

Diez razones para programar una sesión de terapia para su hijo

1. Pedido de ayuda

Tanto los niños pequeños como los adolescentes suelen reconocer cuando no se sienten bien. Si su hijo solicita ayuda de salud mental, o visita al psicólogo o al enfermero de la escuela con frecuencia, posiblemente sea una buena idea programar una evaluación inicial con un psicólogo.

2. Cambios

Si su hijo suele disfrutar del tiempo en familia, pero últimamente siempre que llega de la escuela se encierra en su cuarto y evita las interacciones, debería hacerle algunas preguntas. Si bien el deseo de ser independientes puede hacer que los estudiantes disfruten de pasar más tiempo “a solas”, esto no debe suponer un cambio radical ni un alejamiento total. Además, si un niño que suele ser simpático de repente se muestra agresivo o acusador, es posible que esté enfrentando alguna dificultad. Los arrebatos son un pedido desesperado de ayuda. Otro ámbito que podemos observar para determinar si hubo algún cambio radical es el grupo social o las actividades recreativas. Por ejemplo, si un niño cambió de grupo de amigos o ya no quiere participar en las actividades deportivas, posiblemente esté atravesando alguna situación problemática que causa este cambio repentino.

3. Autolesiones o maltrato

Las explicaciones desganadas o sin sentido sobre los rasguños, moretones u otras lesiones pueden ser una señal de que llegó el momento de intervenir y brindar ayuda.

4. Hostigamiento

Escuche a su hijo. Si su hijo suele hablar de cómo sus compañeros le llevan la contra, se ríen de él, lo hacen sentir incómodo o son malos con él, usted debe intervenir y buscar ayuda.

5. Alteración emocional

Las alteraciones emocionales pueden ser una señal de ansiedad o preocupación. Las habilidades para enfrentar problemas de un niño pueden disminuir si se enfrenta a un problema que no puede resolver por sí solo. Si la irritabilidad, la intranquilidad o el enojo no corresponden al evento desencadenante, es posible que el niño necesite ayuda de un psicólogo.

6. Problemas escolares

El descenso de las notas o el aumento en las sanciones disciplinarias son factores significativos que deberían tenerse en cuenta al decidir si un estudiante necesita apoyo psicológico o no. Las llamadas de docentes, orientadores o administradores escolares preocupados deben tomarse con seriedad.

7. Mal funcionamiento

Si un niño suele faltar o llegar tarde a clases, o no participar en las actividades escolares como el resto de sus compañeros, es posible que necesite someterse a una evaluación o recibir atención psicológica.

8. Trauma

Es posible que los niños que sufrieron algún trauma necesiten de la intervención de un profesional que los ayude a minimizar los efectos adversos de una situación traumática. Los traumas reprimidos o sin resolver pueden dar lugar a futuras dificultades, y una falta de bienestar físico y emocional generales.

9. Patrones del sueño anormales

Los cambios en los patrones del sueño deben considerarse como una razón válida por la que empezar un tratamiento psicológico. Puede que los niños que duermen o están somnolientos durante el horario normal de vigilia necesiten ayuda. De la misma manera, los niños que tienen dificultades para dormir, mantener el sueño o descansar también pueden necesitar apoyo. Los terrores nocturnos, el miedo a quedarse dormidos o las pesadillas también pueden ser señales de la necesidad de recibir ayuda.

10. Instinto paternal/maternal

Como padre o madre, nunca debe subestimar sus “corazonadas”. Si cree que algo no está bien, a pesar de que su hijo le asegure lo contrario, no dude en pedir ayuda. Usted es el principal sistema de apoyo de su hijo y posiblemente lo conozca más que nadie.

Descargo de responsabilidad: estas son pautas generales y no absolutas. Si siente que su hijo está atravesando algún problema emocional, intervenga. Llame a un profesional de salud mental o un pediatra para solicitar una evaluación y recibir recomendaciones. Cuando la salud mental puede estar en riesgo, siempre es mejor ser cauteloso por demás.

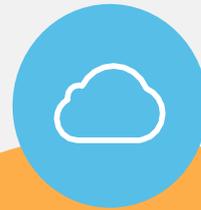
REGULACIÓN EMOCIONAL SALUDABLE

Lista de verificación



PRIMEROS pasos

- ¡RESPIRA! Siempre recuerda respirar.
- Toma conciencia de tu cuerpo. ¿Dónde sientes la emoción?
- Piensa en tu lugar “feliz”.
- ¡Sal unos minutos! Siéntate. Tómate un momento para volver a concentrarte.



ACEPTA la emoción

- Asígnale un nombre a la emoción.
- Califica la intensidad de la emoción del 1 al 10.
- Regula lo que sientes, no lo reprimas ni lo ignores.
- No te juzgues por tus emociones. ¡Simplemente lo sientes así!



CONTROLA tu estrés

- Duermes las horas necesarias, haz ejercicio regularmente y sigue una dieta balanceada.
- Cuida de ti mismo: encuentra aficiones, pasa tiempo con amigos o en la naturaleza, reza, medita.
- Habla con un profesional.



ALIVIA tus sentidos

- Colócate un caramelo, una menta o una goma de mascar en la boca. ¡SIENTE SU SABOR!
- HUELE un aceite esencial relajante, una vela, un aromatizador. ¡Siente su olor!
- Ponte un suéter calentito, párate frente al ventilador y libera la tensión de los hombros. ¡SIÉNTELO!
- Pon música relajante; elige una canción que te haga sentir bien. ¡ESCÚCHALA!

Los estudiantes superdotados y los retos de salud mental

Heather Lambert, consejera escolar certificada (Certified School Counselor, CSC), consejera profesional certificada (Licensed Professional Counselor, LPC)



Índice

1.

Perspectivas actuales sobre la salud mental

2.

La salud mental y los estudiantes
superdotados

3.

Estudiantes que logran los objetivos

4.

Estudiantes que no logran los objetivos

5.

Estudiantes que logran los objetivos de algunas áreas

6.

Etapas de desarrollo

7.

Conversaciones sobre salud mental

Perspectivas actuales sobre la salud mental



En 2021, organizaciones internacionales declararon una emergencia de salud mental infantil. Las perspectivas actuales en materia de salud mental están cambiando, y los educadores, cuidadores y profesionales médicos evalúan lo siguiente:

- ▶ Derribar las barreras entre la salud física y la mental para obtener mejores resultados.
- ▶ La repercusión de la pandemia en los índices de suicidios, ansiedad y depresión adolescente.
- ▶ La relación entre la salud mental y los logros académicos.

La salud mental, al igual que la salud física, influye en el desempeño académico, las relaciones sociales y el bienestar emocional.

Las perspectivas actuales en materia de salud mental están cambiando y la preocupación por la salud infantil se convierte en una prioridad urgente. Los educadores, los padres y los profesionales médicos buscan soluciones activamente para garantizar que los niños puedan prosperar y alcanzar el bienestar.



La salud mental y los estudiantes superdotados

Entre los retos de salud mental que enfrentan los estudiantes superdotados se encuentran los siguientes cuatro aspectos históricos:

1. el perfeccionismo insano,
2. la ansiedad,
3. la depresión,
4. la suicidalidad.

La pandemia ha exacerbado estos problemas. Un marco neurodiverso y una comprensión de las etapas del desarrollo pueden ayudar a los educadores y cuidadores a entender mejor cómo brindarle apoyo a un estudiante superdotado.

Exigencias ⚡ Recursos = Estrés

Los educadores y los cuidadores no solo sienten una mayor exigencia por abordar los retos que supone brindar apoyo a los estudiantes superdotados, sino que suelen informar la falta de recursos para satisfacer estas necesidades únicas. El estrés que resulta de esta situación genera tensión en las relaciones, supone un reto en cuanto a las necesidades de la fuerza laboral y agrava los riesgos que enfrentan los estudiantes superdotados. Las modificaciones, las capacitaciones adicionales y la conexión con recursos pueden ayudar a satisfacer las exigencias, y a disminuir el estrés de los estudiantes, los cuidadores y los educadores.

Estudiantes que logran los objetivos



Problemas de salud mental

- Tienen dificultades para decir “no”.
- Presentan dificultades para reconocer que necesitan ayuda.
- Se sienten insuficientes.
- No suelen estar presentes o concentrados.
- Tienen menor conexión social que las demás personas.
- Creen que su valor como persona está relacionado con sus logros.



Apoyo relacionado con la salud mental

- Establecer límites frente a los compromisos.
- Realizar chequeos de salud mental.
- Programar tiempo libre.
- Llevar a cabo capacitaciones de habilidades sociales.
- Tomar conciencia sobre la repercusión de la comparación.
- Explorar los valores personales.
- Analizar o debatir las fortalezas.

Estudiantes que no logran los objetivos



Problemas de salud mental

- Tienen baja autoestima.
- Se sienten alienados.
- Se distraen con facilidad.
- Tienen miedo al fracaso.
- Tienen miedo al éxito.
- Muestran actitudes negativas hacia la escuela.
- Son autocríticos y culposos.



Apoyo relacionado con la salud mental

- Definir el éxito personal.
- Mantener un enfoque balanceado entre las necesidades emocionales y sociales, y el desempeño académico.
- Programar tiempo libre.
- Llevar a cabo capacitaciones de habilidades sociales.
- Tomar conciencia sobre la crítica interior.
- Analizar las necesidades y los intereses académicos.
- Analizar o debatir las fortalezas.
- Establecer y controlar las expectativas.

Estudiantes que logran los objetivos de algunas áreas



Problemas de salud mental

- Se sienten confundidos en cuanto a su identidad.
- Se resisten a la autoridad de los educadores, cuidadores y orientadores.
- Se sienten aburridos.
- Se obsesionan con sus materias favoritas.
- Son impulsivos.
- Padecen altos niveles de estrés.

Apoyo relacionado con la salud mental

- Analizar el valor de los logros.
- Entender e identificar los intereses.
- Tomar consciencia de las metas personales.
- Tomar decisiones.
- Respetar las necesidades comunicadas.
- Llevar a cabo capacitaciones sobre la tolerancia de la angustia.
- Participar en actividades de aprendizaje autoguiado o proyectos de estudio independientes.
- Establecer un perfil de personalidad.

Etapas de desarrollo psicosocial

Erik Erikson

Un marco de neurodiversidad puede ayudar a ampliar la definición de desarrollo “normal”. Puede que los educadores y los cuidadores se beneficien de un entendimiento más detallado del conflicto entre las necesidades psicosociales de la persona y las necesidades de la sociedad. Se debería prestar especial atención a la intersección entre los sistemas sociales y educativos, y las virtudes esenciales de la etapa de desarrollo.

Etapa	Crisis psicosocial	Virtud esencial	Edad
1	Confianza vs. desconfianza	Esperanza	Entre 0 y 18 meses
2	Autonomía vs. vergüenza	Voluntad	Entre 18 meses y 3 años
3	Iniciativa vs. culpa	Objetivo	Entre 3 y 5 años
4	Laboriosidad vs. inferioridad	Competencia	Entre 5 y 12 años
5	Identidad vs. confusión de identidad	Fidelidad	Entre 12 y 18 años
6	Intimidad vs. aislamiento	Amor	Entre 18 y 40 años
7	Generatividad vs. estancamiento	Cuidado	Entre 40 y 65 años
8	Integridad vs. desesperanza	Sabiduría	Más de 65 años



Etapas psicosociales de desarrollo

Las etapas psicosociales de Erik Erikson se centran en la identidad de cada persona, así como en el desarrollo mediante las experiencias sociales. Este marco puede ayudarnos a entender las batallas internas que enfrentan las personas durante cada etapa de desarrollo. Si bien muchos estudiantes superdotados logran sus objetivos académicos rápidamente, las tensiones sociales pueden impedir que se sientan bien. Si logramos ampliar la idea de desarrollo normal a una gama de logros más general y, al mismo tiempo, comprendemos la importancia de la conexión social, los estudiantes superdotados se sentirán más entendidos, apoyados e incluidos.

¿De qué manera puede ser útil comprender las etapas del desarrollo psicosocial?

- Ampliar la definición de “normal”.
 - Tomar consciencia de las regresiones causadas por el trauma.
 - Desarrollar resiliencia.
 - Normalizar los aciertos y los fracasos.
- Reconocer las fuentes sociales de estrés.
 - Reconocer la complejidad de la vida.
 - Darle lugar a la idea del trauma colectivo y la repercusión en el desarrollo.
 - Aceptar los valores que evolucionan y cambian.



Pautas para llevar adelante una conversación

Para brindar un mejor apoyo a la salud mental de los estudiantes superdotados, el tema de conversación debe normalizarse y ser continuo. Estas pautas pueden ayudar a iniciar la conversación:

- **Hable sobre la salud física y mental.**
- **Escuche y reflexione sobre lo que escucha antes de agregar información nueva.**
- **Mantenga el nivel de conversación acorde a la edad.**
- **Sea auténtico. Sea honesto. Si se siente incómodo, admítalo.**
- **Si cometió un error, discúlpese. Normalice los errores o fracasos.**
- **Controle sus expectativas. Comunique sus expectativas. Muéstrese dispuesto a hacer modificaciones.**
- **Busque ayuda cuando la necesite.**

Evite	En su lugar
Comparar	Normalice. Es normal sentir o enfrentar... <i>estrés, deseos de lograr los objetivos, dificultades, miedos o emociones fuertes.</i>
Minimizar	Empatice. “Lo lamento”. “Debe ser difícil para ti”.
Hacer suposiciones/ comentarios triviales	Haga preguntas. No haga suposiciones. “¿Qué es lo más difícil de esta situación _____ para ti?”
Repensar demasiado rápido	Alivie los sentidos. Escuche música, baje la intensidad de las luces, utilice una lámpara, esparza aceites esenciales, dese un gustito dulce o salado, tome una manta o almohada, tome algún elemento antiestrés.
Trabajar como siempre	Cree contenedores. Tómese un tiempo para escribir, dibujar, colorear, descansar, jugar, explorar y conectar.

Formas de iniciar una conversación

Para brindar un mejor apoyo a la salud mental de los estudiantes superdotados, asegúrese de que la salud mental sea un tema de conversación constante.

Las formas de iniciar una conversación que se encuentran a continuación pueden ayudarle a saber por dónde empezar.

Preocupación	Forma de iniciar una conversación
Estrés	En una escala del 1 al 5, ¿cuál es tu nivel de estrés? ¿Qué haces para disminuir el estrés? ¿Te sientes mejor? ¿Te tomas un descanso?
Ansiedad	¿Qué es lo que más te molesta en este momento? Si te concedieran un deseo, ¿qué pedirías? ¿Qué es lo que más te asusta hoy?
Depresión	¿Sabes qué es lo que te molesta? ¿Te sientes triste? ¿Por qué? ¿Algunas veces desearías estar muerto?
Suicidalidad	¿Piensas en suicidarte? ¿Piensas en lastimarte? ¿Alguna vez te has lastimado a ti mismo?
Hostigamiento	¿Alguien te molesta en la escuela? ¿Alguien te hace daño en la escuela? ¿Has visto a alguna persona sufrir hostigamiento?
Aislamiento social	¿Tienes con quien sentarte o hablar en la escuela? ¿Quiénes son tus amigos? ¿Qué haces cuando estás con ellos? ¿Quiénes en tu clase o escuela son más parecidos a ti? ¿A quién te gusta ver en la escuela o la clase?
Baja autoestima	¿Qué es lo que más te gusta de ti? ¿Qué te hace especial? Según las demás personas, ¿qué es lo mejor de ti?
Ansiedad por el desempeño	¿Qué sucederá si no tienes éxito? ¿Qué es lo que más te preocupa? ¿A quién decepcionarás si no logras los objetivos _____?

Recursos adicionales:

NO ES LA ÚNICA PERSONA.

Heather Lambert, LPC, CSC

Heather se encuentra disponible para brindar capacitaciones y asesoría.

www.heatherlambert.org

heather@clearhopewellness.com

281-760-8454

Asesoría de salud mental

Clearhope Counseling & Wellness Center

www.clearhopewellness.com

281-769-2238

Disponibilidad de consultorios en Houston y telesalud mental en Texas.



Recursos adicionales:

<https://www.clearhopewellness.com/mental-health-resources>

988: <https://988lifeline.org/>

<https://www.hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/mental-health-crisis-services/suicide-prevention>

<https://mhanational.org/>

Investigación y referencias:

<https://publications.aap.org/aapnews/news/17718>

<https://www.chiefhealthcareexecutive.com/view/health-groups-ask-biden-to-declare-national-emergency-for-mental-health-of-kids>

<https://scholarworks.wm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1135&context=educationpubs>

<https://www.waldenu.edu/online-masters-programs/ms-in-psychology/resource/the-psychology-of-high-achievers>

<https://www.davidsonacademy.unr.edu/blog/underachievement-in-gifted-students/>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/anxiety-in-high-achievers/202011/5-anxiety-provoking-habits-among-high-achievers>

<https://www.davidsongifted.org/gifted-blog/the-underachievement-of-gifted-students-what-do-we-know-and-where-do-we-go/>

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ893884.pdf>

<https://mnaples.weebly.com/psychosocial-development.html>

<https://www.nbcnews.com/better/lifestyle/mental-health-check-14-questions-ask-your-child-ncna1006936>