

Prevención de la salud mental en la escuela

Mental health prevention at school

Luis Guillermo Arias Valle

larias@america.pe

Colegio América del Callao, Perú

Recibido: 30 de octubre de 2023

Aceptado: 28 de noviembre de 2023

Resumen

Este estudio teórico se enfoca en los conceptos de salud mental, autoconcepto, autoestima, convivencia escolar, trabajo cooperativo y su relación con los educandos en la escuela; con el fin de darle el significado correcto, en concordancia a un contexto educativo y considerarlos en las estrategias de abordaje psicológico que se aplica en la escuela. Por ello, se hace un recorrido sobre los avances, desafíos y tendencias de la investigación sobre la salud mental en la escuela, analizando los resultados de investigaciones de una manera clara y fidedigna. Se seleccionan aquellos que abordan las actividades de prevención y promoción que se desarrollan en la escuela y su trascendencia en la manera de pensar, sentir y actuar de los educandos. La revisión de la literatura y análisis de la información permite identificar la conveniencia de un trabajo articulado entre la escuela y las instituciones de salud de la comunidad, sobre todo, aquellas con capacidad para brindar atención especializada en salud mental. Se establece también la importancia de la comunidad educativa como fuente de información para detectar estudiantes afectados en su salud mental. Asimismo, se destaca la importancia de las actividades psicológicas de prevención y promoción de la salud mental en la escuela.

Palabras clave: salud mental, escuela, prevención, educando, autoconcepto, autoestima, trabajo cooperativo, bienestar.

Para citar este artículo:

Arias, L. G. (2023). Prevención de la salud mental en la escuela. *Actualidad Psicológica*, 1(1), 91-112.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0).



Abstract

This theoretical study focuses on the concepts of mental health, self-concept, self-esteem, school coexistence, cooperative work and their relationship with students at school. In order to give it the correct meaning, in accordance with an educational context and consider them in the psychological approach strategies applied in school. For this reason, a review is made of the advances, challenges and trends in research on mental health at school, analyzing the research results in a clear and reliable way. Those are selected that address the prevention and promotion activities carried out at school and their significance in the way students think, feel and act. The review of the literature and analysis of the information allows us to identify the convenience of articulated work between the school and community health institutions, especially those with the capacity to provide specialized mental health care. The importance of the educational community as a source of information to detect students affected by their mental health is also established. Likewise, the importance of psychological activities for the prevention and promotion of mental health at school is highlighted.

Keywords: mental health, school, prevention, student, self-concept, self-esteem, cooperative work, well-being.

Introducción

El propósito de este estudio es responder a la interrogante sobre el rol que cumple la escuela en la promoción y prevención de la salud mental, así como en la detección de problemas mentales. Además, analizar la conveniencia de promover entornos de protección en toda institución que trabaja con niños y adolescentes para dotarlos de recursos y planes que sean generadores de bienestar.

Para ello, se parte del postulado que la escuela es una institución que busca formar seres humanos capaces de aprender de manera autónoma, mostrando un desempeño coherente con el contexto en el que se desenvuelven. Se considera, también, que la enseñanza en sus aulas tiene

por objetivo orientar a los educandos a pensar y reflexionar, preparándolos para situaciones de la vida en las que tengan que tomar decisiones. De manera simultánea, se les forma para socializar, compartir y ser comprensivos con los sentimientos del prójimo; reciben explicación sobre la trascendencia de los pensamientos, de las emociones y el comportamiento, y a considerar las consecuencias de sus acciones. Es decir, la escuela es una institución socializadora que además de enseñar a pensar transmite pautas sociales y valores que ayudan al educando a coexistir en comunidad e integrarse posteriormente de manera conveniente a la sociedad.

Bajo ese orden de ideas, se entiende que llevar a cabo relaciones interpersonales saludables es importante para el estudiante, pues la socialización es un proceso que ayuda a desarrollar habilidades de pensamiento crítico y habilidades de comunicación. Por tanto, en las escuelas se promueve el juicio crítico, el trabajo en equipo y actividades que incentiven la participación cooperativa de los educandos. Se promueve, también, la práctica de conductas socialmente aceptadas, por tal motivo es relevante y trascendente enseñar comportamientos y hábitos positivos desde temprana edad. Algunas escuelas vienen implementando programas de comportamiento positivo con el fin de mejorar la conciencia y el conocimiento para afianzar el desarrollo integral de los estudiantes. Lo hacen apoyándose en los llamados ejes transversales, que acompañan cada una de las sesiones de enseñanza-aprendizaje, los cuales son valores e ideales que acompañan la acción pedagógica del saber ser, saber hacer y saber convivir.

Uno de los grandes retos que debe enfrentar prioritariamente la escuela es la protección de la salud mental de los educandos, para ello, deben ofrecer un escenario seguro y confiable que permita el desarrollo de las habilidades cognitivas, emocionales y actitudinales; las cuales son necesarias para el mantenimiento de una adecuada salud mental que favorezca el desarrollo integral de los alumnos. Con ese objetivo, deben atender y resolver diferentes problemas de conducta que afectan significativamente la convivencia y los niveles de aprendizaje.

Siguiendo esta línea, entre los conceptos de salud mental y escuela existe una correlación significativa –ambos son mencionados cotidianamente–, por

eso es necesario precisarlos como nociones teóricas. Se alude a la salud mental como un estado o condición del individuo, a la presencia o ausencia de psicopatologías y problemas psicosociales.

Por otro lado, la escuela es un lugar que desempeña un papel fundamental en la formación de las personas. Como institución social, responde a la necesidad de formar a las nuevas generaciones. Dotándolos de habilidades cognitivas, afectivas y motrices; como se ha dicho, su misión es formar persona integra para que, mediante el trabajo, atiendan las necesidades que en su contexto aparezcan.

Gran parte de la vida de los alumnos transcurre en el ámbito escolar, en el intramuros educativo, donde el estudiante tiene oportunidad de reflexionar (dialogar consigo mismo), interactuar con sus pares y participar en las sesiones de enseñanza-aprendizaje. Además, la escuela, incentiva en los estudiantes la capacidad de reflexionar sobre sus propios asuntos, la manera de relacionarse con los otros y la forma de adquirir un sentido de identidad, autoconocimiento, autoconcepto, autoestima, sentido de pertenencia y participación social.

A propósito de ello, la escuela trata de dotar a los estudiantes de competencias, capacidades y recursos para afrontar una situación determinada. Una competencia es la integración de varias capacidades; estas son procedimientos basados en los conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes utilizan como recursos en determinadas situaciones.

Por lo tanto, en esta revisión teórica se analizan los conceptos relacionados con la salud mental y los educandos en la escuela, sobre la base de lo que ofrece la literatura científica. Considerando que una adecuada salud mental en la escuela conlleva a mejores resultados académicos, emocionales y actitudinales que trascienden significativamente en el propio estudiante y en la cultura organizacional. En virtud de ello, toda la comunidad educativa se beneficia con la mejora integral de sus componentes.

Es preciso enfatizar que la salud mental se ve reflejada en las formas habituales de pensar, sentir y comportarse de acuerdo a un sistema de valores que se va configurando a lo largo de la vida mediante las experiencias y educación recibida.

Desarrollo del tema

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) define la salud como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS, 2021).

La salud mental y la escuela

La salud mental viene siendo afectada significativamente, generando un fuerte impacto en la sociedad. La importancia que se otorga al rol que cumple la escuela en la salud mental de sus alumnos es reconocida, pero poco se hace para coordinar esfuerzos en entornos locales donde se requieren respuestas correlacionadas entre salud y educación (Bravo-Sanzana, 2015).

La escuela vislumbra, entre sus propósitos inmediatos, incrementar la mejora de logros de aprendizaje, la coexistencia entre educandos, la tranquilidad afectiva y la capacidad de resiliencia, mientras que, a futuro, su intención es incrementar la calidad de vida y precaver situaciones que afecten la salud mental, relacionados con conductas violentas, depresión, angustia, consumo desmedido de alcohol y drogas.

Entre tanto, el estudio científico de las intervenciones realizadas en casos de salud mental que se presentan en la escuela se observa desde la llegada del nuevo milenio, como consecuencia de la aparición de espacios académicos y profesionales tendientes a promover el trabajo articulado entre la salud mental y la escuela.

En la actualidad, todos los sectores de la sociedad coinciden en la importancia de la atención en salud mental. La pandemia de COVID-19 ha revelado las grandes carencias en esta área, la necesidad de responder a las demandas que implica prevenir y atender la salud mental de los educandos.

Por consiguiente, atender la salud mental de los educandos es importante para que ellos tengan éxito durante los años de permanencia en la escuela y en los siguientes. Bajo este criterio, la relación significativa de costo-beneficio, justifica la conveniencia de llevar a cabo estrategias de intervención para proteger la salud mental en la escuela tomando en cuenta los resultados positivos que se pueden alcanzar. En este sentido, la incorporación de la salud mental en las políticas educativas contribuye a desarrollar, mantener y proteger el desarrollo de los niños y adolescentes, de tal manera que puedan tener una vida saludable y creativa que los ayude a desempeñarse convenientemente en cualquier contexto: familia, escuela, comunidad (Sarno et al., 2014).

Al respecto, los informes de la OMS (2021) indican que entre 5% y 15% de la población de niños registran trastornos psicológicos que perjudican severamente sus competencias sociales; 12% de niños y adolescentes sufren alteraciones mentales significativas y, la mitad de ellos, aproximadamente, se consideran incapacitados o deteriorados en su salud como consecuencia de su enfermedad mental. Preocupa, como señalan Corrigan y Watson (2002) que los niños y adolescentes prefieran evitar la ayuda psicológica por temor a ser estigmatizados, lo cual origina que rehúyan a cualquier ofrecimiento de ayuda o tratamiento; lo mantienen en reserva, según lo expresado por Kranke et al. (2010); vale decir, cualquier situación que afecte su salud mental lo ocultan con el fin de evitar el rechazo social de sus compañeros y la comunidad escolar.

Por otra parte, uno de los intereses principales es disminuir la desigualdad social e incrementar las posibilidades de acceder a los servicios de salud y a una educación de calidad. El hecho de que la escuela sea vista como un escenario de prevención de la salud mental contribuye a que se pueda alcanzar dicha propuesta.

En esencia, la escuela es un medio natural de socialización con un rol importante en la evolución cognitiva y socioemocional de los educandos. También, eventualmente, cumple el rol de subsanar inequidades, al tratar de ofrecer un entorno para favorecer el normal desarrollo de los estudiantes. Motivos por los que Navarro-Pérez et al. (2015) sostienen que la escuela debe reflexionar sobre las medidas que debe adoptar para promover y

entregar ese contexto seguro a todos los integrantes de la comunidad educativa en general, y en particular a sus estudiantes.

Siguiendo sus objetivos de trabajo, UNICEF Ecuador propone que la escuela se organice para ser un lugar seguro donde se proporcione al educando experiencias emocionalmente positivas basadas en la empatía; lo que depende del entorno que construyan educandos y docentes en el ámbito educativo (El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2019). Significa reconocer la trascendencia del clima escolar en el desarrollo y promoción del aprendizaje y la salud de los estudiantes, para luego establecer criterios que contemplen el incremento de los logros de aprendizajes, pero también el desempeño socioemocional y el bienestar psicosocial (Markham y Aveyard, 2003; Thapa et al., 2013).

Para precisar, un entorno seguro es aquel en el que todos los integrantes son aceptados y valorados, en el que los integrantes perciben que son tomados en cuenta y que, ante cualquier dificultad, la institución sabrá intervenir de manera objetiva para que las partes implicadas puedan asumir su participación y las consecuencias de las mismas, retomando luego las relaciones. Así, las escuelas seguras promueven y protegen las relaciones interpersonales entre sus miembros, y se concentran en sus medidas de protección para lo cual establecen estrategias de apoyo entre pares. Por ello, se busca promover un ambiente de protección mutua para que en cada jornada de clase todos se sientan cómodos y cada uno de los alumnos se encuentre en las mejores condiciones para aprender. A ello se agrega que la escuela debe propiciar que los estudiantes sepan cómo interpretar las interacciones sociales saludables y, por tanto, reconocer cuando se producen situaciones de inequidad y si se presenta acoso entre iguales (Gairín y Barrera, 2014).

Se espera que los educandos que se desenvuelven en un entorno seguro, con características de aceptación, integración, comprensión y reconocimiento, tengan un desempeño escolar favorable que se evidencie en sus logros de aprendizaje.

En la medida que los educandos, personal docente y familias afiancen sus vínculos, las probabilidades de tener un entorno seguro y con relaciones

sanas y favorables se incrementan; mientras que los episodios de acoso o relaciones de dominio y sumisión disminuyen. Para lograrlo es fundamental la creación de una red de cuidados que incentive vínculos saludables y esté alerta a situaciones de maltrato.

En ese orden de ideas, es importante considerar también los cambios que acompañan el desarrollo del educando y que afectan el ámbito personal, social y de logros de aprendizaje.

En la práctica, pasar del nivel primaria al nivel secundaria, exige cambios como adaptarse a docentes que recién conocen, a espacios físicos diferentes a los de la primera etapa, compartir ambientes comunes con nuevos compañeros de grados mayores, objetivos de aprendizajes más complejos, etc. Algunos alumnos pueden asumir las exigencias sin mayor problema, otros no, por eso se debe incidir en la prevención e intervención. Cuando se detectan problemas emocionales y actitudinales, también se registran dificultades en el aprendizaje. El bajo rendimiento y la incapacidad para adaptarse repercuten en la salud mental, ya que se ve reflejado en un autoconcepto o autoestima pobre que afecta en el alumno su presente y su proyecto de vida, lo cual lo predispone a la deserción escolar.

Por tanto, tomar acciones oportunas en la escuela es fundamental y se requiere del compromiso y participación decidida de los docentes, quienes conocen a sus estudiantes y están en capacidad de identificar los casos significativos. Asimismo, los maestros pueden contribuir en la aplicación de planes o programas para afrontar diversos tipos de dificultades en la salud mental de los alumnos. Son diversos los problemas que se presentan y estos tienen relación con la dinámica familiar y el ambiente social que rodea al niño o adolescente, por lo que es imprescindible tomar medidas de prevención a nivel psicosocial, con trabajo interdisciplinario dentro y fuera de la institución.

Recapitulando, en el contexto escolar intervienen diferentes variables con efectos sobre el bienestar psicoemocional del educando. La inteligencia emocional, el autoconcepto, la autoestima, las atribuciones, las habilidades sociales y estilos de comunicación, son algunas de estas variables; unas favorecen el manejo intrapersonal del individuo y otras permiten afianzar las relaciones interpersonales.

Como bien postulan Extremera y Fernández-Berrocal (2003) las personas que registran un déficit en la *inteligencia emocional* tienen mayores probabilidades de presentar dificultades conductuales en las relaciones interpersonales afectando su bienestar psicológico. En cambio, quienes tienen mayores niveles de inteligencia emocional muestran menor sintomatología depresiva y ansiosa, y menor tendencia a tener pensamientos intrusivos.

Ahora bien, el *autoconcepto* es el resultado de la percepción que el individuo realiza sobre sí mismo a partir de las experiencias de vida que ocurren en su propio contexto (Núñez y González, 1994). Esto significa que el autoconcepto es inherente al contexto inmediato, aunque también depende de las características del sujeto en cada momento de su evolución. Conforme se va desarrollando el autoconcepto se va volviendo más estable y con capacidad para regular la conducta. El autoconcepto es lo que el individuo percibe, analiza y finalmente piensa sobre sí mismo. Como resultado de este pensar se activa la *autoestima*, lo que siente por sí mismo; es el resultado de cuánto valora sus capacidades, qué tan satisfecho está con las mismas, y cuán avergonzado se siente por sus limitaciones o debilidades. En síntesis, es el conjunto de sentimientos, afectos y valoraciones respecto a uno mismo.

Las *atribuciones*, en el ámbito escolar, son las explicaciones sobre el fracaso y el éxito de sí mismo y de los demás (Alonso y Montero, 1990). En otras palabras, los estudiantes se preguntan por las causas que han originado un éxito o fracaso escolar y tratan de encontrar respuestas a las mismas; por ejemplo, el éxito se atribuye a la inteligencia, azar, esfuerzo, dedicación; el fracaso, a la fatiga, desmotivación, irresponsabilidad, incapacidad o subjetividad del profesor.

Las atribuciones, tienen diferentes consecuencias sobre los estudiantes, toda vez que propician sentimientos y emociones diversos que transitan desde el orgullo hasta la humillación. Atribuir un buen resultado al esfuerzo personal hace al estudiante sentirse orgulloso e incrementa su autoconcepto, autoestima y confianza frente a los retos. Atribuir, un logro al azar hace que se pueda sentir bien, pero no logra que se sienta reconocido. Atribuir el fracaso a una mala disposición del docente hacia el educando, libera a este

último de la vergüenza, pero genera escasa energía y poca motivación para tareas futuras. Como refieren Alonso y Montero (1990) existe una atribución que afecta a los educandos, denominada indefensión en la que los éxitos se atribuyen a causas externas, variables imposibles de controlar; en tanto que los fracasos son atribuidos a causas internas, estables y no controlables. Esta situación de indefensión determina apatía hacia el aprendizaje, escasa motivación y ansiedad (Alonso y Montero, 1990).

En cuanto a las *habilidades sociales*, son conductas aprendidas mediante las que se expresan ideas, opiniones, sentimientos, afecto, y se afianza la relación con los otros. Estas guardan relación directa con los *estilos de comunicación*: pasivo, agresivo y asertivo. El estilo pasivo y el agresivo tienen consecuencias negativas para los estudiantes, tales como conflictos interpersonales, círculo social reducido, pocas oportunidades para su desarrollo personal, frustración, ansiedad, baja autoestima e incluso conductas autodestructivas. En cambio, el estilo asertivo significa expresión de ideas y sentimientos de manera adecuada, y respeto por las ideas y sentimientos de los demás. Cuando se usa el estilo de comunicación asertiva se emplean expresiones como las siguientes: lo siento, hagamos, creo que, etc., acompañadas de mirada atenta, gestos y posturas relajadas, sonrisas, lo que coadyuva a mantener un adecuado ajuste psicoemocional (Felipe et al., 2004).

Convivencia escolar y sus dificultades

La convivencia escolar se manifiesta en las relaciones interpersonales que, de manera cotidiana, establecen los integrantes de una comunidad educativa, la cual involucra a estudiantes, directivos, docentes, personal administrativo y de servicios, así como a padres de familia.

Entre los alumnos, la convivencia se puede ver alterada por conflictos entre ellos, alcanzando niveles que, por su importancia, obligan a una respuesta rápida y eficaz de parte de las autoridades. En la actualidad, frecuentemente se reportan casos de maltrato y violencia escolar.

El maltrato entre pares es un comportamiento de persecución física o psicológica, o de ambas; la víctima enfrenta recurrentemente agresiones

físicas, verbales, psicológicas, sociales, etc. La continuidad o la intensidad tienen consecuencias nefastas, tales como baja autoestima, ansiedad, depresión, desmotivación, entre otras; que afectan la salud de quién es receptor de estos actos al ver trastornado el desarrollo de sus actividades y su integración en el entorno educativo, lo que, a su vez, genera que abandone sus estudios.

El maltrato entre iguales en el entorno escolar es materia de investigación en el ámbito nacional y mundial desde hace décadas y cada vez más se considera ahondar en información para elaborar estrategias de solución. Olweus, desde 1983, ya se refería al poder que se ejerce hacia una persona y menciona las siguientes características: intencionalidad de dañar, reiteradas conductas de acoso y asimetría de poder que refleja la incapacidad de la víctima para frenar al agresor.

Con los avances tecnológicos, el acoso entre pares tiene otras manifestaciones específicas de bullying o violencia escolar, en el que se utilizan las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), es lo que se denomina el cyberbullying, que consiste en una agresión intencional, por parte de un estudiante o grupo de estudiantes a través de las redes sociales, aplicativos, etc.; el Internet se convierte en un arma para dañar a la víctima, quien sin la posibilidad de defenderse o conocer a los agresores debe soportar impotente ofensas y burlas; y para ello, por lo general, crean cuentas falsas (Smith et al., 2006).

Al respecto, Ortega et al. (2008) sostienen que el cyberbullying, por desarrollarse en un plano virtual, no tiene un lugar seguro, lo que incrementa los niveles de ansiedad en la víctima. Ser consciente de lo complicado que resulta eliminar la aparición de las imágenes y la disponibilidad en cualquier momento, genera sensaciones de indefensión y desprotección. Con un dispositivo móvil se pueden realizar llamadas acosadoras, ofensivas, amenazantes o enviar mensajes escritos o imágenes, o audiovisuales con alto contenido sexual, incluso.

A propósito de lo señalado, en la investigación que hacen Ortega et al. (2008) sobre el cyberbullying, en una muestra de 830 estudiantes, con edades entre 12 y 18 años, encontraron lo siguiente: 26% están involucrados

directamente en esta modalidad de acoso; 10.5% a través de mensajería instantánea; 4.6% a través del chat; 4.3% a través de envío de SMS; 2.8% a través de e-mails; 2.7% a través de llamadas malintencionadas o agresivas; 1% a través de envío de fotografías o vídeos por teléfono móvil; .1% a través de páginas web (Tabla 1).

Tabla 1
Investigación sobre cyberbullying. Modalidad de acoso

MODALIDAD	%
- Mensajería instantánea	10.5
- Acoso a través de chat	4.6
- Envío SMS	4.3
- E-mail	2.8
- Llamadas mal intencionadas o agresivas	2.7
- Envío de fotografías, videos por teléfono móvil	1.0
- Páginas web	0.1
TOTAL	26

Nota. Información de Ortega et al., 2008.

Por otro lado, en el Informe del Centro Reina Sofía, en España, se advierte que el acoso escolar provoca en la víctima alteraciones de comportamiento y trastornos afectivos emocionales que van mellando su salud mental; la consecuencia más significativa de maltrato escolar es la aparición de desórdenes emocionales como estrés, ansiedad y depresión, así como inconvenientes para socializar con sus pares debido al aislamiento y la exclusión social (Serrano e Iborra, 2005). Asimismo, Estévez et al. (2006) trabajaron con 965 adolescentes, con edades entre los 11 y 16 años. En la percepción sobre sí mismos, encuentran valoración negativa en los ámbitos social, emocional y autoestima.

Además, el acoso escolar puede extenderse y convertirse en violencia escolar al involucrar a otros componentes de la corporación escolar, perjudicando considerablemente la convivencia en la institución educativa.

Frente a esta coyuntura las campañas de prevención e intervención son necesarias, dado que es el mejor momento para el desarrollo de competencias sociales adecuadas. Así se demuestra en investigaciones como la de Johnson (1981), en la que se establece que las relaciones entre estudiantes demuestran que estas influyen de manera relevante en el logro de competencias, capacidades, destrezas sociales, regulación de impulsos, adaptación a las normas sociales, anhelos, proyectos y proceso social en general.

Las competencias socioemocionales

El bienestar, la salud mental y la sana convivencia son objetivos que se deben lograr en la escuela. Es necesario establecer un perfil de egreso del educando que culmina la educación secundaria, en el que se contemple el nivel de aprendizaje de las competencias personal, social y de aprender a aprender. La finalidad es que, por medio de las actividades propias del ambiente escolar, desarrolle competencias de autoconciencia y conciencia emocional; que logre afianzar el reconocimiento de sus valores, necesidades, emociones, pensamientos, motivaciones, afirmación de su identidad; que se sienta convencido de sus fortalezas y necesidades de mejora. Además, se debe trabajar en incentivar el reconocimiento de su identidad personal y el planteamiento de un proyecto de vida.

En este trabajo de desarrollo de sus competencias socioemocionales es preciso acompañarlos en la regulación de sus emociones y conducta, en el manejo del estrés, el afianzamiento de la consistencia, la tolerancia a la frustración, la capacidad para afrontar retos y en el desarrollo de estrategias ajustadas a sus posibilidades.

Para optimizar la conciencia social el camino de acción es mediante la formación en empatía, es decir, ponderando las diferencias individuales de los educandos y de toda la comunidad educativa. Al fomentar las capacidades para interrelacionarse con los otros se incentiva la participación y se incrementa la habilidad para hacer amistades y conservarlas. De esta manera, las relaciones sanas con pares se pueden lograr mediante acciones de comunicación efectiva y construcción de vínculos de apoyo recíproco, en los que se resuelvan conflictos cuando estos se presenten en el día a día;

por supuesto, la formación en el trabajo en equipo y los valores democráticos. A pesar de la edad, la capacidad para tomar de decisiones responsables afrontando la consecuencia de las mismas es posible, con autoconciencia emocional (conociendo emociones y necesidades), con conciencia social (considerando emociones, afectos y carencias de los otros, la ética, la protección responsable del ecosistema), evidenciando capacidad para examinar y evaluar datos y hechos reales.

Todo ello, debe transformarse en objetivos competenciales a incluirse en los planes educativos para ejecutarse en las asignaturas educativas de carácter formativo. Las competencias adquiridas llevan a optimizar la conexión intrapersonal y la vinculación interpersonal para alcanzar un mejor desenvolvimiento social; saber anticiparse a las consecuencias y la trascendencia de las decisiones; reflexionar sobre el propio actuar y la empatía hacia el prójimo.

Del Prette y Del Prette (2008) se refieren al desempeño social como las conductas que desarrolla una persona en función de sus habilidades sociales, las cuales son comportamientos socialmente aceptables que le facilitan desenvolverse satisfactoriamente en el ámbito social. Las habilidades sociales son actitudes con ajuste social competente; mientras que la actitud es una disposición psicológica aprendida, que se expresa a través del análisis de determinadas situaciones a las que se les otorga una valoración favorable o desfavorable; en la misma se expresa una síntesis de las experiencias del sujeto.

Sobre las actitudes, es pertinente repasar los tres componentes mencionados por Fishbein y Ajzen (1975): cognitivo, afectivo y conductual. El cognitivo formado por los pensamientos, ideas y creencias, el afectivo formado por las emociones y sentimientos, y el conductual formado por los comportamientos y el accionar que se llevan a cabo (Breckler, 1984).

Como lo plantea Webb (1989, p. 5), «los métodos educativos basados en el aprendizaje cooperativo se han extendido rápidamente por todo el mundo»; la escuela con la intención de afianzar el desempeño social de sus integrantes, y de sanas relaciones interpersonales, promueve la estrategia

del aprendizaje cooperativo. Es una metodología innovadora que incentiva el desarrollo de habilidades sociales y ayuda a resolver en equipos problemas en el ámbito educativo, prioritariamente los relacionados a la convivencia escolar.

En el aprendizaje cooperativo los participantes interactúan buscando un objetivo común, que afianza vínculos entre los miembros del grupo de trabajo. Toda vez que, un participante logra su propósito solo si los otros miembros logran el suyo. En cambio, en un aprendizaje individualizado existe una correspondencia negativa entre la obtención de los logros de un estudiante y la de sus pares. En este tipo de situaciones la correspondencia es prácticamente nula, pues no existe relación alguna en el logro de los propósitos entre los participantes. El logro obtenido por un miembro no influye directamente en los logros que puedan obtener los demás participantes. Por ende, cada participante tratará de alcanzar su propósito sin considerar el desempeño de los otros. El aprendizaje cooperativo implica una modificación de la conducta que es resultado de la interacción que se realiza con otros sujetos. Se necesita sumar esfuerzos para lograr un objetivo general. Este tipo de aprendizaje trae consecuencias positivas en los ámbitos académicos, emocionales y sociales. Queda claro que la cooperación permite obtener logros muy superiores a los que se alcanzan con la individualización y sentido de competición, en cuanto a los logros y rendimiento de los participantes.

Las técnicas de aprendizaje cooperativo trascienden sobre las argumentaciones que esboza el educando ante una situación de fracaso. En grupo, el fracaso se justifica señalándose que es la suma del esfuerzo realizado por todos sus integrantes. Estas técnicas mejoran el autoconcepto y la autoestima. Al respecto, Johnson et al. (1981) señalan que las explicaciones del fracaso como el azar, el grado de complejidad de la tarea quedan de lado, toda vez que uno puede creer en la mala suerte o ver una tarea como demasiado compleja, sin embargo, el resto de los integrantes la pueden percibir de una manera absolutamente distinta.

Salud mental en la escuela

Los informes de la OMS (2021) indican que entre 10% y 15% de los niños y adolescentes se encuentran afectados por trastornos mentales o de comportamiento. En el informe titulado Recursos de Salud Mental para Niños y Adolescentes, se subraya las dificultades que se presentan para brindar una adecuada atención en salud mental a la población (OMS, 2021). Situación que se debe a la carencia de servicios de salud mental apropiados para este sector poblacional, a pesar que la mayoría de los países han suscrito la Convención Internacional sobre los Derechos del Niño, comprometiéndose a adoptar las medidas que se requieren para «garantizar su protección y desarrollo» (UNICEF, 2006).

Graham et al. (2011) describen a la escuela como el escenario idóneo para atender los asuntos relacionados a la prevención y promoción de la salud mental. Más aún si la mayoría de los niños o adolescentes diagnosticados con un trastorno mental carece de ayuda profesional especializada y, por lo general, acuden al departamento de psicología del colegio (Vicente et al., 2012). En consecuencia, las escuelas se encuentran en la necesidad de enfrentar estos retos y desafíos sobre cómo atender de manera efectiva los requerimientos de los educandos sobre este particular (Capp, 2015).

En las escuelas, cotidianamente, se enfrentan situaciones que reflejan desazón y necesidades desatendidas, desacuerdos entre estudiantes, acoso, conductas autodestructivas, ansiedad, depresión y dificultades de conducta. Por lo que es necesario establecer procedimientos eficaces para detectar oportunamente el origen del malestar y sufrimiento, y una vez efectuada esta primera fase del proceso, se pueden diseñar estrategias de abordaje de la problemática para cada caso y para el grupo; en esta segunda fase se requiere de la participación de todos los integrantes de la comunidad educativa e incluso la coordinación con salud mental en el ámbito local.

Efectivamente, en el servicio de psicología de las escuelas se registran, a diario, atenciones en las que los alumnos expresan su pensar, sentir y actuar, manifiestan su malestar y en algunos casos somatizan al recordar acontecimientos con la familia, con compañeros, amigos, enamorados, etc. Con frecuencia se observan situaciones críticas de agresiones entre alumnos,

dentro y fuera de las instalaciones escolares; con mucha preocupación, también se conoce de conductas autodestructivas, intentos de suicidio y más.

De acuerdo a este contexto, el sistema educativo prevé acciones de promoción y prevención en salud mental, como campañas de sensibilización, además de identificar a la población escolar en riesgo, para estar preparados en las situaciones de crisis y evitar que las mismas se hagan recurrentes. La población en riesgo es aquella que, por su condición, puede ser vulnerable en lo cognitivo, motor, cultural o sexual, incluso por su fragilidad psicológica, manifestada en ansiedad, depresión, autolesiones, ideación suicida, trastorno de conducta alimenticia, conducta violenta o cualquier otra. La labor radica, por tanto, en concientizar a toda la comunidad escolar para que puedan contribuir en el establecimiento de un sistema eficiente de detección temprana de casos relacionados con la salud mental.

En este sentido, la participación activa de todos los miembros de la comunidad educativa, incluyendo estudiantes, profesores, personal no docente y familias, es esencial para mantener una vigilancia constante. Se pueden implementar diversas medidas, como entrevistas iniciales con las nuevas familias que ingresan a la escuela, evaluaciones de entrada, observación con registro de conducta de los nuevos alumnos, comunicación constante con las familias y actividades participativas centradas en la convivencia y el bienestar estudiantil. Estas acciones contribuyen al seguimiento continuo de las características de la coexistencia y el bienestar en el entorno escolar.

El proceso de sistematización de la detección temprana, junto con la sensibilización de la comunidad educativa, así como la utilización de los recursos internos, conlleva a una reducción significativa de la gravedad en los casos. En este enfoque resulta fundamental mantener una coordinación constante con los servicios de salud mental de la localidad. El diálogo continuo sobre los casos registrados en la escuela permite realizar un seguimiento detallado y realizar ajustes, según sea necesario, en el comportamiento de los estudiantes. Esta colaboración conjunta no solo

ayuda a superar una perspectiva exclusivamente clínica de la salud mental de los educandos, también brinda la oportunidad de abordar los contextos sociales, particularmente el entorno escolar donde los estudiantes interactúan diariamente.

Discusión y conclusiones

La salud mental es una preocupación en la actualidad, sobre todo, cuando de manera significativa se presentan a diario casos que impactan en la sociedad por la violencia y falta de empatía.

En el ámbito escolar es insuficiente la dedicación que se le brinda a la salud mental. Como señala Bravo-Sanzana (2015), el rol de la escuela en la salud mental de sus alumnos es vital; sin embargo, se hacen pocos esfuerzos en la coordinación con los entornos locales para ofrecer una respuesta correlacionada entre salud y educación.

En este sentido, el «aprendizaje cooperativo» que menciona Webb (1989, p. 5), procura sanas relaciones interpersonales; es una forma innovadora que incentiva el desarrollo de habilidades sociales porque ayuda a resolver, en equipos, problemas en el ámbito educativo, prioritariamente los relacionados a la convivencia escolar. Una relación en la que entran en juego las actitudes y sus componentes cognitivo, afectivo y conductual (Fishbein y Ajzen, 1975).

Al ser la escuela un medio de socialización, es urgente ofrecer un entorno seguro para el óptimo desarrollo del niño y el adolescente (Navarro-Pérez et al., 2015). Lamentablemente sucede lo contrario de lo que se espera, en ocasiones es un lugar con elementos aversivos, con situaciones amenazantes para la integridad del estudiante; muchos son víctimas de maltrato físico y psicológico de parte de sus propios compañeros, en consecuencia, emocionalmente se ven afectados y desarrollan cuadros clínicos, baja autoestima, ansiedad, depresión, desmotivación, entre otros cuadros (Olweus, 1983).

Asimismo, se debe tener especial cuidado con aquellos que no reportan las agresiones por temor de ser etiquetados por sus pares, lo que ocasiona

que no reciban ayuda psicológica (Corrigan, y Watson, 2002). Prefieren, incluso, mantener en secreto cualquier condición o situación psicológica como una manera de protegerse ante posibles casos de rechazo social (Kranke et al., 2010). Es importante tomar conocimiento oportuno de los síntomas o padecimientos para intervenir a tiempo, ya que se han dado casos de depresión, una de las afecciones en salud mental más comunes entre los adolescentes.

La labor preventiva debe incluir dotar de herramientas a los niños y a los adolescentes para que puedan desarrollar sus recursos internos.

La escuela tiene un papel fundamental en la prevención y promoción de la salud mental. Las actividades se deben centrar en formar pensamientos coherentes, buenos sentimientos y conductas socialmente competentes. Lograr la triada: pienso bien, me siento bien, actúo bien.

La relación entre salud mental y escuela, si es llevada a cabo de manera articulada, contribuye a que el educando se forme de manera integral, que pueda desarrollarse y autorrealizarse. Lo que no ocurre si se trabaja de manera desconectada.

Cuando la escuela cumple su rol, promueve sana convivencia y actividades de trabajo cooperativo, forma personas con más posibilidades de adquirir las herramientas necesarias para desenvolverse en la sociedad. Trabajar en valorar positivamente las potencialidades de cada estudiante logra que cada uno de ellos se sienta reconocido, y que acepte la diversidad como algo enriquecedor, respetándose a sí mismo y a los demás.

Finalmente, se puede estimular las potencialidades de cada estudiante sin necesidad de perseguir la excelencia, garantizando el disfrute en el propio proceso de aprendizaje y en las relaciones interpersonales. Todo ello es un factor protector para neutralizar el nocivo perfeccionismo y los niveles de exigencia que, al final de cuenta, resultan poco saludables.

Conflicto de intereses

El autor declara no tener conflicto de intereses.

Responsabilidad ética

Los datos presentados en este trabajo son originales; no se ha plagiado, inventado, manipulado o distorsionado la información.

Referencias

- Alonso, J. y Montero, I. (1990). Motivación y aprendizaje escolar. En A. Marchesi, C. Coll y J. Palacios (Comps.), *Desarrollo Psicológico y Educación, III. Necesidades educativas especiales y aprendizaje escolar* (Vol. II, pp.183-198). Alianza Psicología.
- Bravo-Sanzana, M., Salvo, S. y Mieres-Chacaltana, M. (2015). La importancia de la salud emocional en la escuela, un factor a considerar para la mejora de la salud mental y los logros en el aprendizaje. *Salud Pública de México, 57*(2), 597-599. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342015000200001
- Breckler, S. (1984). Empirical validation of affect, behaviour, and cognition as distinct components of attitude. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*(6), 1191-1205.
- Capp, G. (2015). Our Community, Our Schools: A Case Study of Program Design for School Based Mental Health Services. *Children & Schools, 37*(4), 241-248.
- Corrigan, P. W. y Watson, A. C. (2002). The paradox of self stigma and mental illness. *Clinical Psychology Science and Practice, 9*(1), 35-53. DOI: 10.1093/clipsy.9.1.35
- Del Prette, Z. y Del Prette, A. (2008). Um sistema de categorías de habilidades sociais educativas. *Paidéia, 18*(41), 517-530.
- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2006). *Convención sobre los Derechos del Niño. UNICEF Comité Español. Nuevo Siglo*. <https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>
- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2019, setiembre). *Seamos amigos en la escuela. Una guía para promover empatía e inclusión*. UNICEF Ecuador/Santillana. https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador_guia_inclusion_empatia.pdf.pdf
- Estévez, E., Martínez, B. y Musitu, G. (2006). La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: La perspectiva multidimensional. *Psychosocial Intervention, 15*(2), 223-232.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003b). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación, 332*, 97-116.
- Felipe, E., León del Barco, B., Gonzalo, M. y Muñoz, B. (2004). Las habilidades sociales y su relación con el consumo de drogas en adolescentes. *Ciencia Psicológica, 9*, 30-44.
- Fishbein, M. y Ajzen, I. (1975). *Betief, atutude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Addison-Wesley.
- Gairín, J. y Barrera, A. (Coord.) (2014). *La convivencia en los centros educativos de educación básica en Iberoamérica* (Red AGE). Santillana.
- Graham, A., Phelps, R., Maddison C. y Fitzgerald, R. (2011). Supporting children's mental health in schools: Teacher views. *Teachers and Teaching, 17*(4), 479-496.
- Johnson, D. W. (1981). Educational Researcher Student-Student Interaction: The Neglected. *Variable in Education, 10*(1), 5-10.

- Johnson, D. W., Maruyama, G., Johnson, R., Nelson, D. y Skon, L. (1981). Effects of cooperative, competitive and individualistic goal structures on achievement: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 89(1), 47-62.
- Kranke, D., Floersch, J., Townsend, L. y Munson, M. (2010). Stigma experience among adolescents taking psychiatric medication. *Children and Youth Services Review*, 32(4), 496-505. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2009.11.002>
- Markham, W. y Aveyard, P. (2003). A new theory of health promoting schools based on human functioning, school organization, and pedagogic practice. *Social science & medicine*, 56(6), 1209-1220.
- Navarro-Pérez, J. J., Pérez-Cosían, J. V. y Perpiñán, S. (2015). El proceso de socialización de los adolescentes postmodernos: entre la inclusión y el riesgo. Recomendaciones para una ciudadanía sostenible. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 25, 143-170.
- Núñez, J. C. y González, J. A. (1994). *Determinantes del rendimiento académico. Variables cognitivo-motivacionales, atribucionales, uso de estrategias y autoconcepto*. Universidad de Oviedo.
- Olweus, D. (1983). Low school achievement and aggressive behaviour in adolescent boys. En D. Magnusson y V. Allen (Eds.), *Human development. An interactional perspective* (pp. 353-365). Academic Press.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021, 21 de setiembre). *Plan de Acción sobre Salud Mental 2013-2030*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>
- Ortega, R., Calmaestra, J. y Mora, J. (2008) Cyberbullying. *Internacional Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(2), 183-192.
- Sarno, J., Lyon, A. R., Brandt, N. E., Warner, C. M., Nadeem, E., Spiel, C. y Wagner, M. (2014). Implementation science in school mental health: Key constructs in a developing research agenda. *School Mental Health*, 6(2), 99-111. <https://doi.org/10.1007/s12310-013-9115-3>
- Serrano, A. e Iborra, I. (2005). *Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia*. Informe Violencia entre Compañeros en la Escuela. Goaprint.
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, C. y Tippett, N. (2006). *An investigation into cyberbullying, its forms, awareness and impact, and the relationship between age and gender in cyberbullying*. A Report to the Anti-Bullying Alliance. <https://silo.tips/download/an-investigation-into-cyberbullying-its-forms-awareness-and-impact-and-the-relat>
- Thapa, A. (2013). School climate research. In T. Dary y T. Pickeral (Eds.), *School Climate Practices for Implementation and Sustainability* (pp. 43-51).
- Vicente, B., Saldívia, S., de la Barra, F., Melipillán, R., Valdivia, M. y Kohn, R. (2012). Salud mental infanto-juvenil en Chile y brechas de atención sanitarias. *Rev. Med Chile*, 140, 447-457.
- Webb, N. M. (1989). Guest editor's preface. *International Journal of Educational Research*, 13, 5-7.

Luis Guillermo Arias Valle

Colegio América del Callao, Perú.

Psicólogo educativo por la Universidad Inca Garcilazo de la Vega. Magíster en Gestión Educativa. Segunda especialidad en Terapia cognitiva conductual por la Universidad Nacional Federico Villarreal. Experiencia de más de 30 años en el sector educativo; actualmente jefe del Departamento de Psicología del Colegio América del Callao. Directivo del Colegio de Psicólogos del Perú CDR I - Lima y Callao.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9661-4343>

larias@america.pe