



Entrevista para Ruta Maestra

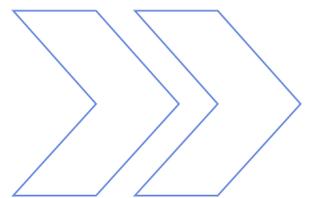


Tatiana Arboleda

Psicóloga experta en el educación, en procesos de selección de personal y en el acompañamiento de instituciones educativas y distintas organizaciones en procesos de gestión y excelencia.

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

Tatiana Arboleda: Me gustaría empezar, citando a la Organización Mundial de la Salud (OMS) que, ha definido la salud mental como: “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”. La salud mental permite, entonces, un terreno abonado para gestionar la relación con nosotros mismos, con los otros y con el mundo que nos rodea. Es por esta razón que, todas las acciones que se desarrollen a nivel preventivo y para el cuidado de la salud mental, en cada una de las etapas del desarrollo del ser humano, sin duda, permitirán construir una sociedad sana, compasiva, tolerante y próspera.



Estas aspiraciones deben atravesar instituciones como la familia y la educación, pues en estas, hijos y estudiantes, respectivamente, conocen y aprenden los caminos que, deben recorrer para alcanzar ese bienestar. Los niños y los adolescentes sanos mentalmente, cuentan con las habilidades necesarias para vivir plenamente, para tener amigos, para estudiar, para compartir y para ser felices.

R.M.: ¿Cuáles han sido las problemáticas más comunes, relacionadas con la salud mental que, se han presentado en los últimos años en las Instituciones Educativas?

T.A.: En este punto, quisiera hacer referencia a algunas cifras, ya que, estas nos permiten evidenciar la magnitud del problema y nos revelan la situación actual de la salud mental, en el mundo: El más reciente informe sobre el estado de la infancia ¹, realizado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), mostró que, alrededor del 13% de los adolescentes entre los 10 y los 19 años de edad, en el mundo, padecen de un trastorno mental. De estos, alrededor del 42% padecen de ansiedad y de depresión y el 20.1% de trastornos del comportamiento, siendo estas, las enfermedades de mayor prevalencia. Otra cifra reveladora es

que, el suicidio es la quinta causa de muerte entre los adolescentes, entre los 10 y los 19 años de edad. Lo anterior, nos indica que, la salud mental en la adolescencia no es un problema menor y que, es responsabilidad de todos, especialmente, de los padres de familia y de las Instituciones Educativas, velar por su sano desarrollo.

Sin duda alguna, la pandemia y el consecuente aislamiento necesario para su manejo, han sido dos de los factores que, en mayor medida, han incrementado la prevalencia de las enfermedades de salud mental. A tal punto que, hoy día, los colegios están desbordados en sus capacidades, para brindarles la debida atención a sus estudiantes

con síntomas de ansiedad, depresión, problemas de comportamiento, trastornos alimenticios, etc. Las Instituciones Educativas han venido buscando la manera de atender y de manejar las grandes dificultades que, les dejó la coyuntura de la Pandemia, alrededor de herramientas como la socialización, la resolución de conflictos y el relacionamiento entre pares.

¹ UNICEF (2022). "Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi Mente, Promover, Proteger y Cuidar la Salud Mental de la Infancia". Disponible en: <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>



R.M.: Desde su opinión, ¿a qué se le puede atribuir el aumento de la depresión, la ansiedad, el estrés y el deterioro del bienestar emocional, en los y las estudiantes?

T.A.: Como lo mencioné, el aumento de enfermedades mentales es una consecuencia de la Pandemia. Ahora bien, no es la única causa. Hoy, los niños y los adolescentes crecen en un mundo convulso y entre redes sociales que, les ofrecen estereotipos de cuerpos perfectos, vidas perfectas, trabajos y parejas perfectos y que, al no ser reales,



son inalcanzables. Esta lucha continua, por parecerse a estos estereotipos, genera en ellos permanentes sentimientos de frustración y de vacío.

Nuestra sociedad está centrada en el tener y en el parecer. Algunas familias no encuentran caminos de crianza que les permita ser contrapeso a la presión que el tener y el parecer ejerce sobre sus hijos. Por ello, estamos llamados a dar un vuelco en la manera en que, acompañamos a nuestros hijos y a nuestros estudiantes, en su proceso de crecimiento. Tenemos que, encontrar cómo formar y educar desde los cuatro pilares que, *Delors* nombrara hace unos años pero que, me parecen tan vigentes y potentes en nuestros días: Aprender a Conocer, Aprender a Hacer, Aprender a Vivir Juntos y Aprender a Ser.

Las familias y los colegios, de manera sincronizada, deben volcar sus esfuerzos en el desarrollo de seres humanos que, se conozcan a sí mismos que, estén

conectados con su centro y su cuerpo y que, sean capaces de construir un mundo lleno de valores y de sentido, como contrapeso a los parámetros impuestos desde las redes sociales, a veces tan irreales e inalcanzables que, como dije, se convierten en una presión constante.

R.M.: ¿Considera que, después de la Pandemia, se ha deteriorado la salud mental de los estudiantes? ¿Cómo ha percibido ese deterioro?

T.A.: La pandemia, sin duda alguna, ha traído consecuencias en la salud mental de los estudiantes pero, su afectación no solo ha sido en ese sentido, sino también en los procesos de desarrollo motriz, cognitivo, emocional y social que, se han visto impactados. Si nos enfocamos en enfermedades de tipo mental, es evidente un incremento relevante en la aparición de la ansiedad, la depresión, los problemas de comportamiento y los trastornos alimenticios, por mencionar los de mayor prevalencia.



Ahora, una de las mayores consecuencias de la Pandemia, además de lo ya nombrado, es el retraso en el desarrollo social de los estudiantes; retraso que, ha generado consecuencias en su relacionamiento y en su capacidad de resolver pacíficamente los conflictos, lo que, ha incrementado los índices de maltrato escolar y la presión de grupos, al interior de las Instituciones. Esto ha sido evidente para los colegios. La falta de empatía, de compasión y la poca tolerancia hacia la diferencia han hecho que, entre niños y adolescentes se estén presentando situaciones de maltrato y acoso escolar que, muchas veces, tienen como consecuencia el dolor y el sufrimiento de muchos estudiantes. Sucede que, es en casa, donde se aprende a tratar bien a los otros; es

en casa, donde se aprende acerca del respeto, del amor y de la compasión. Así que, la invitación es a que, como padres, seamos ejemplo en este sentido, pues el colegio recoge y potencia eso que, en casa, se inculca.

R.M.: ¿Existe una edad en la que, se pueda evidenciar el deterioro de la salud mental? ¿Cuál es?

T.A.: En la infancia y en la adolescencia, hay algunos signos o alertas que, sin duda, muestran que, algo "malo" está pasando o que, la persona no va por buen camino. Algunas de estas señales, ante las cuales, debemos estar atentos, son: cambios en el estado de ánimo, como irritabilidad, tristeza e inquietud; cambios en los hábitos de sueño; cambios en la alimentación;

“Es en casa, donde se aprende a tratar bien a los otros; es en casa, donde se aprende acerca del respeto, del amor y de la compasión. Así que, la invitación es a que como padres, seamos ejemplo en este sentido”

cambios notorios en el rendimiento escolar; cansancio; aislamiento y desmotivación.

Las Instituciones Educativas deben realizar rigurosos seguimientos a los estudiantes, no solo en su proceso de aprendizaje, sino también, en su desarrollo psicoemocional. La observación que, los maestros hagan de sus

estudiantes, debe ser una prioridad, pues es desde el conocimiento de sus estudiantes que, tendrán la posibilidad de detectar cambios significativos que, permitan encender las alarmas, de manera temprana, ante estas problemáticas. Por esta razón, para mí, es vital que, los maestros se conecten con sus estudiantes que, se preocupen por ellos y que, busquen ser un factor diferenciador en la vida de esos seres humanos, quienes están bajo su cuidado y protección.

Así es que, tanto padres de familia como maestros, deben conocer a sus hijos y a sus estudiantes, respectivamente, para poder detectar los cambios

que, surjan en ellos. Cuando una enfermedad mental se detecta a tiempo y se aborda de manera adecuada, con el acompañamiento de un profesional de la salud, tiene un mejor pronóstico: se previenen complicaciones y se evitan desenlaces fatales.

R.M.: ¿Cuál considera que, es el mayor desafío de una Institución Educativa para promover la salud mental?

T.A.: En mi experiencia, el mayor desafío está en lograr un equilibrio entre lo académico y lo formativo. De nada sirve que, los estudiantes sepan matemáticas, si no saben resolver un conflicto con su compañero o si no saben gestionar sus emociones. Si me dieran a escoger un foco de trabajo, al interior de los colegios, yo me quedaría con



el proceso formativo, pues en este, es posible acompañar a los estudiantes en el desarrollo de habilidades para la vida, como: la comunicación asertiva, la gestión de las emociones, la resolución pacífica de conflictos, la empatía, el respeto por la diferencia y muchas otras más que, sin duda, son terreno fértil para formar a una persona realizada, feliz, con sentido y propósito de vida. Una persona que, sepa conducirse por el

mundo, honrándose a sí misma y viviendo en armonía con quienes comparta su día a día.

R.M.: ¿Considera que, las familias están preparadas para abordar temas de salud mental, con sus hijos?

T.A.: Según el informe de UNICEF, uno de los mayores factores de protección en salud mental, para niños y adolescentes, es el apoyo y la buena crianza por parte de sus padres. Tanto el apoyo,

como la buena crianza empiezan por una buena comunicación entre padres e hijos que, les permita a estos últimos, expresar aquello que, sienten y necesitan. Una conversación que, se preste para que, los niños y los adolescentes se animen a pedir ayuda para resolver los conflictos que, se les presentan en su diario vivir.

Hablar de enfermedades mentales al interior de la familia, se ha visto, desde siempre, como “algo que, hay que esconder y ocultar”. Sin embargo, hablar de cómo nos sentimos, no debería ser nunca un tabú; por el contrario, hablar sin señalar ni juzgar sobre lo que, nos sucede, sobre nuestras emociones y sobre cómo transitarlas de una manera sana, debe ser materia obligada en el proceso formativo, al interior de todas las familias. Enseñar a nuestros hijos, desde que están pequeños, a conocerse a sí mismos, a gestionar sus emociones, a hablar de estas y, lo más importante, a pedir ayuda, son las habilidades más importantes que, funcionan como

“Hablar de como nos sentimos, no debería ser nunca un tabú; por el contrario, hablar sin señalar ni juzgar sobre lo que nos sucede, sobre nuestras emociones y sobre como transitarlas de una manera sana, debe ser materia obligada en el proceso formativo al interior de todas las familias”



factor de protección en salud mental. Cuando me conozco y me siento libre de expresar lo que, siento y porqué lo siento, puedo detectar si algo *nuevo* está pasando en mí y reconocer, si debo pedir ayuda.

R.M.: ¿Qué estrategias se deberían implementar para abordar el tema de la salud mental?

T.A.: Considero que, la primera estrategia es darle un lugar al tema *per sé*, tanto al interior de las familias, como de las Instituciones Educativas. Entender y

aceptar que, la salud mental es una responsabilidad de todos. Bajo esta premisa, hay ciertos abordajes que, podrían tenerse en cuenta, en uno y otro espacio. En la familia, por ejemplo, señalaría los siguientes: primero, hablar de la salud mental como algo natural que, hace parte de la vida; segundo, propiciar espacios de diálogo donde todos, hasta los más pequeños, tengan voz; tercero, conversar sobre nuestros sentimientos y nuestras emociones, como seres humanos, sobre cómo reconocerlos, transitarlos y compartirlos; cuarto, validar los malos momentos o las situaciones difíciles de todos los miembros de la familia y estar dispuestos a acompañar a quien lo necesite, en su momento; quinto, no emitir juicios sobre aquellos familiares

que, padezcan de una enfermedad mental; y sexto, enseñarles a los hijos a conocerse, a valorarse y a pedir ayuda cuando lo necesiten. En cuanto a las estrategias a implementar al interior de los colegios, yo señalaría las siguientes: primera, trabajar por la salud mental de los maestros y de los estudiantes; segunda, establecer mecanismos de apoyo y de ayuda psicológica para que, tanto maestros como estudiantes, tengan a dónde acudir; tercera, abrir espacios de diálogo para conversar sobre las emociones y los sentimientos, en donde, poder construir estrategias de manera colectiva, para su gestión; y cuarta, llevar a cabo un trabajo sincronizado, entre familias e Institución



Educativa, en cuanto a la prevención y la atención de situaciones emocionales.

R.M.: Con base a la premisa de que “no se puede enseñar lo que, no se sabe”, ¿considera que, los docentes están preparados para desarrollar *inteligencia emocional* en sus estudiantes?

T.A.: Efectivamente, “uno no puede dar de lo que no tiene”. Es por ello que, las Instituciones Educativas deben generar grandes esfuerzos por conocer a sus maestros, pues detrás de cada uno de ellos, hay un ser *humano* que, también siente que, tiene problemas que, atraviesa o ha atravesado situaciones dolorosas y que, necesita ser escuchado y acompañado. Los colegios deben estructurar redes de apoyo que,

contengan y atiendan las necesidades de los maestros. Además de, darles herramientas para que, puedan detectar, acompañar y remitir a los estudiantes que, lo necesiten. El proceso de acompañar a niños y a adolescentes, debe nutrirse de conocimiento y, ante todo, de empatía. En estos tiempos, ya no se vale entrar al salón, solo para dictar una clase. El compromiso debe ir más allá, hacia el trabajo por y para lo humano. Un maestro no puede, no debe, quedarse callado ante una situación de irrespeto o de maltrato hacia uno o varios de sus estudiantes. Un maestro debe señalar amorosamente



aquello que, está bien y aquello que, está mal. Un maestro debe, en palabras de Agustín Nieto Caballero: "educar antes que, instruir".

R.M.: ¿Qué estrategias se implementan, actualmente, en las Instituciones Educativas para cuidar del bienestar emocional de los docentes?

T.A.: El bienestar del equipo de trabajo docente, debe ser uno de los *Top of Mind* de las directivas de cualquier Institucion Educativa, así que, desde este lugar y con una intención clara, formulada mediante una estrategia, los colegios deben velar por la salud y el bienestar de sus maestros. Y cuando hablo de estrategia, me refiero a que, debe ser una meta a alcanzar por las Instituciones Educativas. Considero que, la gente debe



poder llegar feliz a su lugar de trabajo. Si los docentes cuentan con bienestar emocional, esto se irradia en el aula de clases y beneficia a los estudiantes. Por decirlo de una manera más concreta, siempre he creído que, los servicios de psicología y de bienestar deben

estar dirigidos a toda la comunidad educativa, no solo a los estudiantes, sino que, debe existir apertura y disposición para trabajar con los maestros.

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

T.A.: Sí. Termino por donde empecé: la definición de salud mental de la OMS. Esa definición nos da claridad en cuanto a la importancia que, tiene el trabajo intencionado en el cuidado de la salud mental, tanto en la familia, como en los colegios. Debemos hablar del tema, abrir espacios de trabajo y de reflexión sobre cómo cada persona, desde su posición, puede aportar en la construcción del bienestar personal y comunitario. Todos somos responsables, todos estamos llamados a contribuir, no es un asunto solo de los profesionales de la salud. Es un asunto que, atraviesa al ser humano en todos los espacios en los que se desenvuelve. **RM**