

Psicología, socioafectividad y gestión educativa:

Promover una buena salud mental en los estudiantes genera la base de una sana convivencia escolar

Los cambios psicológicos que afectaron a niños y adolescentes en pandemia generaron el nacimiento de una nueva organización que amplió las facultades de toda la comunidad educativa, enfocándose en el ambiente y las relaciones interpersonales.

MAIRA ESPINOZA, PASCALE GARAY y AGUSTÍN MUÑOZ

La salud mental es un tema que hasta el día de hoy ha tenido distintos factores que la han complejizado, afectando principalmente a los jóvenes. Situación que también daña a los habitantes de Quilicura.

La salud mental habla del equilibrio de la persona con respecto a su entorno social, abarcando el bienestar emocional, psicológico y comunitario: "Básicamente, la salud mental es un eje estructural del funcionamiento en el ser humano", expresa Katherine Caro, psicóloga del Colegio Paula Jaraquemada de Quilicura.

Un estudio publicado en la revista científica *Molecular Psychiatry* asegura que el tramo más afectado por la salud mental es entre los 8 a los 27 años. En ellos, los trastornos más comunes son la ansiedad, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, la depresión, trastornos alimenticios y el trastorno obsesivo-compulsivo, "teniendo lugar el 75% de los diagnósticos entre los 5 y los 16 años", según publica el medio de comunicación.

La etapa escolar es el ambiente en donde los adolescentes se desarrollan para comenzar un nuevo ciclo. La particularidad de las nuevas generaciones es que han sido afectadas por distintos cambios, como la soledad, el sufrimiento y miedo al contagio, modificando drásticamente la rutina, las normas de convivencia y el ambiente en donde se pasaban

las 24 horas del día. La pandemia fue la gran causante del desarrollo de trastornos en los niños: "En el primer año de Covid-19, la prevalencia mundial de la ansiedad y la depresión aumentó un impresionante 25%", informa la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su sitio web.

Se conoce que los adolescentes comienzan con una etapa de rápido crecimiento físico y psicológico, provocando una alteración en cómo les afectan los problemas que se presentan. Por lo tanto, la individualización que se produjo en el lapso de cuarentenas, tuvo un gran impacto en el regreso de los estudiantes a sus establecimientos, afectando la convivencia escolar y la forma de relacionarse con sus pares, ya que el contacto cara a cara se vio interrumpido por el aislamiento de la adolescencia. Esto perjudicó la consolidación de la

identidad de cada escolar. Un ejemplo de esta situación se muestra en la opinión de Domingo Soto, un estudiante de 8° básico, del establecimiento Paula Jaraquemada, quien considera que: "Los mayores problemas que han ocurrido este último año son por convivencia".

Por otro lado, los jóvenes se pueden ver afectados por múltiples variables, como abuso sexual, acosos por intimidación, primeras relaciones amorosas, desigualdades socioeconómicas, ciberacoso o por estrés académico que los preadolescentes se autoimponen. "No me parece que sea muy saludable que se esté perjudicando la salud mental



El encargado de convivencia escolar, Miguel Herrera, jugando damas con estudiantes del Colegio Paula Jaraquemada de Quilicura en el recreo matinal.

por querer tener buenas calificaciones, ya que al final las notas son solo números y no te definen", comenta Sofía Pizarro, alumna de 8° básico, de la escuela del sector norte de la Región

Metropolitana.

Ahora hay nuevas instituciones y funcionarios que se han encargado de visualizar problemas de conducta, convivencia y dificultades en la salud mental.

Dentro de los establecimientos educacionales se busca crear un ambiente seguro y sano para los estudiantes. Así lo demuestra el encargado de convivencia escolar Miguel Herrera, del Colegio P. Jaraquemada: "Con los alumnos yo trato de dar el ejemplo, que tengan un ambiente tranquilo, sentir que pueden contar con las personas del colegio, que es un espacio seguro".

El equipo de convivencia —que tiene varios cargos y cada uno se ocupa de un área— ha apoyado en la prevención y planificación. Como responsables, todos tienen que velar por una tolerancia respetuosa, planificando en las reuniones de apoderados o con los mismos estudiantes charlas o actividades. Así, esta comunidad educativa ubicada en el suroeste de Quilicura ya conoce una visión de cómo prever y atender distintas situaciones de este tipo. Incluso hay un protocolo con pasos a seguir en el caso de que algo ocurra. Este grupo está conformado por un inspector general, encargado de convivencia, profesionales de apoyo psicosocial y un orientador.

Pese a que existe la oportunidad de pedir apoyo a los docentes, muchas veces se ve ignorada esta alternativa por causas personales. La principal de ellas es la presencia de una familia que carece de comunicación, que resta importancia a los problemas, es decir, que cree que las necesidades de su hijo no son suficientes, y piensan que lo hacen para llamar la atención. Una situación frecuente en los adolescentes y que justifica que no busquen la ayuda necesaria. Todavía perduran muchos estereotipos en la sociedad, que hacen pensar que los jóvenes carecen de problemas. Una idea que solo retarda la petición de ayuda, que es la clave para una labor de diagnóstico y observación del equipo de cada escuela.