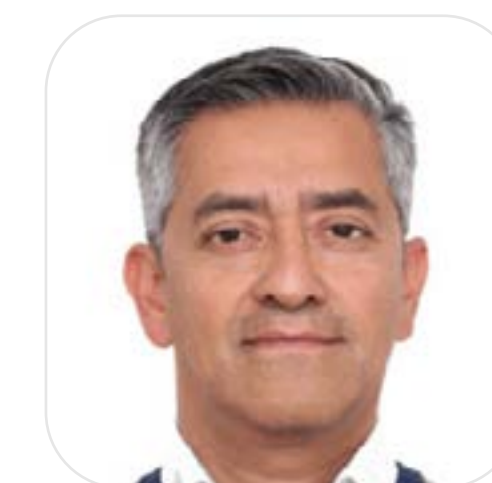
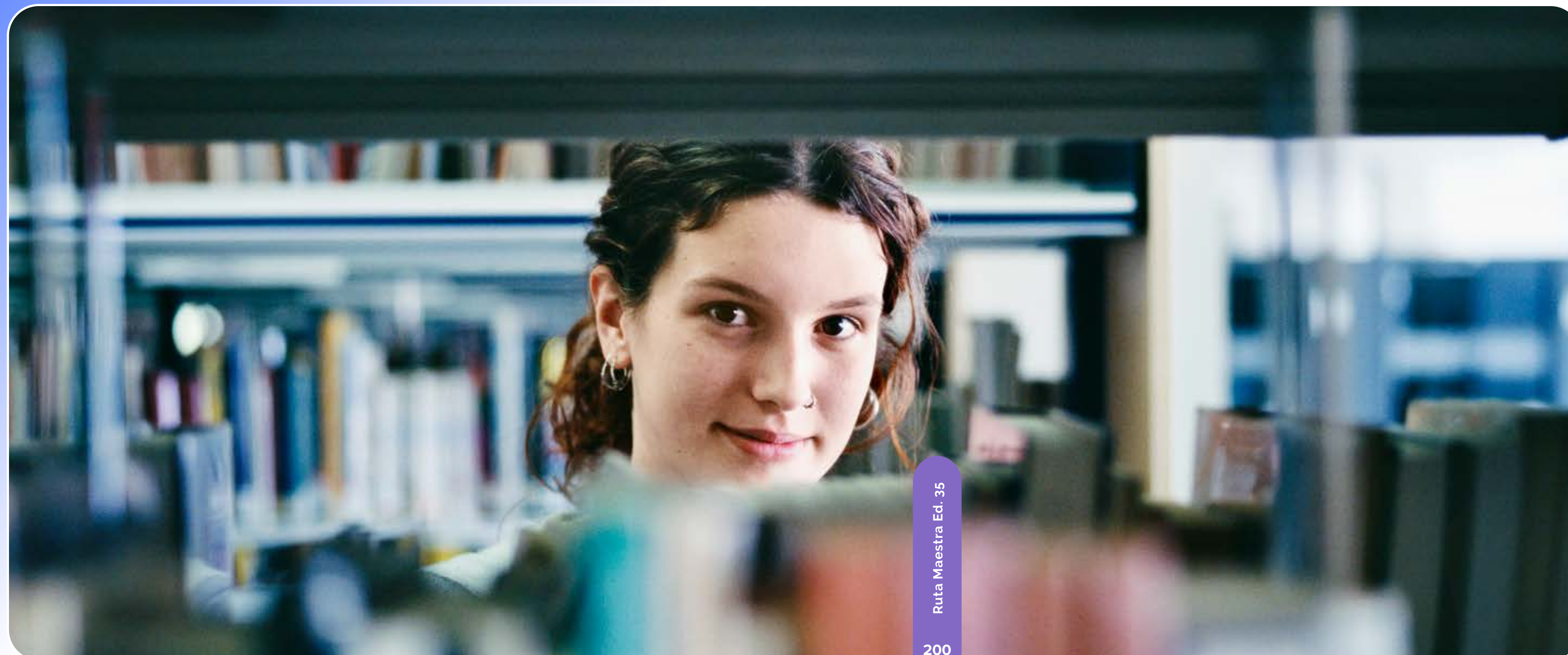
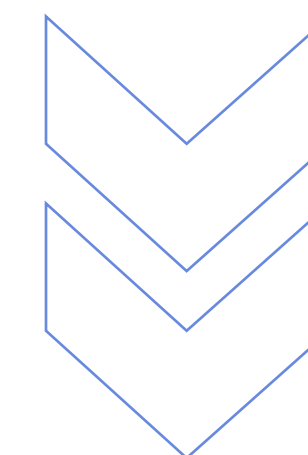




Entrevista para Ruta Maestra

Ruta Maestra: ¿Qué es la salud mental y cómo influye en la vida de los y las estudiantes?

Diofanto Arce: La salud mental es un concepto con muchas acepciones; cada escuela psicológica la define de una manera distinta. Sin embargo, es importante tomar una decisión conceptual; para mí, es un estado de bienestar psicológico, emocional y social producto de una relación armoniosa entre el ambiente, sus elementos y el sujeto.



Diofanto Arce

Docente e investigador en temas de Educación y Desarrollo, directivo académico. Doctor en Estudios del Desarrollo, Magister en Educación y Desarrollo Humano, Especialista en Educación con énfasis en Tics, Especialista en Gestión Educativa, Licenciado en Ciencias Sociales.

R.M.: ¿Cuáles han sido las problemáticas de salud mental más comunes que se han presentado en su institución, en los últimos años?

D.A: Desde nuestra óptica, podemos clasificar las problemáticas presentadas en: aquellas referidas a la soledad –niños y jóvenes que se leen solos en el mundo–, otras referidas a la tristeza profunda –como una acción permanente en el desasosiego y en el dolor que, en determinados momentos, puede relacionarse con la depresión y con condiciones más radicales de desapego por la vida– y, por último, a un nivel marginal, las referidas a conductas de agresión y autoagresión.

“La pandemia fue un punto de inflexión para la humanidad, nos colocó en un paisaje que nunca habíamos presenciado y hoy estamos pagando sus consecuencias.”

R.M.: Desde su opinión, ¿a qué se le puede atribuir el aumento de estudiantes con depresión, ansiedad, estrés y el consecuente deterioro de su bienestar emocional?

D.A: No hay una respuesta única ante esta pregunta. Los entornos familiares son cada vez más retadores para los niños y los jóvenes. Los padres ausentes son un fenómeno que se visibiliza cada vez más y, sin padres, no hay arraigo. Puede faltar cualquier cosa en la vida de un niño o joven –puede no haber dinero, techo, comida ni juguetes– pero, todo esto se suple si existe un padre y una madre en todo el valor de la palabra. Lo esencial en la vida del niño es un vínculo sano con su cuidador, el resto es complementario o intrascendente. De otra parte, el entramado social *hipercompetitivo* que valora a los sujetos en términos de rendimiento y éxito, cobra sus primeras víctimas en los más jóvenes. Encontramos, también, las falencias de la *hiperconectividad* digital. La socialización digital es una falacia; detrás de ella, solo hay vacío. Lo peligroso de esta situación es que, aunque la conocemos, no les damos a los más jóvenes las herramientas para poder afrontarla, y evitar así el detrimento de su bienestar.

R.M.: ¿Considera que después de la pandemia se ha deteriorado la salud mental de sus estudiantes? ¿Cómo lo ha percibido?

D.A: Sí, la pandemia fue un punto de inflexión para la humanidad, nos colocó en un paisaje que nunca habíamos presenciado y hoy estamos pagando sus consecuencias. El problema es que no aprendimos ni entendimos lo que significó la pandemia, y cuando los Estados decidieron “la nueva normalidad”, se procuró volver a un momento previo, como si nada hubiera pasado, habiendo sucedido de todo, en especial, en las mentes y en los corazones de los más jóvenes.



R.M.: ¿En qué edad se puede evidenciar el deterioro de la salud mental?

D.A.: Desde la más temprana infancia. Estamos evidenciando crisis en niños muy pequeños quienes, tristemente, están ingresando como pacientes de salud mental a las instituciones de salud.

R.M.: ¿Cuál considera que es el mayor desafío para promover la salud mental?

D.A.: El mayor desafío es lograr que los miembros de la comunidad le pierdan el temor a develar sus propias condiciones de salud mental, como un

fenómeno presente que no cuestiona el ser de quienes ejercen labores de cuidado, pero que, sí exige acciones por parte de aquellos. No se puede promover la salud mental si ocultamos la realidad desde el seno de nuestros hogares. La negación es el principal problema. En esta misma línea, el no brindarles la trascendencia suficiente a los síntomas que permitirían pensar que, existe una condición en nuestros hijos, se convierte en una amenaza, de la cual, solo queda la recriminación.

R.M.: ¿Cómo podemos trabajar en conjunto con las familias, desde las instituciones, para la mejora del bienestar emocional?

D.A.: Con conocimiento, con planes estratégicos que les den la posibilidad de entender y contextualizar el fenómeno de la salud mental en cada comunidad, con mucha mirada y mucha humanidad. Esta es una oportunidad para que las comunidades entendamos que el bienestar tiene que ver con el cuidado del

otro, no con la competencia enfermiza por ser algo que, muchas veces, no sabemos realmente ni qué es. Sin duda, el diálogo franco es necesario, pero, para ello, se hace necesario abandonar los prejuicios y los preconceptos sobre la salud mental y sobre los actores que se deben movilizar para atender este reto de salud pública.

R.M.: En calidad de Director Curricular, ¿qué estrategias de prevención y promoción en salud mental ha implementado en su institución?

D.A.: Lo primero que hemos hecho es partir del entendimiento de que la salud mental es prioritaria para cumplir cualquier objetivo formativo; por ello, su cuidado se convirtió en un elemento transversal de nuestro currículo y de nuestra comunidad educativa. Cuidamos a los niños y a los adultos que evidencian condiciones que requieren de atención, al flexibilizar su desarrollo curricular y colocar su bienestar por encima de su formación estrictamente académica. De otra parte, trabajamos

en la concientización de los padres, los profesores y de la comunidad en general, en cuanto a la importancia de velar por la salud mental; con conocimiento, diálogo y mucha mirada, mucha humanidad.

R.M.: Partiendo del hecho de que “no podemos enseñar lo que no sabemos”, ¿cree que los y las docentes están preparados/as para desarrollar la inteligencia emocional en sus estudiantes?

D.A.: Esta es una de las grandes oportunidades que nos presenta la salud mental al convertirse en un tema prioritario al interior de la escuela: los docentes son aprendices naturales y están en disposición de trabajar el tema. El educador es un creyente del bienestar;



por lo tanto, avanzará, sin dudarlo, de entender el fenómeno a *pedagogizarlo* y a brindar herramientas desde su campo, para sumar a un tema que no es exclusivo de su fuero, pero que, sin duda, cuenta con los docentes para lograr un mayor impacto.

R.M.: ¿Qué estrategias implementan en su institución para cuidar el bienestar emocional de los y las docentes?

“El educador es un creyente del bienestar”

D.A.: Como primera estrategia, implementamos la comunicación abierta, la cual permite exponer la situación individual del docente en el marco de su salud mental, de tal manera que sienta, que él es importante por su humanidad y no por su función. De otra parte, en algunos casos, hemos apoyado la vinculación de nuestros profesores con expertos en la materia quienes soportan los retos emocionales que se pueden presentar. Las capacitaciones dictadas a toda la comunidad en general, también han sido parte de la estructura de estrategias. Por último, la generación de una comunidad vincular en donde el *ser* es importante, más allá de lo contractual y de su función social.

R.M.: ¿Considera que las familias están preparadas para tocar temas de salud mental con sus hijos e hijas? ¿Qué estrategias considera que se deben implementar para abordar estos temas a nivel familiar?

D.A.: En este momento, no; pero, por lo mismo, estamos ante una gran oportunidad. Debemos desarrollar una estructura de comunicación permanente, en donde los padres tengan plenamente claro su rol como cuidadores, con todo lo que ello implica; en sí, hablamos de su reconocimiento como los primeros responsables del bienestar emocional de sus hijos y como los encargados de ayudar al niño o al joven a identificar sus estados emocionales y a cómo vivirlos, sin temor, como parte de la experiencia humana común desarrollada por milenios.

R.M.: Para concluir, ¿nos podría regalar una reflexión sobre la importancia de trabajar este tema desde la familia, la escuela y la sociedad?

D.A.: Una familia saludable psicológicamente y emocionalmente es capaz de establecer fuertes lazos de interacción que permiten una clara comunicación y el establecimiento de una red, para proteger la salud mental de sus integrantes. Así mismo, un ambiente sano al interior del sistema educativo facilita el desarrollo de todo el potencial de niños y jóvenes, en cuanto a sus habilidades y capacidad de aprendizaje.



Por último, pero no menos importante: es en la sociedad donde se visualizan las acciones para dar soluciones a los problemas y enfrentar el estrés; se requiere de un tejido social que fortalezca las habilidades y las competencias que aseguran el éxito en la vida de una persona. **RM**