



## Programa de Asistencia Técnica

### Estrategias de Salud Mental en el sector educativo

Fecha: abril 26 de 2022

La situación de pandemia de los últimos dos años ha traído consigo un recrudecimiento de dificultades en salud mental, que se suman a la deuda histórica acumulada en la población colombiana respecto a la atención, prevención y promoción de la salud emocional. Los estudiantes hoy en día no solo asisten a la jornada escolar con materiales para las clases, sino que traen consigo factores de vida que dan forma a su aprendizaje y desarrollo.

Dentro del presente documento se presenta un panorama general de lo que está sucediendo en Colombia y el mundo, reflejo de lo que podría estar ocurriendo en las instituciones educativas, como un primer acercamiento a la realidad. Saber que las situaciones difíciles que enfrenta una institución educativa son compartidas con otras –debido a la generalización de problemáticas sociales, económicas y culturales–, permite crear entre todos respuestas acordes a la época que puedan después replicarse según las condiciones de cada contexto.

### Panorama de salud mental

El Centro de Investigaciones Sociológicas En España (CIS) en su encuesta sobre los efectos psicológicos de la pandemia, muestra que el 52% de los padres que han convivido con sus hijos han percibido cambios en sus formas de ser, incluidos cambios de humor (72%), cambios en el patrón del sueño (30%), y en general cambios en los hábitos de vida (79%). (Centro de Investigaciones Sociológicas, 2021). Igualmente, en países como Austria, estudios indican una

alta prevalencia de trastornos mentales un año después del inicio de la pandemia, con síntomas depresivos, de ansiedad, insomnio y trastornos de la alimentación (Pieh C, 2021).

Asimismo, en un metaanálisis realizado en Canadá con una población de casi 81,000 menores de edad, se encontró que uno de cada cuatro había sufrido síntomas clínicos de depresión, mientras que el 20% había padecido problemas de ansiedad, con una proporción mayor en los adolescentes y en las mujeres de estas edades (Racine N, 2021).

En Colombia, en 2020, según las cifras arrojadas por el Ministerio de Salud y Protección Social, el diagnóstico más registrado en la atención por salud mental de niños y niñas menores de 5 años, fue el trastorno del desarrollo del lenguaje y en población de 6 años en adelante fue el trastorno mixto de ansiedad y depresión (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021).

En línea con estos datos, un estudio llevado a cabo en 17 países de diferentes características encontró que se pueden identificar grupos poblacionales con mayores riesgos psicológicos, revelando así que "la pandemia de COVID-19 afectó a las personas de manera discreta en todo el mundo y expuso diversos grados de vulnerabilidad entre los miembros divergentes de la comunidad" (Rahman, 2021), entre los que se puede destacar:

- Adultos jóvenes
- Niños y niñas
- Mujeres
- Personas que viven solas
- Familias monoparentales
- Minorías
- Personas socialmente vulnerables
- Personas con enfermedad mental o física previa
- Personas que pasaron por una infección por COVID-19 grave o moderada.
- Trabajadores de la salud

Lo anterior hace urgente la priorización de la salud mental y el bienestar de las personas, especialmente en estos grupos, a través de estrategias diseñadas y adaptadas a cada comunidad. Entendiendo que los adultos y niños que hacen parte de una comunidad educativa pasan más de la mitad de su tiempo dentro de las instalaciones, estas instituciones pueden integrar esfuerzos para promocionar una adecuada salud mental, además de lograr así prevenir complicaciones que puedan afectar el presente y futuro de los niños, niñas y adolescentes en formación.

## Estrategias de salud mental en entornos educativos

### 1.1. Importancia de la salud mental en los entornos educativos:

Generalmente la salud mental se ha entendido solo como la enfermedad mental (por ejemplo, depresión, ansiedad, etc.), sin embargo, la buena salud mental no es simplemente la ausencia de enfermedad, sino también la posesión de habilidades necesarias para hacer frente a los desafíos de la vida (Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMSHA), 2019). Es así como la Organización Mundial de la Salud la reconoce como el “estado de bienestar en el cual el individuo se percata de su potencial, puede manejar el estrés normal de la vida, puede trabajar (o estudiar) productivamente y es capaz de contribuir a su comunidad.” (Organización Mundial de la Salud , 2018)

En este sentido, no todos los problemas psicológicos deben ser calificados como enfermedades, porque la gran mayoría son reacciones normales ante situaciones anormales (Macaya, 2018), para las que no se está preparado y en la cual no son suficientes las estrategias de afrontamiento que se han aprendido, por lo que aparecen reacciones esperadas de dolor, miedo, sufrimiento o tristeza, que de ser bien acompañadas, no resultarán en problemáticas mayores, al contrario, ayudarán a formar capacidades socioemocionales como la resiliencia y la flexibilidad de pensamiento.

No abordar las necesidades de salud mental de los estudiantes está relacionado con el bajo rendimiento académico, los problemas de conducta, la violencia escolar, la deserción escolar, el abuso de sustancias, la derivación de educación especial, el suicidio y la actividad delictiva (Darney, 2014) (Hawton, 2012).

En esta línea, instaurar estrategias de bienestar en las instituciones educativas hace que las comunidades prosperen frente a los desafíos, reconociendo, honrando y mejorando su resiliencia. Los niños con entornos de bienestar pueden enfrentar mejor los retos académicos y así lograr, desde los propósitos del aprendizaje, una buena convivencia en la comunidad.

### 1.2. Implementación de estrategias de salud mental

Como se ha indicado anteriormente por el Ministerio de Educación Nacional, (Ministerio de Educación Nacional, 2021), cada experiencia que los estudiantes viven durante su vida escolar en los establecimientos educativos o en otros espacios cotidianos, es definitiva para

el desarrollo de su personalidad y marcará sus formas de desarrollar y construir proyectos de vida y prosperidad colectiva.

La vida cotidiana está marcada por momentos y condiciones favorables que constituyen factores protectores (recursos o características personales y ambientales que sirven como mecanismo de defensa ante las situaciones de riesgo o vulnerabilidad emocional) (Amar, 2003) y otros desafortunados que constituyen factores de riesgo (características o circunstancias de una persona o grupo que se asocia con la probabilidad de desarrollar o padecer dificultades o cierto tipo de daño a la salud) (Senado, 1999), que amenazan la calidad de vida, las oportunidades de desarrollo y hasta la vida misma.

Cada una de estas situaciones está inmersa en una dinámica compleja de relaciones humanas y afecta al desarrollo humano integral, el sano crecimiento, la trayectoria escolar y la calidad de vida presente y futura. Es por eso que el objetivo será, para cada institución, fomentar más factores protectores y prevenir los factores de riesgo a los que haya lugar dentro de la institución, además de generar las herramientas socioemocionales necesarias para hacer frente a los desafíos de la vida fuera de la misma.

Para conseguirlo, se debe trabajar en diferentes componentes:



Todos deben estar enmarcados en el rol de la escuela como garante de los derechos de los niños, niñas y adolescentes como sujetos de derecho con dignidad y centro del proyecto educativo del país, así como en la función complementaria de las familias, quienes son primeros responsables del bienestar (Ministerio de Educación Nacional, 2021).



En la base de la pirámide se encuentra la salud mental, que incluye el desarrollo socioemocional de cada persona: el manejo constructivo de las emociones propias, y las respuestas que deriven, el entendimiento de las emociones de los demás, y la participación en la resolución de problemas en un marco de derechos, involucrando a su vez tres aspectos:

- a) Personal: regulación de las emociones, flexibilidad cognitiva, autoesquemas saludables, autocuidado, identidad, estrategias de afrontamiento positivo, proyecto de vida o sentido de propósito.
- b) Interpersonal: cuidado responsable, conexiones sociales positivas, sentido de pertenencia, habilidades sociales y valores prosociales.
- c) Capacidades y conocimiento: bases de comportamiento y el aprendizaje, toma de decisiones, respuesta a los retos de la vida, habilidades sociales, normas.

En el componente de salud mental se incluyen entonces el bienestar social, emocional, cognitivo y conductual como un proceso dinámico y fluido en donde se ha de confiar en la capacidad de los individuos de sanar y transformarse con los recursos adecuados. Lo anterior implica que se debe enfatizar en las propias fortalezas, acción, voz, valor y determinación inherentes de cada persona, especialmente la de los niños, niñas y adolescentes, sin estigmatización de las dificultades psicológicas, y entregando equitativamente los servicios y apoyos necesarios.

Las estrategias de salud mental deben implicar a todos los actores de la comunidad, no solo para impactarlos positivamente, sino para construir con ellos las estrategias según sus necesidades:



Las estrategias a su vez deben estar enmarcadas dentro de las acciones a desarrollar en la Ruta Integral de Convivencia Escolar, a saber:





En donde se incluyen las acciones de evaluación inicial que debe realizarse con el objetivo de conocer cómo ha impactado la pandemia a la comunidad en sus necesidades de salud mental y bienestar, y así focalizar los esfuerzos que apunten a solucionar las dificultades de la época y generaciones presentes. De esta manera se sugieren, entre otras, algunas estrategias a implementar para el desarrollo de cada acción global:

## Evaluación

- Evaluar para avanzar: competencias ciudadanas y socioemocionales
- Observación de conducta
- Registro de estados emocionales en clase y en casa
- Juego de roles
- Grupos focales para escuchar y compartir el mundo interior

## Promoción

- Facilitar espacios de bienestar para alumnos y docentes:
  - Relajación y respiración
  - Actividad física
  - Arte y música terapia
  - Conciencia plena
- Fortalecimiento y aprovechamiento de la jornada única
- Actividades para crear tendencia sobre la salud mental desde y para los estudiantes
  - Música, películas y series que hablen del tema
  - Uso de redes sociales que enseñen sobre salud mental
  - Creación de contenido sobre salud mental
- Demostrar ejemplos de vidas saludables y exitosas
- Espacios de expresión cultural
- Formación de docentes para desmitificar la salud mental

## Prevención

- Dinámicas sobre dilemas morales, habilidades ciudadanas y fortalecimiento de criterio
- Capacitación docente y familiar en reconocimiento de signos de alarma conductual y emocional
- Enseñanza de estrategias para la regulación emocional y la búsqueda de ayuda
- Fortalecimiento del apego seguro en familias y amigos
- Enseñanza de competencias socioemocionales por medio de juegos, dinámicas y trabajos
- Construcción y formación en protocolos y rutas para la convivencia escolar
- Generar escuadrones/grupos/comites de salud mental

## Atención

- Formación de líderes en Primeros Auxilios Psicológicos
- Activación de rutas intersectoriales previamente definidas
- Generación de grupos focales o de apoyo
- Uso de materiales de apoyo para la gestión emocional, previamente desarrollados
- Actividades de integración de la comunidad para generación de ideas
- Sesiones de orientación a familias y estudiantes priorizadas
- Estrategias de comunicación en momentos de crisis

## Seguimiento

- Observación y escucha de experiencias y aprendizajes
- Comunicación intersectorial y con las familias
- Registro de brechas y fortalezas
- Indagación de información
- Flexibilización de exigencias
- Acompañamiento y redes de apoyo

## Referencias:

- Amar, J. A. (2003). Factores protectores: Un aporte investigativo desde la psicología comunitaria de la salud. *Psicología desde el caribe.*, 11, 107-121. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcgiclfndmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Fpdf%2F213%2F21301108.pdf&clen=141415
- Centro de Investigaciones Sociológicas. (03 de 2021 de 2021). CIS. Obtenido de [https://www.cis.es/cis/opencms/ES/9\\_Prensa/Noticias/2021/prensa0494NI.html](https://www.cis.es/cis/opencms/ES/9_Prensa/Noticias/2021/prensa0494NI.html)
- Darney, D. R. (2014). Children with Co-occurring Academic and Behavior Problems in First grade: Distal Outcomes in Twelfth Grade. *Journal os Schoolar Psychology*, 51 (1), 117-128. doi: 10.1016/j.jsp.2012.09.005
- Hawton, K. S. (2012). Self-Harm and Suicide in Adolescents. *The Lancet*, 23(379), 2373-2382. doi:10.1016/S0140-6736(12)60322-5.
- Macaya, X. P. (2018). Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades Médicas*, 18(2), 215-232. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n2/1727-8120-hmc-18-02-338.pdf>
- Ministerio de Educación Nacional. (2021). *Protocolos para el abordaje pedagógico de situaciones de riesgo en el marco de la Ruta de la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar*. Obtenido de Colombia Aprende: <https://www.colombiaprende.edu.co/recurso-coleccion/protocolos-para-la-accion-y-el-segumiento>
- Ministerio de Salud y Protección Social . (15 de 07 de 2021). *Las cifras de la salud mental en pandemia*. Obtenido de MinSalud: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Las-cifras-de-la-salud-mental-en-pandemia.aspx>
- Organización Mundial de la Salud . (30 de 03 de 2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Pieh C, P. P. (2021). Assessment of Mental Health of High School Students During Social Distancing and Remote Schooling During the COVID-19 Pandemic in Austria. *JAMA Netw Open*. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.14866
- Racine N, M. B. (2021). lobal Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19: A Meta-analysis. . *JAMA Pediatric*, 75(11), 1142–1150. doi:10.1001/jamapediatrics.2021.2482, 175(11):1142–1150.
- Rahman, M. I. (2021). COVID-19: Factors associated with psychological distress, fear, and coping strategies among community members across 17 countries. . *Global Health*, 17(117). doi:<https://doi.org/10.1186/s12992-021-00768-3>
- Senado, J. (1999). Factores de Riesgo. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 15(4), 446-452. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21251999000400018&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000400018&lng=es&tlng=es).
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMSHA). (2019). *Ready, Set, Go, Review: Screening for schools* . Rockville. Obtenido de <https://www.samhsa.gov/ebp-resource-center>