



## Cuestión de salud social, resiliencia y educación.

### Hablemos con los adolescentes y jóvenes

M.ª Luz Sarabia Lavín, odn  
luz.sarabia@cmaria.org

#### 1. Introducción

Hablamos de salud física la mayor parte de las veces, incluso llegamos a hablar de salud psíquica, en menor medida, pero ¿cuándo, con quién y cuántas veces hablamos de salud social?

¿Dónde quedó la salud social?

La **salud social** es la habilidad para la adaptación y la autogestión ante los cambios y desafíos del entorno, así como la capacidad para desarrollar relaciones satisfactorias **con** otras personas.

Este artículo está pensado y vivido desde mi papel como orientadora en las etapas de Secundaria y Bachillerato de un colegio de Zaragoza. Tiene mucho de escucha y de diálogo. Es un sencillo homenaje a los adolescentes y jóvenes, en tiempos COVID-19, sobre todo, a aquellos que carecen de salud social o cuya salud social está muy mermada.

#### 2. Primera parada

Enriqueciendo el Plan de Orientación y Acción Tutorial en ESO y BACH, en tiempos de pandemia. Apuntes para tutores/as y educadores/as en general.

«Abro hilo» es una expresión empleada para comunicar que en la red social Twitter se van a concatenar tuits para informar o contar una historia. Ni esto es Twitter, ni tampoco estos apuntes y propuestas, pretenden informar, ni contar una historia. Me quedo con el nombre, «abro hilo», y os comparto unas puntadas sobre resiliencia y educación en la adolescencia.

Si entendemos la resiliencia en relación con la adaptación positiva a los cambios y adversidades que vivimos en nuestro día a día y percibimos la adolescencia, más allá de ser una etapa de construcción como una etapa de oportunidades para reparar aquellas heridas sufridas a lo largo de las etapas iniciales, estamos más que preparados para afrontar los siguientes retos, con relación a nuestros alumnos/as:

- Ver más allá de «esta» conducta (comportamiento que nos molesta o nos preocupa).
- Entender cuál es su historia y cómo se ha ido construyendo.
- ¿Qué es lo que no pudo aprender en etapas anteriores?

Necesitamos cambiar la perspectiva desde la que nos relacionamos, entendemos y miramos a los y las adolescentes si realmente queremos acompañarlos en esta etapa de descubrimiento del mundo adulto. Cuando no podemos cambiar los factores externos que fluyen en nuestra salud debemos prestar especial atención a aquellos factores que sí podemos gestionar como la forma en la que la vivimos, la sentimos y partimos. Nuestro bienestar emocional depen-

La resiliencia es un proceso mediante el cual afrontamos las adversidades



derá de la capacidad de adaptación que tengamos ante las situaciones adversas, y la que estamos viviendo es una de ellas, entre otras muchas.

En el contexto educativo actual tiene especial importancia la detección precoz en el aula de aquellos signos en el alumnado que nos pudieran alertar de que algo está ocurriendo o de que algo no va bien. Los proyectos educativos centrados en la resiliencia desarrollan temas relacionados con la mejora del bienestar emocional, la mejora de la autoestima y autoconcepto, la resolución de problemas, la empatía y la vinculación social. Aspectos imprescindibles para un desarrollo positivo y saludable del adolescente, **se centran en capacidades y potencialidades y no solo en carencias o defectos.** Nuestro objetivo es acompañar al adolescente en este camino hacia la edad adulta rehaciendo y reparando las heridas relacionales y las situaciones traumáticas para que pueda volver a ver el mundo como un entorno seguro y lleno de oportunidades.

La resiliencia es un proceso mediante el cual afrontamos las adversidades. No es una respuesta automática, sino que se va desarrollando en la interacción con nuestro entorno. Las escuelas resilientes facilitan el desarrollo de la resiliencia secundaria (capacidad de sobreponerse a las adversidades gracias al apoyo afectivo y social de personas que ayudan al adolescente a salir de la situación en la que se encuentra y que no son sus progenitores).

No tendríamos  
que reducir  
al estudiante  
a su papel  
de estudiante  
y olvidar a la  
persona que es

El modelo de las verbalizaciones de Edith Grotberg se basa en cuatro expresiones resilientes: «yo soy» (engloba las cualidades positivas y los potenciales que esconde, las fortalezas), «yo tengo» (todo lo que el alumnado tiene a su alcance para superar los problemas), «yo puedo» (aquellas metas que puede alcanzar, expresar y superar sus miedos, pedir ayuda en una situación difícil, recurrir a su ingenio para solucionar un problema...), «yo estoy» (compromisos que adquiere el alumno, propósitos, proyecto de vida...). Se trata de procurar aumentar situaciones con las que producir dichas verbalizaciones a través de acciones resilientes con ejercicios y actividades para que el alumnado se conozca mejor.

### 3. Segunda parada

#### «Querido diario», apuntes de una orientadora educativa

Primera entrada: He visto las marcas que dejan las autolesiones hechas en el brazo izquierdo de una alumna de 3.º de ESO (14 años). Tras el impacto de verlas, de contemplarlas, no dejo de imaginarlas en mi cabeza, en mi corazón, por un lado, con profunda tristeza, así se lo dije a Aida, cuando las vi y por otro, me las imagino como autopistas que no sé muy bien adónde conducen, ni sé por qué ha decidido transitarlas.

La cuestión es que una hora antes, por Orientación había estado otra alumna de la misma clase, con los mismos síntomas. Alumnas que llegan a mi despacho derivadas por su tutora (buena detección... estas mismas alumnas habían hablado con esta profesora un par de días antes, pero sin hablar con el nivel de profundidad que lo han hecho en Orientación).

Obviamente algo no va bien, y me encarrilo por la vía de la prevención secundaria (alumnos que empiezan a dar señales de que algo no está yendo bien).



Una vez salgo yo misma del asombro y del horror de ver lo que he visto y de lo que hay debajo de la punta del iceberg (he visto, oído y tocado muy poco), pero lo suficiente para activar un protocolo, un plan de acción que sobre la marcha voy dibujando y que al cierre de este artículo sigue vivo y en plena ejecución, a pie de esta realidad, tan recóndita como alarmante, y por la que están transitando tantos y tantas adolescentes.



Dos días antes...

Segunda entrada: La tutora de este curso me escribió un *email* con algunas conversaciones tenidas con dos alumnas, en las tutorías individuales que tiene periódicamente. Esta profesora está muy preocupada por estas dos chicas, les dedica tiempo, atención, además de una comunicación fluida con sus respectivas familias. En este correo me dice de estas dos chicas, Aida y Gracia, que se autolesionan y que tienen problemas con la alimentación. A Aida ya la tuve en Orientación por el mes de noviembre de 2020. En aquel entonces, había un problema muy serio de relación entre sus padres, actualmente están en un proceso de separación.

Ayer...

Tercera entrada: Recojo el testigo, hablo con la tutora en persona hace apenas 24 horas, también para ver cómo está ella. Y me dispongo a poner en agenda dos horas dedicadas a estas dos alumnas que, como digo, de una sabía un poco de la situación familiar y de la otra nada.

Hoy...

Cuarta entrada: Abro agenda y despacho para recibir a Gracia. Los protocolos COVID-19 de mi colegio nos indican que los alumnos no pueden transitar solos, ni por cualquier parte de este; tienen que estar en todo momento acompañados por un profesor y seguir siempre los mismos caminos. Esta medida me permite en la ida a su clase, desde mi despacho, pensar en la persona que me voy a encontrar y, en la vuelta, hablar con ella del «tiempo» y alguna cosa más. Así que cuando nos sentamos y nos lavamos las manos con gel hidroalcohólico, empezamos a escuchar, preguntar, hablar, dialogar, tomar notas, mirarnos a los ojos, llorar... Como si nos conociésemos de toda la vida, estableciendo vínculo muy rápido, de forma muy natural.

**Mañana... Mini protocolo de actuación**

**A corto plazo**

Quinta entrada: Corroboro que hay más que indicios de un posible desarrollo de TCA, autolesiones, etc. Proyecto con estas alumnas los pasos más inmediatos. Comunicar a las familias lo que está pasando, una de ellas sabe algo y la otra parece ser que no.



Antes de despedirnos, les recuerdo a ambas mi *email* del trabajo. Les digo que me escriban cuando sea que yo abro ese correo cada día...

Seguimos con este protocolo a corto plazo: hablar de estos casos con la tutora y con el jefe de estudios del centro. Coincide que el jefe de estudios es el profesor de Educación Física de estas dos alumnas. Al comentarle lo que está sucediendo me ha dicho que hará un recordatorio a la vuelta de vacaciones sobre ejercicio y dieta saludable, que lo van a seguir trabajando y estará al tanto de Aida y Gracia. Este profesor es un óptimo *coach*, muy intuitivo, conoce muy bien a todos los alumnos y personaliza mucho los procesos de aprendizaje de cada uno.

Otro paso, hablar de forma informal con amigas y compañeras de clase de estas dos chicas y descubrir qué saben de lo que está pasando.

Pasado mañana, hablar con ambas familias. Tanto a Aida como a Gracia les he dado este plazo para que contaran ellas mismas en casa lo que les está pasando, como se sienten, etc. Y hacer propuestas de intervención externa y especializada en este tipo de trastornos.

### A medio plazo

Me planteo tener una segunda entrevista con cada una de estas alumnas e iniciar un proceso de acompañamiento quincenal. En el momento que entraran en una terapia más intensiva, mi acompañamiento pasaría a un segundo plano.

Y establecer en el plan de acción de actividades encaminadas a poner en primer plano los factores de protección, hacer equipo con la tutora y profesora de música, profesor de Educación Física y jefe de estudios de ESO.

Factores de protección en el ámbito del TCA:

1. Una alimentación saludable desde el área de Educación Física.
2. La autoestima, desde Orientación.
3. El sentido crítico desde la Acción Tutorial.
4. La expresión emocional, desde el área de Música y Acción Tutorial.

### A largo plazo...

Estaríamos dentro de la **prevención secundaria** en la fase de **abordaje e intervención**. Como profesional de la Psicopedagogía me gusta moverme en el ámbito de la psicología positiva, aproximándome mucho a la filosofía que hay detrás de la terapia del bienestar de Giovanni Fava y del modelo de Ryff.

En futuras entrevistas trabajaremos:

- Sobre **fortalezas**.

Objetivos: 1) Ayudar a estas dos alumnas a identificar sus fortalezas, que han mostrado en algún momento y siguen mostrando, y ayudarles a apoyarse en ellas para seguir mejorando. 2) Generar mayor confianza en ellas mismas.

Ejercicio: tienen que preguntar en su entorno de amigas, familia, compañeros de clase o profesores del curso pasado que les recuerden y describan situaciones, momentos en los que las hayan visto funcionar bien, que comenten alguna acción realizada por ellas en la que hayan mostrado alguna fortaleza concreta y su impacto en estas personas: honestidad, creatividad, pensamiento crítico, interés, valentía, sentido del humor, esfuerzo, solidaridad, etc.



- Sobre **diferenciaciones**.

Objetivos: 1) Ser capaces de ver los problemas sin identificarnos con ellos, con la finalidad de sentirse capaz de manejarlos. 2) Orientarlas hacia el futuro, en sus posibilidades.

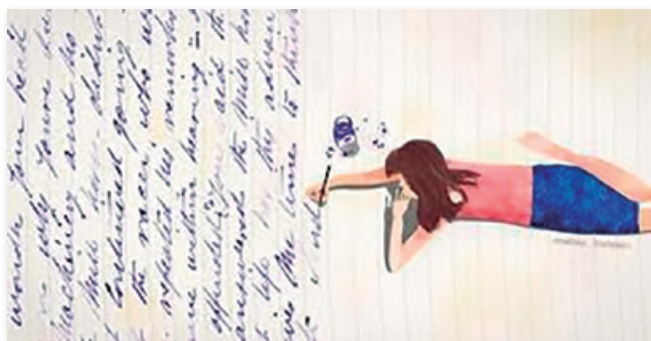
Ejercicios: encaminados a diferenciar la persona y su problema.

- Escribir una vez al día, durante una semana, tres cosas positivas, dignas de agradecer, y sus causas.
- Compartir este diario con la orientadora, escuchar por mi parte el relato y hacer una devolución con las resonancias que me dejan esas experiencias.
- Celebrar los logros compartiéndolos con la familia, las amigas, a través de una carta donde expliquen lo que han conseguido en estos meses, cuáles son sus expectativas de cara al verano, al curso próximo...

- Sobre **evaluación del proceso**.

Ejercicios: Con los dibujos de Martina Heiduczek (<https://martinaheiduczek.com/>), tener un momento de evaluación del proceso. La dinámica consistiría en identificar emociones, qué nos sugiere el camino realizado a través de una serie de pinturas, qué he aprendido por el camino.

Estos son algunas de las pinturas de esta artista australiana:



#### 4. Tercera parada

##### No dejemos de hablar de la vocación

Estoy de acuerdo con el filósofo catalán Josep M.<sup>a</sup> Lozano cuando comenta, refiriéndose a estudiantes universitarios, que «preguntarse por lo que uno quiere hacer en la vida no tiene nada que ver con ninguna forma de adoctrinamiento», conviene añadir, sigue diciendo Josep M.<sup>a</sup>, «que preguntar por la vocación es reconocer que, a través de la formación, se reelabora, modifica o confirma el propósito vital que nos mueve y que nos orienta. O, quizá, simplemente se busca. Y se hace a través de la pertenencia a la comunidad de relaciones que se establece a lo largo del tiempo que se está en la universidad. No tendríamos que reducir al estudiante a su papel de estudiante y olvidar a la persona que es. Porque, en cualquier caso, a un estudiante no le preocupa solo cómo se ganará la vida, sino también qué hará de su vida».

Si bajamos unos tramos de edad, nos encontramos con un buen puñado de adolescentes que han perdido salud, sí salud social, esa que te posibilita unos años después preguntarte por lo que quiero hacer con la vida, desde unos parámetros identitarios arraigados en una comunidad y relaciones sociales medianamente estables y sólidas. Por eso, no dejemos de preguntar y acompañar la pregunta vocacional también en estos tiempos donde el futuro apenas se conjuga, se vive un presente con poco optimismo y un pasado que, aunque corto, con 14 años, ya empieza a pesar como una losa... Los que nos dedicamos a educar, los profesionales de la educación, de la pastoral, de la psicología, no olvidemos las personas que son los adolescentes y, sin miedo, hagámosles la pregunta por lo que quieren ser de mayores, por cómo se sueñan y por qué no, acompañar las respuestas, las que den, las que sean, con profundo amor y respeto, acompañar estos procesos de reconstrucción social, desde una mayor salud y amistad social, este debería ser nuestro sueño de adultos para ellos y ellas.

**Agua para el camino**, unas palabras del papa Francisco para terminar este homenaje: «nuestra sociedad gana cuando cada persona, cada grupo social, se siente verdaderamente de casa ... ninguno está excluido. Si uno tiene una dificultad, incluso grave, aunque se la haya buscado él, los demás acuden en su ayuda, lo apoyan; su dolor es de todos. [...] En las familias todos contribuyen al proyecto común, todos trabajan por el bien común». (FT 230)