que una de las emociones más buscadas por las personas es **la alegría**, sin embargo, más allá del bienestar que podemos experimentar al manifestarse, ¿qué función cumple?

1. **Señales.** Cuando una persona se siente alegre se muestra accesible, suele sonreír, su tono muscular es distendido, se puede mostrar más desenvuelta con otros, expresando mayor disposición a intercambios verbales o físicos.
2. **Información.** La alegría nos revela que estamos experimentando una situación que nos hace sentir a gusto, e indica que lo que sucede a nuestro alrededor es placentero.
3. **Acción.** Al experimentar esta emoción debemos permitirnos vivirla, disfrutar sus efectos, ya que estos constituyen una suerte de reserva emocional para manejar situaciones complejas que puedan ocurrir en el futuro. No permitirnos vivir estos momentos puede llevarnos a sentirnos más fatigados e irritables. Sin embargo, parece extraño que alguien no se permita sentirse alegre, ¿cierto? A pesar de que parezca que todas las personas experimentan la alegría con naturalidad, es importante indicar que a veces se puede experimentar culpa por sentirse alegres ante situaciones complejas, esto ocurre especialmente cuando nos ha ocurrido algo positivo a nivel individual, pero no así a las personas de nuestro alrededor. Por ejemplo, cuando he podido comer algo que deseaba pero no tengo la posibilidad de invitar o proporcionarle lo mismo a miembros de mi familia en una situación económica más compleja.
4. **Consecuencia.** No permitirnos experimentar los efectos de alivio y de bienestar asociados con la alegría, tal como anunciábamos previamente puede tornarnos más irritables u hostiles, hacernos reaccionar de forma más impulsiva frente a situaciones de amenaza, presentar tensiones musculares, cuadros de ansiedad e inclusive depresión. La alegría tiene una importante función reparadora para nuestro organismo, frustrarla puede suponer un obstáculo para la salud.

Pese a esto, debemos señalar algo que compete a todas las emociones: la temporalidad. Todas las emociones por más intensas, agradables o desagradables que puedan ser son pasajeras; es decir, que aparecen y desaparecen, no son permanentes.

Por más que al momento que las experimentemos podamos sentir mucho placer o mucho malestar, estas tenderán a pasar siempre. De lo que se trata entre otras cosas es permitirnos fluir con nuestras emociones, sin perder de vista también la importancia que posee aprender a regular la forma en que las expresamos.

Nos corresponde entender que estas cumplen una función y nos orientan, pero no podemos aferrarnos a estas, ya que en ese afán podríamos comprometer nuestra salud mental.

Habiendo visualizado cuáles son las emociones básicas, cómo se manifiestan, qué tipo de información nos ofrece, cuáles acciones nos demandan y qué repercusiones podría tener no atenderlas adecuadamente, es importante enfatizar que estas se expresan y se manejan de manera diversa para cada persona, y esto apenas constituye una forma de organizarlas y comprenderlas.

Es muy importante conocer, cada vez más, como es nuestro funcionamiento emocional

y de qué forma podemos regularlo para desenvolvernos y llevar una vida plena. Vale afirmar que decir una vida con esas características no supone sin complicaciones, sino aquella en la que con nuestros recursos somos capaces de afrontar los retos de nuestra cotidianidad.

Pongamos lo aprendido en práctica:

- Haz tu propio tablero de las emociones porque, como ya mencionamos, cada quien las siente, expresa y maneja de maneras distintas.
- Ubica cuáles pueden ser aquellas que sueles experimentar con mayor frecuencia o intensidad, representándolo, por ejemplo, con la aguja de la gasolina.
- También puedes reflexionar acerca de qué respuestas o actividades te ayudan a regular las emociones para que, a la hora de presentarlas, sepas con qué recursos cuentas para lograr la estabilidad.

3. Estrés y afrontamiento

Cuando hablamos de estrés no nos referimos a un término desconocido. Cada día más este concepto forma parte del lenguaje de las personas. Solemos sentir estrés ante situaciones que nos generan presión, como cuando tenemos muchas responsabilidades pendientes, cuando nos mudamos o empezamos un nuevo trabajo, entre muchos otros acontecimientos más.

El estrés puede ser definido como un conjunto de reacciones del organismo originadas como respuesta a una demanda de nuestro ambiente, esta reacción surge especialmente cuando tales eventos externos exceden la capacidad que tiene una persona para hacerles frente (Lazarus y Folkman, 1986). Se dice que hay ciertos niveles de estrés que son beneficiosos, ya que nos dan energía para movilizarnos y cumplir con nuestras metas; pero también el estrés puede ser bastante desagradable, generándonos malestar e incomodidad.



Considerando lo anterior, se puede describir la tensión, la fatiga, los malestares físicos, los cambios en el humor, ansiedad, frustración, entre otros, como reacciones características del estrés; y si se mantienen prolongadas en el tiempo, puede producirse un estado de agotamiento y ocasionar repercusiones graves en la salud, el desempeño individual y las relaciones personales (Wong y Peacock, 1994).

Lo que afecta a la mente, afecta también al cuerpo, y este malestar puede traducirse en los siguientes síntomas:

Estas manifestaciones, como podemos ver en el apartado de aspectos psicológicos, pueden repercutir y perturbar la adaptación de la persona a los distintos ámbitos de su vida. al hacer más complicado cómo podemos percibir los hechos y cómo podemos responder a lo que se nos presenta en el mundo exterior. A su vez, los adultos son quienes se encargan de ayudar a la propia adaptación de los niños, al regular las dificultades a las que se pueden enfrentar los mismos, especialmente cuando es momento de enfrentarse a situaciones nuevas.

Los adultos cercanos pueden brindar un apoyo afectivo significativo y pueden orientar a los niños, niñas y adolescentes en el desarrollo de mecanismos efectivos para manejar el estrés. Cuando por diversas razones esto no puede ser posible, puede llevar a que los niños, niñas y adolescentes se muestren ansiosos, temerosos, retraídos y más dependientes de los adultos, razón por la cual conviene reparar en estos elementos.

ALTERACIONES FÍSICAS			
<p>Alteraciones digestivas*</p> 	<p>Alteraciones respiratorias*</p> 	<p>Alteraciones dermatológicas*</p> 	<p>Alteraciones sexuales*</p> 
<ul style="list-style-type: none"> •Úlcera de estómago. •Colon irritable. •Dispepsia funcional. •Colitis ulcerosa. •Aerofagia. 	<ul style="list-style-type: none"> •Hiperventilación. •Disnea. •Asma psicógena. •Sensación de ahogo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prurito. • Eczema. • Hipersudoración. • Alopecia. • Dermatitis atópica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Impotencia. • Eyaculación precoz. • Vaginismo. • Alteraciones de la libido. • Dispareunia.
<p>Alteraciones nerviosas*</p> 	<p>Alteraciones musculares*</p> 	<p>Alteraciones cardiovasculares*</p> 	
<ul style="list-style-type: none"> •Pérdida de memoria. • Cefaleas. • Insomnio. • Astenia. • Ansiedad. • Cambios de humor. • Aumento del consumo de drogas sociales. • Depresión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Calambres. • Contracturas. • Rigidez. • Hiperreflexia. • Hiporreflexia. • Dolor muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> • Taquicardia. • Extrasístoles. • HTA. • Dolor precordial. • Aceleración de la arteriosclerosis. • Angina de pecho. • Infarto de miocardio. 	
ALTERACIONES PSICOLÓGICAS			
<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación excesiva. • Falta de concentración. • Falta de control. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bloqueos mentales. • Hipersensibilidad a las críticas. • Desorientación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Olvidos frecuentes • Adicción a drogas • Consumo de fármacos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para tomar decisiones. • Trastornos del sueño.

Ver anexo I

3.1. El estrés también es cosas de niños

¿Los niños pueden estresarse? Sí, el estrés no es algo de lo que los adultos padecen únicamente.

Villalón (1998) señala que usualmente el tipo de situaciones que provocan esta reacción tiene que ver con un cambio importante en la vida del niño, ya sea en su hogar o en su escuela. De forma similar, también se incluyen aquellos escenarios que suponen pérdida, amenaza o daño; también los desafíos o retos del entorno, la novedad, ambigüedad e incertidumbre de los acontecimientos, el exceso de información y el exceso de estimulación (Trianes, 2003). Si bien pudiéramos pensar que los niños, niñas y adolescentes pueden tener vidas más sencillas y sin preocupaciones, podemos empezar a considerar que todos podemos experimentar estrés.

De manera más específica, valdría la pena mencionar aquellos sucesos que pueden ocurrir en los aspectos principales de sus vidas y que pueden generar tensión en los más jóvenes:

- Familiar: nacimiento de un hermano, separación de los padres, mudanzas, migración de los padres o del conjunto familiar, accidentes, fallecimientos, suicidios, homicidios o enfermedades graves de otros miembros de la familia.
- Escolar: aumento de la carga de actividades escolares, suspensión de materias, repetición de un curso, cambio de institución, ser molestado por otros compañeros de clase.
- Social: pérdida de un amigo, rechazo por parte de sus iguales, inclusión a un grupo nuevo, primeros noviazgos.
- Vivencias personales graves como violencia o maltrato físico y verbal, abuso sexual, presenciar actos violentos, enfermedades y lesiones severas.
- Otros acontecimientos que producen dolor y daño pero que no amenazan la vida, como la fractura de un brazo o una intervención quirúrgica menor.
- Catástrofes debidas a desastres naturales, como inundaciones o incendios; o aquellos causados por la acción humana, como los enfrentamientos, guerras, o secuestros.

La duración de los eventos estresantes es un factor muy importante a tener en cuenta al momento de hacerle frente, ya que cuando una persona tiene mucho tiempo bajo los efectos de una situación estresante puede resultarle más complejo salir de esta.

El estrés significativo que dure por largos periodos daña el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, especialmente de los más pequeños. Aumenta el riesgo de que surjan problemas de salud física o mental, y puede contribuir a que presenten problemas de aprendizaje luego en sus vidas.

Los adolescentes también resultan especialmente vulnerables a estar bajo situaciones prolongadas de violencia, abuso o explotación.

Además de su duración, debemos tener presente también la intensidad de los eventos, ya que los que son de moderada a alta intensidad son los que pueden desencadenar problemas emocionales, en su mayor parte ansiedad y depresión (Buendía y Mira, 1993).

Cuando son considerados de baja intensidad, igualmente habrá que prestar mayor atención a la frecuencia de los mismos (como una broma que se repite constantemente, deja

de ser graciosa y luego pasa a ser molesta). Conviene entonces afirmar que el estrés tiene un efecto acumulativo.

La tensión interior que está percibiendo un niño o adolescente, que puede llegar a sentirse como malestar psicológico, es capaz de manifestarse mediante una serie de señales como lo son:

- Experimentar emociones desagradables (miedo, rabia, culpa, confusión) y dificultad para expresar emociones agradables.
- Irritabilidad (discusiones constantes, sensibilidad a la crítica o a las expectativas).
- “Pataletas” o desregulación (especialmente esperables en niños más pequeños; en adolescentes pudiera considerarse una señal adicional de que algo pudiera estar sucediendo al no corresponder a lo esperable para su momento del desarrollo).
 - Evitación de estímulos asociados a la fuente de estrés (pensamientos, recuerdos, personas, conversaciones, lugares, situaciones), con posibles respuestas de lucha, y comportamientos evasivos (como ver demasiada televisión o exceder notoriamente el tiempo de los videojuegos).
 - Alteración en el sueño (inquietud, exceso de sueño, dificultad para dormir, insomnio).
 - Recuerdos y pensamientos que son repetitivos e intrusivos (en niños mayores de 6 años pueden representarse en juegos repetitivos); sueños relacionados al factor causante del estrés o sueños sin mucho sentido.
 - Creencias negativas (respecto a sí mismo, el mundo y otras personas), posiblemente acompañado con comportamientos de autolesión (que se pueden dar de forma inconsciente en accidentes o descuidos muy frecuentes, rascarse constantemente una costra, .no querer comer).
 - Dificultad para concentrarse (lo cual puede afectar su rendimiento académico).
 - Poco deseo de integrarse en actividades y en grupos de sus pares.
 - Alteración en estados de alerta (hipervigilancia, hiperactividad).

Es importante estar alertas ante la aparición de estos indicios, sobretodo luego de algún cambio importante en la vida de nuestros hijos y así poder conversar con ellos sobre lo que sienten y cómo viven el o los eventos que significan una presión para ellos.

No siempre va a poder protegerse al niño de todas las adversidades y, en ciertos casos, no es necesario. Lo esperable es que el niño o adolescente sea capaz de lidiar con el estrés y las presiones “normales” de la vida.

Esto no significa que se le va a dejar sin recursos al momento para enfrentarse a las situaciones difíciles, ya que esto puede aumentar el riesgo de que recurran a métodos no adecuados o que se vean sobrepasados ante el estrés; los adultos podemos ayudar orientándoles en este aspecto.

Si bien en circunstancias vinculadas a un alto nivel de presión se pueden esperar respuestas de estrés, no todo el mundo reacciona de la misma manera, ni con la misma intensidad, y puede haber maneras más efectivas para afrontar el estrés. El afrontamiento se refiere a aquellos métodos que tienen los individuos para lidiar con las fuentes de estrés y/o controlar sus reacciones ante él (Lahey, 2007).

Los recursos o mecanismos de afrontamiento son esfuerzos intencionales que realizan las personas para poder superar el estrés, impactando en el desarrollo de la personalidad e influyendo en la adaptación y capacidad de resistencia a situaciones difíciles (Trianes, 2003).

Los métodos que son reconocidos como eficaces para afrontar o controlar las reacciones de estrés que la mayoría de las personas experimentan, pueden organizarse de la siguiente manera:

- *Eliminar la fuente del estrés.* Es una estrategia que está centrada en el problema, y busca cambiar, de un modo activo, la situación para hacerla menos estresante. Esto implica identificar la fuente que lo genera y darle una solución. Por ejemplo, negociar respecto a algunas condiciones que representan una presión para nosotros o alejarnos de una persona que nos genera estrés. Aunque esto puede ayudarnos a resolver a corto plazo algunas situaciones, es importante señalar que si no se trabaja en las causas de los conflictos estos tienden a prevalecer y manifestarse de otras formas.
- *Reinterpretación cognitiva.* No todas las situaciones problemáticas pueden ser eliminadas, y aquí es cuando podemos ajustar cómo interpretamos los hechos: por ejemplo prepararnos mentalmente asociando que una inyección no duele tanto como pudiéramos esperar o que un fracaso significa un reto para superarnos la próxima vez. Otro ejemplo pudiera ser buscar dar un sentido a la experiencia desagradable (mientras no ponga en peligro nuestra integridad y seguridad), e intentar concentrarnos en nuestras prioridades de vida. También es recomendable balancear experiencias pasadas en las que hemos podido superar exitosamente retos o situaciones adversas, con las de otras personas que han experimentado realidades parecidas las nuestras e indagar en cómo pudieron adaptarse a partir de ellas.
- *Control de nuestras reacciones.* Con esto se busca reducir la tensión y las emociones negativas que acompañan al estrés. Por ejemplo, empezar la universidad estando al tanto que será un tiempo prolongado que requerirá mucho de nuestro esfuerzo, o iniciar un negocio reconociendo que no se tendrá un gran éxito desde el primer momento. También se pueden incluir aquí técnicas de relajación muscular, compartir con amigos, pasar tiempo realizando algún hobby o ejercicio físico.

Es común que los niños de edad preescolar, busquen evitar las situaciones problemáticas y estresantes que implican dolor. Pueden recurrir a estrategias centradas en el problema, buscando soporte en los adultos u otros niños, más que procurar disminuir la intensidad de las emociones que experimentan.

Los niños pequeños pueden tener percepciones aparentemente simples pero, a medida que van creciendo, se va desarrollando una mayor capacidad de comprensión de las situaciones, siendo capaces de considerar distintos puntos de vista frente a una situación; veremos que inicialmente tienden a ver las situaciones solamente desde su punto de vista, conforme avanza su desarrollo pueden colocarse en los zapatos de las demás personas.

En esta misma línea, los niños van adoptando más estrategias de afrontamiento centradas en su propio estado emocional a medida que van creciendo, disminuyendo aquellas formas que busquen evadir o distraerse de la situación problemática (Zanini y Forms, 2005). Esto se puede ver en el período de la adolescencia, donde Céspedes (2013) describe que, durante el inicio de la adolescencia, los jóvenes prefieren evitar las situaciones amenazantes

que les generan estrés, mientras que a medida que se hacen mayores, afrontan las situaciones aproximándose al problema directamente, teniendo un abordaje confrontativo, incluyendo expresiones de agresividad verbal y, a veces, físicas (como los portazos, dando golpes a la pared).

Esto ocurre especialmente en situaciones que son percibidas con altos niveles de ansiedad, ya que en la adolescencia (especialmente entre los 16 y 17 años) la apreciación que suelen tener respecto algún evento suele estar nublada por la subjetividad.

Los niños, niñas y adolescentes usualmente buscan tener respuestas ante las amenazas e incertidumbres que se presentan en la vida, y los adultos son sus mediadores más cercanos.

Cuando los más jóvenes no cuentan con un referente que pueda orientarlos, lo más probable es que se sientan solos y busquen a alguien que pueda brindarle tales respuestas en otros sitios, incluido el campo de lo virtual.

La forma en que los adultos valoran un evento es un referente importante para los niños, niñas y adolescentes: una respuesta más calmada y positiva puede amortiguar el impacto estresante sobre el niño, pero si el adulto tiene una respuesta emocional cargada de angustia, es más probable que los niños desarrollen respuestas similares, las cuales pueden resultar poco eficaces al encontrarse frente a situaciones similares.

De igual modo, la implicación en la educación, los estilos de crianza y las competencias que los padres o cuidadores tengan jugarán un papel protagónico en cómo el niño va aprendiendo medidas de afrontamiento eficaces.

Puede cambiarse la forma en que un evento impacta en nosotros a partir de cosas que hacemos, hemos aprendido o las personas y entornos con los que interactuamos que no necesariamente se relacionan con lo que está ocurriendo en el momento (Buendía y Mira, 1993). Existen factores protectores que influyen en cómo los niños pueden valorar la situación y así facilitar la adaptación positiva al estrés, entre ellos podemos mencionar:

- *Personales.* Soporte biológico saludable, desarrollo cognitivo y emocional sano, temperamento, expectativas que se tengan sobre la situación.
- *Familia.* Calidad de apego, apoyos y recursos, estructura familiar, personalidad y habilidades de los miembros, capacidad de autorregularse, estatus socioeconómico y cultural.
- *Escuela.* Experiencia de éxito escolar, motivación por aprender, apoyo de los profesores.
- *Relaciones con pares.* Amigos y redes de apoyo entre compañeros.
- *Factores socioculturales.* Bienestar y calidad de vida, recursos comunitarios.

Contar con un buen apoyo social y emocional de los padres, profesores y amigos (incluso con la presencia de un psicoterapeuta) también puede tener un efecto amortiguador de las consecuencias de los eventos estresantes, ya que el conversar con otros sobre lo que sentimos ha demostrado mejorar el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico (Lahey, 2007). Inclusive, como señalan Buendía y Mira (1993) puede ser más decisivo el apoyo percibido por el niño que el apoyo realmente prestado. Por tanto, es fundamental la forma en que los niños perciben nuestra disposición a apoyarlos.

4. Momentos de crisis

No se puede hablar de salud mental sin hacer alusión a las crisis, ya que las mismas forman parte de la vida y contar con los recursos emocionales para sobrellevarlas es lo que se busca con la promoción y fortalecimiento de la salud mental.

Los momentos de crisis implican una ruptura o desequilibrio que produce un antes y un después en la vida de las personas. Dicho cambio súbito trae consigo el riesgo de perder elementos valiosos para nosotros, ya sean materiales, sentimentales, sociales, entre otros.

Ese riesgo, a su vez, genera una sensación de angustia y malestar intenso que nos obliga a tomar decisiones respecto a los dilemas en los que nos encontramos; es allí donde radica el efecto de las crisis emocionales en los seres humanos: lo que genera la incomodidad no es el problema en sí mismo, sino la respuesta que cada uno va a desarrollar frente a esa situación y los recursos con los que considera que cuenta para hacerle frente al escenario que se le presenta.

Normalmente, los momentos de crisis suelen hacer que las personas transiten por tres etapas: la primera es la parálisis, en la que podemos no ser capaces de reaccionar ni buscar una salida al problema que se presentó, predominando en él la inhibición y el miedo. A pesar de que en esta etapa no es probable que se encuentre una solución a la situación, nos encontraremos relativamente "protegidos" de sufrir impactos emocionales más profundos, puesto que aún estamos procesando la información.

La segunda etapa es de incertidumbre, refiriéndose a aquella donde intentamos recomponer nuestro ambiente, debatiéndonos entre cuál de las posibles opciones con las que contamos podrá ser la más efectiva.

Es esperable que, en este estado, predomine una sensación de "caos mental" ya que no siempre comprendemos qué está ocurriendo, ni dentro ni fuera de nosotros.

Finalmente, la fase de amenaza es aquella que ocasiona que nos sintamos en constante peligro o sospechemos que existe un elemento amenazante donde, muy probablemente, no lo haya. Debido a lo repentino del evento desencadenante y a lo poco preparado que pudimos habernos sentido para afrontarlo, permanece en nosotros la sensación de que existen riesgos inesperados en cualquier contexto y que debemos estar atentos para prevenir otra posible situación desagradable.

Ahora bien, más allá de conocer cómo podría originarse una crisis y de qué manera solemos comportarnos, resulta indispensable reflexionar acerca de cómo ese evento que no se había anticipado puede representar para una misma una persona una oportunidad de crecer.

La buena noticia es que el curso que tomen los acontecimientos depende de la perspectiva con que observemos lo que está pasando. Esto no busca desestimar la gravedad de las situaciones que vivimos; porque entendemos que muchas crisis emocionales vienen desencadenadas por tragedias lamentables que hacen inevitable que experimentemos dolor y sufrimiento.

Sin embargo, una vez que la persona haya transitado por estas etapas y superado los inconvenientes que inevitablemente se presenten con la situación, tiene la tarea de evaluar el contexto general y decidir con qué actitud va a recibir los cambios que pasaron a partir de la crisis. Podemos verlos como trabas, complicaciones y dificultades o como aprendizajes, retos y oportunidades.

Naturalmente, al principio la mayoría de las personas no logramos este cambio de perspectiva solos. Muchas veces necesitamos ayuda para poder contemplar la situación desde un lugar diferente. Lo importante es poder reconocer y aceptar esa necesidad de apoyo para permitirnos identificar las oportunidades de crecimiento en cada situación difícil que se nos presente.

DESARROLLO EVOLUTIVO

para cuidar, hay que comprender

La vida de los niños, niñas y adolescentes está caracterizada por los cambios. En la infancia se da un proceso de desarrollo en el que se van utilizando cada vez mejor los recursos cognitivos que se van adquiriendo en cuanto a motricidad, percepción, inteligencia, lenguaje y habilidades para socializar. Todo esto con el fin de adaptar el comportamiento a las exigencias de vida que surgen, aprendiendo de ellas no sólo a un nivel práctico, sino también emocional.

La infancia no es un período estático, sino más bien está en constante cambio y se organiza en distintos períodos. Es útil aprender sobre estos momentos ya que no podemos tener las mismas expectativas frente a una situación con un niño de tres años que con un adolescente de 14 y mucho menos con un adulto. Esto no sólo se refiere a lo físico, sino también a sus capacidades psicosociales.

Hablamos entonces de distintos niveles de madurez. ¿Cuáles serán esas diferencias? A continuación contextualizaremos los diferentes estadios, en base a **los tres grandes grupos**: 0 - 6 meses, 6 - 12 años y 12 - 18 años. Esto con el fin de poder comprender mejor las vivencias y los modos de entender de los niños y el papel que juegan los adultos en cada uno de ellos.



1. De 0-6 años de edad

El desarrollo psicosocial de los niños comienza desde su nacimiento. En ese sentido, el conjunto de experiencias de vida que desarrollan desde este momento configuran su forma de relacionarse con el entorno.

En esta etapa, el pensamiento se encuentra ligado a sus experiencias físicas y del medio en que se desenvuelve. El niño ha realizado progresos en su conocimiento del mundo y va adquiriendo capacidades que le permiten actuar e interactuar con las cosas y las personas (Delval, 2008). Se encuentran continuamente explorando y descubriendo aspectos del mundo exterior que son desconocidos para ellos.

Al inicio de la vida, las relaciones más importantes de los niños son con sus padres y otros cuidadores. Tempranamente aprenden que estas personas estarán ahí cuando se les necesite.

Sin embargo, los niños en esta etapa muestran dificultades para ver las cosas desde el punto de vista de otra persona o para ponerse en el lugar de alguien más (Morris y Maisto, 2005). Ya alrededor de los tres años, empiezan a relacionarse de otro modo y a considerar más a sus hermanos, otros niños y adultos fuera de la familia como parte de sus vínculos importantes.

Resulta sumamente interesante el hecho de que hasta este punto los niños no solo encuentran difícil reconocer cómo se sienten los demás, sino que también les resulta complejo saber cómo se sienten.

Los adultos significativos del entorno ayudan a los niños a reconocer sus propias emociones y, sobre la base de este proceso, estos consiguen reconocer las emociones de otras personas.

A medida que van creciendo su círculo social se va ampliando, especialmente cuando los niños inician la guardería y el pre-escolar, ya que se relacionan con más compañeros de su edad, con lo que dicho desarrollo socioafectivo se hace más amplio. En estos grupos los niños aprenden cómo participar en actividades en las que puedan cooperar para lograr metas colectivas y a negociar roles sociales (Morris y Maisto, 2005).

Para los más pequeños un amigo es "alguien con quien jugar". El juego cobra especial importancia para explorar, aprender y al mismo tiempo elaborar emocionalmente las experiencias que va teniendo con el entorno.

Los niños deberán aprender a manejar algunos conflictos con otros compañeros, con la ausencia de sus padres, con la fantasía y la realidad. Sobre este punto la mayoría de los niños encuentra difícil distinguir entre aquello que es real y lo que puede ser parte de un cuento o fantasía, es por ello que cuando se emplean amenazas tales como "te va a llevar el loco" o "el policía", los niños pueden experimentar miedo intenso.

A medida que van creciendo empiezan a dirigir esfuerzos en cumplir metas que van desde montar en bicicleta a poner la mesa, dibujar, pintar y escribir palabras simples. Aquí los padres juegan un papel crucial: el apoyo que le brinden a las iniciativas de los niños producirá mayor alegría en los niños cuando inicien nuevas tareas, pero si se les critica y regaña continuamente por las cosas que hacen mal, pueden desarrollar fuertes sentimientos de tristeza, resentimiento y culpa (Morris y Maisto, 2005).

Si deseamos que nuestros hijos desarrollen actitudes de colaboración en el hogar debemos promover esto desde la más temprana infancia alentándolos a participar de las actividades y responsabilidades en casa.

Evidentemente en esta etapa los niños no cuentan con las habilidades motrices necesarias para hacer las tareas que realizamos los adultos, no obstante, incluirlos les hará sentir tomados en cuenta, permitirá que desarrollen progresivamente las competencias para colaborar con nosotros y adicionalmente ayudará a no sentirse ignorados, con lo que minimizamos los conflictos en el hogar (especialmente esos que se producen cuando nos sentimos agobiados por tener múltiples responsabilidades y poco tiempo para cumplirlas).

2. De 7-12 años de edad

En esta etapa encontramos que los niños se encuentran frente al ingreso formal a la escuela. Se producen cambios en las rutinas del preescolar, el ambiente se hace menos lúdico y los niños se enfrentan a la adquisición de la lectoescritura. En esta etapa los cambios se dan de forma regular y pueden parecerse más lentos en comparación con la primera infancia.

El lenguaje se va desarrollando cada vez más y tiene un papel más activo en el campo cognitivo. La memoria es más organizada y después de los diez años de edad se va ampliando con conocimiento y experiencia.



Es primordial comprender que durante esta etapa la forma en que proporcionamos información a través de pautas que ayudan a los niños a organizar su realidad es muy importante ya que durante estas edades los niños están expuestos a múltiples estímulos, tienen que dominar muchas habilidades que se van haciendo cada vez más difíciles y pueden evolucionar en diversos campos como el educativo, el artístico, el deportivo, entre otros.

Igualmente, aprenden estrategias efectivas para iniciar y resolver conflictos, van aumentando las responsabilidades en lo académico y en el hogar. Si se ven desalentados en sus esfuerzos, pueden sentir que son ineficaces y no se motivan, pero si son reconocidos por los adultos, podrán desarrollar un sentido de competencia y seguridad en sí mismos (Morris y Maisto, 2005; Sadurní, Rostán y Serrat, 2008). Es por esto que el papel de la familia es importante en cuanto a las estrategias que se pueden modelar y el apoyo que se les pueda dar para alcanzar el máximo de su potencial.

El niño en edad escolar va construyendo sus modos de resolver los problemas y de superar los obstáculos mediante la relación que establece con los demás, lo cual servirá de base para los retos que se encuentre en la adolescencia. Es por ello que debemos reconocer los problemas que pueden afectarles y no tomarlos como banales, sino brindarles la ayuda que requieren en ese momento.

En este momento requieren del apoyo de sus padres para hacer frente a conflictos que pueden vivir, especialmente en aquellos que tienen relación con otros niños.

Hay un predominio en el pensamiento del aquí y el ahora, pero se torna más flexible que antes: aprenden a considerar más de una dimensión de un problema a la vez y a mirar una situación desde el punto de vista de alguien más (Morris y Maisto, 2005). Empiezan a comprender que las emociones se vinculan más con los deseos y objetivos de cada persona, y se originan en un plano interno y privado de cada quien. Usualmente tienden a entender de forma más amplia la consecuencia de sus comportamientos y suelen guiar sus elecciones morales sobre la base de lo que satisface sus necesidades.

La mayoría de los amigos que forman suelen ser del propio sexo a los siete años de edad, mientras que a partir de los 11 años vuelven a hacer amigos del sexo opuesto. Cuando pueden jugar con diversos niños, pueden encontrarse frente una amplia posibilidad de distintos tipos de amistades, les permite apreciar las cualidades del sexo contrario y reconocer aquellas que comparten mutuamente (Sadurní, Rostán y Serrat, 2008); esto los hace más hábiles para mantener relaciones agradables con las personas del otro sexo en las edades posteriores.

3. De 13-18 años de edad

La adolescencia se considera a partir de los 12 años de edad aproximadamente, cuando se dan los cambios biológicos en la pubertad y se dice que culmina cuando cumple con los requisitos relativos a la adultez, que son más de carácter psicológico y social que estrictamente biológicos. Esto puede variar dependiendo de la cultura o realidad socioeconómica, no obstante, consideraremos como adolescencia al período comprendido entre los 12 y los 18 años de edad, margen comprendido por los instrumentos de protección internacional (**Convención**

Sobre los Derechos del Niño) y nacional (Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes).

Los adolescentes van viviendo y aceptando los cambios corporales como algo personal. La identidad se va construyendo de una forma más estable y apreciamos rasgos que tenderán a ser más duraderos a lo largo de su vida adulta. En ese sentido, es particularmente importante la apertura que se ofrece a los adolescentes para explorar sus intereses e inquietudes, puesto que en este período se da respuesta a la gran pregunta: ¿quién soy?

Emocionalmente se producen cambios súbitos del estado de ánimo, los cuales se encuentran asociados al conjunto de modificaciones hormonales que sufren sus organismos. Socioafectivamente se aprecia una mayor independencia frente a los adultos del entorno. Incluso aparecen sentimientos de rechazo o vergüenza respecto a sus propios padres o cuidadores principales, mostrando el centro de su interés en sus amigos o grupo de pertenencia. Cuando los adolescentes experimentan situaciones difíciles pueden tender a buscar apoyo inicialmente en sus pares. Sin embargo, y a pesar de la vivacidad que demuestran, son sumamente vulnerables a las burlas y por ende al acoso escolar, debido a que su identidad es aún muy frágil y se encuentran expuestos a profundos cambios que les pueden llevar a sentirse inseguros.

Durante esta etapa van surgiendo los intereses románticos de corta duración y luego van surgiendo noviazgos u otras formas de relación. Hay una suerte de redescubrimiento del otro y surge un interés marcado por la sexualidad, aun si este no es comunicado abiertamente a sus padres o cuidadores.

También, los adolescentes van construyendo un sistema de valores propios y van explorando la vocación que más adelante puede llevarles a escoger una carrera u oficio. Igualmente, van desarrollando destrezas intelectuales más adecuadas y son capaces de pensar en términos abstractos: formulan hipótesis, las prueban mentalmente y confirman su resultado en base a esto. Consideran distintas posibilidades, distintas realidades, entienden de principios y normas; en general, son capaces de ir más allá del aquí y ahora, a diferencia de cuando eran más pequeños (Morris y Maisto, 2005).

No obstante, uno de los elementos que requieren mayor atención por parte de los padres tiene que ver con las dificultades que experimentan estos para estimar riesgos frente a las situaciones que viven. Los adolescentes se encuentran permanentemente sometiendo a prueba sus propios límites y los que la sociedad les ofrece. Es fundamental que los adultos puedan acompañar estos procesos con flexibilidad y apertura, pero sin que ello implique renunciar a condiciones claras que permitan garantizar su protección.

¿CÓMO PROMOVER LA SALUD MENTAL EN NUESTRA VIDA?

Desde que somos pequeños, los adultos nos han enseñado a cumplir con ciertos hábitos indispensables para gozar de una buena salud, como comer balanceadamente, bañarnos a diario, acudir periódicamente al médico y realizar actividad física. En fin, diversos comportamientos que nos ayudarían a mantenernos saludables y fuertes, evitando el riesgo de contraer enfermedades. Sin embargo, existe un componente de la salud que ha sido dejado de lado y resulta igualmente importante para el desarrollo e integración de un individuo en la sociedad: la salud mental.

El humano es un ser biopsicosocial, lo que quiere decir que para funcionar de manera apropiada, tres pilares fundamentales deben estar cubiertos: el biológico, el psicológico y el social; si alguno de los tres no funciona adecuadamente, es probable que los demás aspectos de la vida de la persona se vean afectados. Por lo tanto resulta indispensable internalizar la importancia tanto de la salud física, como de la mental y la social.

Como en todo, con respecto a la salud mental resulta más conveniente mantener un cuidado progresivo y cotidiano, en vez de atacar un problema que ya ha ganado intensidad y espacio en nuestras vidas. Es por esto que puede ser útil adoptar algunos hábitos en nuestras rutinas para preservar nuestro estado psicológico y evitar exponernos a situaciones que pudieran acarrear crisis emocionales como las explicadas anteriormente en este manual.



1. Los cinco minutos sagrados

Para cuidarnos diariamente en este sentido, es importante que dentro de nuestros hábitos incluyamos los cinco minutos sagrados. Sabemos que, en la vida (especialmente de adultos), son muchas las responsabilidades que debemos atender diariamente y el peso sobre nuestros hombros se hace cada vez mayor.

Debemos recordar que es imposible que podamos ayudar a alguien si no estamos en adecuadas condiciones y para estarlo podemos regalarnos al menos cinco minutos al día en los que nos dediquemos a realizar actividades que nos generen bienestar, entretengan y ayuden a despejar nuestra mente de aquellos asuntos que nos generan tensión.

Muchas personas destinan este tiempo para escuchar música. Otros recurren a la meditación ya que es una excelente herramienta para disminuir la activación física y mental. Por otro lado, algunos prefieren dormir, cocinar o leer. La actividad que elijas estará bien si funciona para entretenerte y relajarte.

Al decir cinco minutos podemos pensar que en un día no tenemos ese tiempo; sin embargo, un día tiene 1.440 minutos. Si de esos separamos cinco para nosotros aún quedarían 1.335 que podemos destinar para el resto de nuestras actividades. La clave pasa por identificar cuál es el mejor momento del día para realizarlo y dedicarnos plenamente a ello.

Cada uno de nosotros puede encontrar aquello que le proporcione el mayor bienestar posible. Muchas de las actividades que podemos hacer de hecho no tienen siquiera un costo económico y están a nuestro alcance si tenemos la disposición adecuada.

Pero si sentimos que nos cuesta poner esto en marcha, queremos compartir que existen técnicas con pasos más precisos y pensadas para atacar inconvenientes específicos las cuales se explican a continuación.

2. Respiración abdominal

Se ha comprobado que respirar es mucho más que llevar oxígeno a los pulmones y eliminar dióxido de carbono. Se trata de un proceso de suma importancia en la regulación de nuestro organismo. Cuando inhalamos, oxigenamos las células del cuerpo y cuando exhalamos, generamos una ayuda para el drenaje linfático y desintoxicación de nuestro cuerpo. Aunado a esto, respirar facilita la respuesta de relajación, ventila y oxigena nuestros pulmones, estimula la circulación, masajea los órganos, ayuda al tránsito intestinal y disminuye la sobreactivación producida por el estrés y la ansiedad, recobrando el equilibrio.

Aunque pensemos que el hecho de respirar se realiza de forma inconsciente y automática, en realidad es el único proceso vital que podemos controlar y, adicionalmente, trae consigo una cantidad de beneficios que influyen en nuestro estado físico y mental. Cuando respiramos profunda y conscientemente es el mejor ancla que tenemos al momento presente, por ende nos conduce a centrarnos en el aquí y el ahora y nos ayuda a otorgarle una dimensión apropiada a los contextos por los cuales podamos estar atravesando.

Para aplicar adecuadamente la técnica, es importante los siguientes pasos:

1. *Ubicar un espacio cómodo.* Es necesario sentarse en una silla que te permita tener un apoyo para la espalda. También podemos optar por acostarnos en una colchoneta o en la cama, siempre y cuando contemos con una almohada para nuestra cabeza. Es indispensable que nuestra espalda se mantenga apoyada en alguna superficie.
2. *Posicionar las manos.* Seguidamente, debemos ubicar una mano en el pecho y otra mano sobre el abdomen, con la intención de que podamos monitorear los movimientos de nuestro cuerpo a medida que inhalamos y exhalamos.
3. *Inhalar.* Se busca respirar por la nariz de forma profunda y lenta, con la intención de llenar los pulmones con la mayor cantidad de aire posible. La inhalación debe durar tres segundos. Notaremos que la mano que ubicamos sobre nuestro abdomen tenderá a subir, ya que el mismo va a hincharse al inspirar. Es importante que nuestro pecho permanezca quieto; es decir, la mano que pusimos allí no debe moverse, solo la del abdomen.
4. *Hacer una pausa.* La idea es que mantengamos la respiración que acabamos de realizar durante tres segundos.
5. *Exhalar.* En este paso, debemos soltar el aire que mantuvimos retenido. El procedimiento se realiza dejando salir el aire por la boca, lentamente, contando hasta 3. Intentemos hacerlo manteniendo los labios casi juntos, permitiendo un espacio pequeño para la expulsión del aire. Notaremos cómo nuestro abdomen se irá deshinchando poco a poco.
6. *Repetir.* Realiza la secuencia de respiraciones hasta que hayas repetido los pasos durante al menos cinco minutos.
7. *Practicar.* La clave de esta técnica radica en la práctica. Si realizas la respiración al menos dos veces al día te familiarizarás con la herramienta y resultará más efectiva a la hora de aplicarla en algún momento de estrés o tensión en el futuro.

3. Relajación

Cuando hablamos de relajación probablemente nuestra mente nos ubica en la playa, tomando el sol mientras sentimos la brisa, o incluso recibiendo un masaje relajante en algún spa. Todo eso es agradable y está muy bien, pero es poco probable que dispongamos de esos recursos a la hora de necesitar relajarnos cuando la tensión en casa, el trabajo o la calle nos abruma.

Para alcanzar un estado de relajación no es estrictamente necesario recurrir a los escenarios mencionados anteriormente. Podemos utilizar las técnicas descritas a continuación para disminuir la activación física y mental y sentirte mejor.

3.1. Relajación Progresiva de Jacobson

Esta técnica fue desarrollada en 1929 y hoy en día es una de las más utilizadas. Consiste en aprender a tensar y relajar progresivamente los diferentes grupos musculares del cuerpo.

La **Relajación Progresiva de Jacobson** se basa en el hecho de que la respuesta de estrés genera una serie de pensamientos y comportamientos que provocan tensión muscular en la persona y esta tensión aumenta la percepción subjetiva de ansiedad. La relajación progresiva reduce esta tensión muscular y con esto esa sensación de ansiedad. Lo que se busca es

enseñar a la persona que lo practica a distinguir entre la sensación de tensión y la de distensión en las diferentes partes del cuerpo en que se distribuye el entrenamiento. En total son 16 grupos musculares.

A partir de ese momento, si lo practicamos, seremos capaces de identificar de forma óptima qué situaciones cotidianas nos provocan tensión en el cuerpo y cómo debemos proceder para destensar los grupos musculares en caso de notar un exceso de ella. Usualmente, las situaciones tensas al relacionarse con emociones menos agradables van disminuyendo con el entrenamiento, de forma que se espera que nuestro estado de bienestar emocional y psicológico vaya aumentando progresivamente.

Para llevar a cabo la práctica de esta técnica, debes seguir las siguientes indicaciones:

1. *Ubicar un espacio cómodo.* Igual que en la estrategia anterior, es importante que nos posicionemos cómodamente. Busquemos un lugar donde nuestra espalda tenga el apoyo necesario.
2. *Evaluar tensión.* En un rápido escaneo corporal debemos ubicar en qué estado de tensión nos encontramos dentro de la escala del 1 al 5, siendo 1 un máximo de relajación y el 5 un máximo de tensión. ¡Recordemos ese número!
3. *Realizar el recorrido corporal.* Con los ojos cerrados y utilizando el protocolo de relajación (**ver Anexo 2**) iremos ejecutando los ejercicios de tensión y distensión en cada grupo muscular que se nos indique, prestando especial atención a la sensación que experimentamos después de haber distendido la musculatura indicada. Es recomendable que alguien nos ayude leyendo las instrucciones del protocolo, para que podamos dedicarnos completamente a realizar los ejercicios y alcanzar un mayor estado de relajación. También podemos optar por grabar en una nota de voz las indicaciones que están allí especificadas, de manera que no necesitemos a nadie más a la hora de querer practicar la técnica. Esta fase se enfoca en tensar y relajar los músculos, haciendo un recorrido que incluye: puños, muñecas, brazos, hombros, frente, ojos, mandíbula, labios, parte de atrás del cuello, parte de adelante del cuello, espalda, pecho, abdomen, piernas, pantorrillas y pies. Es importante que, si sufrimos de alguna condición o dolencia en alguna zona corporal, **NO** realicemos ese ejercicio en particular.
4. *Evaluar tensión.* Nuevamente, realizaremos el escaneo corporal y ahora volveremos a ubicar nuestro estado de tensión en **la escala del 1 al 5**, con la intención de comparar el progreso en relación al inicio de la práctica. Veremos que, mientras más practiquemos, mayores serán los beneficios que nos traerá la técnica en relación a la relajación obtenida.

3.2. Relajación para niños

Aunque a veces podamos decir que deseamos volver a ser pequeños porque en ese entonces no se tienen responsabilidades, la realidad es que el contexto en el que nos desenvolvemos también tiene impacto en los niños y genera en ellos una serie de sensaciones y emociones no son sencillos de manejar.

La niñez es una etapa caracterizada por abundante energía e interés por los aspectos del mundo que les rodea. Existen técnicas como la relajación para niños, la cual es efectiva para regular los niveles de energía que pueden estar demostrando en determinado momento, así como también ayudarlos a direccionar sus pensamientos y por tanto, sus emociones, en un mejor sentido.

A continuación, se plantean una serie de técnicas y los pasos para saber cómo ejecutarlas.

3.2.1. Relajación de Koeppen

Esta actividad es similar a la relajación progresiva de Jacobson, pero adaptada a las capacidades e intereses de los niños. Se busca que, mediante la imaginación, ayudemos a los más pequeños a realizar los ejercicios de tensión y distensión, utilizando símbolos e integrándolos como parte de un juego.

Se espera que se realice el recorrido por los mismos músculos que trabaja la *Relajación Progresiva de Jacobson (RPJ)*, pero indicándole al niño de qué manera hacerlo. Por ejemplo, para trabajar las manos, se les pide que imaginen que están amasando la mezcla para hacer arepas. Con respecto a la cara, que se imaginen que están chupando un limón muy ácido y que deben apretar todas las áreas faciales para luego relajar. También, para trabajar las extremidades sirve que intenten imitar a un gato cuando se estira o para la mandíbula imaginar que mastican chicle.

Incluso, para trabajar el cuerpo completo de manera simultánea, puede cerrarse la práctica de relajación imaginando que son un cubito de hielo y que el frío los mantiene duros (tensos) y que, a medida que pasa el tiempo, el calor actúa sobre el hielo y se van derritiendo (relajados).

La ventaja de esta técnica radica en que es divertida para los niños y en que siempre se pueden encontrar nuevas analogías y situaciones que simular para mantenerlos interesados en la actividad.

3.2.2. En mi sitio seguro

Esta técnica se apoya en la imaginación guiada para ayudar a los niños a manejar la ansiedad o la tensión que puedan sentir por estar expuestos a elementos estresores del ambiente.

Se espera que, con ayuda de los adultos, conduzcamos a los niños a construir situaciones donde se sientan seguros y protegidos, para pasar allí unos minutos y desligarse de la situación que les genera miedo o angustia.

Para esto, se necesita considerar los intereses y gustos del niño, buscando que la situación que se construya sea lo más amigable y placentera posible para él.

A manera de ejemplo, podemos imaginar que a nuestro hijo le encanta ir a la playa; siendo así, es bueno utilizar este ambiente para ayudarlo a sentirse mejor. Una vez que hayamos encontrado un lugar tranquilo y silencioso para realizar la práctica, acostaremos a nuestro niño en un sitio cómodo. Le pedimos que cierre los ojos e iremos narrando situaciones que sabemos que le agradarán y disminuirán su ansiedad, permitiéndole también que participe en la elaboración de la situación.

“Ok, Andrés. Ahora estamos llegando a la playa. ¿Puedes sentir la brisa? Se siente refrescante, ¿verdad?. Ya llegamos a la sombrilla, vamos a quitarnos los zapatos. Siente la arena entre tus dedos, muévelos para revolverla. Hace mucho calor, va-

mos a buscar un heladero. ¡Ahí está, a lo lejos! Vamos corriendo hacia él. Abre el carrito de helados y ve los que hay dentro... ¿Sientes qué frío hace dentro del carrito?”

Es importante culminar la práctica preparando al niño para volver a la realidad, ubicándolo nuevamente en el contexto real con frases como:

“Ya llegamos a casa, vamos a acostarnos en el sofá porque estamos cansados del día de playa. Poco a poco iremos abriendo los ojitos... Cuando llegemos a 10, los abrimos lentamente. 1, 2, 3...”

4. Manejo de emociones

Después de explorar cuáles son las emociones básicas y cómo nos hacen sentir, sabremos entender que sentir rabia, molestia o ira es normal y saludable y que en ningún caso debemos culpabilizar a los niños o a nosotros mismos por sentir determinadas emociones ya que las mismas no son ni buenas ni malas.

Es importante que quede claro que no buscamos no sentir molestia u otra emoción, sino saber que cuando me moleste puedo tener un comportamiento que me permita solucionar la situación. Para conseguir esto, la técnica de **La rueda de las opciones** es una de las formas que puede resultar interesante tanto para adultos, como para niños.

4.1. La rueda de las opciones

La rueda de las opciones es una técnica que nos permite, antes del estado de molestia, tristeza o angustia, reflexionar sobre cómo podemos calmarnos, para una vez que se dé la situación conflictiva, podamos tener opciones para volver a la calma. Lo interesante de esta técnica es que parte de la reflexión y por tanto, no del enfado o la impulsividad.

Por otra parte, las opciones parten de nuestras propias ideas o las del niño, por lo cual siempre serán los mismos protagonistas quienes decidan qué opción tomar en cada momento.

Los pasos a seguir son sencillos:

1. *Nos ponemos en situación.* Es decir pensaremos, encontrándonos en una situación de calma, en la que nos sucede cuando nos sentimos molestos, estresados, tristes, etc. Viajaremos mentalmente a situaciones que nos alteran, como cuando nuestro jefe me reclama algo, nos quedamos sin gasolina, cuando se va la luz, etc. Lo versátil de esta técnica radica en que la pueden emplear tanto niños como adultos, y que podemos construir juntos nuestras propias ruedas de las opciones. Debemos tener presente que cada quien probablemente construya situaciones que le afecten y estas pueden ser distintas, especialmente en relación a la edad, por ejemplo, un niño puede identificar un evento relacionado a sus juguetes, la televisión u otro elemento que quizá nosotros como adultos podamos valorar como poco importantes. Lo importante es que cada quien identifique aquello que le molesta, puesto que mientras más específico para nosotros mejor funcionará la técnica.
2. *Pensamos opciones para manejar esta emoción.* Seguidamente, elaboramos una lista de alternativas que nos harían sentir más tranquilos al encontrarnos en esa situación. Es importante no descartar ninguna alternativa, ya que luego se evaluará la efectividad de cada

una. Ahora estamos en la fase de producción.

3. *Evaluamos opciones.* Ahora sí, llegó el momento de evaluar la utilidad y efectividad de cada opción en función de cuáles son las que nos ayudarían de mejor forma a sobrellevar la emoción que se desprende de la situación que nos afecta.
4. *Construir la rueda.* Una vez que hemos decidido unas cuantas opciones efectivas, ese es el momento de construir la rueda de las opciones en una cartulina: la cortaremos en forma de círculo y dividiremos el círculo en tantas partes como alternativas tengamos. Después, dibujaremos allí las opciones para luego plastificar y usar.

La idea es que al encontrarnos en un apuro emocional recurramos a nuestra rueda y, haciendo uso de un dardo, una aguja, o sencillamente de nuestra capacidad de decisión, elijamos una de esas opciones para aligerar nuestro malestar emocional.

Nos gusta mucho esta técnica porque permite una reflexión personal antes del estado de molestia y por tanto, las conclusiones deben ser genuinas para cada persona.

Cuando ayudamos a los niños a construir su propia rueda, nuestro trabajo será de guías para ayudarlos en la reflexión, más no debemos decirles lo que deben hacer. El trabajo debe ser lo más autónomo posible, si es así, la aplicación será mucho más efectiva.

5. Comunicación asertiva

Muchas veces podemos caer en el error de pensar que si expresamos nuestro desacuerdo con respecto a algo o si decimos lo que opinamos, vamos a quedar como personas maleducadas o conflictivas. Eso no tiene por qué ser así, si utilizamos la comunicación asertiva para relacionarnos con los demás.

La **comunicación asertiva** radica en poder comunicar nuestros pensamientos, emociones, gustos u opiniones de una manera respetuosa pero concreta, considerando a los demás y



a nosotros mismos. En otras palabras: es poder defender nuestros derechos, respetando los de los demás.

A pesar de que esto parece algo obvio y comúnmente manejado por todos, comunicarse de manera asertiva no siempre es tarea fácil. Los elementos estresores del ambiente y su influencia en nuestras emociones pueden ocasionar que no siempre nos comuniquemos de la manera más apropiada y nos dejemos llevar por la impulsividad de nuestros sentimientos, ocasionando roces o malos entendidos con aquellos a nuestro alrededor.

Para evitar esto, en la medida de lo posible, y fomentar una comunicación saludable, agradable y respetuosa entre nosotros mismos y con los niños, se plantean diversas técnicas que resultan útiles para ejercitar este estilo de comunicación.

En principio, para poder emplear las técnicas es necesario mencionar que pueden identificarse tres tipos de comunicación: **pasivo, agresivo y asertivo**.

El **estilo pasivo** se refiere a esa forma de expresión que evita oponerse o manifestar las negativas. Usualmente, experimenta miedo a la hora de comunicar una opinión y no disfruta ser la "voz cantante". Hace lo posible para evitar conflictos, así sea a costa de sus propios intereses.

Por otro lado, el **estilo agresivo** es aquel que no considera las opiniones del resto, ya que su fin es expresar sus pensamientos e imponer sus ideas por encima de la de los demás. Un comunicador agresivo no suele aceptar las correcciones o sugerencias de buena manera; por el contrario, reaccionará de forma violenta cuando alguien muestre alguna negativa hacia sus propuestas.

Finalmente, el **estilo asertivo** es aquel que es capaz de expresar su manera de pensar, respetando los límites de los demás; es decir, no impone sus ideas, las expone, considerando los puntos de vista de los demás e intentando siempre alcanzar acuerdos para que todas las perspectivas sean respetadas.

5.1. Para niños

La idea de trabajar esta técnica con los niños es lograr que sean capaces de transmitir sus opiniones y pensamientos de manera clara, respetuosa y directa. De esta forma, les ayudamos desde pequeños a no dejarse llevar por la fuerza de sus emociones e impulsos, enseñándoles a expresar sus emociones de una manera apropiada al contexto. Así será probable que sus relaciones interpersonales sean más fluidas y que los niños comiencen desde temprano a generar empatía con y hacia sus pares.

Para ayudarlos a desarrollar este estilo de expresión, recomendamos hacer lo siguiente:

1. Busca tres hojas de papel. Con nuestro hijo (o niño con el que tengamos relación), dibujarás una tortuga en una hoja, un dragón en otra hoja y un perro en la tercera hoja.
2. Una vez culminados los dibujos, le contaremos al niño la historia de cada personaje. Acerca de la tortuga (que representa el estilo pasivo), le dirás que tiene muchos problemas

para decir lo que piensa y hablar con los demás:

“La pobre tortuguita nunca le dice que no a nadie, siempre complace a todo el mundo, porque le da pena decir que no (...) si alguien es injusto con ella, no sabe defenderse, se esconde dentro de su caparazón hasta que todo pase”.

Por otro lado, describirás al dragón según el estilo agresivo:

“El dragón siempre quiere que se haga lo que él dice, no le gusta escuchar las opiniones de sus amigos (...) si alguien le dice algo que no le gusta, lanza llamas de fuego por suboca”.

Finalmente, será la figura del perro la que nos sirva para explicar cómo es el estilo asertivo:

“El perrito es amable con los demás. Al principio, se toma su tiempo para conocer a la gente, escucha con cautela sus opiniones y las compara con sus intereses, intentando encontrar un juego con el que todos estén felices (...) pero si alguien maltrata al perrito, el se defenderá de manera educada”.

3. Después de haberle explicado los tres personajes al niño, es útil que realicen un juego de roles, donde él personifique a cada uno de ellos y experimente cómo se expresa cada tipo de comunicador. Es favorable que participemos juntos para que, posteriormente, puedan intercambiar experiencias.
4. Finalmente, analicen cómo se sintió cada uno en el juego de roles y cuál de los personajes consideran que se expresa de mejor manera. Es importante que le hagamos notar que, a pesar de que a veces estamos molestos y es difícil manejar nuestras emociones, debemos intentar expresar cómo nos sentimos, sin que los demás salgan heridos.

5.2. Para adultos

En el contexto al que estamos expuestos los adultos, lo esperable es que en todo momento seamos capaces de regular nuestras emociones y expresemos nuestros puntos de vista de una manera políticamente correcta y aceptada por los demás.

Sin embargo, lo anterior puede ser una tarea realmente complicada de cumplir, sobre todo cuando nos encontramos sometidos a niveles de estrés y tensión que nos conducen a, inevitablemente, decir lo primero que nos pase por la mente.

Para evitar que esto ocurra y ahorrarnos una situación desagradable, practicar comunicarnos de manera asertiva puede ser útil. Así que revisemos los seis puntos característicos de un comunicador(a) asertivo(a):

- Contacto visual. Aunque a veces pueda ser difícil, es importante que intentemos mirar de forma natural y amable a la persona a quien nos dirigimos. De esa manera, nos mostraremos interesados en lo que nos están diciendo. A pesar de esto, debemos procurar realizar algunas pausas en nuestra mirada, ya que mantener el contacto visual permanentemente puede ser intimidante.
- Postura corporal abierta. Utilizar movimientos y apoyarnos en gestos manuales para enfatizar el mensaje puede ser una buena estrategia para sumarle naturalidad a nuestro discurso.
- Gestos. Las expresiones faciales pueden ayudar a comunicar aquello que muchas veces no sabemos decir con palabras; podemos emplearlas de manera apropiada para acompañar aquello que quieres expresar.
- Entonación. Es recomendable intentar mantener nuestro tono de voz acorde al contexto donde nos encontremos. De la misma manera, es importante modular al hablar para que el receptor del mensaje pueda captarlo de manera exitosa.
- Oportunidad. Es bueno considerar la cantidad de tiempo que nos hemos mantenido ha-

blando, con la intención de proporcionarle al interlocutor la oportunidad de participar en la conversación y mantener el interés mutuo en la misma.

- Contenido. Por último, pero no menos importante, es necesario evaluar, cómo, de qué manera, cuándo y dónde comunicaremos nuestra idea. Para esto, también debemos considerar el estado emocional de la otra persona y evaluar si ese es el momento apropiado para hacerle saber nuestro mensaje.

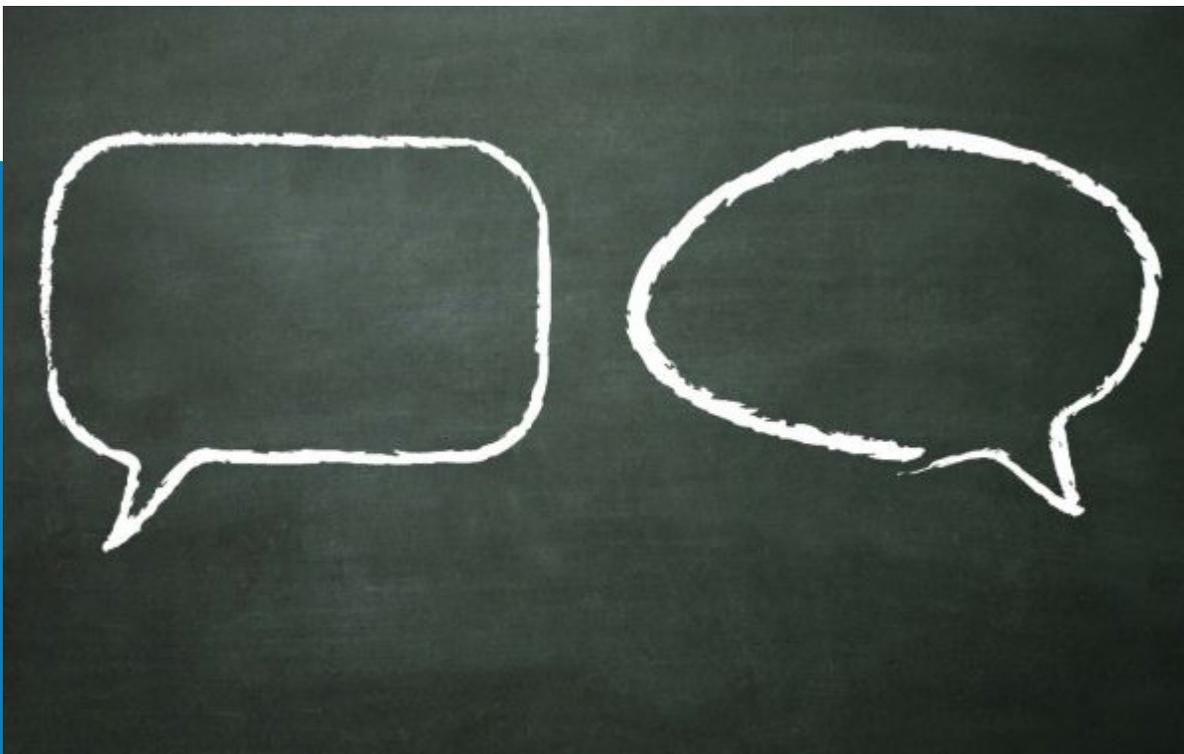
Ahora bien, al conocer los puntos clave de una conversación asertiva resultará beneficioso explicar una estrategia que nos sirve de guía a la hora de intentar comunicar nuestro desacuerdo o negativa frente a alguna situación: **la técnica del sandwich**.

Esta técnica se apoya en el hecho de que a la hora de recibir un comentario que no es en esencia agradable, el receptor lo tomará con mejor actitud si, antes y después, escuchó un cumplido o comentario positivo. Por tanto, la estrategia consta de tres pasos:

1. Realizar un **cumplido** acerca de una virtud o comportamiento positivo del otro.
2. Añadir (siempre de manera **educada** y comedida) la negativa o comentario que queremos comunicar.
3. Cerrar con un comentario **positivo** acerca de la situación, que sirva como incentivo para llegar a un acuerdo.

A manera de ejemplo, imaginemos que un compañero del trabajo nos ha estado invitando insistentemente a tomar un café después del trabajo, junto con todos los de la oficina. Probablemente, a una persona con un estilo de comunicación pasivo le daría vergüenza rechazar la invitación, llegando incluso al punto de asistir en contra de su voluntad.

Utilizando la técnica del sandwich, podríamos rechazar amablemente la invitación diciendo:



(1) "Ernesto, muchas gracias por considerarme, agradezco mucho tu invitación a tomar café", **(2)** "Lo que sucede es que, al terminar el horario del trabajo, me siento muy cansada y siempre prefiero llegar rápido a la casa para hacer las tareas del hogar y poder descansar", **(3)** "Pero, si prefieres, un día del fin de semana podemos planificar otra actividad todos juntos más temprano, allí si podría asistir con más ánimo".

Sabemos que al principio aplicar estas recomendaciones puede no ser fácil, pero con la práctica iremos incorporándolas poco a poco a nuestro estilo comunicativo, hasta que seamos capaces de expresarnos de forma directa y clara, dándonos a entender, pero valorando y considerando al otro.

SITUACIONES CONCRETAS

En el siguiente apartado queremos ejemplificar cómo manejar inconvenientes comunes en las dinámicas diarias, de manera tal que podamos observar la forma en que se implementan estas ideas y técnicas que hemos compartido en este manual. La idea es que podamos tener este material como una referencia para consultar cuando se nos presente alguna situación que no sepamos canalizar y sirva como inspiración para construir nuestras propias soluciones.

Es muy importante insistir en que cada uno de nosotros debe identificar qué es lo que realmente funciona para nuestra realidad, puesto que no hay ninguna receta que asegure el éxito dentro de la crianza. Es probable inclusive que podamos tomar lo que más nos haga sentido de una técnica o idea y descartemos otros elementos. Imaginemos que tenemos un colador con el cual seleccionaremos aquellos elementos que realmente nos resulten o sean coherentes con nuestra vida y dejaremos pasar aquello con lo que no nos sintamos cómodos o de acuerdo.

1. Mi hijo está eléctrico a la hora de dormir (0-6 años)

Es probable que muchos padres o madres se hayan visto en la posición desesperada de no lograr conseguir que el niño se duerma a la hora que deben, por lo que se ven la mañana siguiente batallando con él para que se levante de la cama. Esta situación puede intentar evitarse si empleamos las técnicas de respiración y relajación, pocos minutos antes de la hora de dormir.

Los niños, debido al estilo de vida que llevan, sus intereses y la energía que poseen, pueden mantenerse activos hasta bastante entrada la noche, por lo que es recomendable incorporar en sus rutinas unos minutos dedicados a la disminución de la activación física.

Puede ser de utilidad que, una hora antes del momento establecido para ir a dormir, le propongamos a nuestro hijo a realizar el "tiempo de paz". En este tiempo, es útil que participemos con él (o ellos si tenemos varios hijos) en prácticas de respiración abdominal (recuerda las pautas para realizarla) y alguna de las técnicas de relajación para niños (Koeppen, sitio seguro, cuento relajante, etc).

De esta manera, lograremos el objetivo de producir un estado de calma y tranquilidad que fomentará la conciliación del sueño y, mediante la práctica diaria, conseguiremos que al

acercarse la hora de dormir, su cuerpo se predisponga a este estado y se vaya preparando poco a poco para dormir.

2. Mi hijo explota en rabia (6-12 años)

Puede pasar con nuestros hijos que se producen arrebatos de ira de forma repetida y con gran intensidad, pareciéndonos desproporcionada la reacción en comparación a lo que la detonó, especialmente en momentos de frustración cuando desean algo o en momentos en que se les señalan límites. Pudieran llegar a gritar, a usar groserías, a realizar amenazas, destruir lo que tienen a la mano e, incluso, buscan hacer daño a las personas a su alrededor. Sabemos que pueden ser situaciones difíciles de manejar.

Ante este tipo de eventos es importante que como adultos, mantengamos la calma. No se puede apagar fuego con gasolina. Si bien estos momentos nos pueden llevar a sentir altos niveles de estrés y que podemos perder la paciencia, es importante que evitemos gritar, lanzar cosas o agredir al niño. Si nos molestamos con el enfado del niño, la explosión se puede intensificar más. Recordemos que los adultos somos referentes para ellos todavía, especialmente en el tono emocional.

Cuando el niño está en pleno momento de ira, es difícil negociar con él. Es necesario esperar a que se calme para poder conversar, y así proceder a identificar qué causó la molestia. Intentemos no preguntarles a través de reclamos o sarcasmo, ya que lo más probable es que de hacerlo así generemos un bloqueo que impida escuchar o que lleve a "olvidar" lo que pasó, generando en nosotros mayor frustración.

Este puede ser un buen momento para aplicar la Rueda de las Opciones, de modo que puedan dar también con otras alternativas a través de su propia reflexión y que ellos consideren qué le puede funcionar mejor.

Si en nuestro hijo es frecuente este tipo de conductas, es tiempo de que podamos implementar de forma regular técnicas de relajación, como la de Koeppen y "en mi sitio seguro", las cuales podemos encontrar en capítulos anteriores. Esto con el fin de que pueda canalizar lo que siente y que pueda liberar el estrés ante diversas situaciones, pudiendo ayudar a que las explosiones se vayan dando de forma menos intensa cada vez. Los deportes y otras actividades físicas pueden ser de gran ayuda también en cuanto a esto.

El poder canalizar la ira ayudará a que pueda mejorar las relaciones con otros compañeros, las cuales se pueden ver afectadas por las peleas e intimidaciones. Igualmente, poder ayudarles con técnicas de resolución de problemas les ayudará a solventar las diferencias de una forma más constructiva. No obstante, debemos estar atentos ante la presencia de sentimientos de inseguridad o ansiedad detrás de estas conductas; e, incluso, algunos factores biológicos.

3. Mi hijo tiene baja autoestima (13-18 años)

La adolescencia es un periodo donde se dan muchos cambios, comenzando por los físicos y llegando a los psicológicos. A los adolescentes les toca la tarea de encontrar respuesta a la pregunta ¿quién soy?, pero en algunos casos esto es difícil e incómodo. Puede que nuestros hijos hagan comentarios negativos sobre sí mismos y se pueden considerar poco importantes, como perdedores, y poco atractivos. Incluso cuando intentamos darles cumplidos, no los aceptan, les cuesta identificar sus propias cualidades positivas y temen el rechazo de los demás.

Si esto sucede es importante que no minimicemos la inseguridad que pueden sentir sobre sí mismos, es necesario tomarla en serio y apoyarles al momento de enfrentarse a distintas situaciones. Hay que evitar criticarles excesivamente (utilizando calificativos negativos: tu si eres flojo o desarreglado), ya que puede aumentar los niveles de frustración y presión de hacer las cosas a la perfección; podemos mencionarles aspectos en los que pueden mejorar, pero de una forma constructiva y asertiva. Debemos evitar quedarnos pegados en los errores, consideremos los esfuerzos que han hecho y hagamos elogios sinceros.

Mantengamos nuestra mente abierta al momento de escuchar a nuestros adolescentes y procuremos estar disponibles para cuando nos necesiten. Igualmente conviene incluirlos en algunas decisiones de la casa, para que se sientan respetados y que su opinión importa, además de fortalecer el vínculo con nosotros.

Ello puede permitir que luego estén seguros de conversar con nosotros y así poder ayudarles a poner nombre a todo lo que sienten. Que podamos establecer un vínculo de comunicación asertiva puede ayudar a que aumente el contacto visual con otras personas y a ganar más seguridad al momento de ellos expresarse por sí solos.

También la resolución de problemas puede ayudarles a plantear otros modos de afrontar situaciones que son difíciles para ellos: concentrándonos en lo que puede hacer en cuanto a las acciones, puede ayudar a que la inseguridad no les domine, y considerar nuevas posibilidades puede ayudar a la autoestima del adolescente.

Se puede animar a los adolescentes a que inicien actividades nuevas de fin de semana y que puedan ser de su agrado; esto les permitirá ir ganando mayor confianza en sí mismo, a cooperar con otros y desarrollar nuevas habilidades sociales. No descuidemos el tiempo que podemos pasar con ellos como padres, madres, abuelos o cuidadores.

CONCLUSIONES

Son múltiples las situaciones que pueden afectar la salud mental de nuestros hijos. Sin embargo, también son numerosas las acciones que podemos desarrollar para prevenir el impacto de dichos eventos y desarrollar capacidades socioafectivas que permitan que nuestros hijos tengan vidas plenas. En ese sentido debemos señalar que la salud mental no es un asunto que compete exclusivamente a los profesionales que trabajan en el área.

Por el contrario, la mayor parte de aquello que puede hacerse en pro de este tema está al alcance de la mayoría de las personas, especialmente de los padres, madres y cuidadores.

Una de las nociones que debemos superar si queremos avanzar en favor de aquello que beneficia la salud de nuestros hijos es la que impulsa a reaccionar solamente cuando vemos síntomas o daños. La idea de la salud mental como un enfoque orientado al bienestar, engloba tanto las acciones preventivas como las de respuesta que sean necesarias para evitar los trastornos o enfermedades que puedan aparecer en este campo. Apuntar en la dirección del bienestar como un proceso global nos remite necesariamente a una labor cotidiana vinculada a todas las etapas del ciclo vital del desarrollo humano.

Para alcanzar estos objetivos es indispensable partir del autocuidado. Si algo puede evidenciarse a lo largo de este manual es cómo para poder cuidar de otros debemos partir de nosotros mismos. La manera en que como adultos manejamos el estrés y las situaciones cotidianas es determinante para nuestros hijos. Es por ello que si deseamos ayudar a otros debemos también estar atentos a nuestras propias emociones.

Tal y como se ha enfatizado en el manual, cada persona deberá encontrar sus propias respuestas frente a los retos que aparecen en nuestra vida, especialmente dentro del contexto de la crianza. En este texto hemos enfatizado algunas ideas que consideramos por su amplitud pueden orientar ese trabajo personal que permita una convivencia sin violencia.

Creemos firmemente que el reconocimiento de las emociones como un vehículo a través del cual podemos conocernos y aprender a relacionarnos con nuestro entorno es una premisa que permite llevar vidas más plenas. Estamos convencidos que atender la salud mental desde las primeras etapas de la vida es un camino que vale la pena recorrer y en ese sentido queremos invitarlos a seguir indagando, investigando y compartiendo sus experiencias con nosotros.

REFERENCIAS

Buendía, J. y Mira, J. (1993) Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo: un estudio sobre el estrés infantil. Murcia, España: Universidad de Murcia.

Céspedes, A. (2013) El estrés en niños y adolescentes: en busca del paraíso perdido. Santiago, Chile: Ediciones B Chile.

Delval, J. (2008) El desarrollo humano. Madrid, España: Siglo XXI.
Clínica Universidad de Navarra. Diccionario Médico. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico>

Lahey, B. (2007) Introducción a la psicología. México D. F.: McGraw-Hill.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986) Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España: Martínez Roca.

Morris, C. y Maisto, A. (2005) Introducción a la psicología (12ma Ed.). México D.F.: Pearson Educación.

Organización Mundial de la Salud (30 de marzo de 2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Sadurní, M.; Rostán, C. y Serrat, E. (2008) El desarrollo de los niños, paso a paso (3ra Ed.). Barcelona, España: UOC.

Salud Mental en la Comunidad. (2003) Segunda Edición. Serie PALTEX para Ejecuto-

res de Programas en Salud No. 49. OPS/OMS.

Trianes, M. (2003) Estrés en la infancia: su prevención y tratamiento (3ra Ed.). Madrid, España: Narcea.

Unicef. (2014). Observaciones generales del Comité de los Derechos del Niño. Sistema Nacional para el Desarrollo.

ANEXOS

Anexo 1

Glosario: Alteraciones físicas del estrés

ALTERACIONES DIGESTIVAS	
Úlcera de estómago	Excavación patológica en la superficie del estómago.
Colon irritable	Se caracteriza por la existencia de dolor abdominal y/o cambios en el ritmo intestinal (diarrea o estreñimiento). Son frecuentes la saciedad precoz tras la ingesta, las náuseas, los vómitos, el "exceso de gases" y el ardor torácico (pirosis). Otros síntomas son la sensación de evacuación incompleta y la presencia de moco en las deposiciones.
Dispepsia funcional	Alteración no especificada de la digestión por alguna disfunción del estómago o del intestino, no ulcerosa.
Colitis ulcerosa	Enfermedad inflamatoria crónica del recto y del colon, que se suele manifestar por diarrea, anemia, rectorragia y dolor abdominal, con inflamación aguda de la mucosa del colon, pseudopólipos y abscesos crípticos. En la mayoría de los casos, comienza en el recto y progresa proximalmente por el colon, implicando a toda la mucosa de las áreas afectas, sin zonas sanas.
Aerofagia	Ocurre cuando una persona traga mucho aire que llega al estómago. Causa distensión abdominal, frecuentes eructos y puede causar dolor.

ALTERACIONES RESPIRATORIAS

Hiperventilación	Aumento del impulso respiratorio, del esfuerzo muscular y del volumen de ventilación por minuto, que justifica un descenso de la presión alveolar de CO ₂ (dióxido de carbono), por debajo de los valores normales.
Disnea	Es la sensación de dificultad o incomodidad al respirar o la sensación de no estar recibiendo suficiente aire.
Asma psicógena	Asma originado por factores psíquicos, al contrario de presentar una causa física.

ALTERACIONES DERMATOLÓGICAS

Prurito	Sensación de picor cutáneo (de la piel) que provoca la necesidad de rascar.
Eczema	Es un proceso descamativo y asociado a picor que afecta a la piel.
Hipersudoración	Aumento fisiológico de la producción de sudor.
Alopecia	Es la pérdida anormal del cabello, por lo que el término se considera un sinónimo de calvicie.
Dermatitis atópica	Se caracteriza por la aparición de zonas enrojecidas en la piel, de intensidad variable. También resalta el picor, intenso y persistente, y el engrosamiento de la piel.

ALTERACIONES SEXUALES

Impotencia	Incapacidad para realizar la copulación.
Eyaculación precoz	Disfunción sexual masculina, de origen no orgánico, consistente en la incapacidad para controlar la eyaculación durante el tiempo necesario para que ambos participantes disfruten de la relación sexual.
Vaginismo	Espasmo vaginal que impide las relaciones sexuales normales. Se produce una contracción refleja de los músculos vulvocavernosos, así como del músculo elevador del ano.

Dispareunia	Dolor que se experimenta en la penetración. En el caso de la mujer, se produce en el introito vaginal, en todo el órgano o únicamente en la penetración profunda, y no es atribuible a vaginismo o a la escasa lubricación. En el caso del varón, se manifiesta con dolor o sensación desagradable.
ALTERACIONES NERVIOSAS	
Cefaleas	Dolores de cabeza súbitos, que pueden estar acompañados de fiebre; dolor intenso de cuello; náuseas o vómitos no explicables por una migraña ni otra enfermedad obvia; dolor de aparición, especialmente durante el sueño que nos despierte; crisis epiléptica, movimientos anormales, pérdida de sensibilidad o movimiento en una extremidad o pérdida de conocimiento.
Insomnio	Dificultad para iniciar y/o mantener el sueño, o la sensación de no haber dormido un sueño reparador. Así pues, se trata de un problema de disminución de la cantidad y/o calidad del sueño.
Astenia	Estado de cansancio, debilidad y agotamiento general, físico y psíquico, que se caracteriza por la falta de energía vital necesaria para la realización de las actividades diarias más habituales.
Ansiedad	Es una emoción que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno. En la ansiedad, el sujeto desconoce el objeto, siendo la amenaza interna y existiendo una dificultad en la elaboración de la respuesta. Habitualmente, se presentan palpitaciones, sensación de ahogo, angustia y/o fobias.

Depresión	Es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por la tristeza patológica, la pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar y una disminución de la vitalidad que limita el nivel de actividad y produce un cansancio exagerado, que aparece incluso después de realizar pequeños esfuerzos. Además, pueden aparecer otros síntomas, como los sentimientos de culpa o de incapacidad, la irritabilidad, el pesimismo ante el futuro, las ideas de muerte o de suicidio, la pérdida de confianza en uno mismo o en los demás, la disminución de la concentración y la memoria, la intranquilidad, los trastornos del sueño y la disminución del apetito y de la libido, entre otros.
-----------	--

ALTERACIONES MUSCULARES

Calambres	Contracción espasmódica, involuntaria, dolorosa y transitoria de un músculo o músculos.
Contracturas	Estado de rigidez o contracción permanente involuntaria, reversible o no, de un grupo muscular o varios que mantiene la zona respectiva en una posición viciosa.
Hiperreflexia	Aumento o exaltación de los reflejos.
Hiporreflexia	Disminución de las respuestas reflejas.

ALTERACIONES CARDIOVASCULARES

Taquicardia	Cualquier tipo de arritmia cardíaca rápida. Generalmente se define como el incremento mantenido de la frecuencia cardíaca por encima de 100 latidos por minuto.
Extrasístoles	Contracción prematura del corazón, debida a la despolarización anticipada de una parte del corazón distinta al nodo sinusal.
Hipertensión Arterial (HTA)	Aumento de la tensión arterial, la cual es la presión de la sangre que circula por las arterias.
Dolor precordial	Dolor en la parte central del pecho, situado delante del corazón.

Aceleración de la arteriosclerosis	La arteriosclerosis o aterosclerosis causa estrechamiento de las arterias que puede progresar hasta la oclusión del vaso impidiendo el flujo adecuado de la sangre por la arteria así afectada.
Angina de pecho	Obstrucción temporal (durante algunos minutos) de alguna arteria, de manera total o parcial. Se siente una opresión o malestar en la parte central del pecho y, a veces, también en la boca del estómago.
Infarto de miocardio	Se caracteriza por la aparición brusca de un cuadro de sufrimiento isquémico (falta de riego) a una parte del músculo del corazón producido por la obstrucción aguda y total de una de las arterias coronarias que lo alimentan. El infarto de miocardio es la principal causa de muerte de hombres y mujeres en todo el mundo.

Anexo 2

Protocolo de entrenamiento en relajación

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN

[Tomado de Golfried y Davison (1981) con adaptaciones de Cautela y Bruni (1987)]

INSTRUCCIONES

Piensa en la escala que va del 1 al 5 en la cual 1 representa relajación completa y 5 un máximo de tensión, considera dónde te ubicarías en esta escala de acuerdo al grado de tensión que sientes ahora. Anótalo en la hoja.

Cuando te encuentras angustiado o nervioso ciertos músculos de tu cuerpo están tensos. Si pudieras aprender a identificar estos músculos podrías relajarlos y experimentar una sensación opuesta a la tensión, te sentirás relajado porque tus músculos están relajados. Nosotros enseñamos la relajación haciendo que pongas tensos ciertos músculos del cuerpo y después los relajas. Los mismos músculos que tensas deliberadamente son los que se ponen tensos cuando estás angustiado o nervioso. Si aprendes a tensar ciertos músculos de tu cuerpo, conseguirás identificarlos cuando estén tensos, después aprenderás a relajarlos; si aprendes a relajarte tal como te indicamos y practicas siguiendo nuestras instrucciones, al cabo de cierto tiempo podrás relajarte en cualquier situación que te produzca ansiedad.

Acomódate lo mejor que puedas, cierra los ojos y escucha lo que voy a ir diciéndote, trabaja únicamente los músculos que se te van a ir ordenando sin utilizar los demás

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

1.- **PUÑOS:** Primero dirige tu atención hacia tu brazo izquierdo, especialmente tu mano izquierda. Cierra el puño izquierdo. Apriétalo con fuerza y siente la tensión que se produce en la mano y en el antebrazo. Observa esas sensaciones de tensión. Y ahora aflojate. Relaja la mano izquierda y déjala descansar sobre tu muslo. Siente la diferencia entre la relajación y la tensión (pausa de 10 seg.). Ahora una vez más cierra el puño izquierdo fuerte, y siente las tensiones de la mano y el antebrazo. Estúdialas y ahora afloja. Deja que tus dedos se distiendan, relajados, y nota una vez más la diferencia entre tensión muscular y relajación. (Pausa de 10 seg.). Ahora, hagamos lo mismo con la mano derecha. Cierra el puño derecho. Siente la tensión (pausa 5 seg.). Y ahora relájate. Relaja el puño derecho, una vez más siente la diferencia entre tensión y relajación. Disfruta el contraste (pausa 10 seg.). Una vez más cierra el puño derecho, ciérralo fuertemente. Siente las tensiones, siéntelas. Ahora relaja el puño derecho. Haz que tus dedos se distiendan cómodamente. Ve si puedes aflojarte algo más. Aunque te parezca que te has aflojado todo lo posible, siempre queda un grado de relajación extra. Siente una vez más la diferencia entre tensión y relajación. Siente la distensión que comienza a desarrollarse a partir de las manos y los brazos. Tanto la mano y el brazo izquierdo y la mano y el brazo derecho están ahora algo más relajados.

2.- **MUÑECAS:** Ahora lleva tus manos hacia arriba, flexionándolas en las muñecas, de modo que los músculos del dorso, de las manos y del antebrazo queden en tensión. Los dedos deben apuntar hacia el techo. Siente la tensión y ahora relájate. Regresa las manos a la posición de descanso y siente la diferencia entre tensión y relajación (Pausa de 10 seg.). Vuélvelo a hacer, que los dedos apunten hacia el techo. Siente la

tensión en el dorso de las manos y en el antebrazo y ahora relájate, aflojate más y más (pausa 10 seg.).

3.- **BRAZOS:** Ahora cierra los puños y llévalos hacia los hombros como para poner en tensión los músculos de los brazos. Siente la tensión. Y ahora relájate. Deja caer los brazos junto a los costados y siente la diferencia entre los bíceps en tensión y la relativa relajación que experimentas ahora. Pon en tensión los bíceps elevando ambos brazos y tratando de tocar los respectivos hombros con los puños. Observa la tensión. Mantenla, estúdiala y ahora relájate. Una vez más deja caer los brazos y siente la sensación de relajación, el contraste entre tensión y relajación. Afloja esos músculos más y más. (Pausa de 10 seg.).

4.- **HOMBROS:** Ahora podemos dirigir la atención hacia la zona de los hombros, encoge los hombros, llévalos hacia arriba como si quisieras tocarte las orejas con ellas. Y siente la tensión de los hombros y el cuello. Siente esa tensión, mantenla. Ahora relájate. Deja que ambos hombros vuelvan a la posición de descanso, sigue aflojándote más y más. Vuelve a sentir el contraste entre la tensión y la relajación que ahora se expande por la zona de los hombros (pausa 10 seg.). Hazlo una vez más. Lleva ambos hombros hacia arriba como si fueras a tocarte las orejas. Siente la tensión en los hombros, en la parte superior de la espalda, en el cuello. Siente la tensión en esos músculos. Más y más. Que los hombros vuelvan a la posición de descanso y siente una vez más el contraste entre tensión y relajación (pausa 10 seg.).

5.- **FRENTE:** También puedes aprender a relajar más completamente los músculos de la cara. Así que ahora quiero que arrugues la frente y la región que está por encima de tus cejas. Arrúgala hasta que sientas la frente muy arrugada, los músculos tensos y la piel surcada. Y ahora relájate. Que tu frente se suavice, que esos músculos se aflojen más y más. (Pausa de 10seg.). Hazlo una vez más. Arruga la frente, y ahora relájate, distiende la frente. Relaja esos músculos y una vez más siente el contraste entre la tensión y la relajación (Pausa de 10 seg.).

6.- **OJOS:** Ahora cierra los ojos con mucha fuerza, ciérralos tan fuertemente que sentirás la tensión en torno a ellos y en los muchos músculos que controlan su movimiento (Pausa 5 seg.). Ahora relaja esos músculos, deja que se relajen, siente la diferencia entre la tensión y la relajación (pausa 10 seg.). Vuélvelo a hacer. Cierra fuertemente los ojos y siente la tensión. Mantenla (pausa de 5 seg.). Y relájate, aflojate y deja que tus ojos permanezcan plácidamente cerrados (pausa 10 seg.).

7.- **MANDÍBULA:** Ahora cierra con fuerza la mandíbula, aprieta los dientes. Siente la tensión de la mandíbula (pausa 5 seg.). Ahora relájala. Haz que los labios se separen ligeramente y siente la diferencia entre la tensión y la relajación en la zona de la mandíbula (pausa 10 seg.). Una vez más cierra la mandíbula. Siente la tensión (pausa de 5 seg.). Y ahora aflojate más y más. Sigue relajándote.

8.- **LABIOS:** Aprieta ahora los labios. Así está bien. Apriétalos con fuerza y siente la tensión alrededor de la boca. Ahora relájate, relaja los músculos que están

músculos más y más (pausa de 10 seg.). Siente cuánto más distendido están los músculos de las partes del cuerpo que sucesivamente hemos ido poniendo en tensión y relajación.

9.- CUELLO ATRÁS: Ahora nos concentraremos en el cuello, mueve la cabeza hacia atrás todo lo que puedas de modo que sientas la tensión en la parte de atrás de tu cuello, mantenla, siéntela (pausa 5 seg.). Lentamente vuelve a poner la cabeza en la posición vertical, disfruta del contraste entre la tensión que antes provocaste y la mayor relajación que ahora puedes experimentar, aflójate más y más, cada vez más, hasta donde puedas. Vuelve a hacerlo, mueve la cabeza hacia atrás, mantenla (pausa 5 seg.) y ahora aflójate, relájate y distiéndete más y más (Pausa 10 seg.).

10.- CUELLO ADELANTE: Ahora lleva la cabeza hacia delante y trata de hundir la barbilla en el pecho, siente la tensión especialmente en la parte anterior del cuello, y ahora regresa lentamente a la posición original, relájate, aflójate, más y más (pausa 10 seg.). Vuélvelo a hacer. La barbilla hundida en el pecho, mantenla así (5 seg.). Y ahora aflójate más y más (pausa 10 seg.).

11.- ESPALDA: Concentrémoslo en los músculos de la parte superior de la espalda. Arque la espalda, arqueala llevando el pecho y estómago hacia delante hasta sentir la tensión en la espalda, sobre todo en la parte superior. Siente la tensión y ahora relájate, que el cuerpo vuelva a reposar contra el respaldo de la silla y siente la diferencia entre la tensión y relajación, haciendo que los músculos se relajen más y más (Pausa de 10 seg.). Vuelve a arquear la espalda. Observa las tensiones. Mantenlas (pausa 5 seg.). Ahora relaja la espalda una vez más, disipando toda tensión en esos músculos (pausa 10 seg.).

12.- PECHO: Inspira profundamente, llena de aire los pulmones y consérvalo. Consérvalo y siente la tensión que se desarrolla en el pecho y desciende hacia la región del estómago. Siente la tensión y relájate, aflójate. Sigue respirando normalmente. Siente la diferencia entre la tensión y relajación (pausa de 10 seg.). Hagámoslo una vez más, respira profundamente y mantén el aire en los pulmones y consérvalo. Siente cómo se ponen esos músculos y ahora exhala, sigue respirando normalmente, con toda comodidad, dejando que los músculos del pecho y algunos del estómago se relajen más y más, cada vez que exhalas (pausa 10 seg.).

13.- ABDOMEN: Pon en tensión los músculos del abdomen. Mantenlos así. Que el abdomen se ponga muy duro. Como si fuera a recibir un golpe. Ahora relájate. Distiende los músculos, aflójate y relájate (pausa de 10 seg.). Vuélvelo a hacer, pon en tensión los músculos del abdomen, siente la tensión (pausa de 5 seg.). Ahora relájate, aflójate más y más, cada vez más. Libérate de la tensión, deshazte de ella y siente el contraste entre la tensión y la relajación (pausa de 10 seg.).

14.- PIERNAS: Ahora estira las dos piernas, estíralas de modo que sientas tensión en los muslos. Estíralas por completo (pausa de 5 seg.) y ahora relájate. Haz que se te relajen y siente la diferencia entre la tensión de los músculos y la relajación que experimentan tus muslos (Pausa 10 seg.). Vuélvelo a hacer, estira ambas piernas

15.- PANTORRILLAS: Pon en tensión los músculos de la pantorrilla, apuntando a la cabeza con los dedos de tus pies, podrás sentir la tensión, la contracción de los músculos de las pantorrillas y también de la parte anterior de las piernas. Siente esa tensión. Relájate. Relaja y siente la diferencia entre tensión y relajación (pausa de 10 seg.). Una vez más lleva los pies hacia arriba apuntando a la cabeza con los dedos y siente la tensión. Mantenla, obsérvala y ahora aflójate, relaja esos músculos más y más, una relajación cada vez más pronunciada (Pausa de 10 seg.).

16.- PIES: Ahora lleva tu atención hacia tus pies. Dobla los dedos de los pies hacia abajo. Siente la tensión en tus pies y piernas (5 seg.) y relaja (10 seg.) repite.

Ahora mientras permaneces sentado chequearé los diversos grupos de músculos sobre los que hemos trabajado desde el inicio del entrenamiento. A medida que los voy nombrando, trata de sentir si hay tensión en ellos. Si la hay, procura concentrarte en esa parte y envía el mensaje de que se distiendan, de que se aflojen (pausa de 5 seg.). Relaja los músculos de los pies, los tobillos y las pantorrillas (pausa de 5 seg.), espinilla, rodilla y muslos (pausa 5 seg.), nalgas y cadera (pausa de 5 seg.). Afloja los músculos de la parte inferior del cuerpo (pausa de 5 seg.). Ahora relaja el abdomen, la cintura y la parte inferior de la espalda (pausa de 5 seg.). Parte superior de la espalda, pecho y hombros (pausa de 5 seg.). Relaja la parte superior de los brazos, los antebrazos, y la mano hasta la punta de los dedos (pausa de 5 seg.). Afloja los músculos de la garganta y cuello (pausa de 5 seg.). Relaja los músculos faciales y de la mandíbula (pausa de 5 seg.). Haz que se te aflojen los músculos de todo el cuerpo (pausa de 5 seg.). Ahora permanece sentado tranquilamente con los ojos cerrados durante unos minutos.

Piensa ahora en esa escala que va desde el 1 al 5 en la cual 1 representa relajación completa y 5 un máximo de tensión, considera dónde te ubicarías en esta escala de acuerdo al grado de tensión que sientes ahora, y recuerda el número para apuntarlo cuando abras los ojos. Muy bien, voy a contar del 5 al 1, cuando llegue a 1 vas a abrir los ojos y te recuperarás. 5... 4... 3... 2... 1. Abre los ojos, recupérate.

Este ejemplar se terminó de imprimir en Caracas, en noviembre del año 2020.

Cecodap es una organización social venezolana que desde 1984 trabaja en la promoción y defensa de los derechos humanos de los niños, niñas y adolescentes. Tiene énfasis en la construcción de una convivencia sin violencia a través de la participación ciudadana y el acompañamiento a los niños, niñas, adolescentes, familias, centros educativos y sociedad.

Su visión es ser un movimiento social consolidado que involucra a diferentes actores que reconocen, respetan y defienden los derechos de niñas, niños y adolescentes en el ejercicio de su ciudadanía.

Cecodap fundamenta sus acciones en la justicia, solidaridad, participación y respeto a la diversidad.

Desde 2017, Cecodap abrió el **Servicio de Atención Psicológica Crecer sin Violencia** como una línea gratuita de apoyo a las familias venezolanas.



www.cecodap.org

