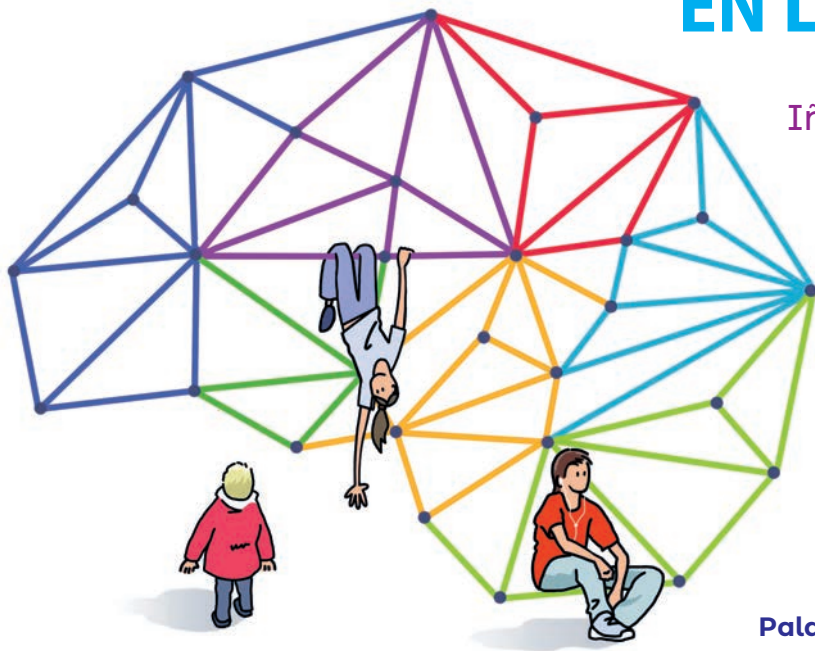


# CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL DE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA EN LA FAMILIA

Hizlaria | Ponente  
Iñigo Ochoa de Alda



2022ko martxoaren 12an  
**Europa Biltzar Jauregia**

**17:00**

12 de marzo de 2022  
**Palacio de Congresos Europa**



**Vitoria-Gasteiz**

Hiri Hezitzailea  
Ciudad Educadora  
HHESen Hiri Koordinatzailea  
Ciudad Coordinadora de la RECE



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala

# CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL DE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA EN LA FAMILIA

## **Osasun mentala oso presente dago gaur egun eztabaida publikoan.**

Gai delikatua da, are gehiago gure seme-alaben osasun mentalari buruz ari bagara. Duela hamarkada batzuk, gure osasun fisikoari begiratzen genion soilik, lehenasuna “osasun eta elikagai onak izatea” baitzen.

Pixkanaka-pixkanaka konturatu gara esaldi hauek osasun mentalaren oinarrietatik oso urrun daudela: “letra odolarekin sartzen da”, “inoiz ez zaie ezer falta izan”, “utziko dio negar egiteari; horregatik, inor ez da hiltzen”. Hala ere, familia askotan kontrako muturrera jo dugu: “bere lagunik onena naiz”, “ez du bere oherik behar, gure ohea badu”, “ez du gaizki pasa behar... nahi duena egin dezala”...

Hazkuntza estiloetan gertatu diren gorabehera zurrin horietaz gain (batzuetan helduen premiak adingabeen premiak baino gehiago asetzen dituztenak), familiari gehitu zaio seme-alabak gizarteratzeko prestatzearen lan zaila, gizarte ase ezina baita, berehalakotasunak eta “edozer lortu daiteke” leloak mugiarazten dutena.

**Egoera horren erdian, gure seme-alabak harrapatuta daude** honako hauen artean: beren behar psiko-biologikoak (garapen etapakoak), beren premiek, bizi-eskakizunek eta eskakizun materialek presionatutako gurasoak (bikotekidea, amatasuna, aitasuna, gizabanako gisa, lanekoa...) eta bere arauak inposatzen dituen gizarte bat. “Harrapatuta egotearen” isla dira, gero eta sarriago antzematen diren antsietate, depresio, inpultsibitate eta abarren sintomak. Sintoma horiek egonezinen izebergaren punta adierazten dute, askoz ere sakonagoa eta laguntzeko konplexuagoa izan daitekeena.

## CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL DE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA EN LA FAMILIA

**La salud mental está muy presente hoy en día en el debate público.**

Es un tema delicado, más aún si se trata de la salud mental de nuestras hijas e hijos. Hasta hace unas décadas, todos nuestros ojos miraban a la salud física ya que la prioridad era “gozar de buena salud y alimentos”.

Poco a poco, nos hemos ido dando cuenta de que frases como “la letra con sangre entra”, “no llores... no sirve de nada”, “nunca les ha faltado de nada”, “Ya dejará de llorar, nadie se muere por eso”... distan mucho de las bases para una buena salud mental. Sin embargo, en muchos hogares hemos pasado al extremo contrario: “soy su mejor amiga o amigo”, “no necesita su cama si tiene la nuestra”, “no debe pasarlo mal... que haga lo que quiera”...

A estas oscilaciones rígidas en los estilos de crianza (a veces cubriendo más las necesidades de las personas adultas que las de las y los menores), se le suma la difícil tarea de las familias de preparar a sus hijas e hijos para la sociedad, una sociedad insaciable en la que la inmediatez y el “todo se puede” son sus propulsores.

**En medio de todo este panorama se encuentran nuestras hijas e hijos atrapados** entre sus necesidades psico-biológicas (propias de su etapa del desarrollo), unas figuras parentales presionadas por sus necesidades y exigencias vitales y materiales (pareja, maternidad, paternidad, como individuo, laboral...) y una sociedad que impone sus propias normas. Este estar “atrapadas o atrapados” es lo que se manifiesta, cada vez más frecuentemente, a través de síntomas ansiosos, depresivos, impulsivos, etc., que representan la punta del iceberg de un malestar emocional mucho más profundo y complejo de acompañar.

# CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL DE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA EN LA FAMILIA

Sala María de Maeztu aretoa

**2022ko martxoaren 12an**

**12 de marzo de 2022**

**Hasiera**  
*Estibaliz Canto Llorente*  
*Hezkuntza eta Kultura*  
*Saileko zinegotzia*

**17:00**

**Apertura**  
*Estibaliz Canto Llorente*  
*Concejala*  
*de Educación y Cultura*

**Hitzaldia**  
**Cómo cuidar la salud mental  
de la infancia y adolescencia  
en la familia**

*Hizlaria:*  
*Iñigo Ochoa de Alda*  
*Moderatzailea:*  
*Naiara López de Munain*

**17:10**

**Conferencia**  
**Cómo cuidar la salud mental  
de la infancia y adolescencia  
en la familia**

*Ponente:*  
*Iñigo Ochoa de Alda*  
*Modera:*  
*Naiara López de Munain*

**Solasaldia**

**18:30**

**Coloquio**

**Amaiera**

**19:30**

**Fin del Encuentro**

Ateak 16:30ean irekiko dira  
Sarrera librea edukiera bete arte  
Hizkuntza: gaztelera  
(Galderak euskaraz egin ahal izango dira)

Apertura de puertas a las 16:30  
Entrada libre hasta completar aforo  
Idioma: castellano  
(Las preguntas se podrán formular en euskera)



## Iñigo Ochoa de Alda

Psikologian Doktorea eta Irakasle Agregatua Euskal Herriko Unibertsitateko Psikologia Fakultatean (Dptua: Nortasuna, Ebaluazioa eta Tratamendu Psikologikoa). Psikoterapeuta familiarra eta Espainiako Psikoterapia Elkarten Federazioko Lehendakaria. Era berean, Psikoterapia Dinamiko eta Sistemikoaren Euskal Elkarteko lehendakaria da eta Familia Terapia Ikertzeko eta Garatzeko Espainiako Elkarteko lehendakariordea izan da. AVAPSIren Familia Terapiako eta Bikoteko Prestakuntza Programaren (FEAP) zuzendaria. Deusto FamilyPsych ikerketa-taldeko kidea eta Deustuko Unibertsitateko Psikoterapia Sistemiko Erlazionaleko Masterreko irakaslea.

Doctor en Psicología y Profesor Agregado en la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco (Dpto. Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico). Psicoterapeuta Familiar y Presidente de la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapia. Asimismo, también es Presidente de la Asociación Vasca de Psicoterapia Dinámica y Sistémica y ha sido vicepresidente de la Asociación Española para la Investigación y Desarrollo de la Terapia Familiar. Director del Programa de Formación en Terapia Familiar y de Pareja de AVAPSI (FEAP). Miembro del equipo de investigación Deusto FamilyPsych y profesor del Máster en Psicoterapia Sistémico-Relacional de la Universidad de Deusto.