

BUENOS DÍAS (Semana del 5/10 al 9/10) **EL RESPETO – BULLYING – CYBERBULLYING –** **LA SALUD MENTAL – FIESTA DEL PILAR** **LA VIDA MISMA: CÓMO ACTUAR ANTE UN ICTUS**

LUNES, 5 DE OCTUBRE.

EL RESPETO. EL RESPETO MUTUO.

El **respeto** es un sentimiento positivo que se refiere a la acción de respetar; es equivalente a tener veneración, aprecio y reconocimiento por una persona o cosa. Como tal, la palabra proviene del latín *respectus*, que se traduce 'atención', 'consideración', y originalmente significaba 'mirar de nuevo', de allí que algo que merezca una segunda mirada sea algo digno de respeto.

EL RESPETO ES LO PRIMERO (1:05)

<https://youtu.be/kALf8As1sbA>

El **respeto** es uno de los **valores morales** más importantes del ser humano, pues es fundamental para lograr una armoniosa interacción social. Una de las premisas más importantes sobre el respeto es que para ser respetado es necesario saber o aprender a respetar, a comprender al otro, a valorar sus intereses y necesidades.

RESPETO A UNO MISMO | CÓMO RESPETARSE A UNO MISMO (4:49)

<https://youtu.be/34f8Y8SZpM>

Cuando hablamos de respeto, la mayoría de las veces lo pensamos "hacia afuera", sin caer en la cuenta de que para que otros nos respeten como personas, primero debemos **respetarnos a nosotros mismos** como individuos y, aceptar y respetar nuestras creencias, diferencias y valores bajo los cuales actuamos cada día en el entorno que nos rodea.

En el respeto existe una máxima fundamental: **para ser respetado hay que respetar**. De allí nace el **respeto mutuo**, cuando somos respetados debemos responder con respeto.

El respeto mutuo **es muy importante para la convivencia con otras personas** (los padres, los hermanos, la pareja,...), y lo debemos practicar con honestidad durante el resto de nuestras vidas para tener una vida armoniosa en sociedad.

Ahora bien, **el respeto también debe aprenderse**. Es un valor que se aprende en casa, durante la crianza, y a lo largo de la etapa formativa escolar. Caracterís-

ticas del respeto son la consideración, el aprecio, el reconocimiento, la honestidad y la cortesía hacia la otra persona.

Respetar no significa estar de acuerdo en todos los ámbitos con otra persona, sino que se trata de no discriminar ni ofender a esa persona por su forma de vida y sus decisiones, siempre y cuando dichas decisiones no causen ningún daño, ni afecten o irrespeten a los demás.

En este sentido, **respetar también es ser tolerante** con quien no piensa igual que tú, con quien no comparte tus mismos gustos o intereses, con quien es diferente o ha decidido diferenciarse. El **respeto a la diversidad** de ideas, opiniones y maneras de ser es un valor supremo en las sociedades modernas que aspiran a ser justas y a garantizar una sana convivencia.

Respetarse mutuamente **significa comprender y valorar al otro, su forma de ver y vivir la vida, su actitud ante las cosas, sus intereses, sus necesidades y sus inquietudes**, y solo es posible si el otro es capaz de comprenderte y valorarte de la misma forma.

INTENTA RESPETAR (Carlos Baute) (4:13)

<https://youtu.be/ZNu-A9dZPsE>

Cuando practicamos el respeto mutuo, no debemos juzgar, ofender, rechazar o despreciar a los demás por cosas como su forma de vida, sus elecciones, acciones, religión, etnia, u orientación política o sexual, especialmente si con ello no ofenden ni perjudica a nadie. Y, del mismo modo, también podemos esperar el mismo respeto a cambio.

Nadie dice que sea un camino sin dificultades, al contrario, hay que tener una base muy firme para no caer en tentaciones fáciles que lo que hacen realmente es enmascarar la realidad, muchas veces relacionada con algo tan delicado como los sentimientos. ¡Cuántas veces llegamos al extremo de quejarnos de que nos faltan al respeto, sin pararnos a pensar de forma realista en qué hay detrás de lo que estamos diciendo, sin caer en la cuenta de que olvidamos lo básico, el respeto mutuo! Tal vez, si nos parásemos un poco a meditarlo, tendríamos que hacer un ejercicio de silencio. Es muy fácil caer en esa tentación, y "casi siempre" sin pararnos a pensar en el daño que podemos hacer... Tan sencillo como "dejar caer" nuestro malestar para que todos lo oigan, usar nuestro ámbito de socialización, etc., sin pensar ni en las causas ni en las consecuencias...

Una forma actual de irrespeto a las personas con quienes compartimos es practicando **phubbing (ningufoneo)**, que es el hábito de ignorar a las personas que están con nosotros con la excusa de mirar nuestro teléfono móvil u otro dispositivo tecnológico.

El respeto mutuo puede establecerse entre personas: en la pareja, en una relación profesional, en una relación comercial, con los amigos, con la familia, con

Aquí y ahora

El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 7)



los colegas, etc. Asimismo, también puede referirse a relaciones entre organizaciones o instituciones: organismos públicos o empresas, o al respeto mutuo que debe existir en las relaciones diplomáticas entre dos naciones.

El respeto mutuo es un valor fundamental en las sociedades actuales, especialmente en las que se fundan en valores tan esenciales como la democracia y la libertad: implica respetar la diversidad de ideas, opiniones, ideologías, creencias, etc.

Muchas religiones, de hecho, abordan la cuestión del respeto hacia los demás, porque es una de las reglas esenciales para tener una relación sana con el prójimo.

Expresiones con respeto

Respeto es una palabra cuyo significado puede variar con respecto al contexto donde se encuentre.

El respeto puede manifestarse como un sentimiento de obediencia y cumplimiento de ciertas normas: el respeto a la ley, por ejemplo.

Tener respeto por alguien o algo superior, por su parte, alude a una actitud que puede expresarse como sumisión, temor, recelo o prudencia.

Hablar acerca de un tema con respeto, como, por ejemplo, las diferentes religiones, creencias y comportamientos del ser humano, es hablar de manera sensible, ponderada y reflexiva, sin incurrir en descalificaciones o menosprecios.

Asimismo, la expresión **“con todos mis respetos”** indica que lo que se va a decir a continuación es una crítica pero constructiva y con respeto hacia la otra persona.

El respeto puede ser también una forma de mostrar veneración o adoración, de prestar culto o rendir homenaje a alguien, como lo indica la expresión **“presentar mis respetos”**. En este caso, cuando utilizamos la palabra “respetos” en plural, es para significar saludos de cortesía.

“Faltar al respeto”, finalmente, es no guardar la consideración o el debido respeto a una persona, en especial al decirle alguna cosa objetivamente poco apropiada.

Actividad conjunta

Reflexionar con los alumnos sobre actitudes personales que implican una falta de respeto (posiblemente, la primera, hablar sin saber de lo que hablamos).

MARTES, 6 DE OCTUBRE.

BULLYING O ACOSO ESCOLAR. ¿QUÉ HACER? ¿CÓMO HACER FRENTE AL BULLYING?

“ESTA ES LA HISTORIA DE UN NIÑO QUE SOBRE VIVIÓ AL ACOSO ESCOLAR”.
IÑAKI ZUBIZARRETA, EXBALONCESTISTA (6:09)
<https://youtu.be/6128OjtkOi8>

CAMPAÑA CONTRA EL ACOSO ESCOLAR #StopSilencio (3:15)
<https://youtu.be/cPuT1KLYhQE>

EL ACOSO ESCOLAR CONTADO POR ESTUDIANTES | Juan de Vicente, experto en resolución de conflictos (6:40)
<https://youtu.be/mDF0KQ1Gaqs>

ENSÉÑAME A QUE NO ME ODIEN (CORTOMETRAJE SOBRE EL BULLYING) (2:49)
https://youtu.be/GHA_5heWo5Q

El bullying es un maltrato psicológico o físico deliberado que recibe un alumno/s por parte de uno o varios compañeros. Es crueldad y trata de someter y asustar a las víctimas.

El bullying o acoso escolar es un problema creciente en las aulas, aunque no lo parezca. **El acoso escolar disminuye pero los casos son más graves.**

Es una relación en la que existe desbalance de poder, que se puede dar por superioridad física, de edad, social (ser más popular o tener más amigos) e incluso en la red de contactos. Como cualquier acoso, implica la repetición continuada de agresiones, burlas para aislar a la víctima y hacerla sentir mal. Puede ser utilizado de forma directa e indirecta, cuando se manda a otros a realizar la violencia. En cualquier caso, **no existe ningún tipo de provocación.**

Para que sea considerado bullying y no un conflicto entre compañeros, debe ocurrir de modo repetido en el tiempo, produciéndose un círculo de victimización en donde el agresor va adquiriendo cada vez más poder y en algunos casos popularidad, y la víctima se siente cada vez más desamparada.

Hay varias clasificaciones: físico, verbal, psicológico, social,... y otra más concreta: bloqueo social, hostigamiento, manipulación, exclusión social, intimidación, agresiones, amenazas contra su integridad, coacción.



Aquí y ahora

El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 7)



En el bullying, los agresores ven disminuida su capacidad de empatía, actúan sin ponerse en el lugar de la víctima a la que atacan. Se produce una conducta inadaptada violenta de agresión y rabia hacia otra persona.

Uno de cada cuatro casos de violencia se produce a través del móvil o de las redes sociales. Casi la totalidad de los procesos implican una **gravedad media y alta**, y la duración y frecuencia han crecido, ya que un porcentaje muy alto de las víctimas lo sufren **durante más de un año**, con una reiteración diaria.

Ningún sitio es seguro ni está protegido para evitar el acoso. Las víctimas, en la actualidad, sufren **hechos violentos en un mayor número de lugares**: dentro del colegio, destacando el recreo y los cambios de clase, y fuera de la escuela, para casos, sobre todo, de ciberacoso. «En este tipo de agresión también destaca un alto porcentaje dentro del centro, por lo que prohibir el uso de móviles en el aula reduciría el número de casos de bullying», apunta un experto. «Antes, volver a casa significaba tranquilidad, era como un lugar para protegerse, pero ahora **puedes sufrir acoso incluso en tu propia habitación**», comenta otro.

Estadísticas Mundiales de Bullying 2026. World Bullying Stats 2026

PRIMER LUGAR DE CASOS EN EL MUNDO.

ESPAÑA

360.000 casos graves... 7 de cada 10 estudiantes denuncian haber sufrido acoso

Los insultos, motes y burlas son el tipo de acoso escolar más frecuente, seguido del aislamiento y las agresiones físicas.

Las chicas son las que más sufren ciberbullying y WhatsApp es el medio principal para ello.

El bullying es un enemigo silencioso que se nutre de tres venenos:

- La soledad
- La tristeza
- El miedo

Por eso sus creadores trabajaron denodadamente para que haya un **Día Mundial de Lucha contra el Bullying o Acoso escolar**, a los efectos de darle visibilidad. Para que cada niño y cada adolescente alrededor del mundo sepa que el bullying está mal y que hay gente que está presta a ayudarlo, estén donde estén.

El bullying o acoso escolar y el ciberbullying son causantes directos de más de 200.000 muertes, ya sea por homicidio o por inducción al suicidio cada año. Es decir se lleva la vida de cientos de miles de niños y jóvenes en todas partes del mundo. En especial las



denominadas '4 Tóxicas', Facebook, X (antiguo Twitter), Instagram y WhatsApp están generando un ambiente enfermo y peligroso entre los niños, adolescentes y jóvenes

Entre el 15 % y el 20% de niños o jóvenes en el mundo son víctimas de bullying o acoso escolar, y aproximadamente 1 de cada 3 adolescentes en el mundo experimenta violencia o acoso escolar de forma regular, con las consecuencias que esto puede tener: depresión, soledad, ansiedad. Y van creciendo los casos en los que las consecuencias son aún peores.... Y aún más, **los testigos llegan a ver este fenómeno como "natural", y los insensibiliza ante la violencia.**

El bullying o acoso escolar se caracteriza por:

- Conductas amenazantes y despreciativas: burlas, amenazas, agresiones físicas,...; pero también poner motes, ridiculizar, aislar a la víctima.
- Implica una repetición continuada de las burlas o las agresiones y puede provocar la exclusión social de la víctima.
- Suele estar provocado por un alumno que se apoya en un grupo contra la víctima que se encuentra en minoría e indefensa.
- La víctima desarrolla rechazo, miedo al entorno donde sufre la violencia, pérdida de autoestima, disminución del rendimiento escolar y si el acoso es continuado, depresión, ansiedad, tristeza.

ANTE EL ACOSO

Si sufres acoso escolar o sabes de casos de acoso no te quedes callado. Habla con tus profesores, tus padres o un adulto de tu confianza. Si no sabes dónde acudir tienes el teléfono gratuito y confidencial de la Fundación Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo **(ANAR)** que sabrán ayudarte.

Teléfonos para niños 900 20 20 10 y para adultos 600 50 51 52.

Actividad conjunta

Comentar con los alumnos sus sensaciones acerca de los datos aportados en el texto anterior; posibles causas que ven ellos a la práctica del acoso escolar; posibles soluciones que ellos vean; experiencias que hayan tenido al respecto....

A moment too late | A short bullying film (9:20)

<https://youtu.be/SUPocPaEHA4>

Un duro final para demostrar que cada segundo cuenta y que cuando nos quedemos dar cuenta ya es demasiado tarde

Aquí y ahora

El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 7)



SOLO | Cortometraje contra el bullying (7:11)
<https://youtu.be/y0eWBPCtr0>

SOMOS BULLYING | Cortometraje sobre el bullying escolar (8:20)
<https://youtu.be/1MU-2Hif-tU>

El encargado <https://youtu.be/WgiB06NNo5E> La invisibilidad del acoso escolar.

Don't be a bully. Losers (inglés) <https://youtu.be/J90TqolHs9c> (2:30) ¿Quiénes son los perdedores? ¿Los acosadores o los acosados? «No seas un acosador, perdedor» es el mensaje de este sencillo pero efectivo corto.

ANTE EL ACOSO ESCOLAR

LO PRIMERO A HACER ES ROMPER EL SILENCIO, ASEGURAR LA PROTECCIÓN INMEDIATA DE LA VÍCTIMA Y NOTIFICAR FORMALMENTE AL CENTRO EDUCATIVO POR ESCRITO

• Para las Familias.

Escuchar sin juzgar: Crear un espacio seguro para que el agredido hable de lo que siente sin cuestionar sus palabras.

Recopilar pruebas: Guardar mensajes de texto, pantallazos de redes sociales o informes médicos si hay lesiones físicas.

Notificar al colegio por escrito: Presentar una solicitud formal de tutoría o un escrito dirigido a la dirección y al departamento de orientación para que activen el protocolo de acoso escolar.

Evitar la confrontación directa: No contactar por tu cuenta con las familias de los agresores ni acudir directamente a otros alumnos.

Acudir a instancias superiores: Si el centro no responde en un plazo razonable (generalmente un mes), hacer llegar el caso a la **Inspección Educativa**, los servicios sociales o las fuerzas de seguridad (Policía Nacional o Guardia Civil). Puedes consultar más detalles orientativos en la [Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar](#).

• Para los Alumnos (Víctimas o Testigos)

No callar: Contarlo de inmediato a un adulto de confianza, ya sea en casa o en el colegio (profesores o gabinete de orientación)

No responder con violencia: Defiende tus límites con firmeza y serenidad, pero aléjate del conflicto físico y busca la compañía de compañeros o profesores.

Conservar evidencias

MIÉRCOLES, 7 DE OCTUBRE.

CYBERBULLYING. ¿QUÉ HACER? ¿CÓMO HACER FRENTE AL CYBERBULLYING?

NARIZ DE PAYASO (CORTO CIBERACOSO) [F ANNARCE] (4:01)
<https://youtu.be/2ORYe8b2Zgk>

NO SEAS CÓMPLICE DEL CYBERBULLYING (1:20)
https://youtu.be/8t3vika_mzU

SPOT CYBERBULLYING (1:07)
<https://youtu.be/Q6hd853wLGA>

CORTO SOBRE EL CYBERBULLYING (4:31)
<https://youtu.be/FggDkjmLacg>

SI PUDIERAS VOLVER EL TIEMPO ATRÁS, ¿COMPARTIRÍAS? (1:51)
<https://youtu.be/dTLSUzVtd3c>

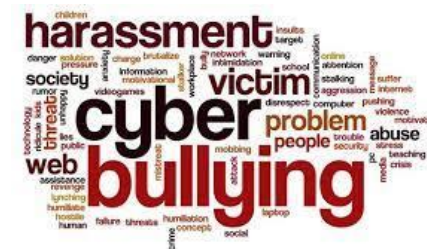
REPORTAJE | "MI HISTORIA DE TERROR" El testimonio de una víctima de cibercoso (3:57)
<https://youtu.be/Q1ipucFfPNs>

Las redes sociales y las apps han hecho que crezcan los casos de bullying, aunque el acoso cara a cara sigue siendo el predominante.

El cyberbullying en general y las '4 Tóxicas' en particular (X, Facebook, Instagram y WhatsApp) son asesinos sigilosos que matan en silencio y que gozan de una impunidad total.

Cibercoso: un fenómeno mundial en expansión, amplificado por la IA | Noticias ONU <https://news.un.org/es/story/2026/03/1541227>

UNO DE CADA CUATRO CASOS DE ACOSO ESCOLAR ES POR CYBERBULLYING



Todo lo dicho para las formas que toma el acoso entre iguales es válido para el cibercoso y es importante entenderlo como tal para ayudar a todos los que se ven implicados en él: agresores, víctimas y testigos, pero es preciso destacar también las características definitorias del cibercoso (anonimato del agresor, alcance de la difusión, posibilidad de reiteración).

Aquí y ahora

El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 7)



La omnipresencia de las tecnologías digitales hace muy difícil regular su uso, pero es una tarea irrenunciable en la que deben evitarse actitudes simplistas centradas en la prohibición. El objetivo es que los niños y jóvenes comprendan los riesgos que implican sin tener que renunciar a todas sus ventajas.

Los influencers y su legado tóxico

Cada vez es mayor la importancia que tienen en los medios de comunicación y sobre todo en las redes sociales, la presencia de hombres y mujeres jóvenes, autodenominados 'influencers'. Estas personas que en general viven de estas presencias, sobre todo en las '4 Tóxicas'; Twitter, Facebook, Instagram y WhatsApp; intentan mostrar un nivel de vida sofisticado, cambiando vestimenta en cada aparición, más accesorios de lujo como relojes, mochilas, carteras, zapatos, zapatillas y sobre todo en el caso de las chicas, maquillajes y peinados. El problema radica en que niños, adolescentes y jóvenes tienen acceso a esta información y basta con que un chico o una chica siga esa tendencia de los influencers para vestirse, para comportarse o incluso para hablar; para que un grupo los siga. Aquellos que quedan fuera de esta situación, son vistos como raros, poco sofisticados, pobres, feos y potencialmente desagradables.

El VIII Informe 'La Opinión de los Estudiantes' sobre acoso escolar, elaborado por la Fundación Mutua Madrileña y la Fundación ANAR y presentado en septiembre de 2026 revela que el acoso escolar y el ciberbullying en España han repuntado hasta alcanzar al 14,1% de los estudiantes durante el curso 2025-2026.

Principales conclusiones del informe

- **Aumento general:** La cifra sube 1,8 puntos porcentuales respecto al 12,3% registrado en el curso anterior. El acoso presencial afecta de forma directa al 7,9% del alumnado.
- **Cronificación del problema:** Más de uno de cada cuatro alumnos (27,6%) que sufren acoso presencial y el 22,8% de los afectados por ciberbullying padecen esta situación durante más de un año.
- **Motivos de agresión:** El aspecto físico sigue siendo el principal detonante (78,9%), seguido por la cultura, raza o religión (54,9%) y los ataques vinculados a la orientación sexual o las cosas que hace o dice la víctima.
- **Irrupción de la Inteligencia Artificial:** La IA está presente en el 23,5% de los casos de ciberbullying (un incremento de 9,3 puntos respecto al año previo), utilizándose fundamentalmente para la manipulación de fotos (79,5%) y la clonación o alteración de audios y voces (57,5%).
- **Canales digitales habituales:** El ciberacoso se cebe en plataformas como WhatsApp (78,4%), TikTok (65,6%) e Instagram (50,4%).

Actividad conjunta

Aquí y ahora

El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 7)

Comentar con los alumnos sus sensaciones acerca de los datos aportados en el texto anterior; posibles causas que ven ellos a la práctica del ciberacoso escolar; posibles soluciones que ellos vean; experiencias que hayan tenido al respecto....

ANTE EL CIBERACOSO

- **Apaga el móvil o el ordenador.** Ignora los ataques y aléjate de la situación de acoso.
- **No respondas ni tomes represalias.** Si estás enfadado o herido, puedes decir cosas de las que te arrepentirás más adelante. Los acosadores a menudo desean obtener una reacción de ti, así que no les demuestres que su plan ha funcionado a la perfección.
- **Bloquea al "acosador".** Si recibes mensajes a través de una red social, elimina a la persona de tu lista de amigos o bloquéala si no se encuentra en la misma. También puedes borrar directamente los mensajes sin leerlos.
- **Guarda e imprime los mensajes de acoso.** Si esta situación continúa, guarda la evidencia, ya que podría ser una prueba importante para mostrar a los padres o maestros en caso de no detenerse. **NO BORRES LOS CONTENIDOS NI LOS PERFILES DE LOS AGRESORES**
- **Habla con un amigo.** Cuando alguien te hace sentir mal, a veces puede ayudar hablar con un amigo sobre ello.
- **Cuéntale todo a un adulto de confianza.** Un adulto de confianza es alguien a quien consideres que te escuchará y que tiene las habilidades, el deseo y la autoridad para ayudarte. Revelar esta situación a un adulto no es nada malo, significa defenderte a ti mismo. Incluso si el acoso es online, tu escuela probablemente tenga reglas en contra si los perpetradores son alumnos de la misma.

¿Cómo denunciar el ciberacoso?

Las páginas de redes sociales como *Facebook* o *Instagram* cuentan con medios para ayudar a los usuarios que han sido ciberacosados.

Si se está sufriendo esta situación a través de un sitio Web o una aplicación, se puede bloquear al acosador y/o cambiar la configuración de quien puede contactarlo. Asimismo, se puede acceder al servicio de ayuda de la compañía, para realizar una denuncia.

Si el acoso se da a través de WhatsApp, se puede contactar con la empresa de telefonía, con el fin de bloquear el número que los envía o cambiar el propio número de teléfono.

En caso de haber amenazas reales, lo más sensato es **ponerse en contacto inmediato** con las autoridades pertinentes.



JUEVES, 8 DE OCTUBRE.

LA SALUD MENTAL.

SALUD MENTAL (4:32)

<https://youtu.be/QmFTLHbp1As>

ESCUCHA ESTE MENSAJE SI TE SIENTES DEPRIMIDO. PUEDE SALVAR TU VIDA (6:10)

<https://youtu.be/8dR6goqe-7Q>

GOLPES DE VIDA (2:24) *todos tenemos caídas y nuestra valentía y coraje nos hace levantarnos*

https://youtu.be/_cCdSqd8fc



2024 es “Trabajo y salud mental, un vínculo fundamental”.

El día Mundial de la Salud Mental se conmemora el 10 de octubre de cada año, con una campaña que promueve la identificación, tratamiento y prevención de algún trastorno o conducta para ese año. El lema

Hay que hablar de la salud mental

“¡Vete al médico!”, le espetó un diputado del Partido Popular a Íñigo Errejón cuando hablaba en el Congreso de los problemas de la salud mental. Este político conservador, Carmelo Romero, más tarde se disculpó: “Ha sido una frase desafortunada”. Pero su primera y espontánea reacción sirve muy bien para ilustrar el estigma que aún rodea a la salud mental. Porque dudo que llegásemos a ver en el Congreso a nadie que se mofara del cáncer, o de las víctimas de la COVID.

La depresión en ocasiones también mata, pese a las burlas que hoy rodean a esta enfermedad. El suicidio supone una de las primeras causas de mortalidad entre los jóvenes, por encima de los accidentes al volante. Los problemas de la salud mental afectan a millones de personas. Un 5% de la población sufre depresión. Un 1%, esquizofrenia. Un 1,5%, trastorno bipolar. Un 7,35% –otros cálculos triplican este porcentaje–, episodios de ansiedad. Hay en España 2,5 millones de ciudadanos que consumen psicofármacos a diario. En los últimos diez años, la venta de antidepresivos ha crecido un 45%.

Nadie se avergüenza de una gripe, o de una fractura, o de pasar el sarampión. Pero las enfermedades mentales siguen afectadas por el qué dirán. Quienes las padecen suman muchas veces a sus sufrimientos la culpabilidad y la incompreensión de la sociedad. Porque tendemos a ver estas enfermedades como un fallo en primerísima persona: no de nuestro cuerpo, sino de nuestra alma, entendida como nuestra consciencia y personalidad. Un fallo del que

muchos pacientes se hacen responsables, porque es así como sigue viendo a estas enfermedades una parte de la sociedad.

Es una de las grandes contradicciones de nuestro tiempo, las miserias de la aldea global: el mundo más conectado de la historia provoca una mayor soledad. El planeta Tierra más próspero jamás conocido por el ser humano genera infelicidad. Durante la pandemia y el confinamiento, muchos salieron del armario y alentaron una suerte de #MeToo de las enfermedades mentales, haciendo pública su afección. El mundo distópico en el que vivimos durante estos dos últimos años hizo tolerable admitir la fragilidad. Pero la vuelta a la normalidad está provocando el efecto contrario: vuelve a estar mal visto no ser feliz.

Hay una parte de esa infelicidad que no podrán curar ni la terapia ni los medicamentos. Tiene que ver con problemas que superan a la salud mental. Hay otra parte que es congénita: en la lotería genética los hay que tienen mejores y peores cartas, igual que frente a todas las demás dolencias. Pero la medicina ha avanzado lo suficiente para dar a muchas personas una solución. Que no será perfecta. Que no será sencilla. Pero que solo será posible si quienes padecen estos problemas son conscientes de su situación. Y aceptan combatirla.

Salud mental y enfermedad o trastorno mental no son lo mismo

Es bastante común escuchar que las personas utilizan estos términos como si fueran sinónimos, sin embargo, salud mental y enfermedad mental son dos cosas muy diferentes. Le explicamos:

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. También determina cómo un ser humano maneja el estrés, se relaciona con otros y toma decisiones. Cuando una persona tiene problemas de salud mental muchas veces se siente aislada, frustrada y abrumada. Todas las áreas de su vida se ven afectadas, incluso su forma de pensar, sentir y actuar.

Las enfermedades o trastornos mentales alteran la forma de pensar de una persona, su comportamiento y su estado de ánimo. Las más conocidas son la **depresión**, la **esquizofrenia** y el **trastorno bipolar**.

Hay condiciones que son pasajeras, mientras que las enfermedades o trastornos mentales son permanentes y afectan la habilidad de funcionar día a día. Puede que la salud mental de una persona esté siendo severamente afectada,



Aquí y ahora

El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 7)



pero esto no significa necesariamente que tenga o que vaya a desarrollar una enfermedad mental. Mientras que, por otra parte, puede que una persona que sí tenga una enfermedad mental pueda tener periodos de estabilidad emocional y bienestar social.

Reconocer las señales de advertencia de un problema de salud mental

Es muy importante identificar las señales de advertencia que podrían indicar que una persona puede tener un problema de salud mental:

- Dejar de compartir con personas o situaciones que solía disfrutar
- Padecer de trastornos del sueño como el insomnio
- Tener los niveles de energía muy por debajo de lo normal
- Consumir drogas o alcohol en exceso
- Sufrir cambios de humor repentinos que afectan sus relaciones

La mitad de los menores de 30 años del país asegura haber tenido algún problema de salud mental

El IV Barómetro Juvenil de Salud y Bienestar de Mutua Madrileña y Fundación FAD (19 de septiembre de 2023) es una encuesta realizada entre 1.200 jóvenes de la franja de edad entre 15 y 29 años.

Apunta un cambio de tendencia respecto a años anteriores hacia una **mejora en la autopercepción del estado de salud de chicos y chicas**, pasado ya un tiempo desde el estallido de la pandemia y desde la recuperación de las libertades. **Sin embargo, siguen preocupando los datos sobre malestares y salud mental:** el 45% declara sentir soledad con frecuencia, aumentan los porcentajes de quienes declaran sufrir problemas de salud mental y también la ideación suicida. La nota positiva es que sube la proporción de quienes piden ayuda profesional.

Cinco jóvenes muestran la crudeza de los problemas de salud mental: "Te tocan con un dedo y te destrozan como si fueras ceniza" (5:56)

https://www.antena3.com/noticias/salud/cinco-jovenes-muestran-crudeza-problemas-salud-mental-tocan-dedo-destrozan-como-fueras-ceniza_2022020662001b506f203000013fbf2a.html **poner en pantalla completa**

El **suicidio** es la última consecuencia de una serie de trastornos psicoafectivos y sociales que acontecen en la vida de una persona. La mayoría de los casos de suicidios ocurren en personas con síntomas depresivos que buscan refugio en algún tipo de estimulante como las drogas o el alcohol.

SI HAS PENSADO O PIENSAS EN EL SUICIDIO, ESCUCHA ESTE MENSAJE – JORDI WILD (2:32)

https://youtu.be/7h_gF8n7ZCk

DESMINTIENDO MITOS SOBRE SUICIDIO | PENSAMIENTOS SUICIDAS (4:13)

<https://youtu.be/0qvvrBRlOlOM>

Por lo general los signos previos al suicidio no son tan evidentes y en muchas ocasiones se cree que el paciente sufre una impactante mejoría en su estado de ánimo justo antes de elegir el suicidio como alternativa extrema.

Es importante **escuchar atentamente a las personas con ideas suicidas**, para saber que sienten y piensan. Reconocer y conversar sobre el suicidio con una persona de confianza, como un familiar, un amigo, un consejero o un profesional de la salud mental puede ayudar a disminuir los pensamientos suicidas.

CÓMO CUIDAR A ALGUIEN QUE ES SUICIDA (4:00)

<https://youtu.be/iroDpnG57XE>

VIERNES, 9 DE OCTUBRE.

LA FIESTA DEL PILAR. LA FIESTA NACIONAL.

El 12 de octubre de 1492 el marinero español **Rodrigo de Triana** **avistó por primera vez el continente americano**, después de dos meses de navegación por el Atlántico, en una expedición al mando de Cristóbal Colón. Las tres carabelas llegaron a la isla que fue bautizada como San Salvador, hoy Guanahani en Bahamas, y el almirante tomó posesión de ella en nombre de los Reyes Católicos.

El navegante desconocía que se trataba de un nuevo continente y no podía imaginar la trascendencia de su acto. Colón, de hecho, creyó que había llegado a Cipango (Japón). Desde entonces, la fecha ha sido **usada por diversos países iberoamericanos para celebrar el encuentro de las dos culturas que dieron lugar al Nuevo Continente**. No en vano, cada país ha denominado la fiesta con distintos nombres en función de la conveniencia política, como por ejemplo «Día de la Madre Patria» o «Día del Descubrimiento».

En nuestro país se ha conocido de diversas formas, como "Día de la Raza" y "Día de la Hispanidad".

La denominación **"Día de la Raza"** fue creada a propuesta del exministro español Faustino Rodríguez-San Pedro, como Presidente de la Unión Ibero-Americana, que en 1913 pensó en una celebración que uniese a España e Iberoamérica, eligiendo para ello el día 12 de octubre. Se celebró por primera vez en 1915, y en 1918 este día alcanzó el rango de fiesta nacional.

A principios del siglo XX el término "Hispanidad" estaba en desuso. No fue hasta 1926 cuando un obispo vizcaíno, Zacañas de Vizcarra, recuperó el concepto de Hispanidad y propuso en un artículo de prensa publicado en Buenos Aires cambiar el nombre a la festividad. Cinco años después Ramiro de



Aquí y ahora

El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 7)



Maeztu, que había sido Embajador de España en Argentina, leyó el artículo e hizo suya la defensa del cambio de nombre. En 1935 se celebró por primera vez en Madrid el **"Día de la Hispanidad"**.

Sin embargo, a pesar de que el franquismo mantuvo la festividad con la designación de Hispanidad, el decreto de 1918 firmado por el Rey Alfonso XIII, que establecía «la Fiesta de la Raza», siguió en vigor durante cuarenta años.

Con la llegada del periodo democrático surgió el debate de si era conveniente cambiar el Día de la Fiesta Nacional de España al 6 de diciembre, fecha en la que se aprobó la Constitución de 1978. No obstante, una ley publicada en 1987 ratificó el 12 de octubre como festividad asociada al Descubrimiento, con el nombre de **"Día de la Fiesta Nacional"**.

Conmemoración en otros países.

En América, muchos países mantuvieron la denominación de Día de la Raza hasta finales del siglo XX. En la actualidad, los distintos nombres están muy relacionados con la política, ya que la figura de Colón no es percibida de igual manera en todos los países. **Honduras** incluso sigue manteniendo esa denominación. En **Argentina** se llama Día del Respeto a la Diversidad Cultural, en **Bahamas**, Día del Descubrimiento; en **Estados Unidos**, Columbus Day; en **Bolivia**, Día de la Descolonización; en **Chile**, Día del Encuentro de Dos Mundos, en **Colombia** y **El Salvador**, **Día de la Hispanidad**; en **Costa Rica**, Día de las Culturas; en **República Dominicana**, Día del Encuentro entre dos Culturas; en **Ecuador**, Día de la Interculturalidad y la Plurinacionalidad; en **Venezuela**, Día de la resistencia indígena.

Curiosamente, también es un día señalado en el calendario del **Sahara Occidental**, que celebra el **Día de la Unidad Nacional** cada 12 de octubre, seguramente por tratarse de la antigua provincia española del Sahara.

El debate sobre la Reina de la Hispanidad. Otras celebraciones.

En España además de ser el Día de la Fiesta Nacional, es el **Día del Pilar**. El hecho de que coincidan ambas celebraciones es mera coincidencia.

La Virgen del Pilar, llamada cariñosamente la Pilarica, es la patrona de Zaragoza y del Reino de Aragón, pero no de la Hispanidad, aunque siempre se haya pensado así.

El título de **Reina de la Hispanidad** recae en la **Virgen de Guadalupe**, de Extremadura, cuya fiesta se celebra el 8 de septiembre. El 12 de octubre de 1928, el cardenal Primado de España, Pedro Segura, como legado del Papa Pío XI, coronó canónicamente a Santa María de Guadalupe como «Hispaniarum Regina» o Reina de las Españas.

Está documentada la vinculación del santuario de Guadalupe, tanto con el descubrimiento de América como con su colonización y evangelización, y fue así

una de las causas invocadas por la UNESCO el 11 de septiembre de 1993, cuando declaró a Guadalupe Patrimonio de la Humanidad. «Porque la famosa imagen de la Virgen de Guadalupe ha sido el símbolo más representativo de la cristianización de una gran parte del Nuevo Mundo», argumentó la UNESCO.

No obstante, todavía se mantiene vivo el debate teológico sobre cuál de las dos vírgenes debería gozar del título de patrona de la Hispanidad, en función de su importancia en el descubrimiento de América.

Desde el 18 de febrero de 1913, la Virgen del Pilar es también la **patrona de la Guardia Civil**, motivo por el cual se suceden actos conmemorativos en las diferentes casas-cuartel del país.



El 19 de febrero de 2010 el Departamento de Información Pública de las Naciones Unidas aprobó nombrar al 12 de octubre como **Día del Idioma Español** para «para poner de relieve la importancia del idioma español dentro de la organización para la consecución de sus objetivos y la difusión de su labor a un público más amplio».

!!!FELIZ FIN DE SEMANA!!!

Aquí y ahora

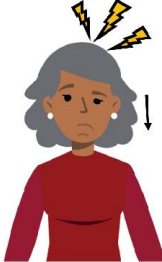
El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 7)





SEÑALES PARA RECONOCER UN ICTUS ¿CÓMO ACTUAR ANTE UN ICTUS?

6 Señales que indican que puedes estar sufriendo un ictus

				
A	H	O	R	A
ANDAR	HABLAR	OJOS	ROSTRO	AMBOS BRAZOS
¿Tiene dificultad para andar? ¿Tiene problemas con el equilibrio?	¿Tiene dificultad para hablar o entender? ¿Usa palabras que no tienen sentido?	¿Tiene algún cambio de vista? ¿Tiene visión doble? ¿Tiene dificultad para ver con ambos ojos?	¿Tiene la mitad del rostro caído? ¿Tiene un repentino dolor de cabeza como nunca había sentido?	¿Tiene dificultad para levantar un brazo o una pierna? ¿Tiene debilidad en un brazo o una pierna?

UN ICTUS ES UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR, y hay 6 señales muy claras ante las cuales se debe crear una alarma de ictus en nuestra cabeza. Por lo general, si se ven algunos de estos signos de alerta se debe llamar cuanto antes a los servicios médicos de urgencia para así reducir las secuelas que puede suponer este accidente cerebral. La identificación inmediata de estos síntomas es crucial en la evolución del afectado. EL TIEMPO ES CEREBRO, cuanto antes sea detectado un ictus menor serán las secuelas.

Aquí y ahora

El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 7)

1. Pérdida de fuerza

La pérdida de fuerza súbita o inesperada se puede producir tanto en la cara, como en las extremidades (brazo y pierna) de un lado del cuerpo. El lado del cuerpo afectado puede ser el derecho o el izquierdo y dependerá de la zona del cerebro dañada.

2. Trastornos de la sensibilidad y problemas de movimiento

Es muy común que el ictus haga aparecer una sensación repentina de debilidad y entumecimiento en brazos o piernas. También se puede dar una sensación de hormigueo en la cara, pierna o brazo de una parte del cuerpo.

3. Problemas de visión

Se puede padecer una pérdida parcial o total de la visión, en uno o ambos ojos. Es un síntoma que puede relacionarse con otros tipos de trastornos que no tengan nada que ver con el ictus. Aun así, el síntoma da motivos para acudir cuanto antes a un hospital.

4. Dificultades para hablar

Tras un ictus la boca puede quedar torcida, y por lo tanto, aparecen problemas para hablar e incluso sonreír. Se produce una **afasia**, un trastorno del lenguaje que se caracteriza por la incapacidad o dificultad de comunicarse mediante el habla. La afasia se debe a lesiones cerebrales como por ejemplo el ictus. Si notas que alguien en cuestión de segundos deja de hablar fluido y tiene problemas para ordenar o pronunciar palabras sencillas llama rápidamente a una ambulancia. ¡Puedes considerar esto como una señal de alarma por ictus!

5. Dolor de cabeza

Se producen dolores de cabeza de intensidad inhabitual y sin causa aparente. Esto es debido a que el cerebro no recibe ni sangre ni oxígeno.

6. Sensación de vértigo

Es normal que, cuando se sufre un accidente cerebrovascular, la persona afectada tenga sensación de vértigo y se desequilibre con facilidad, tenga dificultades para andar o incluso una caída brusca inexplicada.

Cómo actuar frente a un ictus

¿Qué hacer si alguien cercano tiene síntomas de ictus?

 Mantener la calma mientras esperamos a la ambulancia.	 Acostar al enfermo con la cabeza elevada unos 45°.	 Asegurarnos de que respira bien.	 No darle ningún medicamento, ni Aspirina!
--	---	---	--

