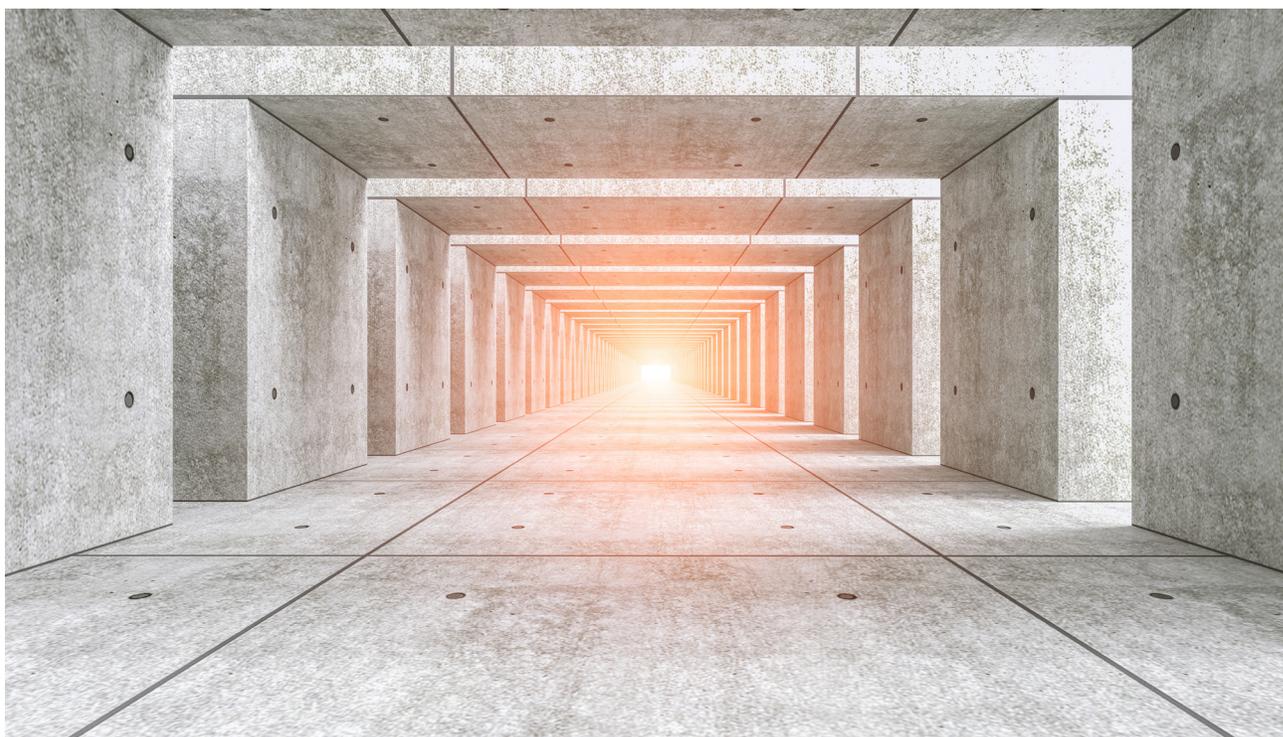


Por Valeria Troya López
(valetroya@edpsych.org)

Luz al final del túnel: estrategias para cuidar la salud mental de estudiantes y docentes



Después de 18 meses de clases virtuales (para los más afortunados) y el intento de continuar aprendiendo por medio de la radio u otros medios de comunicación (para los menos afortunados), estamos a días de que las escuelas y colegios del país vuelvan a abrir sus puertas. ¡Luz al final del túnel!

A pesar de que estas son, sin duda, buenas noticias y un destello de esperanza, no debemos olvidarnos de los momentos duros que tanto profesores como estudiantes han tenido que vivir. La pan-

demia y cuarentena han traído pérdida, dolor y en algunos casos trauma a la vida de estudiantes y sus familias. Si bien la investigación en el impacto de la salud mental de niños y adolescentes recién está empezando a emerger, sabemos que algunos trastornos mentales como la ansiedad, la depresión, el trastorno de estrés postraumático (TEPT), el trastorno por estrés agudo, el trastorno de adaptación y soledad van en aumento a nivel mundial (Horesh & Brown, 2020; Mental Health Foundation Scotland, 2020; Naciones Unidas, 2021).

Sin embargo, sería erróneo pensar que todos los estudiantes desarrollarán un trastorno mental en los próximos años. Sabemos que un número importante de estudiantes volverán a adaptarse con facilidad a las aulas y al aprendizaje.

No obstante, existe otro grupo de estudiantes que necesitarán más cuidado y apoyo emocional extra para hacer frente al nuevo cambio, vencer sus temores y desarrollar resiliencia.

Las siguientes son algunas estrategias para velar por la salud men-

tal de grandes y pequeños en escuelas, colegios y universidades:

A. Cuidado del cuidador: Los profesores son el termostato emocional de una clase. Cuando un profesor se siente tranquilo, estable, bien remunerado, valorado y tiene libertad para ser creativo en sus clases, entonces ese bienestar emocional se transmite automáticamente a sus estudiantes, dando como resultado interés y deseo de aprender.

B. Enfoque integral de salud mental a nivel de toda la institución educativa: No es suficiente la buena intención de algunos profesores al intentar cuidar el bienestar emocional de sus estudiantes. Esto tiene que ser un enfoque global dentro del centro educativo. Es decir, todos, desde la secretaria hasta el personal de limpieza deben tener comprensión de la importancia del bienestar emocional de sus estudiantes, y así manejar una política que dé prioridad al diálogo, al juego, al movimiento físico y a la conexión entre profesores y estudiantes antes de exigir excelencia académica (Place2Be, 2021).

C. Conexión antes de corrección: Los seres humanos somos seres sociables. Parte de la manera en que nuestros cerebros han sido entrelazados, es que respondemos al cariño, interés y abrigo de otras personas. Si hay profesores y directivos que están preocupados por cerrar la brecha de aprendizaje de los últimos 18 meses, entonces la respuesta está en permitir primero que estudiantes y profesores se vuelvan

a conectar. Crear un ambiente seguro donde se permita un diálogo abierto y donde las preguntas de toda clase sean bienvenidas, proveer un adulto de confianza para estudiantes que se sienten ansiosos o temerosos de regresar, dar espacio para actividades lúdicas y animar a los educandos a dar gracias por lo que cada día les permite vivir son estrategias que naturalmente crearán un entorno de aprendizaje más seguro y empático (Anna Freud Centre, 2021).

D. Adaptaciones individuales para aquellos estudiantes que necesitan ese cuidado extra: Como se ha dicho anteriormente, habrá un grupo pequeño de estudiantes que llegará a los establecimientos educativos con más heridas que otros. Estos estudiantes son los más vulnerables para desarrollar un trastorno mental en el futuro próximo. Por ejemplo: estudiantes con necesidades educativas especiales, aquellos con condiciones mentales preexistentes, minorías sociales y aquellos que han tenido que enfrentar abuso, violencia doméstica, negligencia y/o pobreza extrema. Para estos estudiantes, las escuelas y colegios se beneficiarían del apoyo externo de profesionales de la salud mental que ofrezcan recomendaciones específicas para la necesidad individual de cada caso.

No nos olvidemos que el 50 % de los trastornos mentales empieza alrededor de los 14 años, y que 75 % comienza aproximadamente a los 24 años de edad (OMS, 2020). Esto quiere decir que tenemos tiempo para evitar una tragedia

en salud mental en la nueva generación. Para todos los adultos que tenemos el privilegio de enseñar y guiar vidas más jóvenes se nos presenta la oportunidad de cuidar y ayudar a sanar a toda una generación, que en muchos casos está golpeada, desanimada y sin esperanza. Ahora más que nunca maestros, ¡pongámonos manos a la obra!

Referencias

Anna Freud National Centre for Children and Families. (2021). *Managing the transition back to school: a guide for schools and colleges*. <https://www.annafreud.org/schools-and-colleges/resources/managing-the-transition-back-to-school/>

Horesh, D & Brown, A. (2020). Covid-19 response: Traumatic stress in the age of Covid-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 331-335.

Mental Health Foundation Scotland. (2020, septiembre). *Impacts of lockdown on the mental health of children and young people*. <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/impacts-lockdown-mental-health-children-and-young-people>

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas de los Derechos Humanos. (2021, marzo). *El incremento de la violencia contra los niños debe abordarse en un planteamiento basado en los derechos*. <https://www.ohchr.org/SP/NewsEvents/Pages/Child-Exploitation-and-COVID-19.aspx>

Organización Mundial de la Salud. (2020, septiembre). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Place2Be Improving Children's Mental Health. (2021). *We'll meet again A selection of assembly ideas and class-based activities from Place2Be to support your school community as it comes back together*. <https://www.place2be.org.uk/our-services/services-for-schools/mental-health-resources-for-schools/return-to-school-resources/>