LITORALPRESS

Fecha: 22-07-2025
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Noticia general
Título: "El gran desafio generacional que tenemos hoy con la niñez es la desnutrición socioemocional?"

Pág. : 8
Cm2: 685,7
VPE: $ 3.770.468

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: No Definida

Neurocientífica Florencia Álamos habla del deterioro de la salud mental infantil

"El gran desafío generacional que tenemos hoy con la niñez es la desnutrición socioemocional"

La doctora chilena fue reconocida por "Forbes" gracias a un programa que desarrolló para reeducar las habilidades sociales y emocionales de los menores.

DANIELA TORÁN

Las cifras son tan claras como preocupantes. Un estudio publicado en "Frontiers" mostró que postpandemia el 60,2% de los niños y adolescentes chilenos presentan síntomas de depresión y el 63,6% síntomas de ansiedad. Hace unas semanas, la Unicef reveló un informe sobre bienestar infantil que menciona que los niños neerlandeses son los más felices del mundo, mientras que los chilenos se ubican en el extremo contrario.

"Es una epidemia silenciosa. El 70% de los adolescentes no sabe decir lo que le pasa. Más de la mitad de los jóvenes tiene problemas de salud mental", dice Florencia Álamos, médico cirujana y doctora en Neurociencia.

La crítica salud mental de los niños ha sido el motor de acción de Álamos y por el cual "Forbes" la eligió como una de las 50 mujeres más influyentes del país.

A través de la Fundación Kiri, de la cual es directora ejecutiva, ella y su equipo crearon un método que desarrolla habilidades socioemocionales en niños en situación de vulnerabilidad a través de talleres, que ya han beneficiado a más de 5.000 estudiantes en las regiones Metropolitana, Ñuble y Araucanía.

"Lo que tratamos de hacer es atacar el problema de raíz, es decir, desde la prevención, que los niños desarrollen habilidades sociales y emocionales que son críticas para luego poder protegerse de potenciales enfermedades de salud mental. La forma en que promovemos esta enseñanza es muy lúdica y práctica, y es por medio del deporte, la cultura y la ciencia, que son mundos que generan una motivación y un interés de forma muy natural en los niños, y que les permiten formar verdaderas comunidades", dice la investigadora del Centro Interdisciplinario de Neurociencia de la Universidad Católica.

CEDIDA

Florencia Álamos es médico cirujana y doctora en Neurociencia.

¿En concreto, cómo logran desarrollar estas habilidades?

"En el equipo de algún deporte se desarrolla un núcleo que genera pertenencia y vínculos seguros. Lo que hicimos fue ponerle mucho método a esa premisa. Trabajamos con el Easel Lab de la Universidad de Harvard, que es nuestro gran aliado. Vamos a las escuelas, nos instalamos en las horas de libre elección o en formato extracurricular y dejamos que los niños elijan en qué mundo quieren desarrollarse. En cada taller hay un monitor con una capacitación muy robusta en la metodología. El taller es un medio para que surja el aprendizaje emocional. Por ejemplo, los niños que van al taller de robótica aprenden de programación, pero al mismo tiempo hay un currículum paralelo en que ellos van reflexionando y aprendiendo cuál es el motor de su vida".

¿Son talleres permanentes?

"Sí, nosotros estamos dos veces a la semana y cada una de esas veces son dos horas pedagógicas y cada hora pedagógica son 45 minutos. Hay talleres de teatro, circo, skate, robótica, huerto, básquetbol, tenis y programación".

¿En qué se traduce el desarrollo de estas habilidades?

"En capacidad de autorregulación, de optimismo. El desarrollo cognitivo va muy de la mano del desarrollo social. Por lo mismo trabajamos fuertemente las funciones ejecutivas que tienen un rol súper importante para el aprendizaje, para poder poner atención en una clase, para poder respetar turnos. Esto tiene que ver con el desarrollo de la corteza prefrontal. Las funciones ejecutivas son una base para poder desarrollar respuesta a las funciones que son más sociales y que tienen que ver con la regulación, la gestión y el reconocimiento de las emociones".

El modelo educativo tradicional debería incluir esto, ser más flexible, adaptativo.

"A eso aspiramos. Hace décadas el problema era la desnutrición infantil. El gran desafío generacional que tenemos hoy con la niñez es la desnutrición socioemocional, un problema sistémico donde todos, la escuela, familia y barrio, tenemos un rol. Si esto no se soluciona es muy difícil que ocurran los aprendizajes. Uno lo ve en el empleo con las altas tasas de licencias médicas por temas de salud mental. Es un problema que se arrastra a lo largo de toda la vida y que tiene consecuencias a nivel personal y social".

¿Qué hay detrás de la mala salud mental de los niños?

"Es un problema multifactorial. Obedece a cómo nos relacionamos, a fenómenos emergentes como las nuevas tecnologías, a cómo están construidas las ciudades. Pero algo esencial es que en el último tiempo ha habido una fractura importante de los vínculos con los adultos significativos y con los pares. El vínculo es el corazón de todo, lo que nos da una base segura para poder caminar por el mundo"

¿A qué se refiere?

"El mundo en que nos tocó crecer a nosotros era muy distinto. No existían los celulares, jugábamos más tiempo, había contacto con la naturaleza. Hoy sabemos que el juego libre ha disminuido, que la forma de relacionarnos es muy distinta, no necesariamente cara a cara, sino que a través de una plataforma en la que las personas muestran solo el lado positivo de su vida y va generando una frustración y una crisis de identidad importante. Estos mundos que son tan distintos han ido generando una brecha en la conversación, pero también en la forma de relacionarnos. La paradoja es que estamos cada vez más hiperconectados, pero también más solos".

Siempre se dice que todo pasado fue mejor.

"Siempre ha habido brechas, pero ahora hubo un salto tecnológico que nos está costando y se nos puede ir de las manos. Un ejemplo: antes para juntar láminas ibas al quiosco y si no te salía la lámina que buscabas tenías que esperar una semana más. Eso entrenaba la tolerancia a la frustración, las metas a largo plazo, creaba hábitos y rutinas esenciales para la vida. Lo mismo cuando querías escuchar una canción de moda y tenías que esperar que la tocaran en la radio. Hoy los papás compran todas las láminas en Aliexpress o los niños te piden que les pongas la canción en el celular ahora ya, porque vivimos en la inmediatez".