

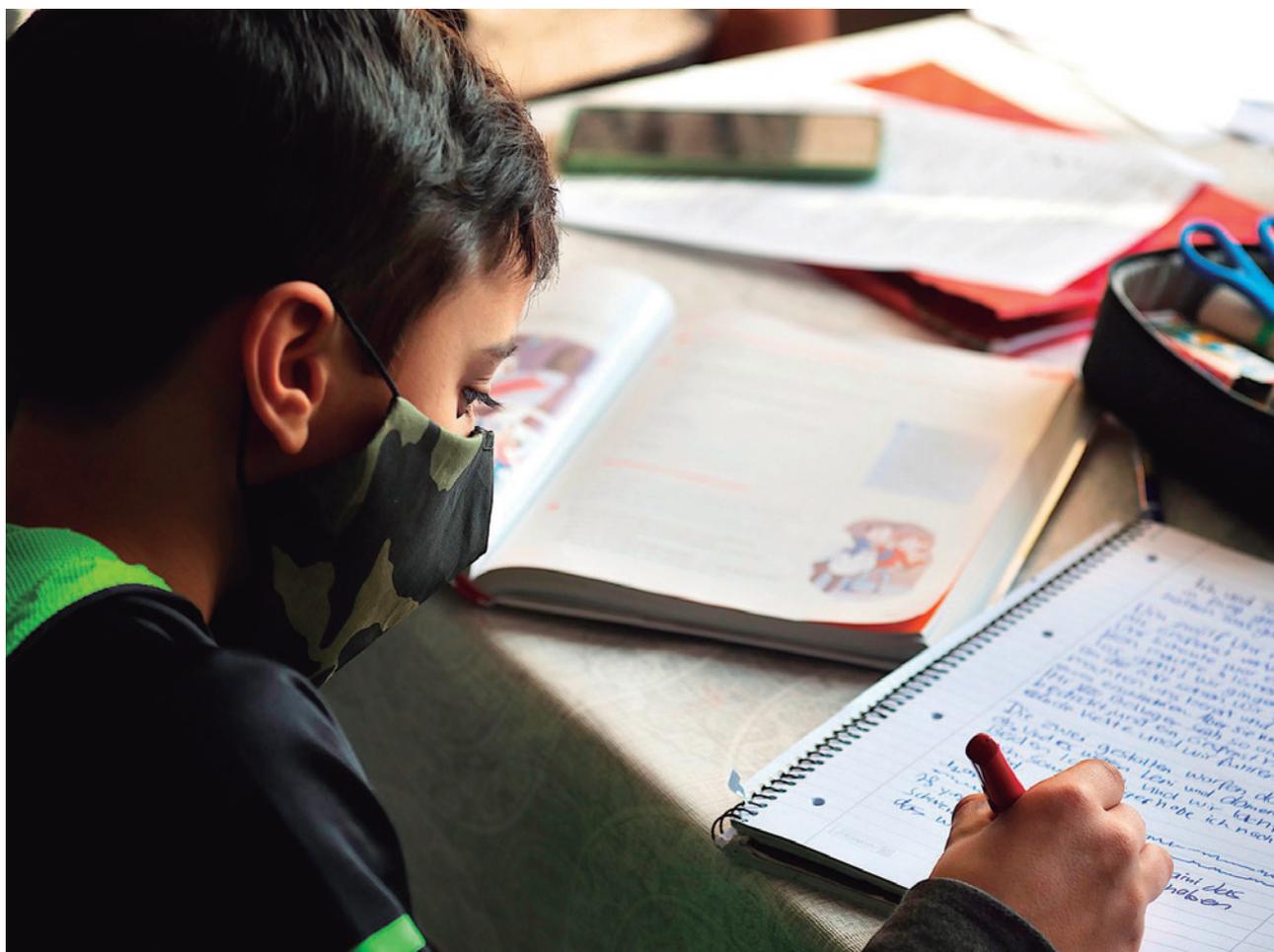
Cuidar nuestra salud mental en la escuela

Juan de Vicente Abad

La nueva ley de educación nos permite abordar los procesos de aprendizaje desde una perspectiva realmente competencial. Se propone una situación de aprendizaje en torno al impacto que ha tenido la pandemia sobre la salud mental para plantear cómo incidir sobre el bienestar del alumnado mediante el desarrollo de las competencias sociales y emocionales que se contemplan en el currículo.

PALABRAS CLAVE 

SALUD MENTAL
BIENESTAR
PANDEMIA
ADOLESCENCIA
RED DE CUIDADOS



La nueva ley de educación nos ofrece una interesante oportunidad para abordar los procesos de aprendizaje desde una perspectiva realmente competencial. Conectar la escuela con la vida y las necesidades de las comunidades en las que esta se encuentra es una excelente manera de dar sentido a lo que se aprende y proyectar este aprendizaje hacia la mejora del entorno.

En este artículo vamos a partir de una situación de aprendizaje que gira en torno al impacto que la pandemia provocada por la COVID-19 ha tenido sobre la salud mental, para plantear cómo los centros educativos podemos incidir sobre su mejora y el bienestar de nuestro alumnado mediante el desarrollo de las competencias sociales y emocionales que se contemplan en el currículo escolar. En un segundo momento, vamos a reflexionar sobre los cambios y ajustes que un centro educativo podría realizar para hacer de la salud mental de la comunidad educativa un objeto de aprendizaje para su alumnado.

Las ideas y reflexiones que se plantean en este artículo están basadas en la reciente implementación de un plan de salud mental en el IES Miguel Catalán de Coslada (Madrid).

La escuela tiene un papel fundamental como factor de protección de la salud mental, convirtiéndose en un entorno seguro

PRIMERA PARTE: ¿PUEDE LA ESCUELA ENSEÑARNOS A CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL?

La situación de aprendizaje

La pandemia provocada por la COVID-19 ha tenido un tremendo impacto en nuestra sociedad y en la escuela. El fallecimiento de familiares, la pérdida de trabajos, la precarización de muchos empleos, el manejo de la incertidumbre y el aislamiento social son circunstancias que necesariamente han tenido fuertes consecuencias en la salud mental de los miembros de nuestras comunidades educativas.

Es en este segundo año de pandemia en el que los centros educativos estamos notando el precio que los colectivos más vulnerables (y en este caso nos referimos a los adolescentes) están pagando en términos de salud mental. Las autolesiones, el aislamiento social y el absentismo, la angustia, la depresión, el descontrol emocional, la ideación o incluso la conducta suicida son algunas de las expresiones de deterioro de la salud mental que nos estamos encontrando con demasiada frecuencia en los institutos de educación secundaria.

Sabemos que las escuelas no tenemos una finalidad terapéutica y que el Sistema Nacional de Salud,

también dañado por la pandemia y fundamentalmente por la falta de inversión, debe tener un papel fundamental en el cuidado de la salud mental de nuestra infancia y nuestra juventud.

Pero también sabemos que la escuela tiene un papel fundamental como factor de protección de la salud mental de nuestra comunidad educativa y puede desempeñar esta labor convirtiéndose en un entorno seguro, desarrollando en el alumnado competencias sociales y emocionales y detectando situaciones que requieren un abordaje más especializado por parte de los servicios de salud mental.

En esta ocasión vamos a centrarnos en la segunda aportación de la escuela a la salud mental de nuestro alumnado, es decir, en el desarrollo de las competencias sociales y emocionales.

El aprendizaje de la salud mental

El nuevo marco educativo nos plantea como referentes del aprendizaje los retos que debemos ser capaces de afrontar en nuestras sociedades.

En el caso que nos ocupa, podemos señalar como referentes los siguientes desafíos:

- Desarrollar hábitos de vida saludable.
- Aceptar la incertidumbre como oportunidad.
- Sentirse parte de un proyecto colectivo.

Trabajar el bienestar y la salud mental nos conecta de forma especial con dos competencias clave que son la competencia en comunicación lingüística y la competencia personal, social y de aprender a aprender, así como con las competencias específicas de diversas materias tales como educación en valores cívicos y éticos, educación física o lengua castellana y literatura.

Las competencias socioemocionales y su evaluación

Las competencias socioemocionales son recogidas en la LOMLOE dentro de la competencia personal, social y de aprender a aprender.

En el Plan de Salud Mental del IES Miguel Catalán, el desarrollo de esta competencia se desglosa en los siguientes aspectos:

- **Autoconciencia:** identificar emociones, vincular dichas emociones con los pensamientos y las acciones, identificar fortalezas y reconocer aspectos de mejora, reconocer las propias necesidades, desarrollar automotivación y persistencia en la tarea.
- **Autogestión:** expresar emociones adecuadamente, controlar los impulsos, planificar acciones, organizarse.
- **Conciencia de la otra persona:** identificar las emociones de otras personas, reconocer su diversidad, valorar la diferencia, desarrollar empatía, reconocer sus necesidades, cuidar a otras personas, participar en redes de apoyo mutuo.

- **Habilidades de relación:** trabajar con otras personas, tomar decisiones conjuntas, cooperar, resolver problemas comunes, gestionar conflictos, comunicar con eficacia.
- **Tomar decisiones responsables:** identificar valores, tener en cuenta criterios morales y éticos, anticipar las consecuencias de nuestros actos, decidir teniendo en cuenta nuestras necesidades y las de las demás personas.

Este tipo de competencias nos van a permitir mejorar el autoconocimiento y la aceptación de nuestras características, o desplegar la energía necesaria para cambiar las situaciones que nos hacen daño; nos van a permitir identificar factores de protección y vincularnos de forma eficaz para tejer redes de autocuidado, cuidado y apoyo mutuo. Y todos estos factores van a aportar equilibrio y fortaleza a nuestra salud mental.

Las competencias socioemocionales se pueden evaluar mediante la observación y el seguimiento por parte del profesorado de la conducta del alumnado, pero también puede hacerse desde la reflexión y la autoevaluación en diferentes indicadores o la observación y la reflexión de los iguales. A modo de ejemplo señalamos algunos indicadores de evaluación:

- Capacidad para identificar y poner nombre a emociones propias.
- Capacidad para expresar emociones propias con vocabulario variado.
- Capacidad para identificar puntos fuertes y limitaciones personales en el momento actual.

La salud mental de las personas se beneficia cuando sus necesidades de aprendizaje y de vínculo con sus iguales están satisfechas

- Capacidad para identificar y valorar elementos de protección en el entorno.
- Capacidad de agradecimiento.
- Capacidad para identificar necesidades propias y necesidades ajenas.
- Capacidad para identificar formas de cuidar la salud mental propia y ajena.
- Capacidad para proponer ideas y colaborar en el cuidado mutuo y ajeno.
- Capacidad para reflexionar sobre el proceso de aprendizaje seguido.

SEGUNDA PARTE: ¿CÓMO ES LA ESCUELA QUE NECESITAMOS?

El trabajo competencial que requiere abordar la salud mental o cualquier otra situación de aprendizaje nos lleva a repensar la escuela y cambiar los aspectos organizativos y pedagógicos necesarios para ofrecer oportunidades para el aprendizaje. A continuación, planteamos algunas reflexiones en torno a cuatro ejes clave.

La reorganización de espacio y tiempos

Conseguir que un centro educativo se convierta en un entorno seguro requiere rediseñar espacios y tiempos de forma que permitan atender de forma adecuada a las necesidades de su comunidad educativa.

La salud mental de las personas se beneficia cuando sus necesidades de aprendizaje y de vínculo con sus iguales están satisfechas. Organizar grupos o apoyos flexibles, disponer de escenarios de aprendizaje simultáneos para grupos diferentes, disponer de espacios para hacer círculos de diálogo con alumnado o con adultos y disponer de la misma hora de tutoría para todos los grupos de un mismo nivel de modo que podamos crear estructuras de participación con alumnado de diferentes clases sostenidos con la participación de adultos son algunas de las modificaciones que hemos ido realizando a lo largo del tiempo para poder satisfacer las necesidades académicas y las necesidades vinculadas a la posibilidad de compartir y hablar de forma organizada en entornos seguros y de acogida.

La escuela puede ser un factor de protección si todo el mundo pertenece a una red de cuidados mutuos sostenida por la comunidad educativa y desplegada a lo largo de todo su horario escolar.

Los equipos de delegados, los agentes de salud, los círculos de convi-

vencia y los agentes de igualdad son algunas de las estructuras formadas por alumnado y sostenidas por adultos que llevan más de quince años funcionando en nuestro centro y que se organizan en torno al plan de acción tutorial.

La coordinación y la formación del profesorado

Sabemos que el profesorado es un factor clave para promover entornos seguros de aprendizaje y para favorecer el desarrollo de competencias socioemocionales en el alumnado, así como para detectar situaciones de riesgo.

En nuestro instituto hemos avanzado en algunos aspectos a raíz de la pandemia y hemos implementado algunas cuestiones que han venido para quedarse. La organización de una acogida participativa para todo el claustro y para el personal no docente el primer día de curso nos ha permitido generar vínculos desde un inicio y ofrecer modelos de gestión de la participación para reproducir posteriormente con el alumnado. Los círculos de diálogo que experimentamos en primera persona posteriormente los reproducimos con el alumnado y en las reuniones con familias. Las experiencias de codocencia nos permiten atender mucho mejor las necesidades académicas de nuestro alumnado; la creación de un equipo de convivencia que sostiene la participación del alumnado en todos los niveles, la ce-

lebración de reuniones de equipos de tutores en las que promovemos la participación equitativa con preguntas de entrada para vincularnos o la publicación de material de buenas prácticas o de formación para nuestra comunidad educativa nos ayudan a consolidar redes de colaboración y promover el aprendizaje compartido.

Necesitamos una escuela con más momentos para la coordinación horizontal y más oportunidades de autoformación, pero estamos avanzando en la oportunidad de trabajar en equipo y de forma cooperativa.

Vincular los aprendizajes a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

Si trabajamos para que el aprendizaje esté conectado con la vida y tenga una dimensión de desarrollo de competencias en nuestro alumnado, tenemos que darles voz para que sus intereses estén en el centro de los aprendizajes escolares.

El abordaje de los problemas complejos pasa por el autoconocimiento, la adecuada gestión de las emociones y la cooperación

El trabajo sobre salud mental que proponemos en este artículo conecta de forma directa con las necesidades e intereses de nuestro alumnado, del profesorado, de las familias y de la sociedad. Vivimos en primera persona del plural las brechas que han aumentado las diferencias, el dolor por el sufrimiento propio y de las personas a las que queremos, la soledad, el aislamiento y la incertidumbre por el futuro.

Trabajar en torno a la salud mental es un escenario ideal para promover hábitos saludables de equilibrio mental, para aprender a tejer redes de ayuda mutua, a establecer relaciones de cuidado y apoyo y fortalecer nuestra comunidad. El abordaje de los problemas complejos que vivimos pasa por el autoconocimiento, la adecuada gestión de nuestras emociones y la capacidad para cooperar y construir con otras personas soluciones comunes.

Durante la última década hemos desarrollado en el instituto proyectos de aprendizaje-servicio con los que hemos aprendido a vincular los aprendizajes académicos con las necesidades del entorno. La participación en proyectos como el de guías del museo arqueológico para personas con Alzheimer o mayores de nuestra comunidad, la donación de sangre o de médula, los huertos intergeneracionales o la facilitación del tránsito de primaria a secundaria nos han enseñado elementos tan interesan-

tes para promover la salud mental de nuestro alumnado como conocerlos mejor, trabajar en equipo, atender a las necesidades de otras personas, desplegar estrategias para atenderlas o crear y formar parte activa de un tejido social, llegando a percibirse el propio alumnado como agente de cambio y transformación social.

Vincular al centro educativo con el entorno

El aprendizaje competencial está necesariamente vinculado con la vida; en el caso de la salud mental, pensar en el entorno es enseñar a nuestro alumnado a identificar factores de protección en su vida y factores de riesgo. Algunos de estos factores son internos, pero otros son externos; trabajar y colaborar activamente con esos factores externos nos puede ayudar a mejorar la salud mental de nuestro alumnado.

Contamos con experiencias muy positivas en la realización de círculos de diálogo con familias; las acogidas participativas con todas las familias del centro, las reuniones sistemáticas y las escuelas de familias no solo nos han ayudado a mejorar el clima del centro y a mejorar el bienestar y la salud mental de nuestro alumnado, sino que se convierten en fuentes de aprendizaje significativo realmente valioso. Por otro lado, el trabajo colaborativo con entidades sociales y con los servicios de salud mental locales

nos ayuda a mejorar la atención a nuestro alumnado.

Somos conscientes de que una comunidad vinculada, con capacidad de dar respuestas coordinadas y que establece relaciones de colaboración fluidas es un elemento de protección muy potente para cuidar la salud mental de todos sus miembros y una fuente de aprendizaje para su alumnado. •



HEMOS HABLADO DE:

- Programas de promoción y prevención de la salud.
- Educación afectiva emocional.
- Redes de atención a la infancia.
- Aprendizaje cooperativo.



AUTOR

Juan de Vicente Abad

IES Miguel Catalán. Coslada (Madrid)

juandevicenteabad@gmail.com

Este artículo fue solicitado por AULA DE SECUNDARIA en marzo de 2022 y aceptado en abril de 2022 para su publicación.