



**María Paz Araya
y Belén Vargas**

Protección de la Salud Mental en Pandemia: Recomendaciones para las comunidades educativas

La salud mental se centra en el estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. (OMS, 2017).



En niños, niñas y adolescentes, se enfoca en las capacidades de aprender, para establecer relaciones con sus familiares, con pares y otros adultos significativos, sentido de identidad y autoestima, y como poder avanzar en los hitos de cada etapa del desarrollo, todo esto como requisito previo para la salud mental, en la adultez.

Para el abordaje de este tema, el MINSAL considera el Modelo Bio-ecológico; el que permite comprender el desarrollo humano, como las interacciones recíprocas y progresivamente complejas entre el individuo y su ambiente, y, por lo tanto, donde éste alcanza a través de sus características biológicas, sociales y de contexto un desarrollo que se construye por lo cotidiano e histórico del individuo.

A partir de esta pandemia, el estrés sostenido, la angustia, la preocupación, el distanciamiento físico, las implicaciones económicas y sociales, las dificultades de adaptación, entre otras, son factores de riesgo para la salud mental, y predictor de trastornos mentales, trastornos de conducta disocial y posible consumo de sustancias.

Con estos antecedentes, es que el contexto nos permite visibilizar también, las implicancias positivas para la salud mental, donde las acciones de autocuidado y del cuidado de los demás, la solidaridad, la valoración de los servicios y subsidios privados y estatales, son ponderantes para mejorar la proyección de un mañana.



Nos enfocan a la toma de decisiones frente a la ayuda que podemos entregar a quienes lo requieran, a valorar a aquellos profesionales y trabajadores de servicios prioritarios y esenciales que se exponen en beneficio de la comunidad, del país y del mundo; es la ganancia individual y colectiva que impacta positivamente en la salud mental.

¿Cómo podemos proteger la salud mental de nuestra comunidad educativa durante la pandemia?

Cuando hablamos de salud mental, no solo interpelamos a los profesionales de esta área, o a los equipos psicosociales de las comunidades educativas, en estos casos, el rol de la escuela toma una importancia excepcional, por ser una institución que entrega apoyo y asistencia a las familias, y como indica la bibliografía nacional e internacional, el apoyo que docentes y la comunidad educativa entrega a los estudiantes, debe estar sujeto al propio bienestar docente y directivo.

La coordinación entre instituciones es fundamental para poder entregar apoyos exclusivos y pertinentes a lo que se necesita, y con ello, no sobre intervenir tanto al equipo docente, administrativo y directivo de las escuelas y liceos.



Para ello, se debe considerar que la coordinación con instituciones públicas y privadas contemplan:

- Acciones multisectoriales a nivel territorial para asegurar respuesta integral a las necesidades de la comunidad educativa.
- Coordinación entre las distintas áreas y departamentos de la comunidad educativa: una respuesta conjunta e integrada.
- Coordinación de flujos de derivación con los distintos servicios en la comunidad.
- Acompañamiento técnico al equipo educativo, para que cuenten con las herramientas y conocimientos necesarios para la protección de la salud mental y el bienestar psicosocial.
- Instancias de formación remotas para toda la comunidad educativa.

