



La salud mental desde una perspectiva educativa

o la salud mental desde una perspectiva de género y educación



Es lo primero, el principal foco de nuestras miras debe ir hacia ese horizonte. En tener una buena salud mental y que eso sea en lo que verdaderamente se centre nuestra atención, nuestro compromiso y nuestros cuidados. Si lo hacemos con nosotros mismos y además intentamos al menos no dañar la salud del de al lado, avanzaremos como estudiantes, como padres y como sociedad en general.



Salomé
Soto Zubillaga



salomesz@hotmail.com

 [@salomesotozubi](https://www.instagram.com/salomesotozubi)



¿Sabemos de lo que hablamos cuando escuchamos “salud mental”? ¿Este término está de moda o nos debe preocupar realmente?

Se entiende como el estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar habilidades para aprender y trabajar en comunidad. Nos permite tomar decisiones coherentes a nuestras necesidades y personalidad y relacionarnos con el mundo de manera sana.

Pensando en cualquier ser humano, de cualquier sociedad, religión, tribu u oficio, ¿se podría avanzar como sociedad a nivel psicológico, cultural, educativo, sanitario o económico si no la tuviéramos?

Tanto padres como educadores y sanitarios tenemos un gran reto por delante, no es tarea fácil cuidar nuestra salud mental, porque implica hacernos cargo de nuestras emociones, enseñarlas a los más pequeños, ser modelos para ellos, saber cómo gestionarlas y cómo educar en ellas, ir aprendiendo en el camino, tropezando y descubriendo nuevas herramientas y profesionales que nos puedan ayudar en este proceso de logro personal y social.

¿Hombres y mujeres estamos igual de expuestos a perderla?

En palabras de la Organización Mundial de la Salud (OMS): “la diferencia puede deberse a que el género condiciona

de forma directa las experiencias que vive una persona. Dependiendo de su género la sociedad le impondrá unos roles u otros y podría verse expuesta a un tipo distinto de experiencias que puedan afectar su salud mental. En España el 7,7% de los años de vida perdidos de las mujeres son a causa de patologías de Ansiedad y Depresión”.

También indican que no se observan diferencias significativas entre los cerebros de ambos géneros, sin embargo, donde existe una mayor desigualdad de género, las mujeres tienen más riesgo de sufrir enfermedades mentales y suelen tener menos éxito en los estudios.

En un estudio reciente de octubre de 2023 realizado por Merck, se señala que las mujeres españolas presentan valores inferiores en el índice de bienestar emocional (54,6% respecto al 67,4% de los hombres) y superiores en el índice de malestar emocional (27,4% frente al 17,5% masculino); presentando estas más probabilidades de sufrir ansiedad o depresión.

Parece que sí existe una brecha de género que afecta directamente a la salud de ambos y que, en cualquiera de los casos, observamos cifras preocupantes que nos alarman y nos llaman a realizar al menos alguna acción preventiva tanto sanitaria, como educativa y social.

La edad de manifestación de un trastorno de salud mental puede aparecer en cualquier momento de la vida de un ser humano, sin previo aviso. No obstante, la infancia y la juventud, son periodos cruciales para su buen desarrollo y la educación emocional, por ejemplo, puede ayudar en muchos casos a prevenir dichos problemas como trastornos alimenticios, drogadicción, adicciones, acoso o abuso sexual, agresividad, impulsividad y bajo rendimiento educativo.

En nuestra sociedad, gran parte de las personas siguen viendo a la mujer como la principal fuente de cuidado, de amor, de protección y de educación de los hijos. Esta mentalidad, que aún conservamos y de la que nos cuesta desprendernos, continúa imponiendo exigencias externas hacia la mujer. Tampoco nos están ayudando los mensajes subliminales de las



canciones de moda o de publicidad implícitas en las redes sociales. ¿Podrías encontrar faltas de respeto en canciones actuales? Independientemente de a quién se dirijan, ¿promueven la igualdad entre el hombre y la mujer, promueven el respeto a las diferencias y relaciones sexuales sanas sin violencia?

Las redes, dependiendo de uso, como cualquier otro instrumento, pueden ayudar a propiciar unos u otros valores en la sociedad. Hay miles de recursos que ayudan a los jóvenes y a las escuelas a difundir ayuda psicológica, apoyo psicosocial en el entorno. No obstante, también hay otros muchos contenidos que no son apropiados dependiendo de la edad, el tiempo de uso y el valor que promuevan.

¿Siempre has gestionado bien la comparación con otros en redes? ¿Crees que lo gestionaría igual o mejor tu hijo o alumno?, y ¿un joven que ya padece ansiedad o depresión?, ¿tienen herramientas para afrontar lo que ven en sus redes?

Tenemos la oportunidad como escuela, padres y sociedad de respaldar esa autoestima desde edades tempranas, de intentar reparar el daño que se haya causado debido a la falta de preparación que hemos tenido y debido a la velocidad de la tecnología que nos ha invadido en nuestras casas y escuelas.

Tenemos y debemos intentar luchar no contra las redes, sino utilizarlas como

**Todavía está en nuestra mano
cambiar el rumbo educativo,
promover el equilibrio
emocional mientras aprenden y
se desarrollan**

aliadas, porque han venido para quedarse. Luchar para proteger de ciertos contenidos a los niños que acceden a diario sin ningún tipo de control parental o informático. Promover valores positivos para el enriquecimiento de la sociedad o para que al menos sepan dónde encontrar recursos, personas y conocimientos que los ayuden en su desarrollo.

Si queremos bajar los índices de ansiedad y depresión y ayudar a que se aumente el bienestar psicoafectivo y el equilibrio emocional, tenemos que impulsar como educadores y padres a que estos jóvenes estén bien educados en redes y tengan una autoestima adecuada antes de someterse a una sobreestimulación de imágenes y vídeos, que no saben hasta qué punto puede llegar a afectar en su vida adulta.

Nos costaría encontrar un contenido sexual que no sea violento, sexista, machista o abusivo. Se consume ya en



edades que van desde los 8 años de edad, cuando la empatía se empieza a formar. ¿Por qué existe este contenido que promueve un acto delictivo contra la mujer, con acceso prácticamente libre y gratuito para cualquier niño y con cualquier edad? Si acceden a estos contenidos con esta edad en la que aún no han madurado del todo zonas como la empatía, la compasión o la autoestima... ¿es suficiente con una charla en la escuela?

Existe alguna experiencia en centros que implementa programas sobre sexualidad, pero pese a las cifras que hemos comentado anteriormente, a día de hoy, no existe un programa educativo general que se implante a nivel nacional para promover una educación para la salud mental o sobre sexualidad sana para los centros educativos del país.

Como orientadora, siempre hablando desde mi experiencia, llevo varios años viendo cómo ni educadores ni familias tienen la suficiente información o preparación, ni si quiera los recursos para saber cómo acceden los jóvenes a redes, ni cómo acceden a pornografía a cualquier edad. Esto les puede generar daños neu-

Priorizar y dar valor al bienestar, nos ayudará a todos a trabajar mejor en la escuela, a educar mejor a nuestros hijos y a que estos se sientan arropados en su proceso de crecimiento

rológicos irreversibles, pero no sabemos cómo pararlo.

A la hora de detectar problemas psicológicos, he comprobado cómo es más difícil en el género femenino, los diagnósticos que más pasan desapercibidos son de niñas y jóvenes porque los estereotipos nos acompañan en nuestro día a día. La niña "es buena", "es callada", "es tímida..." ¿sí? Llevamos de forma inconsciente un sistema de creencias culturales que no están ayudando a que la brecha de género desaparezca.

De cincuenta informes anuales a salud mental, un 90% son de alumnos. Ellas siguen pasando desapercibidas.

En mi trabajo insisto en el mira y ve, no mira y supón. Dejemos las suposiciones, los "yo creo", o la imaginación, porque no somos expertos en salud mental. Podemos opinar y debatir, pero no puede tener más peso una opinión que un criterio profesional si estamos hablando de algo tan delicado como la salud mental.

En una reunión con una madre de una alumna diagnosticada con trastorno del espectro del autismo, me comentaba que no estaba de acuerdo porque ella sabía como madre que el médico se equivocaba y que las pautas no eran necesarias porque "su niña simplemente es tímida".

Bien es cierto que ser psiquiatra no significa estar exento de cometer errores, como seres humanos que son, no obstante, cuestionar este diagnóstico en base a una opinión, es peligroso. Peligroso sobre todo para la persona afectada que estamos etiquetando de "tímido", "reservado", "vago", "antisocial", etc., no llegando a comprender su comportamiento



y su forma de ser. Pocas personas se cuestionan lo que el cardiólogo comenta, en cambio en materia de salud mental, todavía queda un largo camino de formación. Cuando comprendemos lo que nos pasa, nos genera alivio porque sabemos cómo podemos actuar a partir de ahora.

Hace relativamente poco, en una reunión con una familia de un alumno con un comportamiento muy disruptivo en el aula, el padre del niño solo tomó en cuenta la opinión del único profesor hombre de la sala frente a cinco profesoras que pautaban prácticamente lo mismo. Ocurrió en marzo de 2024.

En la sala de enfermería, el 100% de las visitas que he visto desde los últimos 6 años a causa de ansiedad o problemas alimenticios relacionados con el aspecto físico son solo de alumnas.

Otros factores que debemos tener en cuenta y que ponen en riesgo la salud mental del alumnado son la sobreexigencia a las altas calificaciones, la competencia, las altas expectativas o el *bullying* y *ciberbullying*. Aspectos que deben tratarse y que son de vital importancia, pero ¿destinamos el tiempo suficiente a ello?

Como autocrítica docente, ¿estamos seguros de que estamos educando sin brecha de género?, ¿no nos influye ninguna creencia o valor cultural o social aprendido en la manera de educar?, ¿y en la manera de orientar?

Y en el rol como padres, ¿estamos preparados como comunicarnos desde la confianza para que ellos hablen de sus preocupaciones, miedos y dudas?, ¿se sienten seguros/as para expresar lo que les sucede en la vida real como en la virtual, sin sentirse juzgados o cuestionados?

¿Somos nosotros un buen modelo a seguir? Quizás nos duela ver y reconocer que hay comportamientos que debemos mejorar para que no perpetúen conductas que limitan tanto al hombre como a la mujer a un rol que ya se ha comprobado que no es justo ni sano psicológicamente hablando.

Los padres ni son psicólogos ni perfectos, pero es cierto que una de las bases para asentar una buena salud mental y



emocional en el hogar es que cada miembro pueda expresarse en libertad y confianza, con seguridad para ser escuchado, sin crítica y, si lo conseguimos, sin sesgo sexista o sociocultural. Por eso considero un error ejercer de psicólogos durante un tiempo determinado sin pedir ayuda profesional, ese tiempo sí es urgente y crucial.

¿Buscamos ayuda profesional cuando estamos perdidos en la crianza? Y cuando estamos perdidos nosotros o sentimos angustia, ¿lo priorizamos económicamente?

A lo mejor podemos prevenir dificultades en salud mental si cuando observamos dificultades o conflictos, dejamos de lado nuestros asuntos docentes o personales y hablamos más con nuestros hijos y alumnos sobre su realidad por mucho miedo que nos dé o desconozcamos. Sobre lo que de verdad les importa y les preocupa, sobre el contenido que consumen, de qué forma lo hacen, de qué manera les afecta en sus relaciones sociales y a su autoestima... Dando el valor que merecen las emociones, la sexualidad, la afectividad y la personalidad. Si no sabemos o no nos vemos capa-



citados, por favor, pidamos ayuda a quien sí lo está.

Desde la escuela, esta problemática afecta a toda la comunidad educativa. Nos inunda. No sabremos si la sociedad está preparada para este cambio desde las casas y escuelas, donde se priorice el estado mental de las personas hasta que comencemos a hacerlo. Tenemos que equivocarnos mil veces para comenzar a hacerlo bien.

No es cuestión de culpa o reproche, sino de responsabilidad propia. Si queremos una sociedad justa, respetuosa, productiva, creativa, compañera del otro, hay que empezar desde la base, desde las relaciones con uno mismo primero para luego poder tener buenas relaciones con los demás. Pero por desgracia, tampoco las escuelas y hogares cuentan con recursos económicos suficientes para solventar problemas o solo prevenirlos.

La mayoría de centros educativos del país no cuentan con psicólogos ni pedagogos suficientes, ni siquiera tiempo para alcanzar los objetivos que se propone la Consejería de Educación, debido al gran número de alumnado en las aulas y a las

necesidades especiales en ellas; ¿es probable que detecten problemas de salud en sus alumnos o es más probable que ni se percaten?

Es necesario que los jóvenes sepan dónde, cómo y por qué pedir ayuda. Que sepan lo importante que es sentirse bien para desarrollarse en su futuro. Que sepan dónde encontrar una asociación o terapeuta que los ayude en el proceso. Que se sientan acompañados.

Revirtamos nuestro tiempo. ¿Dedicamos el tiempo suficiente a valorar esos aspectos personales en nosotros? ¿Y en la de nuestros hijos o alumnos?

La mayor parte de las veces que se hace una correcta y rápida detección pero no se resuelve es principalmente por el miedo que sienten las familias, y a veces profesionales, a diagnosticar e intervenir y a la palabra medicación. Por no querer ponerle nombre a lo que ocurre, por no aceptar la dificultad, dejan pasar el tiempo y lejos de protegerlos, los perjudica.

¿Queremos comprender lo que les pasa? No podemos avanzar si todo lo que se sale de lo físico lo convertimos en tabú, en suposición o en imaginación.



Necesitamos que cada uno de nosotros mire en la misma dirección para entre todos generar una red de apoyo comunitario que haga de este problema una solución y un aprendizaje para todos. Debemos confiar en los profesionales de la salud para que al menos nos sirva para comprender la dificultad y poder solventarla de la mejor manera posible.

Necesitamos menos miedo y más preparación

No detectar, no prevenir y no intervenir provoca que las cifras mencionadas aumenten cada año y que no vivan una experiencia de aprendizaje plena, sana y bonita. También implica un desgaste emocional en los hogares de esta población y un desequilibrio en su desarrollo como adultos.

¿Cuántos años tienen que pasar para que se dé a las emociones y a la salud la importancia que se merecen desde la educación?

Más recursos, más profesionales, más divulgación e información social y familiar. Preparación en inteligencia emocional en cada aula de cada centro educativo del país y mayor énfasis en la coordinación y colaboración familia-centro con el fin de que cobre importancia hablar sobre esta problemática, para tratarla y resolverla.

Prioricemos cada uno de nosotros nuestra salud mental, nuestro disfrute, nuestra creatividad, nuestras aficiones. Demos más importancia a lo que queremos hacer.

Necesitamos un modelo educativo que promueva la salud, la sensibilidad con otros y la conexión entre personas. Con



menos prejuicios y más preparación para afrontar situaciones de estrés laboral y personal o las relaciones con el otro.

Necesitamos potenciar nuestra salud y la de los niños, para obtener resiliencia ante la adversidad, crecer mientras nos aceptamos y querernos tal y como somos y así contribuir a la sociedad de la forma más equilibrada posible. Queremos adultos sanos, fuertes y creativos, pero se nos olvida que las emociones y la salud mental son la llave maestra que nos sujeta.

Tenemos que tomarnos de forma seria este asunto, una llamada a la acción que luche desde la prevención para lograr juntos un futuro más saludable e inclusivo •



PARA SABER MÁS

FÁBREGAS, M., TAFUR, A., GUILLÉN, A., BOLAÑOS, L., MÉNDEZ, J. L. y FERNÁNDEZ DE SEVILLA, P. (2018). *Guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación: las palabras sí importan*. Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA. <https://consaludmental.org/publicaciones/Guia-estilo-salud-mental.pdf>

Happify: Science-Based Activities and Games. (s. f.). <https://www.happify.com/>

ROJAS ESTAPÉ, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas: Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida*. Planeta.



Salud mental; juventud; infancia; educación; prevención.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en marzo de 2024, revisado y aceptado en mayo de 2024.