

Por Andrea Carrera
(xto7772@hotmail.com)

Te regalo una duda: promoción de la salud mental en el aula

El sentido de promover lo “positivo” con respecto a la salud mental no solo es la ausencia de lo “negativo”. Me refiero a valores como el coraje, el optimismo, el altruismo, la valentía, la paz, la perseverancia, la creatividad, la resiliencia y el amor. Todos estos aspectos no se construyen sobre la ausencia o la lucha contra la tristeza, la ansiedad, el miedo, el egoísmo, el aburrimiento o el odio. Son aspectos que deben ser sembrados, cultivados y nutridos en el tiempo, en el espacio y en todos los elementos que se encuentran en medio de los dos. Mucho de lo que quiero compartir se basa en la psicología positiva, la misma que va tomando más fuerza en los espacios educativos. Por supuesto, tiene sus detractores, pero como dijo Galileo: “y, sin embargo, se mueve”.

La educación y la psicología son campos enriquecidos por la teorización y la investigación. Sin embargo, supimos muy poco sobre cómo enfrentar una situación de carácter mundial, como una pandemia, desde la salud mental y su promoción. Se habla mucho también de los efectos provocados por la pandemia en la psique colectiva e individual y de cómo enfrentarlos (y eso que nos falta ver los efectos a largo plazo), pero ahora yo quiero trasladarte a la orilla de la prevención: la misma que promueve, bajo la premisa de la aceptación de esos efectos,



el centrarse en los individuos y en sus propios recursos.

Propongo obviar el vaso medio lleno o el vaso medio vacío. ¿Qué pasa si vemos el vaso? ¿Qué material lo compone? ¿Cuál es su color? ¿Cuál es su uso? ¿Cuánto puede albergar en su interior? ¿Qué puede albergar en su interior? Asimismo, animo a transformar el pensamiento sobre cómo vemos a nuestros estudiantes: ¿Los vemos tristes, en silencio, abatidos, desconsolados, perdidos, felices,

Desde muchas líneas científicas y espirituales se cataloga el acto de ser agradecido como una de las mayores fuerzas de bienestar psíquico.

eufóricos? ¿Qué pasa si empezamos a ver sus características, su personalidad, sus recursos de resolución, de afrontamiento, sus fortalezas, sus oportunidades, su capacidad de resiliencia, su nivel de empatía y altruismo? Si los vemos de ese lado de la orilla, de seguro cambiarán las ideas de cómo promover su salud mental en lugar de solo tener ideas para intervenir en sus afectaciones.

Ahora, ¿cómo promovemos la salud mental en el aula de una manera práctica, proactiva, positiva y empoderadora? No hay recetas (como todo lo que implique temas humanos); sin embargo, comparto mi experiencia como psicóloga y docente en espacios educativos y familiares.

Primero, es necesario invertir tiempo en ponerlo en la palabra. ¿Cuánto hablas de salud mental en tu clase? ¿Cuánto hablas sobre las emociones, las aptitudes, los intereses, los valores de tus alumnos y propios? Voy a hilar más fino: ¿tienes la oportunidad de hablar de esto más allá del plano del chisme o el chiste? ¿Existe una cultura de la promoción de la salud mental en tu espacio de trabajo? Definitivamente hay mucha tela por cortar y confeccionar, pero por ahora me quedo en la discusión del aula.

Una manera práctica de empezar estas conversaciones es a través de starters o actividades iniciales de clase (no te va a tomar más de diez minutos). Pide a tus estudiantes que escriban en un papelito el color de cómo se sienten (cada uno tendrá su significado para cada color).

Aplica tres minutos de mindfulness o ejercicios de respiración (YouTube y muchas Apps ofrecen una amplia gama de recursos). Luego, pídeles que volteen el papelito y que escriban cómo se sienten ahora, pero con un simbolismo diferente: un animal. Por último, diles que si sienten que requieren ayuda con cómo se sienten, al final te lo comenten, a fin de que tú, como docente, lo

¿Cómo promovemos la salud mental en el aula de una manera práctica, proactiva, positiva y empoderadora?

puedas reportar al tutor, psicólogo, guía espiritual o cualquier figura de apoyo que manejen en tu institución.

Puede ser que a veces la actividad se torne más larga, pero recuerda: estudiantes que se sienten valorados, queridos y vistos rendirán y aprenderán mejor. Actividades promotoras de salud mental son inversiones en el crecimiento y apoyo integral de la comunidad educativa. Si no lo haces ahorita, después posiblemente haya una noticia dura de digerir y enfrentar. Por eso, promover la salud mental en el aula es uno de los atalayas de la prevención.

Otra actividad podría ser tener un diario de gratitud. ¿Te has puesto a pensar que la tendencia cultural de la parentalidad es criar en la carencia (lo que falta), en aspirar a cosas que no se tienen en ese momento, así como en el miedo y en la culpa? Obviamente, jamás cabrán las generalizaciones; este es solo un señalamiento que puede o no resonar en ti. Sin embargo, desde muchas líneas científicas y

espirituales se cataloga el acto de ser agradecido como una de las mayores fuerzas de bienestar psíquico. Por lo tanto, podemos promover en nuestros estudiantes el tomarse máximo un minuto para agradecer todo lo que se les ocurra y ponerlo en un registro, pues de esta manera se convierte en un hábito. Científicamente, este acto de hacer el proceso de agradecer a propósito promueve interconexiones neuronales que generan serotonina y dopamina. Estos dos neurotransmisores, en pocas palabras, son parte del equipo químico cerebral del “bienestar”.

Una de mis características como profesional es la audacia para promover salud mental, es decir, la constante innovación en el abordaje de estos temas. Por ello, en breves rasgos, propongo también hacer un cambio curricular, de tal manera que se pueda incluir la promoción de la salud mental como asignatura, con carga horaria específica y sin instrumentos de evaluación cognitiva. ¿Te has preguntado qué recursos personales y de conocimiento para la vida estás compartiendo a tus estudiantes? ¿O estás esperando que se haga una campaña anual dirigida por el departamento psicológico y nada más? No digo que eso esté mal, pero habla de la prioridad que se da a la salud mental. Como trabajador en el área de educación, ¿qué tipo de impacto quieres dejar: únicamente cognitivo o integral?

Puede ser que lo que podamos hacer individualmente sea solo un pequeño árbol, pero el bosque jamás será lo mismo sin él. No hay acciones “pequeñas” cuando se trata de promover salud mental, pero sí hay omisiones “pequeñas” que pueden costar muy caro.

