

La Salud Mental en el Entorno Educativo

Ana María Castillo Bazante¹

Resumen

La educación se constituye en un proceso de alta complejidad abordado desde diversas perspectivas, y los espacios académicos son relevantes en gran medida para la construcción del conocimiento y crecimiento personal. Estos entornos logran fortalecer en los estudiantes su identidad, permiten que ellos reconozcan sus fortalezas y necesidades y desarrollen habilidades interpersonales esenciales para su formación profesional y personal.

En este sentido, es crucial la comprensión de las narrativas pedagógicas que son clave en el proceso de enseñanza-aprendizaje en cuanto permiten expresar experiencias y reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos; dichas narrativas contribuyen a la salud mental de los estudiantes al manejar, reducir y gestionar el estrés y la ansiedad, además de construir fraternidad, cercanía y empatía.

A su vez si hablamos de intervención en salud mental es importante determinar que las rutas institucionales de atención se constituyan en una herramienta significativa en cuanto al manejo e intervención de las problemáticas que podrían presentar los estudiantes. No obstante, para que estas rutas sean efectivas es necesario que exista difusión, sensibilización y capacitación, además del compromiso y empatía de los docentes, quienes desde su quehacer deben estar informados al respecto, generando un impacto positivo en la vida de los estudiantes.

Con respecto a los entornos de aprendizaje se puede argumentar que en los espacios académicos no solo se gesta la formación intelectual, sino que son determinantes para el desarrollo integral desde la identidad, el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades blandas o habilidades para la vida. Por tanto, es importante continuar desarrollando estrategias integradoras entre el conocimiento académico y el bienestar psicológico y emocional.

Palabras clave: educación, salud mental, espacios académicos, rutas de atención, empatía, escucha activa.

Reflexión Inicial

La educación en sí es un proceso muy complejo que puede verse, trabajarse e interiorizarse de distintas maneras, los espacios académicos tienen cosmovisiones que permiten entender la realidad o realidades desde un panorama más amplio.

Así las cosas, es importante realizar algunas reflexiones que hablarán acerca de aquellas vivencias, experiencias y aprendizajes obtenidos durante la participación en los diferentes espacios académicos, los cuales han sido fundamentales en la formación y el crecimiento tanto profesional como personal.

De ahí que es importante hablar un poco sobre cómo, este tipo de espacios académicos, han promovido un contacto más cercano y directo con ese ser auténtico que ha sabido reconocer, durante su proceso de formación, sus recursos y fortalezas, así como también sus debilidades y necesidades para poder satisfacerlas.

Es por esta razón que este tipo de espacios de aprendizaje han facilitado el desarrollo de las propias potencialidades o, parafraseando a Carl Rogers (como se cita en Capó 1986) "han creado un ambiente propicio en el que el educando, puede ser lo que es" (p. 88). En concordancia con la clave relacional que se pretende fomentar en este tipo de espacios: consigo mismo, con el otro, con el ambiente y con el totalmente otro que es esa relación con su propia espiritualidad.

En esa instancia es clave resaltar que el aprendizaje debe verse y entenderse de una forma holística, orientado a promover el desarrollo de todas las dimensiones del ser humano.

Los espacios académicos, a mi juicio, no solamente son espacios de aprendizajes a nivel intelectual, sino también de construcción de vida, aprendizajes y exploración de la salud mental.

Exploración de la Salud Mental en el Contexto Universitario

Teniendo en cuenta que uno de los ejes fundamentales del proceso de enseñanza-aprendizaje ha sido promover el desarrollo humano y el mejoramiento de la calidad de vida en la comunidad universitaria, considero que la implementación de las rutas de atención en salud mental, ha sido importante para dicho proceso en cuanto ha permitido conocer, explorar y adentrarnos con mayor profundidad en la realidad universitaria.

En este entorno se han detectado diferentes situaciones de tipo psicosocial, salud, económicas y académicas que, además de constituir un diagnóstico situacional, también han logrado fortalecer en cada integrante de la comunidad universitaria un mayor sentido de compromiso y corresponsabilidad frente a las diferentes problemáticas detectadas, favoreciendo y logrando un proceso de intervención cada vez más integral, siendo fundamental para el bienestar de la comunidad universitaria.

¹ Magister en Gerencia del Talento Humano, Universidad de Manizales. Especialista en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo, Fundación Universitaria del Área Andina. Psicóloga, Universidad CESMAG. Docente, Tiempo Completo, Departamento de Humanidades, Universidad CESMAG. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2719-7790> Correo electrónico: amcastillo@unicesmag.edu.co

Estas situaciones van más allá de la mera percepción convirtiéndose en un espacio de escucha, acompañamiento, apoyo y, por qué no, potencialización de capacidades a través del descubrimiento de que en cada ser humano hay un universo maravilloso para explorar.

Dichos espacios de escucha han posibilitado la construcción de narrativas de los estudiantes lo que a su vez ha permitido, desde mi visión, construirnos, valorar, respetar, acompañar y, por qué no, confrontar sobre la base del respeto, profesionalismo y sobre la base de lo que significa enseñar. A este respecto Basto (2020) menciona que “las narrativas pedagógicas permiten construir identidad profesional en el ámbito educativo, promoviendo el respeto y el profesionalismo en la enseñanza” (p. 59).

Las narrativas pedagógicas, entonces, tienen un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes; en primer lugar, a través de la expresión de emociones y experiencias, además de los aprendizajes que incorporan dentro del proceso educativo. En un estudio publicado por Winkler Müller et al. (2024) se menciona que estas narrativas ayudan a fortalecer el sentido de cuidado y apoyo dentro del entorno escolar, lo que puede reducir el estrés y la ansiedad en los estudiantes.

Además, diferentes estudios muestran que la implementación de estrategias pedagógicas centradas en la salud mental, contribuye a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes y su calidad de vida brindando herramientas de afrontamiento de sus desafíos académicos y personales.

Ahora bien, si hablamos del apoyo intersectorial en cuanto a rutas de remisión e intervención institucional se podría decir que hay múltiples canales y mecanismos que trabajan en pro de este objetivo; sin embargo, los estudiantes desconocen los mismos o no hay un interés genuino en los mismos, a menos que realmente haya la necesidad imperativa de utilizarlos, de ahí viene la importancia de generar empatía, cercanía y motivación hacia una cultura de información, psicoeducación y eliminación de tabúes al buscar ayuda, tanto interna como externa.

Por citar uno de los apoyos en salud mental, intersectorial, se encuentra GLIA que es una plataforma gubernamental de atención en salud mental en el Departamento de Nariño, Colombia, vinculada al Instituto Departamental de Salud de Nariño [IDSN]; esta plataforma ofrece servicios de teleorientación y apoyo en salud mental, abordando temas como consumo de sustancias, trastornos mentales, violencia y conducta suicida, siendo de gran utilidad e interés ya que tiene un entorno visual muy atractivo, además de líneas de atención y chats para comunicarse en caso de buscar ayuda sin embargo, por el solo hecho de existir no es una plataforma a la que todo el que necesita pueda ingresar sino que es necesario que existan canales informativos y, por la experiencia docente podría decirse que, aparte de ser una fuente de escucha activa y asertiva, se requiere que el docente esté informado y tenga las habilidades comunicativas para incidir positivamente en el mejoramiento de la calidad de vida del estudiante y en la efectiva resolución de problemáticas y toma de decisiones.

Por otra parte, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (2020) menciona que:

Las escuelas y los entornos de aprendizaje pueden proporcionar un espacio físico seguro en el que afrontar situaciones de pérdida, temor, angustia y violencia. Las escuelas también ofrecen estabilidad y organización, además de ayudar a los alumnos a desarrollar las habilidades interpersonales y de afrontamiento que necesitan para hacer frente a los cambios. (p. 3)

Es imperativo también entender, que el rol docente es preponderante en cuanto a que su papel no se limita a liderar el proceso de aprendizaje, sino también puede ser guía en cuanto al mejoramiento de la calidad de vida, apoyo en cuanto al diálogo, acompañamiento, escucha y transformación de entornos, promoviendo una educación que no solo forme profesionales, sino seres humanos íntegros, conscientes de sus potencialidades y comprometidos con su propio desarrollo y el de quienes los rodean.

Conclusiones

La educación cumple un rol preponderante en la vida de los seres humanos y permite desarrollarse en muchas esferas indispensables para el ser humano, en cuanto se gestan procesos integrales de formación académica, desarrollo personal, emocional y habilidades de afrontamiento más allá de lo profesional.

En ese sentido se resaltan también las narrativas pedagógicas de los actores de la educación las cuales construyen realidades mediante reflexiones profundas que transforman y fortalecen la identificación, socialización, confrontación y cambio, factores claves de la salud mental.

Así también, un apoyo imperativo al diagnóstico, manejo e intervención de las problemáticas en salud mental son las rutas de atención, las cuales requieren de mayor impacto a través de canales de difusión, sensibilización y facilidad de acceso.

El papel de los docentes es clave en la promoción del bienestar emocional y la calidad de vida de los estudiantes, ya que pueden contribuir a la psicoeducación, el acompañamiento y el acceso a herramientas de apoyo en salud mental.

Recomendaciones

Crear estrategias por parte de los medios o canales gubernamentales y entornos educativos, además de la sociedad en general, para la adecuada y efectiva difusión y promoción de las rutas de atención en salud mental facilitando los canales de acceso y la posibilidad de interactuar con estos.

El desarrollo de habilidades blandas, tanto en docentes como en estudiantes, es crucial no solo para el manejo de situaciones emergentes en cuanto a salud mental, sino para el afrontamiento de las situaciones cotidianas, además de generar una educación más humana, más centrada en el estudiante y más transformadora.

Referencias

- Basto García, J. (2020). *Identidad profesional a través de las narrativas pedagógicas*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia.
- Capó, J. (1986). *Educación personalizada: Fundamentos y aplicaciones*. Editorial CCS.
- Winkler Müller, M. I., Cortés Concha, M. E., Vargas Canales, V. I., Jorquera Martínez, C. P., Penela Quinteros, F. N., & Bywaters Collado, F. P. (2024). Narrativas Docentes y Estudiantiles sobre Experiencias de Cuidado (y No Cuidado) en la Escuela Pandémica. *Psykhē*, 33(2), 1-22. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.2021.31227>