

Estrategias de Prevención y Promoción de Salud Mental



Antoni Giner Tarrida

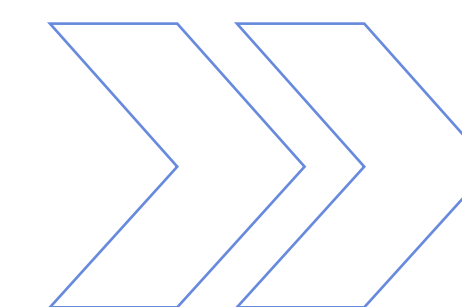
Doctor en Pedagogía (UB), Licenciado en Psicología (UB), Máster en psicoterapia familiar sistémica (UAB), Master en ciudadanía y valores (UB).

Orientador del Departamento de Educación. Técnico y formador del profesorado UB. Inspector de Educación del Departamento de Educación. Profesor de la UB.

Miembro de la Junta Directiva de la RIEEB



Hablar de prevención y promoción de la salud mental presenta cierta complejidad, ya que son múltiples las variables que inciden en ella: características personales, relaciones familiares y sociales, realidades del entorno, vivencias impactantes... El engranaje es tal, que resulta altamente complejo abordarlo en su totalidad.



Aplicaciones para el aula

Con la precaución de intentar no caer en un reduccionismo de un tema tan amplio y complejo, escribo este artículo para aportar un poco de luz a dicha complejidad, centrándome en cómo desde la escuela se puede intervenir para ayudar a mejorarla.

A menudo, hablamos de salud mental como el simple hecho de no tener alguna enfermedad a este nivel. Y, si bien es cierto que la ausencia de enfermedad

es importante para una buena salud mental, no es, ni mucho menos, suficiente.

En los centros educativos, los y las profesionales tienen la percepción de que existe un aumento del malestar emocional en el alumnado o, como mínimo, de una expresión del mismo que, hasta ahora, no se daba. Probablemente, podemos hablar de un aumento de la enfermedad mental en nuestro alumnado, pero, sobre todo, de un aumento de los síntomas que reflejan el malestar emocional. La pandemia del COVID-19 y las diferentes experiencias vividas que se han dado, han influido en este aumento detectado. En todo caso, es una percepción y una consecuente preocupación de muchos docentes en muchos países.

La intervención ante dicho reto dependerá de los recursos de los cuales se disponga y, especialmente, de la mirada que se tenga como institución y desde nuestro rol de docentes. Básicamente, existen dos líneas de intervención:

- ➔ **Intervención sintomática:** Se actúa cuando aparece el síntoma y se limita la acción a minimizar el malestar. Este es un modelo clínico muy extendido en nuestra sociedad: el actuar solo cuando se presenta un síntoma asociado, normalmente, a una alarma social.
- ➔ **Intervención preventiva:** Se actúa de manera proactiva, para educar en competencias emocionales al alumnado con la finalidad de que los y las estudiantes sepan gestionar sus vivencias emocionales, tomar decisiones y afrontar la vida de una forma constructiva, y generadora de resiliencia y de bienestar.

Es importante intervenir cuando hay síntomas, pero, también, trabajar desde la prevención para evitar la aparición de los mismos, o bien, para saber cómo gestionarlos, una vez que han aparecido. Este artículo desarrolla el aspecto preventivo.



Trabajar en los centros educativos con la mirada puesta en la prevención de la salud mental, requiere que el profesorado cuente con una formación en competencias, lo que implica, a su vez, un *cambio de mirada* y de actuación que incida en el alumnado antes de la aparición de los síntomas, al ser estos un llamado de ayuda, atención o reconocimiento ante el malestar. La mirada preventiva requiere de atención, de escucha y de una mirada potenciadora y apreciativa del alumnado, así como, de un trabajo tutorial intenso y personalizado (Giner & Puigardeu, 2008).

En España, estamos viviendo una auténtica revolución educativa con la nueva Ley de Educación ¹, la cual tiene como eje central el aprendizaje del alumnado por competencias. El despliegue de esta ley en Cataluña, contempla seis vectores transversales de la actuación educativa; uno de estos vectores es el bienestar

emocional como eje del desarrollo integral y armónico del alumnado.

El bienestar emocional tiene que ver con la competencia emocional de los y las estudiantes, con cómo gestionan las situaciones que se les presentan y cómo toman las decisiones que les proporcionan mayor bienestar. Este aprendizaje, que se da a lo largo de la vida y en todos los contextos de interacción, es la base para tener salud mental.

Desde la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB), impulsamos el *Modelo de*



“El bienestar emocional tiene que ver con la competencia emocional de los y las estudiantes, con cómo gestionan las situaciones que se les presentan”

Educación Emocional elaborado por el Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Barcelona (GROP-UB); un modelo ampliamente difundido por el Dr. Rafael Bisquerra ² que centra el aprendizaje de la competencia emocional en cinco ejes, ilustrado en la **Figura 1** y explicado a continuación:

➔ **Consciencia emocional:** Aceptación, conocimiento y reconocimiento de las emociones propias y de las demás personas. Saber entender que es la construcción de creencias, la que da origen a las emociones.

¹ Ley Orgánica 3/2020, también llamada Ley LOMLOE, aprobada el 29 de diciembre de 2020.

² Sobre quien es posible consultar a través de su página web: <https://www.rafaelbisquerra.com>

- **Regulación emocional:** Una vez se ha identificado la emoción, disponer de habilidades para regular su respuesta y canalizar las necesidades que de ella se desprendan.
- **Autonomía emocional:** Construir un autoconcepto que sea coherente y potenciador de la resiliencia y del bienestar personal.
- **Competencia social:** Aprender a crear vínculos emocionales y a interactuar con las demás personas; aprender a encontrar el equilibrio entre el dar y el recibir; y saber crear red con las personas de los diferentes sistemas relacionales en los que interactuamos.
- **Competencias para la vida y el bienestar:** Saber tomar decisiones que nos ayuden a generar mejores niveles de bienestar.



Al abordar la prevención en salud mental, se hace necesario partir desde una mirada sistémica. Es sabido, desde las teorías del modelo sistémico, que el aprendizaje en competencias emocionales se puede dar en todos los sistemas en los que se interactúa; especialmente importantes, son la familia y la escuela, pero, no hay que olvidar las múltiples interacciones con el entorno, ya sean presenciales o virtuales, que, cada vez, son más frecuentes e impactan en el alumnado. Sin embargo, centrémonos en nuestra zona de influencia que es el centro

educativo. Como se ha dicho anteriormente, al partir desde una mirada sistémica hay que contemplar los diferentes ámbitos en donde podemos incidir y los cambios que podemos generar, para potenciar el bienestar emocional del alumnado. De esta manera, podemos definir tres ámbitos de actuación: a nivel del centro educativo, a nivel del aula y a nivel individual.



Figura 1: Modelo de competencias en educación emocional del GROU-UB.

Nota: Adaptación del autor.

A Nivel del Centro Educativo

Intervenir de forma preventiva, a nivel sistémico en un centro educativo, requiere de seis elementos a tener presentes por los equipos directivos (Ver Figura 2):

- Reconocer que todos y todas tenemos una maestría personal que viene dada por nuestros aprendizajes y experiencia profesional; la cual, el equipo directivo debe conocer y reconocer.
- Saber que diversos modelos mentales existen en nuestro equipo y, que son las creencias y los valores los que condicionan las actitudes del equipo, ya sean limitantes o potenciadoras para el cambio.

- Compartir significados: Al hablar de un concepto, hay que procurar que todos y todas entendamos a qué nos estamos refiriendo. Es necesario crear espacios de intercambio de narrativas, en donde, a través de nuestras palabras, podamos construir colectivamente significados a ser compartidos, para que todos y todas entendamos lo mismo.
- Aprendizaje del equipo: Debe darse, en primera medida, por el cuerpo docente, pero, también, por todo el personal de soporte y por las familias, si se trabaja como comunidad de aprendizaje. La formación del equipo docente en educación emocional es un elemento clave para la transformación de un centro educativo. Esta es una formación que incide en la identidad del docente, como agente de cambio.
- Implementar los cambios organizativos y de recursos necesarios, para que el trabajo de las personas implicadas en la educación emocional del

alumnado, se pueda llevar a término. Lo que incluye, la generación de espacios y momentos potenciadores de bienestar emocional –desde la disponibilidad de mobiliario hasta la disposición del tiempo para poder escuchar e interactuar con el alumnado– y, espacios de encuentro y de coordinación entre docentes, entre otros.

- Trabajar para cambiar el pensamiento lineal hacia un pensamiento sistémico, el cual nos permite ser más eficientes y eficaces en nuestras actuaciones.



Esta transformación del centro educativo requiere de un liderazgo fuerte, implicado en el proceso de cambio de mirada y con una narrativa asertiva que convenza y persuada, ya que, se sabe que las resistencias al cambio se dan en todos los sistemas y hay que tenerlas en cuenta.



Figura 2: Cambio transformacional.

Nota: Adaptación del autor.

Un cambio transformacional de un centro educativo que quiera mejorar el bienestar emocional de toda su comunidad, requiere de un *Plan Estratégico de Centro* a largo término que implique a la comunidad educativa y que esté respaldado por un equipo directivo que crea en este. Así mismo, es importante el acompañamiento por parte de un/a profesional externo/a que trabaje con herramientas de *coaching* educativo (Giner & Lladó, 2015).

A Nivel de Aula

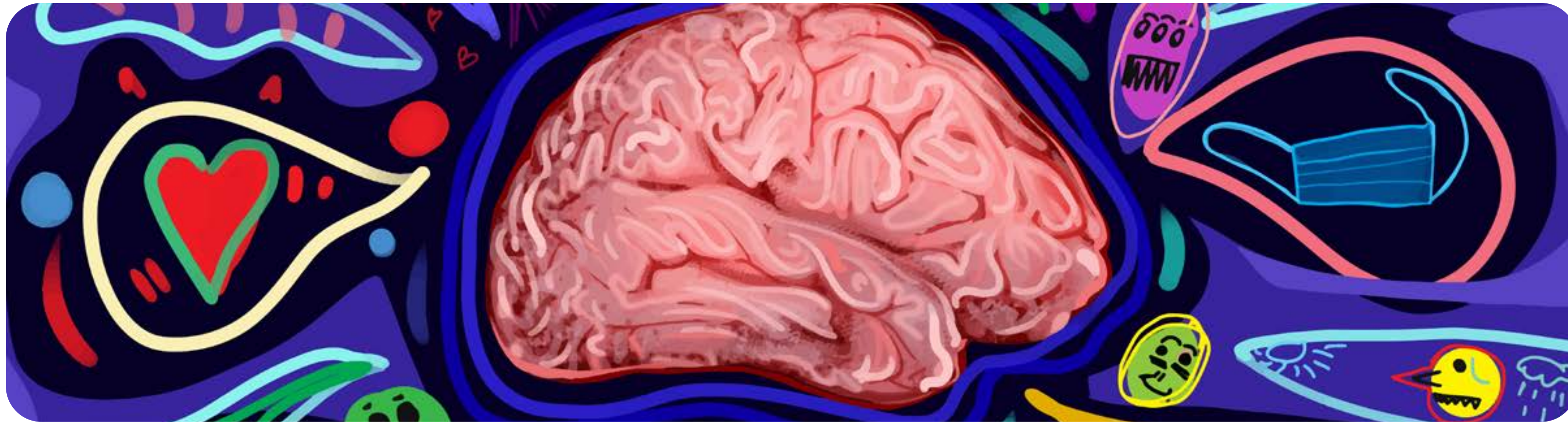
Es posible trabajar la prevención en salud mental, desde el aula. El o la docente es el principal referente del alumnado, aquel/la con quien se crea un vínculo especial y, por tanto, aquel/la con una incidencia importante, dado el papel de modelaje que ejerce, el impacto de sus palabras a través de la construcción de narrativas y las dinámicas relacionales que genera en el grupo. La educación

emocional en el aula se puede llevar a cabo de diversas formas, normalmente, a través de las siguientes modalidades:

Programas Estructurados de Educación Emocional

Es altamente recomendable que cuando un centro educativo o un/a docente se inicia en la educación emocional, lo haga de la mano con un acompañamiento profesional, para garantizar la obtención de los resultados esperados al seguir un programa establecido y adquirir así las

“Un cambio transformacional de un centro educativo que quiera mejorar el bienestar emocional de toda su comunidad, requiere de un Plan Estratégico de Centro a largo término”



competencias necesarias. Actualmente, ya son bastantes los programas que están validados en educación emocional, a través de investigaciones que demuestran su efectividad en el desarrollo de las competencias emocionales en el alumnado.

El programa que hemos impulsado desde la RIEEB –por haberse demostrado su efectividad– es el llamado *Escúchame*; un proyecto de tutoría personalizada, en donde todo el alumnado es escuchado a través de espacios con grupos reducidos de tres o cuatro alumnos/as, en los cuales se pueden expresar libremente las inquietudes e ilusiones,

sin juzgamientos. Este programa busca ser un espacio de reconocimiento y empoderamiento, al utilizar la metodología del *coaching educativo* y al permitir cambiar la mirada del cuerpo docente hacia el alumnado y viceversa. Lo anterior tiene efectos en el grupo y mejora la convivencia y los aprendizajes impartidos. *Escúchame* es un proyecto que, se ha demostrado, desarrolla el bienestar emocional y las competencias emocionales en el alumnado implicado. ³

Intervención Transversal

Otra forma de trabajar la educación emocional es abordándola en cada

una de las actuaciones que se llevan a cabo para aprovechar cualquier situación de interacción con el alumnado que potencie su aprendizaje en la competencia emocional –desde los espacios de acogida matinal, pasando por las tutorías grupales, las asambleas de clase, las situaciones de conflicto, las visitas externas, las actividades de aprendizaje ordinarias y las actividades de patios, hasta los descansos–.

A Nivel Individual

Hay alumnado que requiere de un trabajo personalizado, específico, continuado y en profundidad para mejorar su bienestar emocional y, por tanto, su aprendizaje en competencias emocionales. En dichos casos, se parte de experiencias complejas y difíciles, ante las cuales, los y las estudiantes han aprendido a reaccionar de forma poco útil y poco funcional para su bienestar emocional. El trabajo implica así, diferentes formas de intervención:

³ Para conocer más sobre este proyecto, haz clic en el siguiente enlace: https://www.psiara.cat/view_article.asp?id=4730

Tutoría Personalizada Intensiva

En Relación con el Alumno o la Alumna. Contempla la atención y la intervención en función de las necesidades del alumnado; la dedicación, desde la tutoría individual, a la escucha y a la empatía; y la ayuda para lograr expresar en palabras las emociones y encontrar formas de canalizar el malestar. Esta tutoría requiere de ciertas competencias en el/la docente, ya que, es necesario un “saber hacer” que ayude al alumnado pues, a veces, con el sentido común y las buenas intenciones, no basta.

En Relación con las Familias. Es posible y, a veces,



probable que la relación intrafamiliar sea un generador importante de malestar en los y las alumnos/as; sin embargo, este tipo de tutoría está limitada por la disposición que la familia tenga, para dejarse acompañar en su proceso de mejora. Aquí, también es fundamental que el o la docente esté formado/a para trabajar con familias, pues los sistemas familiares son únicos, con sus propias lealtades, coaliciones y secretos. Aunque este trabajo es muy importante, paradójicamente,

las entrevistas o las reuniones con las familias son una fuente importante de estrés y malestar emocional para los y las docentes. Es por ello, que hemos recopilado nuestro saber y nuestra experiencia en el libro “*Coaching con Familias*” (Giner & Pérez, 2021), el cual os ayudará a tener una idea general y sistémica del marco relacional de las familias y, a la vez, os presentará la metodología del tipo de coaching que no ha dado muy buenos resultados, en el trabajo con familias.

Atención Específica e Intensiva por Profesionales

Cada docente tiene diferentes competencias; sin embargo, es importante que cuando

Aplicaciones para el aula

un/a docente vea que su intervención no da resultado o sienta que su intervención ya no tiene más recorrido, acuda a los servicios de orientación que existen en los centros educativos, o bien, a realizar una derivación a los servicios psicológicos externos.

Por último, quisiera incidir en un aspecto que me parece fundamental en el trabajo de prevención en salud mental al interior de los centros escolares, para lo cual, os narraré el siguiente relato:



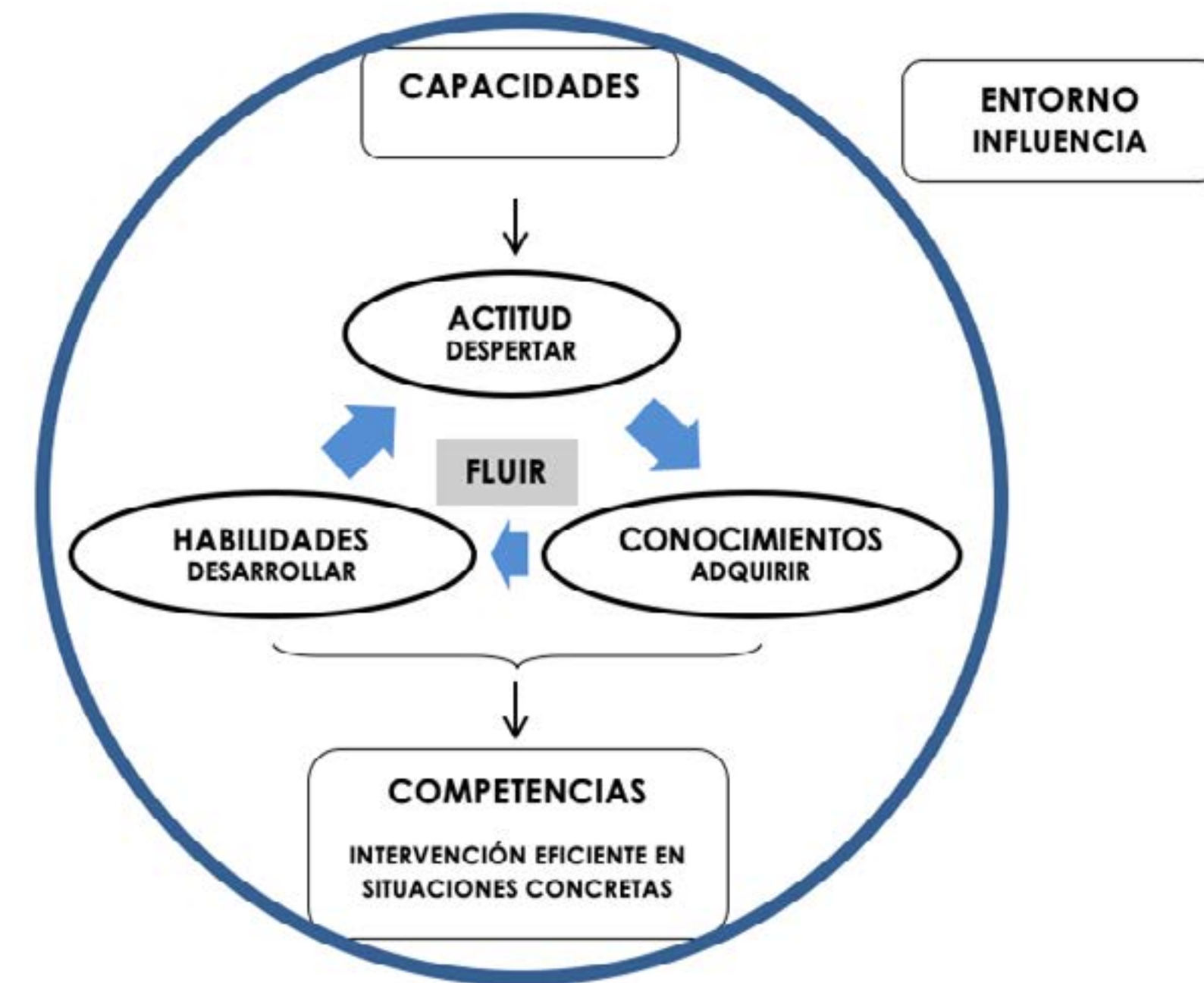
Cuentan que una persona iba paseando por la orilla de un río cuando, de repente, vio cómo otra, a punto de ahogarse, pedía socorro desde el medio del río. Mientras corría a su ayuda, con la mejor de las intenciones, vio un flotador en un poste y, sin dudarlo, se lo lanzó; con la mala suerte que le dio en la cabeza y la dejó inconsciente. Finalmente, la persona se ahogó.

Lo anterior para decirnos: con solo una buena intención, no basta. Hay que saber *ser*, saber *estar* y saber *hacer*. El desarrollo competencial (Ver Figura 3) parte de las capacidades innatas que una persona tiene –tanto si se trata del alumnado como del docente, aunque, en este momento hablaremos del docente–. A partir de estas,

entra a jugar la actitud que tenga el o la docente hacia su propio aprendizaje, ya que, si lo percibe como una necesidad, un reto o una ilusión, su implicación será muy alta y hará que se movilicen sus recursos para encontrar los conocimientos que tiene que adquirir y las habilidades que tiene que poner en marcha. La actitud hacia el aprendizaje de nuevas competencias docentes es fundamental. Por eso, es tan importante que su desarrollo sea una necesidad sentida y no impuesta. Hay que realizar un trabajo previo de sensibilización y explicar muy bien el porqué y el para qué de la educación emocional, tanto del docente, como del alumnado. El equilibrio de estos elementos hará que el docente sea competente para acompañar el bienestar emocional del alumnado.

Figura 3: Modelo teórico de desarrollo competencial.

Nota: Adaptación del autor.



Sin más y para cerrar este artículo, quisiera recomendarles a aquellas personas que estéis interesadas en mejorar la salud mental en vuestro centro educativo, trabajar el aprendizaje de las competencias emocionales mediante una buena educación emocional como herramienta de prevención, iniciando en vosotras mismas para, posteriormente, poder incidir en vuestro alumnado. **RM**

ENLACES

- <https://rieeb.com/>
- <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/>
- <http://www.ub.edu/grop/publicacions-de-llibres/>
- <https://projecteescoltam.webnode.cat/>

Referencias



✍ Bisquerra, R. & Mateo, J. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Horsori Editorial, S.L.

✍ Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave: Educación emocional*. Barcelona: Graó

✍ Giner, A. & Pérez, G. (2021). *Coaching con familias o el arte de acompañar el crecimiento de las personas y las familias*. Síntesis.

✍ Giner, A. & Lladó, R. (2015). *El coaching en educación: Coaching para personas implicadas en la educación propia o ajena*. Horsori.

✍ Giner, A. & Puigardeu, O. (2008). *La tutoría y el tutor: Estrategias para su práctica*. Horsori.