EL MERCURIO
DE CALAMA

Fecha: 19/04/2025 Audiencia: 7.200 Sección: OPINION
Vpe: $79.705 Tirada: 2.400 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $1.002.600 Difusión: 2.400
Vpe portada: $1.002.600 Ocupación: 7,95%

Salud mental

●Quiero comentar sobre la salud mental en los colegios que como padre/apoderado/alumno nos afecta ya que este tema abunda por el mundo, pero en este caso estaré hablando sobre Chile. Este es tan importante tanto para el alumno como para el establecimiento, ya que, es un pilar fundamental en la educación. Ayuda en el rendimiento académico, al tener una buena salud mental el estudiante puede retener, comprender y procesar la información dada o enseñada más fácilmente.

Aporta a La gestión de emociones, al tener un buen procesamiento emocional ayudará en el rendimiento académico ya que este no es solo conocimiento también influye el desarrollo socioemocional. Teniendo la madurez mental para poder procesar el estrés, frustración, etc.

El impacto a largo plazo, el desarrollo de la buena salud mental en la infancia y adolescencia choca en la vida adulta reflejándose en los comportamientos, en las relaciones personales, en la rutina, en el trabajo afectando la vida y teniendo que tratar los problemas del ahora y el pasado.

Fomentaría la residencia y autonomía, esto ayudará a poder enfrentar los problemas próximos que trae la vida y saber cómo enfrentar los cambios repentinos de planes. Promueve las relaciones saludables, el tener una buena salud mental ayuda a poder relacionarse mejor con sus propios compañeros y profesores sabiendo expresar sus pensamientos y opiniones sin miedo al rechazo ni la equivocación.

La prevención del acoso y violencia en el colegio, tener una buena salud mental también ayuda a poner límites y no tener problemas conductuales que afecten a los otros y a ti mismo. Por esta misma razón considero que tener ayuda psicológica o una buena salud mental en la etapa escolar es tan importante para la vida como para la educación y esto las escuelas siempre lo pasan por alto así sucediendo todos los terribles casos de violencia, acoso, suicidio, bullying etc.

Catalina Calixto