



Diario



Hoy me siento como si me faltara el aire. Suelo escribir cuando siento que algo me pasa y me ayuda a relajarme, pero hoy en especial, no lo consigo.

No sé explicar la sensación, pero es algo físico. Noto como si me estuviera ahogando. No tengo muchas ganas de comer y tengo muchas náuseas. La verdad, no es la primera vez que tengo esta sensación.

Están siendo unos meses un poco complicados. Siento mucha presión por las notas y los exámenes finales y, a veces, pienso que no llego a todo y que mi familia siempre espera más de mí.

Aparte de los exámenes, también tengo mis clases de piano y todos los ensayos para el festival de fin de curso. Ahí tampoco puedo fallar, ya que a mi familia le supone un esfuerzo económico y eso para mí es otra exigencia más. En realidad, creo que hace tiempo que perdí la ilusión por tocar el piano.

El otro día, mi madre me dijo que tenía que esforzarme mucho este año, que realmente era muy importante si luego quiero ir a la universidad. A veces dudo: no sé qué quiero hacer ni qué quiero estudiar. Por un lado, pienso que debo estar a la altura de lo que esperan de mí y, por otro, no sé cómo explicarles cómo me siento ni qué es lo que yo quiero.

Es una situación horrible y a veces no me deja dormir. Me levanto sin ganas de ir al instituto y con mareos y dolores de tripa. A veces, me gustaría que se parase el tiempo y no tener que tomar decisiones. Creo que me sentiría mejor si alguien me pudiese comprender y me dijese que todo esto pasará y que es normal.

También me gustaría que en casa entendiesen que me esfuerzo y que no quiero que midan lo que soy por mis notas. Necesito que entiendan que mi futuro no está escrito por mis notas y que esos agobios y malestares que me generan me impiden confiar en mí y hacer las cosas desde la tranquilidad y la calma.

¿Cómo podría explicarles todo esto? Ojalá me preguntasen simplemente cómo estoy...

Malestar emocional en la infancia y adolescencia

Según los datos de Osakidetza (2024), entre un 10 - 15% de los niños y niñas presentará un trastorno de ansiedad durante la infancia, siendo esta una causa que aumenta el riesgo de volver a tenerlo durante la edad adulta. Los problemas que perciben del entorno familiar y social tienen una importante repercusión dada la dependencia de éste. Y el apoyo colectivo es fundamental para buscar soluciones.

El tratamiento habitual es la colaboración con los padres y madres, medidas psicoterapéuticas y más raramente la medicación. Será necesario comprobar cómo van las cosas en el entorno familiar, social y escolar. El pronóstico depende de la persona, la gravedad, el inicio temprano de tratamiento y la resiliencia (capacidad para adaptarse y superar los problemas o traumas).

Esta entrevista está enmarcada en el trabajo sobre Ansiedad y Salud Mental realizado por la Escuela de Familias de Getxo.

La psiquiatra Batirtze Artaraz nos ha concedido esta entrevista para darle un enfoque profesional sobre lo que se está detectando en el Centro de Salud Mental de infancia y adolescencia de Getxo y para que podamos tener una visión integral del trabajo y de los recursos accesibles para trabajar la prevención y el trabajo colectivo junto con los diferentes agentes educativos.



BATIRTZE ARTARAZ OCERINJAUREGUI
Psiquiatra del Centro de Salud Mental de infancia y adolescencia de Getxo

Egun on Batirtze.

Eskerrik asko por concedernos esta entrevista.

Observamos que hay una creciente preocupación sobre el bienestar emocional de los niños y niñas y personas adolescentes en la actualidad. ¿Cómo valoras la situación actual en relación con la salud emocional de la infancia y la adolescencia?

Egun on! Es cierto que, en los últimos años, estamos percibiendo un empeoramiento progresivo de la salud mental de niños, niñas y adolescentes, y, por tanto, un aumento de la demanda de atención a todos los niveles. Vemos que partimos de un momento social más vulnerable y, a la vez, más exigente, donde las expectativas externas e internas pueden llevar a situaciones de fracaso. Esto puede generar un malestar emocional que, junto con una mayor conciencia de atención no solo de la salud física, sino también de la salud mental, ha hecho que las consultas en nuestros servicios se hayan incrementado.

Quando hablamos de malestar emocional, ¿a qué nos referimos? ¿Cuáles son las situaciones más comunes?

El malestar emocional es un concepto complejo y extenso, difícil de definir por el carácter subjetivo del mismo, del que podríamos decir que supone que situaciones cotidianas reportan cierto sufrimiento o preocupación. Pero es importante tener en cuenta que la presencia aislada del mismo no tiene por qué suponer psicopatología. En general, yo lo entiendo como sentir una menor sensación de bienestar respecto a un momento anterior.

A veces, esto se traduce en sensaciones más allá de lo emocional, como la existencia de síntomas físicos sin una causa orgánica. Y en el plano más emocional, puede aparecer una tristeza que provoca un desasosiego, cierto nerviosismo, irritabilidad, insomnio, etc. Esta situación puede ser un modo de defenderse de la tristeza propia de la edad, que a veces es evolutiva o también está relacionada con sentimientos de vacío asociados a la ausencia de proyectos de futuro.

Esto, si se prolonga en el tiempo, puede generar un mayor riesgo de que trascienda a un cuadro psicopatológico más estructurado y de mayor relevancia clínica, que ya requiera atención en nuestros servicios (por ejemplo, cuadros de ansiedad y depresión).

¿Encontráis diferencias respecto a otros años? ¿Ha cambiado el perfil de las personas que atendéis? ¿Existe una diferencia en relación con el género?

En este aumento de prevalencia, quizás sí hemos percibido que, en la adolescencia, ha habido un aumento de las consultas en los últimos años, ya que acuden con malestares diversos y también con situaciones más graves. En los niños y niñas, siguen acudiendo por dificultades en el desarrollo evolutivo y escolar, con los que trabajar para favorecer una mejoría evolutiva. En cuanto al género, no hemos observado grandes diferencias con otros momentos, aunque sí podríamos decir que, en la pubertad, entre los 12 y 15 años, se ha observado una mayor frecuencia de consultas en chicas. Hemos visto un aumento de los trastornos de conducta alimentaria y también de sintomatología de carácter depresivo en este grupo de población.

¿Cuáles son las causas que han potenciado el malestar emocional? La pandemia, redes sociales, las nuevas formas de socialización, etc.

Esta tendencia negativa en la incidencia y prevalencia se aceleró en la pandemia, aunque también creo que era evidente ya desde antes. Pienso que la mirada social puesta en fomentar ideales que son difíciles de alcan-



"El malestar emocional es un concepto complejo y extenso, difícil de definir por el carácter subjetivo del mismo".

"Sí podríamos decir que, en la pubertad, entre los 12 y 15 años, se ha observado una mayor frecuencia de consulta en chicas".

"La exposición a redes puede crear expectativas que no se llegan a cumplir".

"A nivel social, es importante favorecer estrategias generales de promoción de la salud que permitan un mayor conocimiento sobre el desarrollo emocional".

zar genera una frustración difícil de manejar si no hay un buen sostén previo. A esto se añade que, un mal uso de la tecnología y las redes sociales en la población infanto-juvenil tiene un impacto negativo, fundamentalmente en la adolescencia. Por ejemplo, la exposición a redes puede crear expectativas que no se llegan a cumplir. También puede producirse que se enganchen a lo virtual de manera poco protegida poniéndose en riesgo y establecer relaciones inadecuadas y un mayor aislamiento del entorno real. Proteger la exposición a lo virtual entendiendo que forma parte de la realidad en la que vivimos, es fundamental. Hay que intentar favorecer un uso adecuado de la tecnología, poniendo límites y, en general, acompañando, que es lo que más va a ayudar a prevenir problemas que pueden aparecer en el futuro.

¿Cuál es la sintomatología más común de la ansiedad en la infancia y adolescencia? Y, ¿algunas recomendaciones generales para poder acompañar en ese proceso?

Hay que tener en cuenta que la ansiedad suele ser una parte normal de la niñez y adolescencia. Pero es importante fijarnos cuando esta sintomatología interfiere en el funcionamiento del día a día y ésta se convierte en algo constante, afectando negativamente en su calidad de vida en general. La sintomatología de ansiedad en la infancia y adolescencia es variable y puede expresarse de maneras distintas en las distintas fases de desarrollo. Por ejemplo, puede aparecer en forma de miedos, preocupación excesiva, inquietud, nerviosismo, tensión que cuesta relajar... En ocasiones, aparecen dificultades para atender los estudios y otras actividades; también alteraciones en el sueño, síntomas físicos sin una razón orgánica, irritabilidad, baja autoestima, conductas de aislamiento, rechazo a ir al colegio... Pero es importante tener presente que cada niño o niña es diferente y que la ansiedad puede expresarse de manera única e individual.

¿Cuáles son los indicadores a tener en cuenta dentro del ámbito familiar para poder detectar e intervenir?

Mostrar atención a cambios en el estado de ánimo y en el comportamiento, y establecer una buena comunicación que favorezca expresar el malestar es fundamental. Cuando ésta aparece, mostrar preocupación y comprensión sin juicio tiene un impacto significativo en el alivio del malestar en los niños y niñas y adolescentes. En definitiva, estar disponible para la escucha, sin ser demasiado invasivo y sobreprotector puede proporcionar un gran alivio y fomentar la capacidad del hijo o hija para tolerar su propia ansiedad.

En el caso de tener una preocupación sobre un problema de salud mental, ¿cuál es el procedimiento a seguir como familia? ¿A dónde pueden acudir?

Acudir al centro de salud y que, bien en pediatría o en medicina de familia, valoren la situación clínica. En algunos casos, esa primera atención, comprensión y acompañamiento puede favorecer una contención de la situación que se consulta. Si no se observa una mejoría clínica o se valora un cuadro psicopatológico que requiere atención especializada, se derivará el caso a salud mental para hacer la valoración clínica y valorar las necesidades terapéuticas del caso.

¿Qué podemos hacer dentro de las familias y como sociedad, para mejorar la salud mental de la infancia y adolescencia?

A nivel social, es importante favorecer estrategias generales de promoción de la salud que permitan un mayor conocimiento sobre el desarrollo emocional y sobre cómo regularlo, así como trabajar en disminuir los factores de riesgo en menores. Todo ello es fundamental para una mejora en la salud mental infanto-juvenil. Es necesario crear espacios de apoyo tanto en el colegio como en los diferentes entornos de la persona menor, donde puedan expresarse y, si necesitan, pedir ayuda. A nivel familiar, mantener una



presencia atenta y una disponibilidad para la escucha fomenta una comunicación abierta, que permite generar un espacio de seguridad que va a favorecer atender las necesidades del y de la menor.

¿Cuál es vuestra forma de trabajar con la población infanto juvenil de Getxo? ¿Trabajáis en red con otros agentes sociales y educativos?

Desde el centro de salud mental, acogemos a la persona menor y a su familia, planteando inicialmente una valoración del motivo de consulta. Si es necesario, se ofrece un seguimiento clínico para facilitar la mejora del malestar por el cual acude al centro. En ese contexto, también nos coordinamos con diferentes agentes presentes en el caso, como servicios sociales y el colegio, que nos permiten recoger información para comprender

mejor la situación, así como, si es necesario, trabajar cooperando para una mejora evolutiva del caso.

Recursos materiales, pedagógicos y bibliográficos que nos puedas recomendar para trabajar la salud mental en la infancia y adolescencia.

La verdad es que es difícil elegir recursos concretos. Sí diría que todo aquel material que permita comprender y facilitar la expresión del mundo emocional de la persona está bien. Al final, no hay mejor herramienta de prevención y de abordaje que un buen acompañamiento de la persona menor.

En este sentido, se me ocurren algunos libros que pueden ser útiles para este acompañamiento: “El reto de ser padres” y “Mi hijo es un adolescente”; “Niños pequeños, problemas pequeños” (Francisco Palacio-Espasa); “Ser padres, ser hijos” (Mario Izcovich); “¿Adictos o amantes? Claves para la salud mental digital en infancias y adolescencias” (Jose Ramón Ubieto); “La gran guía de la crianza” (Alberto Soler y Concepción Roger). Espero que sean de utilidad.

Eskerrik asko por la entrevista y por favorecer seguir reflexionando sobre la salud mental en la infancia y adolescencia.

Recursos [Recomendaciones]

[Libros]



“Mi hijo es un adolescente” *Joseph Knobel Freud*

«¿Por qué es tan complicada la adolescencia? Esta es la pregunta que me hacen muchos padres cuando vienen a mi consulta, preocupados porque su hijo adolescente no come, es muy agresivo o se pasa todo el día encerrado en su habitación enganchado a Internet. La respuesta quizás sorprenda a muchos padres. Esta etapa de la vida es complicada porque el adolescente tiene que hacer frente al duelo por la pérdida de la infancia.

¿Le parece una respuesta extraña? Pues vamos a pensar un poco en lo que supone dejar atrás la infancia y encaminarse hacia la adultez. Sí, porque en eso consiste la adolescencia.»



“El reto de ser padres” *Joseph Knobel Freud*

En *El reto de ser padres*, el psicoanalista de niños Joseph Knobel Freud comparte su experiencia de 30 años ayudando a padres e hijos a superar sus problemas. Un libro que es mucho más que una guía con consejos para los diferentes retos a los que se enfrentan los padres. Es, también, una invitación a tomarse un tiempo para reflexionar sobre la paternidad, un oficio nada fácil, pero de una importancia extraordinaria.



“Ser padres, ser hijos” *Mario Izcovich*

La originalidad de este libro reside en el hecho de que no habla sólo de las y los adolescentes, sino de los padres y madres mismos. La adolescencia de nuestros hijos pone en cuestión muchas de nuestras certidumbres y nos enfrenta a nuevas reflexiones: valores, creencias, el cambio generacional y el paso del tiempo, nuestras frustraciones... Por tanto, si bien se trata de un momento de crisis vital para los adolescentes, también supone un momento de cuestionamiento al mismo tiempo que un mundo de oportunidades para los propios padres.



“Niños pequeños, problemas pequeños”

Francisco Palacio-Espasa & Juan Aparicio Belmonte

Manual para atender y resolver los principales problemas psicológicos y de conducta cotidiana de las niñas y niños pequeños. A veces los padres y madres no saben qué hacer ante el comportamiento de sus hijos. En ocasiones no saben cómo reaccionar ante determinadas circunstancias cotidianas como los celos, los berrinches, las malas comidas, la falta de atención, etc. Para solucionar todos estos problemas, Palacio-Espasa, un verdadero especialista en psiquiatría infantil, ha descendido al lenguaje cotidiano para explicar cómo resolver y despejar las dudas que tenemos sobre muchas cuestiones de la infancia.

[Libros]



“¿Adictos o amantes?” José R. Ubieta

La manera en que nombramos eso que les ocurre a los niños, niñas y adolescentes tiene sus consecuencias, en sus vidas y en nuestra posibilidad de interlocución con ellos. No es lo mismo definir su relación con los gadgets (pantallas, móviles, consolas) en términos de adicción que aludiendo al vínculo amoroso (que no excluye su dosis de patología) que mantienen con esos objetos. ¿Adictos que interactúan todo el tiempo con otros porque no les basta el objeto? Suena a paradoja. Proponemos suspender estos calificativos y sustituirlos por una pregunta: ¿son adictos o amantes? Eso nos ayudará a leer sus vidas con claves del siglo XXI y acoger la diversidad de situaciones que una rápida etiqueta (adictos) borra de un plumazo, como si todos los usos y todos los casos fueran iguales. El libro propone algunas estrategias para acompañarlos a modo de claves para una salud mental digital. ■



“La gran guía de la crianza”

Alberto Soler & Concepción Roger

No hay una forma única de ser «buenos padres y madres», pues cada familia parte de una realidad distinta. Sin embargo, sí hay prácticas que se han mostrado poco eficaces, porque, aunque no hay una forma «buena» de hacer las cosas, sí hay algunas estrategias inadecuadas que es mejor no aplicar.

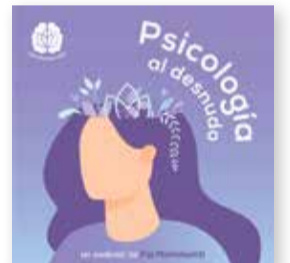
La gran guía de la crianza es una manual completísimo que busca acompañarte a lo largo de este proceso para que puedas contar con la información más detallada que te ayudará a aclarar las dudas que surgen con mayor frecuencia en los distintos puntos del camino: desde la preparación y la llegada del bebé a casa, pasando por los cuidados básicos del primer año o la elección del cole, hasta cómo tratar la corresponsabilidad de la pareja en la crianza, la relación con los hermanos y los abuelos o cómo abordar el divorcio. ■

[Instagram]



@OCCIMORONS

[Podcast]



Escuela de Familias de Getxo

Calendario de actividades Febrero - Mayo 2025

TEMA	FECHA	HORA	CENTRO ESCOLAR
¿Nos falta educación emocional? Recursos para trabajar las emociones en la infancia [euskara]	4, 5 febrero	16:00 - 18:15	San Nikolas Ikastola
Bullying y cyberbullying [castellano]	12,13 febrero	16:00 - 18:15	Romo Eskola
¿Qué hay detrás de las redes sociales? Claves para entender su funcionamiento [euskara]	24, 25 febrero	16:00 - 18:15	IES Aixerrota
¿Educar en positivo implica no poner límites? [castellano]	10, 11 marzo	16:00 - 18:15	Zubileta Eskola
Los primeros consumos de drogas, más allá del alcohol [euskara]	26, 27 marzo	16:00 - 18:15	J. B. Zabala Eskola
Depresión en la infancia y adolescencia [castellano]	7, 8 abril	16:00 - 18:15	IES Julio Caro Baroja
Gestión de la ansiedad en la infancia y adolescencia [euskara]	29, 30 abril	16:45 - 19:00	Geroa Ikastola
Técnicas para trabajar las situaciones de conflicto con tus hijos e hijas [castellano]	5, 6 mayo	16:00 - 18:15	Larrañazubi Eskola
Acercamiento a la diversidad sexual [castellano]	20 mayo	16:00 - 18:15	Online
Navegando por internet, ¿qué recursos educativos puedo encontrar? [euskara]	26 mayo	16:00 - 18:15	Online

* Con el objetivo de facilitar la conciliación familiar de los y las ciudadanas del municipio de Getxo, se pondrá a disposición de quienes asistan, **SERVICIO DE GUARDERÍA GRATUITO** durante el tiempo que duren las sesiones y en el mismo centro educativo en el que se estén realizando.

La solicitud de este servicio se realizará a través del formulario de inscripción al que se puede acceder mediante el código QR que aparece en el calendario formativo o accediendo al enlace que se difundirá de manera continuada, desde el correo electrónico: gurasoeskolakgetxo@gmail.com.

+info

gurasoeskolakgetxo@gmail.com

94 444 42 49

