

Alternativas para la promoción y
prevención de la Salud Mental
de docentes y estudiantes en
las instituciones educativas
públicas durante la pandemia
por covid-19



Universidad
Católica
de Manizales



**Alternativas para la promoción y prevención de la Salud Mental de docentes y estudiantes
en las instituciones educativas públicas durante la pandemia por covid-19**

Estudiante:

Isabel Cristina García Jiménez

Tutora:

Sandra Bibiana Burgos Laiton

Universidad Católica de Manizales

Facultad de Educación

Especialización en Gerencia Educativa

Manizales, Colombia

2021



**Alternativas para la promoción y prevención de la Salud Mental de docentes y estudiantes
en las instituciones educativas públicas durante la pandemia por covid-19**

Estudiante:

Isabel Cristina García Jiménez

Trabajo De Grado *Monografía* Para Obtener El Título De Especialista En Gerencia Educativa.

Tutora:

Sandra Bibiana Burgos Laiton

Universidad Católica de Manizales

Facultad de Educación

Especialización en Gerencia Educativa

Manizales, Colombia

2021

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a Dios quien dispuso mis talentos y aspiraciones al servicio de los demás, a través de la psicología me ha permitido comprender de manera empática la vulnerabilidad y potencialidad de las personas.

Agradecimientos

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien me fortalece en mis decisiones y acompaña cada uno de mis proyectos.

De igual manera mis agradecimientos a los docentes que con amabilidad y cordialidad acompañaron la especialización y desde la virtualidad generaron un ambiente cálido y agradable, compartiendo sus experiencias y aprendizajes con humildad.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento a mi familia, a mi padre y hermanos, quienes han apoyado mis iniciativas e ideales. A Juan Manuel Aránzazu García quien, con su apoyo y creatividad me animan a disponer mis conocimientos y mis pequeñas acciones para hacer del mundo algo mejor.

Alternativas para la promoción y prevención de la salud mental de docentes y estudiantes en las instituciones educativas públicas durante la pandemia por covid-19

Alternatives for the promotion and prevention of mental health of teachers and students in public educational institutions during the covid-19 pandemic

NOTA DE ACEPTACIÓN

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Resumen

Los efectos en la salud mental que ha generado la pandemia por covid-19 a nivel mundial han sido diversos afectando a un gran número de la población infantil, adolescencia, la juventud y en la adultez, algunas de estas reacciones se deben al confinamiento definido por los gobiernos, temor al contagio del virus, subyacentes a otras enfermedades mentales prevalentes o a problemáticas psicosociales emergentes como la violencia. Estas reacciones han generado un efecto directo en el rendimiento académico de los estudiantes y en el desempeño laboral de los docentes, lo cual lleva a analizar que la salud mental es un aspecto que no solo debe ser remitido y atendido por el sector de la salud si no también desde otros sectores como la escuela, desde la promoción y la prevención de hábitos saludables, la detección temprana de factores de riesgo y la prevención de los mismos, la enseñanza de competencias socioemocionales en el aula, entre otros, alternativas que apunte a disminuir la vulnerabilidad y el riesgo de los docentes y estudiantes de sufrir enfermedades mentales o que estas empeoren con el tiempo. Las instituciones educativas pueden incluir en sus PEI actividades o proyectos que den respuesta a esta necesidad, involucrando a la comunidad educativa, alternativas que fomentan la inclusión en el aula y también como respuesta a una de las acciones de mejora en la institución.

Palabras clave:

Salud Mental; Promoción; Prevención; Educación Emocional, Pandemia Covid-19

Abstract

The COVID-19 pandemic has generated in worldwide population negative effects on their mental health, specially in a large number of children, adolescents, youth and adult people. Some reactions are caused by the confinements reached by governments around the world, fear of contagion of the virus, increase in mental prevalent illnesses or psychosocial problems emerged as the violence. These reactions have produced a direct effect on the students' academic performance as well as teachers' job performance which lead us to analyze that mental health is an aspect that should not only be referred and attended by the health organisation, but also from others, in this case the school is the first organisation called to attend this kind of situation from the promotion and prevention of healthy habits, the early detection of these risk factors and their prevention, the teaching of socio-emotional skills in the classroom, among others, looking for some alternatives that reduce the teachers and students vulnerability levels and the risk of suffering mental illnesses which can worsen over time. Educative institutions can include in their PEI project, activities or programs that respond to this real need, which must involve all the educational community, that searches some alternatives that promote inclusion programs in the classroom and gives responses to actions in order to its improvement continue.

Keywords:

Mental Health; Promotion; Prevention; Emotional Education, Covid-19 Pandemic

Tabla de contenido

Introducción	11
Capítulo 1- Generalidades	
La salud mental en medio de la pandemia y su impacto en el proceso educativo	15
Trastornos de ansiedad y/o de depresión	17
Otras reacciones asociadas al estrés	18
Capítulo 2: Marco Contextual	
La salud mental desde las instituciones educativas públicas en Colombia	21
Las instituciones educativas como ambientes de protección para los niños, las niñas y los adolescentes.	23
Ejes para la Promoción y Prevención de la Salud Mental.	24
Capítulo 3. Alternativas para la promoción y prevención de la salud mental	
Diagnóstico y caracterización de la comunidad educativa	29
Plan de formación al talento humano en temas de salud mental	31
Campañas creativas de promoción y prevención	32
Adaptación del currículo “competencias socioemocionales”	33
Programas para la atención de la salud mental de docentes y directivos	36
Capítulo 4: Los líderes educativos promotores de la prevención y promoción de la salud mental.	
	39
Conclusiones y recomendaciones	41
Referencias bibliográficas	44

1. Introducción

La emergencia sanitaria en el país y a nivel mundial ha traído desafíos importantes en la educación, desde el enfoque de la gerencia educativa y desde las necesidades mismas de la educación, se ha llegado a reflexionar en torno a la importancia de la gestión administrativa, en el fortaleciendo de competencias y habilidades en el talento humano que responda a enriquecer el quehacer pedagógico, pero también dar respuesta a las problemáticas psicosociales que se han visibilizado a través de la virtualidad de la educación, este último a partir de la creación de programas de prevención y promoción de la salud mental donde participe la comunidad educativa, permitiendo que se mantenga el valor de la corresponsabilidad por parte de la escuela para fomentar estrategias que permitan mayor comprensión y atención a las necesidades emergentes en la salud emocional de los estudiantes y docentes.

La educación presenta retos importantes generando que diferentes actores que hacen parte de las instituciones educativas transformen sus prácticas, es allí donde la gerencia educativa tiene desafíos en la transformación y capacidad de adaptación a los cambios requiriendo por parte de los gerentes educativos y docentes, flexibilidad, creatividad y liderazgo para dar respuesta a todas las necesidades que han surgido de esta transformación social, entre ellos al contemplar una comprensión más amplia de las dinámicas familiares, la identificación de las afectaciones en la salud mental de sus estudiantes, el uso racional y eficiente de los recursos económicos con las que cuentan las instituciones, el fortalecimiento del talento humano en la implementación de nuevas metodologías de enseñanza y el desarrollo de otras competencias entre ellas las socioemocionales, así como la adaptación de las estrategias pedagógicas para llevar el ejercicio de enseñanza-aprendizaje a los espacios de los hogares de los estudiantes.

Los nuevos escenarios donde se desarrolla el quehacer educativo han permitido visibilizar realidades frente a las cuales las instituciones educativas deben crear estrategias preventivas o brindar atención a estas, como elementos que también hacen parte de los retos de la educación. La pedagogía y la gerencia deben apostarle, a partir de la corresponsabilidad que tiene la escuela, la sociedad, la familia y el estado, a trabajar de la mano en crear espacios para fortalecer la comprensión en torno al impacto psicológico y social que ha generado durante el año 2020 la emergencia sanitaria en la salud mental no solo de los estudiantes sino de los docentes y de la comunidad educativa en general.

La Organización mundial de la Salud (2013) en su plan de acción sobre salud mental 2013-2020 ha concebido la salud mental como:

Un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad. Con respecto a los niños, se hace hincapié en los aspectos del desarrollo, como el sentido positivo de la identidad, la capacidad para gestionar los pensamientos y emociones, así como para crear relaciones sociales, o la aptitud para aprender y adquirir una educación que en última instancia los capacitará para participar activamente en la sociedad. (p.7)

Es a partir de esta definición donde se permite establecer que el sector educativo y las instituciones educativas no son ajenas a generar programas o proyectos orientados a garantizar y velar por el desarrollo de competencias socioemocionales que les permitan a los estudiantes y docentes prevenir situaciones de riesgo que puedan afectar su salud mental o garantizar desde estos mismos programas estrategias para la comprensión de patologías mentales que puedan incidir en la motivación o desempeño de las metas académicas que tienen los estudiantes o

incluso la motivación para desempeñar las actividades de los docentes, ya que la salud mental incide en todos los aspectos y esferas del desarrollo humano.

La dinámica de la educación en tiempos de pandemia ha permitido tener mayor cercanía a las realidades de los estudiantes y los docentes, comprendiendo desde la virtualidad, las dinámicas de las familias y los estudiantes, en su cotidianidad y en el acceso a los recursos necesarios para permitir que llegue el contenido educativo a los hogares de los estudiantes. Para Tarabini (2020) “la escuela, como espacio físico y también como espacio simbólico, puede y debe ofrecer la posibilidad de ir más allá de los marcos de lo pensable y de lo imaginable. Debe ser un espacio de protección física, social y emocional para niños, niñas y jóvenes” (p. 149). Es allí donde emerge una de las necesidades presentes en la educación y es el acompañamiento que hacen las instituciones educativas como actores que hacen parte de la construcción social, en la garantía de derechos y prevención de riesgos que pueden afectar la integridad de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. La virtualidad de la educación ha llevado a que se puedan identificar con facilidad, las problemáticas de maltrato y negligencia por parte de las familias, así como observar pautas de crianza inadecuadas, afectaciones en la salud mental a raíz del aislamiento como trastornos de ansiedad, depresión o alteraciones conductuales que, si bien eran visibles en el aula, por las condiciones de confinamiento dichas reacciones han afectado la salud emocional de ellos, hasta de los mismos educadores. Si bien la escuela no puede desligarse de dichos aspectos, siendo necesario que el talento humano en general sea fortalecido también en estos aspectos, es decir, que todos los docentes cuenten con herramientas para el manejo y activación de rutas de atención que permitan disminuir riesgos psicosociales en los estudiantes y sus familias, pero también se cuente con un programa para garantizar la atención de los docentes que presenten dificultades en su salud emocional.

En el análisis realizado por Lamas (2013), sobre el rol de la escuela como agente de prevención en la salud mental de la población infantil, destaca que es necesario que las políticas educativas integren en su currículo contenidos que estimulen el cuidado de la salud mental y la prevención, pero también que los docentes sean capacitados para que puedan contar con estrategias promotoras en la prevención de riesgos dentro del currículo escolar, siendo necesario poder contar con programas a nivel educativo que también incidan en mejorar y prevenir riesgos socioemocionales en la comunidad educativa. Esta monografía espera analizar desde los diferentes perspectivas de la psicología educativa, el análisis del modelo actual y rol del orientador escolar en las instituciones educativas replanteando sus acciones y teniendo en cuenta las experiencias significativas de programas o proyectos que otras instituciones han generado para liderar esta necesidad, que permita reflexionar en torno a posibilidades para mejorar las apuestas que vienen haciendo en el país las instituciones públicas al cuidado de la salud mental de los docentes y estudiantes, lo que incide directamente en la prevención de otras problemáticas como es el suicidio, el bullying, en síndrome de burnout, la deserción escolar, entre otros.

Los aspectos que también se pretende analizar en el presente documento, buscan mostrar el impacto que ha generado a nivel psicológico las condiciones de confinamiento generadas por la emergencia sanitaria a causa del COVID-19 especialmente en el ámbito escolar, de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que adaptaron sus rutinas diarias a una nueva dinámica de interacción social y de los docentes que también ajustaron sus metodologías y ritmos de trabajo para dar continuidad al proceso educativo.

Capítulo 1

Generalidades

La salud mental en medio de la pandemia y su impacto en el proceso educativo

El impacto psicológico generado por las condiciones emergentes de la pandemia sobre los actores que participan del proceso educativo ha llevado a que estos respondan con diversas reacciones emocionales y comportamentales basado en las estrategias de afrontamiento que tanto niños, niñas, adolescentes y docentes han dispuesto para ajustarse a los cambios psicosociales que llevo esta emergencia sanitaria.

Paricio y Pando (2020) concluyen en su estudio sobre los efectos psicológicos en la población infanto-juvenil de las pandemias y del confinamiento y su impacto en el desarrollo y los factores de riesgo asociados, que “las epidemias, al considerarlas como una forma de desastre natural, a menudo conllevan vivencias generalizadas y compartidas de amenaza para la vida propia y de los que nos rodean, que deben ser consideradas en todo su potencial traumático” (p.33). Esta conclusión surge de la Asociación Americana de Psiquiatría en la quinta edición de su Manual Diagnóstico y Estadístico de Enfermedades Mentales, donde se determina que los desastres naturales se encuentran dentro de los eventos con potencial efecto traumático. Dicho manual es la guía para el diagnóstico de los trastornos de salud mental, tanto en adultos como en niños y es utilizada en el ámbito de la salud para evaluar y comprender los diferentes desordenes que pueden afectar la salud mental.

Fernández (2020) afirma que “cuando hay ruptura de la cotidianeidad y el funcionamiento habitual de la sociedad y la vida, se desarrollan en consecuencia diferentes efectos psicológicos, principalmente ansiedad, neurosis, depresión y crisis emocionales

profundas” (p.24). Si bien estas respuestas emocionales y psicológicas pueden ser desencadenadas por múltiples factores y experiencias a lo largo de la vida de una persona, hay una disposición a desarrollar algún efecto psicológico ante acontecimientos inesperados y poco habituales, llevando a respuestas emocionales y conductuales variadas. Un ejemplo de ello, según describe la IPE y la UNESCO (2020) especialmente en el ámbito educativo es que:

La pandemia de COVID-19 puede provocar angustia psicológica a los docentes, los estudiantes y sus familias. En el caso de los docentes, la angustia puede estar provocada tanto por los riesgos de salud conexos como por el aumento de la carga de trabajo que supone enseñar utilizando métodos nuevos y complejos sin haber recibido una capacitación adecuada. Esto puede llevar al agotamiento, lo que provoca un aumento de las tasas de ausentismo, e incluso puede llevar a algunos docentes a dejar sus trabajos, menoscabándose así los esfuerzos por fomentar la resiliencia en las escuelas. (p.4)

Esto es solo un ejemplo de lo que ha venido generando nivel de la salud mental las condiciones de confinamiento generados por la pandemia, pero hay otras reacciones algunas de ellas incapacitantes que requieren de acompañamiento médico y terapéutico. “Las afecciones de salud mental (como depresión, ansiedad, trastorno bipolar o esquizofrenia) afectan la manera de pensar, sentir y comportarse de una persona de manera tal que influye sobre su capacidad para relacionarse y desempeñarse a diario” (Valero et al., 2020, p. 68). Estas afecciones tanto en los estudiantes como en los docentes pueden influir en el desempeño y disposición para las actividades escolares, por tanto, las instituciones educativas no pueden estar al margen de estas reacciones las cuales en ocasiones pueden ser visibles e identificables en el aula dentro de la presencialidad, sin embargo, en el ambiente virtual pueden llegar a ser poco reconocidas o detectadas. Es importante mencionar que pueden existir factores donde se pueda dar mayor

vulnerabilidad en la afectación emocional o psicológica, como es la preexistencia de diagnósticos clínicos o psiquiátricos o el consumo de sustancias psicoactivas dentro de los antecedentes de una persona, lo que llevaría a afectar profundamente la salud mental.

Se ha observado que las principales reacciones que afectan la salud mental que se han observado durante el periodo de confinamiento y que ha llevado especialmente a las instituciones educativas a llevar el proceso escolar desde los hogares de los estudiantes y los docentes, ha sido los trastornos de ansiedad, la depresión y las reacciones al estrés, a continuación, se describen algunas de las respuestas emocionales y conductuales a cada una de ellas y su afectación en el proceso educativo.

Trastornos de ansiedad y/o de depresión

Según Huarcaya (2020) al referirse a la ansiedad en el contexto de la pandemia, menciona que:

Se caracteriza por interpretaciones catastróficas de sensaciones y cambios corporales, creencias disfuncionales acerca de la salud y la enfermedad, y malos mecanismos adaptativos. En el contexto de la pandemia de COVID-19, las personas con altos niveles de ansiedad por la salud son susceptibles de interpretar sensaciones corporales inofensivas como evidencia de que se encuentran infectados, lo que incrementa su ansiedad, influye en su capacidad para tomar decisiones racionales y en su comportamiento. (p.328)

Las reacciones de ansiedad puede variar de acuerdo al ciclo vital en el que se encuentre la persona afectada, de acuerdo a estudios realizados en torno a las afectaciones que han presentado los niños y las niñas en respuesta a la pandemia, se han observado otras variables generadoras de ansiedad como son la “ vivencia de amenaza para los menores de edad se ha hecho presente con

el fallecimiento de seres queridos, la separación de miembros de la familia debido a las medidas de aislamiento y alteración de sus formas de vida habituales.” (Paricio y Pando, 2020, p.34).

Los cambios en la forma de vida ha sido una de las principales afectaciones para los niños, las niñas y los adolescentes, quienes han modificado sus rutinas diarias para ajustarse a otras formas de interacción social, lo cual ha resignificado el proceso de socialización que se desarrollaba en el espacio escolar y en otros ambientes donde la integración con otros ha sido relevante en el desarrollo de sus dimensiones. La disminución de actividades que permitan la interacción con otros o con otros espacios diferentes a la vivienda donde permanecen hace que los niños, las niñas y los adolescentes muestren reacciones de tristeza, irritabilidad o frustración, y estas reacciones podrían empeorar en niños con alteraciones conductuales, cognitivas o emocionales de base. “Para aquellos diagnosticados de hiperactividad o TDAH, con necesidades educativas especiales o con problemas de aprendizaje, el confinamiento en casa puede ser bastante difícil ya que necesitan apoyo adicional para adaptarse a esta nueva situación y entender que está pasando” (Cifuentes, 2020, p.2)

Otras reacciones asociadas al estrés

Como se viene mencionando las reacciones generadas por la condición de aislamiento generado por las medidas de cuidado impuesta por los gobiernos alrededor del mundo trae consigo diferentes respuestas en los grupos sociales y en la individualidad de cada sujeto, pero además moviliza a nivel social cambios en la economía, en las dinámicas familiares y en los ambientes laborales, lo que conlleva a que varios sistemas de la sociedad se vean afectados, entre ellos el sistema educativo.

La dinámica laboral en el último año, a causa de la pandemia que ha traído múltiples reacciones para los docentes, la adaptación de una metodología de teletrabajo y el ajuste a estrategias con el uso de las Tics para algunos docentes quizás no ha sido positiva. “Las insatisfacciones laborales y el exceso de trabajo entre los profesores y profesoras suelen traducirse en estrés que se ve agudizado por las circunstancias de incertidumbre y sobrecarga derivadas de la emergencia sanitaria y las adaptaciones pedagógicas forzadas” (Salas, et al.,2020, p.7). Estas circunstancias tienden a crear mayores reacciones de frustración en contextos vulnerables donde no se cuenta con las herramientas o los recursos suficientes para disponer de elementos que faciliten la interacción y comunicación con los estudiantes.

Por otro lado, alrededor la dinámica familiar, otras de las realidades emergentes y que se han dado en aumento, están asociadas a las situaciones de violencia dentro del hogar que afectan a los niños, niñas y adolescentes y los ponen en situación de vulneración, así como las prácticas de crianza inadecuadas que conllevan al poco acompañamiento de las familias para responder a las necesidades de sus hijos, entre ellas el apoyo y seguimiento escolar que requieren. Se ha demostrado un aumento de la violencia intrafamiliar desde que inicia el periodo de confinamiento, esto como consecuencia del estrés de los padres y progenitores a diferentes situaciones entre ellas el aislamiento, la pérdida de empleo, el temor al contagio, entre otros. (Paricio y Pando, 2020)

Por otro lado, una de las consecuencias que han afectado la dinámica escolar dentro del contexto familiar está asociada a los patrones de crianza que tienen las familias lo cual posibilita o impide la creación de rutinas y hábitos adecuados de estudio en los hijos, para Garcia, et al (2020):

Algunas variables propias de determinados estilos de crianza, en combinación con rasgos individuales de cada niño, propiciados por esta misma dinámica, han incidido negativamente en el estudio. Por ejemplo, padres que ponen a consideración del hijo decisiones y determinaciones, así como negociaciones, que no corresponden a la capacidad psicológica del infante. Así mismo la falta de coherencia, sistematicidad y firmeza en el modo de conducir la crianza y en particular la actividad de estudio. (p.63)

Esto último señala que el sistema educativo debe comprender las dinámicas y reacciones que ha generado la pandemia en los otros sistemas sociales, por tanto, las estrategias de adaptación a una nueva realidad deben contemplar todas las variables que inciden en el proceso de enseñanza y aprendizaje ante estos cambios sociales.

Capítulo 2

Marco contextual

La salud mental desde las instituciones educativas públicas en Colombia

La categoría de salud mental es una categoría amplia dentro del contexto en el que sea analizada, sin embargo, al considerar la respuesta que se tiene desde las políticas públicas y la respuesta a la emergencia en este campo, Colombia presenta desafíos importantes para garantizar una adecuada atención, pero también programas de prevención y promoción en los diferentes sectores sociales. Rojas et al. (2018) El acceso real a los servicios de salud mental enfrenta serias dificultades económicas, geográficas, culturales, asociadas con la oportunidad y la percepción de la población en cuanto a la capacidad resolutive de sus necesidades.

Al considerar la respuesta que las instituciones educativas dan a las necesidades de los estudiantes, directivos y docentes alrededor de la salud mental, resulta apropiado identificar el rol y responsabilidades de los docentes orientadores, ya que se tiende a pensar que su rol en la institución está asociada a la atención de las situaciones relacionadas con la salud mental. Para ello al retomar la resolución 15683 de 2016 del Ministerio de educación Nacional, donde se definen las características y funciones del orientador escolar se describen las siguientes:

- Desarrollar una estrategia de orientación estudiantil en el marco del PEI del EE. que permita promover el mejoramiento continuo del ambiente escolar y contribuya a la formación de mejores seres humanos, comprometidos con el respeto por el otro y la convivencia pacífica dentro y fuera de la institución educativa.
- Contribuir al desarrollo de la personalidad de los educandos en cuanto a la toma de decisiones personales, la identificación de aptitudes e intereses, la solución de

conflictos y problemas individuales, familiares y grupales, la participación en la vida académica social y comunitaria, el desarrollo de valores, y las demás relativas a la formación personal de que trata el artículo 92 de la Ley 115 de 1994" (p.113)

Teniendo en cuenta esta información, se puede observar que, si bien el orientador escolar en las instituciones educativas contribuye al bienestar individual de los estudiantes, su competencia alrededor de la promoción y prevención de la salud mental no es específica, además su función solo está dirigida a los estudiantes dejando por fuera un acompañamiento a los docentes y directivos, quienes hacen parte de la comunidad educativa. A partir de esto se establece que una de las alternativas que pueden fortalecer el acompañamiento a la comunidad educativa en aspectos asociados a la salud mental es considerar el desarrollo de competencias en el talento humano ya sea a través del docente orientador o a través de la formación y capacitación a los docentes al menos en la identificación y detección de riesgos en los colegios.

Se ha evidenciado que la incidencia y el rol de las instituciones educativas en la prevención del suicidio, es un ejemplo importante para considerar que las instituciones públicas y privadas deben contar con programas de prevención y promoción de la salud mental, siendo esta problemática desde la salud mental una del más alto índice de riesgo. Aguirre, et al .(2013) en la investigación sobre el riesgo suicida y factores asociados en adolescentes de tres colegios de Manizales, concluyen que los factores de riesgo asociados a la conducta suicida en orden de prevalencia son “el acoso o intimidación escolar (bullying), la disfuncionalidad familiar, la baja autoestima, la depresión, los trastornos de la conducta alimentaria, el consumo de cigarrillo, la dependencia alcohólica y el consumo sustancias psicoactivas” (p.426.), es por ello que al observar esta necesidad presente se requiere de manera urgente prestar atención a la actuación

desde las instituciones educativas no solo en la detección sino en la prevención de riesgos como el suicido.

Las instituciones educativas como ambientes de protección para los niños, las niñas y los adolescentes.

Antes de establecer propuestas o alternativas que pueden instaurar las instituciones educativas en la promoción y prevención de la salud mental en el ambiente escolar, es necesario determinar y analizar el papel que juegan los colegios y universidades como ambientes de protección para los estudiantes y/o para las comunidades inmersas en ellas. Para ello es importante tener en cuenta que dicen las políticas públicas a nivel nacional alrededor de la salud mental. La Resolución 4886 de noviembre de 2018 del Ministerio de Salud y Protección Social, por la cual se adopta la política nacional de salud mental. establece disposiciones dirigida a las entidades prestadoras de servicios de salud en el país, sin embargo, donde brinda una propuesta intersectorial donde otros escenarios generen un papel de corresponsabilidad para garantizar ambientes de cuidado. Dentro de sus premisas, establece la importancia que otros actores sociales comunitarios puedan ser partícipes en la detección y en la respuesta a las urgencias o situaciones asociadas a la afectación de salud mental , entre ellas abordando la importancia de contar con competencias para establecer unos primeros auxilios psicológicos y a generar una remisión oportuna a los servicios de salud, papel que si bien las instituciones educativas han tenido presentes desde el rol que el orientador escolar ha ejercido en los colegios, se queda corto el nivel de capacitación y entrenamiento con el que cuentan los profesionales o las dificultades que pueda representar, al ser delegado esta función a un solo perfil profesional dentro de las institución especialmente donde hay colegios donde algunas veces no se cuenta con el docente o

profesional capacitado para este fin, y los coordinadores u otros docentes deben hacerle frente a estas situaciones, algunas de ellas de emergencia.

Dos de los objetivos propuestos en la resolución en mención brindan herramientas claves para diseñar o establecer planes de acción en los colegios basada en algunos de los ejes propuestos dirigida a diferentes sectores sociales, comunitarios y especialmente al sector salud, sin embargo, dicha propuesta puede ser adaptada a los contextos escolares. El siguiente cuadro resume dos de los ejes principales en la política pública nacional de salud mental que están asociadas a las prácticas de promoción y prevención.

Tabla 1

Ejes para la Promoción y Prevención de la Salud Mental.

Ejes de la política nacional	Objetivo	Estrategias	Acciones
Promoción de la convivencia y la salud mental en los entornos	Crear las condiciones individuales, sociales y ambientales para el desarrollo integral de las personas promoviendo y manteniendo el bienestar emocional y social.	Generación y fortalecimiento de entornos resilientes, saludables y protectores que promueven estilos de vida saludables.	Fortalecimiento de redes de apoyo social, familiar y comunitario
			Articulación de las actividades de salud desde las iniciativas de diferentes sectores.
		Promoción del involucramiento parental	Dialogo y concertación del acompañamiento permanente. Construcción de vínculos sanos de afecto y confianza.
		Educación en habilidades psicosociales para la vida.	Autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva y efectiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas, pensamiento crítico, pensamiento creativo,

			manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensión y el estrés. Mangrulkar et al (2001)
		Fortalecimiento de la cultura propia como factor protector	Reconocimiento de otras culturas y prácticas para promover cosmovisiones, valores, rituales y creencias.
Prevención de los problemas de salud mental individuales y colectivos, así como los trastornos mentales y la epilepsia.	Mejorar la capacidad de respuesta individual, familiar, comunitaria e institucional orientando acciones para gestionar los riesgos de salud mental en los entornos donde las personas se desarrollen.	Cualificar los dispositivos de base comunitaria	Detección temprana de riesgos de violencias, problemas y trastornos mentales, conducta suicida, consumo de sustancias psicoactivas y epilepsia.
			Primero auxilios psicológicos e intervención en crisis.
			Educación en salud mental
			Remisión oportuna a los servicios sanitarios y sociales.
		Prevención de la conducta suicida	Capacitar en rutas de atención
			Capacitar en detección temprana.
Determinar factores de riesgo presentes en el entorno.			

Teniendo en cuenta los ejes, objetivos, estrategias y acciones propuestas por el ministerio de protección social en la garantía del ejercicio pleno del derecho a la salud mental, estableciendo prioridad en la atención de los niños, niñas y adolescentes, las instituciones educativas pueden adoptar estas disposiciones para establecer programas o proyectos inmersos en el PEI o PEC, dentro de sus ejes transversales.

En el proceso de mejora continua de las instituciones, y basados en la guía 34 del Ministerio de Educación Nacional se establecen algunas de las características de los establecimientos educativos que mejoran continuamente citando de tres de ellos, que al integrarlos con la necesidad de diseñar y crear alternativas para la prevención y promoción de la salud mental estarían apuntando no solo a la mejora, sino también a la innovación. Estas características señalan que las instituciones deben propiciar:

- “Ofrecer un ambiente Favorable para la convivencia”
- “Promueve el desarrollo personal y social”
- “Articula acciones con los padres de familia y otras organizaciones comunitarias”.

Basado en estos tres aspectos, se construye desde la presente monografía algunas de las alternativas que podrían implementarse en las instituciones educativas, no solamente dando respuesta a una necesidad urgente, especialmente a causa de las afectaciones socioemocionales presentes en estudiantes y docentes a causa de la pandemia por covid-19, si también se busca generar desde propuestas innovadoras estrategias para aportar a la mejora continua de las instituciones. Si bien la emergencia del covid-19 ha generado retos significativos en las dinámicas institucionales para garantizar el derecho a la educación, también generó que los factores asociados a la salud mental fueran un foco de atención importante. Las alternativas a continuación expuestas pretenden proponer metodologías, roles, estrategias de implementación y seguimiento en coherencia con los sistemas de gestión de calidad y acciones que pueden implementarse no solo en el sector público si no también privado de la educación en los niveles de educación preescolar, educación básica primaria, básica secundaria y educación media.

Capítulo 3

Alternativas para la promoción y prevención de la salud mental

Álvarez (2013) afirma que:

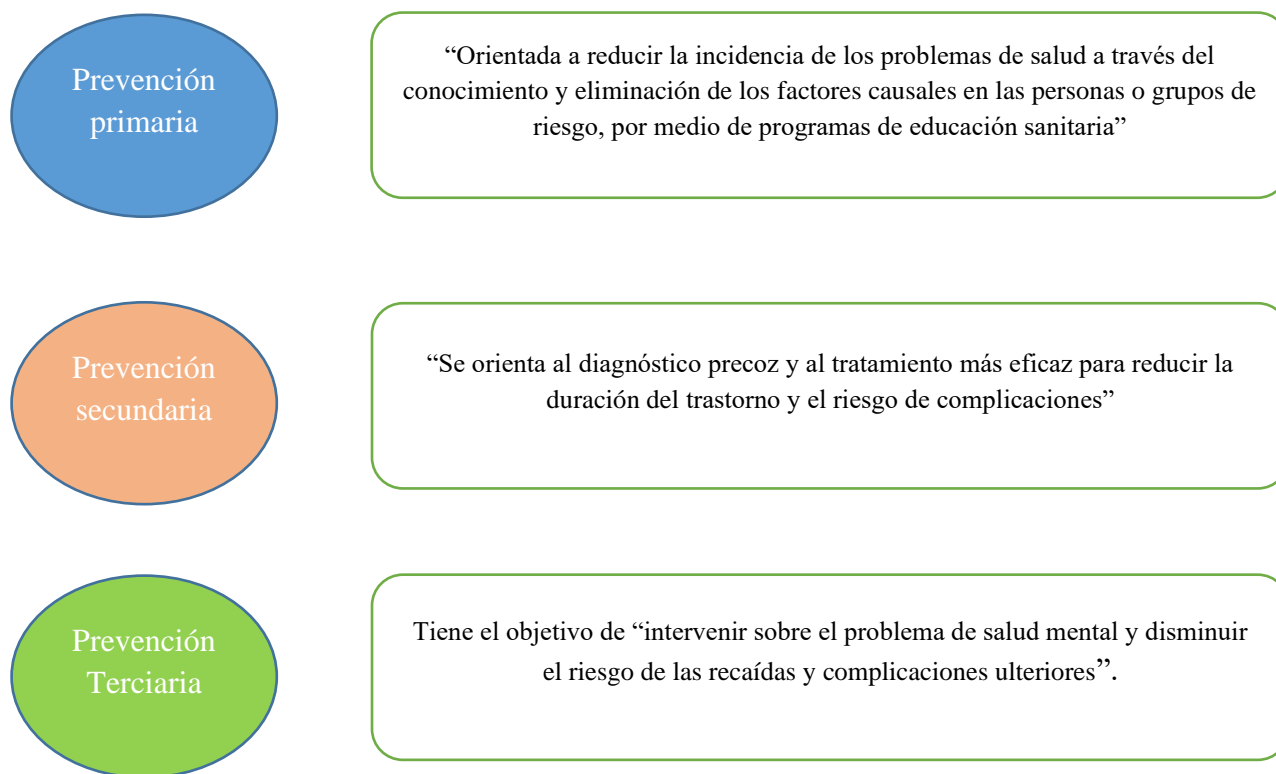
La promoción de la salud constituye un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual. Es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia, mejorarla. (p.81)

Basándose en dicha postura, la promoción de la salud mental en las instituciones educativas implica que se tengan en cuenta estrategias para desarrollar habilidades y capacidades de autocuidado para mejorar las condiciones mentales presentes y prevenir a futuro posibles riesgos a nivel individual y social. Greco (2010) establece que “una de las estrategias de intervención en la promoción de la salud es la educación para la salud con el objetivo de modificar conductas o adquirir nuevos hábitos para conservar el estado de salud” (p.88), así mismo señala que otra de las acciones que favorecen la promoción de la salud es la enseñanza de estilos de vida saludables

Mingote et al. (2011) establecen que “la prevención en salud mental implica plantear pautas de actuación para reducir la incidencia, prevalencia y recurrencia de los trastornos mentales, evitando, retrasando o disminuyendo, el impacto de la enfermedad en la persona afectada, sus familias y la sociedad”. (p.198). Al respecto conviene decir que la prevención está

dirigida desde tres modelos o perspectivas descritas en el siguiente gráfico y citados por el mismo autor:

Figura 1: Tipos de prevención



Desde ambas perspectivas de promoción y prevención, se establecen algunas propuestas que tanto las instituciones educativas públicas como privadas pueden implementar en su PEI o PEC sin requerir modificaciones estructurales de base o que requieran un presupuesto adicional para ello que impida que se pueda incluir dichas propuestas:

1. Diagnóstico y caracterización de la comunidad educativa

Teniendo en cuenta la situación actual de pandemia, es importante que las instituciones educativas renueven o actualicen los planes de caracterización de su población

con el fin de poder identificar las condiciones psicosociales de los estudiantes y docentes y determinar con este un plan de intervención o acompañamiento basado en las condiciones psicológicas y de salud mental emergentes por la crisis sanitaria. Esto favorece no solo el reconocimiento de la población en términos de las condiciones psicosociales, sino que es determinante para el desarrollo de estrategias de prevención de riesgos. Si bien las instituciones educativas públicas a través del sistema de información SIMAT llevan un proceso sistematizado frente al proceso de matrícula donde se establecen también algunas categorías diferenciales que permiten identificar los estudiantes que requieren de procesos inclusivos, aun es limitada dicha información frente a los datos generales para identificar características de salud mental en la población, ya que no siempre las familias de los estudiantes reportan situaciones de orden psicológico o psiquiátrico debido al sesgo social que esto representa. Por otro lado, las instituciones educativas privadas pueden detectar situaciones de riesgo basado en las experiencias de convivencia o aquellas reportadas por los padres de familia y docentes, pero desconocen de manera general el estado actual de su comunidad alrededor de los riesgos de sufrir depresión, violencia intrafamiliar, estrés crónico, entre otros.

Para establecer un plan de diagnóstico institucional es necesario que se diseñen instrumentos o baterías diagnósticas y se establezcan tiempos de seguimiento y control, aspecto que puede incluirse dentro de los planes de mejora institucional como parte del sistema de gestión de la calidad de las instituciones, identificando unos responsables de dicho proceso, lo cual no solo debe estar a cargo de un docente orientador o psicorientador sino también de un comité o equipo donde participen diferentes miembros de la comunidad educativa.

Esta caracterización debe incluir particularidades como antecedentes en salud mental en el estudiante, su grupo familiar, docente, prevalencia de diagnósticos clínicos como TDAH, trastornos afectivos bipolares, trastornos de conductas, trastornos en el desarrollo de las habilidades escolares y todos aquellos que incidan no solo en el rendimiento escolar, sino también en el bienestar emocional. La actualización frecuente de estos datos permite realizar un análisis y un perfil institucional que sirve para que docentes desde las diferentes áreas puedan conocer las características diferenciales de los grupos y establecer estrategias pedagógicas desde un enfoque diferencial y diverso.

La emergencia sanitaria ha traído cambios significativos en la salud mental de las personas, afectando a niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos. Es por eso que las instituciones educativas en su dinámica deben conocer el estado actual de su comunidad en este aspecto. De acuerdo con estudios realizados, descritos en informe de la UNICEF España, durante la pandemia:

Uno de los primeros estudios disponibles sobre el impacto emocional de la cuarentena de niños, niñas y adolescentes de España e Italia (Universidad Miguel Hernández), el 85,7% de los padres han constatado cambios en el estado emocional y en el comportamiento de sus hijos, siendo los síntomas más habituales la dificultad de concentración, el desinterés, la irritabilidad, la agitación, el nerviosismo, los sentimientos de soledad, la inquietud y la preocupación. (p.11)

Generar diagnósticos actuales en las instituciones educativas de la incidencia que ha tenido la pandemia en el bienestar emocional y psicológico de los niños, niñas, adolescentes y docentes, permitiría conocer a nivel local aspectos importantes de la salud mental generando a su

ve que las alcaldías municipales puedan implementar iniciativas que favorezcan la prevención del riesgo y la promoción de la salud, durante el periodo en que se desarrolle la pandemia, pues a la fecha si bien se han dado estrategias para iniciar la alternancia educativa, la situación de salud y los reportes de contagios en Colombia aún siguen siendo generadores de condiciones de aislamientos preventivos generando incertidumbre alrededor del retorno a clases de manera presencial y permanente.

2. Plan de formación al talento humano en temas de salud mental

Los docentes y administrativos requieren contar con herramientas para el manejo y comprensión de las problemáticas mentales, especialmente aquellas que han sido resultado del proceso diagnóstico previamente realizado, esto con el fin de acompañar y adaptar procesos académicos acordes a las necesidades de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes más afectados ya sea como resultado de las secuelas psicológicas generadas por la pandemia o para aquellos que con diagnósticos previos han aumentado síntomas o su pronóstico ha desmejorado. Para ello es importante contar con alianzas estratégicas con el sector salud o también con expertos en temas de inclusión educativa en el marco de la pandemia, para brindar herramientas alrededor de como fortalecer los procesos pedagógicos, como afrontar y acompañar situaciones de crisis emocionales dentro del aula o como activar rutas de atención ante las situaciones de riesgo emergentes.

Ante problemáticas como el bullying los docentes y la comunidad educativa se ha capacitado y reconoce actualmente la ruta de actuación para la prevención y la atención de esta problemática que afecta la convivencia escolar y por ende refleja una dinámica relacional que

merece atención inmediata y un proceso de acompañamiento donde participan padres de familia, docentes, estudiantes e incluso las autoridades judiciales cuando es requerido.

Si bien el papel de docente como referente social, después de la familia puede jugar un papel importante para orientar experiencias que en ocasiones los adolescentes o los niños no se atreven a hablar con sus padres, dicho aspecto pone al docente en un papel de mediador. Ibarrola y Redin (2013) concluyen que los docentes al reconocer su papel mediador hacen que se fijen en “las necesidades socioemocionales de sus alumnos, direccionan las normas de convivencia, mejoran la relación con los alumnos y perciben sentirse más capaces de gestionar conflictos” (p.382). Se reconoce como una necesidad desde la gestión administrativa establecer planes de formación semestrales o anuales donde se tengan en cuenta estos temas, y se identifique previamente en el talento humano las competencias y habilidades de los docentes no solo para apropiarse de los conocimientos que se esperan forjar en las capacitaciones sino reconocer aquellos mediadores institucionales que puedan liderar estrategias de apoyo para la detección y para la actuación ante situaciones emergentes. Es apremiante considerar un plan de capacitación para los docentes y administrativos desde el dialogo interdisciplinar con psiquiatrías, psicólogos u otras profesiones del área de la salud que acompañen estos procesos.

3. Campañas creativas de promoción y prevención

Desmitificar los problemas de salud mental es uno de los retos que tiene la sociedad en torno a que históricamente se ha señalado que la atención psiquiátrica o psicológica es un tema que pertenece al ámbito privado, debido a las concepciones cargadas de prejuicio que puedan tener las personas. Los medios de comunicación, las concepciones religiosas, los miedos y

prejuicios han marcado negativamente a las personas con enfermedades mentales y sus familias (Castro, 2005).

La estrategia de implementar actividades anuales con la comunidad educativa donde se brinde información acerca de la importancia de activar rutas de salud cuando se identifiquen riesgos psicosociales, generar prácticas de autocuidado emocional, acompañar a los padres de familia para que ellos también sean mediadores para comunicar y detectar, son estrategias de comunicación que posible la prevención y la promoción de la salud y de los estilos de vida saludables. Estrada, et. al (2010) concluye que “en estos espacios se pueden favorecer relaciones saludables y potenciar la adaptabilidad psicológica, social y cultural, facilitando así el desarrollo de la resiliencia natural desde tempranas edades” (p.870)

Con el fin de que sean actividades programas y concertadas con los equipos de trabajo, es importante agendar y establecer fechas y metas anuales, incluyendo este objetivo dentro de las otras actividades institucionales como lo es el día de la familia o el día del estudiante. Si bien es urgente hacer visible estos temas, durante el año puede efectuarse actividades como la semana de la salud mental, el día la prevención del suicidio o incluirlo en las programaciones de las escuelas de padres.

4. Adaptación del currículo “competencias socioemocionales”

A partir de diversas situaciones psicosociales emergentes en los colegios antes y durante la pandemia ha aumentado la preocupación por los docentes y expertos de la educación sobre el desarrollo de competencias socioemocionales y estrategias de afrontamiento más efectivas en los niños, niñas y adolescentes. Ante estas necesidades y a los ajustes que ha traído la pandemia en la dinámica educativa, es considerable que se “prioricen las competencias y los valores que se

han revelado como prioritarios en la actual coyuntura: la solidaridad, el aprendizaje autónomo, el cuidado propio y de otros, las competencias socioemocionales, la salud y la resiliencia, entre otros” (CEPAL, 2020, p.4).

Ya se vienen generando aproximaciones y prácticas en otros países como Estados Unidos e Inglaterra, donde han adherido a sus currículos y programas escolares propuestas para el desarrollo de competencias socioafectivas promoviendo a su vez la inteligencia emocional. Mena et al (2008) en el análisis que realizan de cinco estudios en estos dos países, concluyen seis impactos que trae la inclusión programas alrededor de las competencias socioemocionales en el currículo, mencionándolas a continuación:

Figura 2: Impacto de las competencias emocionales en el aula



A partir de este estudio se puede concluir que incluir el desarrollo de habilidades emocionales dentro del aula, no solo facilitan el aprendizaje de estrategias de afrontamiento más efectivas en los estudiantes, sino que también influyen en la mejora del ambiente escolar y el rendimiento académico de ellos.

Alzina (2003) define la “competencia emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p.22). Este autor desarrolla una serie de postulados que permiten analizar como la escuela a través de la educación emocional puede apoyar el desarrollo humano y psicológico de las personas, con el objetivo principal de capacitar a los estudiantes para la vida, siendo esta una forma de atención preventiva primaria, que puede ser aplicada a múltiples situaciones como el consumo de drogas, la ansiedad, la depresión, la violencia entre otros, minimizando la vulnerabilidad y el riesgo.

Se propone desde la educación emocional abordar contenidos ya sea en una asignatura adicional o transversal a las diferentes áreas de aprendizaje, dentro de estos contenidos se establecen las siguientes competencias y habilidades, según el autor:

Tabla 2. Competencias y habilidades socioemocionales

COMPETENCIAS	HABILIDADES
Conciencia emocional	Toma de conciencia de las propias emociones
	Dar nombre a las propias emociones
	Comprensión de las emociones de los demás
Regulación Emocional	Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento
	Capacidad para la regulación emocional
	Habilidades de afrontamiento
	Competencia para autogenerar emociones positivas

Autonomía personal (autogestión)	Autoestima, Automotivación, Actitud positiva, responsabilidad, Análisis crítico de normas sociales, Buscar ayuda y recursos, Autoeficacia emocional
Inteligencia interpersonal	Habilidades sociales básicas Respeto por los demás Comunicación Receptiva-Expresiva-Asertiva Comportamiento pro-social y cooperación.
Habilidades de vida y bienestar	Identificación de problemas Fijar objetivos adaptativos Solución de conflictos Negociación

Si bien las instituciones educativas vienen desarrollando programas o asignaturas que le apuesta al desarrollo de algunas de esas competencias y habilidades, como son las competencias ciudadanas aún es corto el impacto que esto puede generar alrededor de la salud mental, por ello una alternativa es considerar la importancia de incluir en el currículo de manera transversal la enseñanza de estas competencias.

5. Programas para la atención de la salud mental de docentes y directivos.

Los docentes y directivos también vienen manifestando indicadores de afectación en su salud mental a raíz de la adaptación y ajuste que ocasiono llevar el espacio de aula a la virtualidad. Navarro et.al (2020) expresan que:

El docente ha tenido que adaptarse a la sobrecarga laboral que implicó capacitarse intensivamente para cambiar o mejorar sus estrategias de enseñanza y aprendizaje, asimismo, ceñirse al aprendizaje en línea sin tener demasiada experiencia en esta modalidad; adicionándose ello a su propio confinamiento y problemas que en suma

le conllevaron a un estrés psicológico generalizado sin precedentes en su ejercicio pedagógico. (p.148)

La respuesta de estrés al cambio ha generado en algunos docentes reacciones emocionales y físicas como el agotamiento u otras somatizaciones que también han creado preocupación frente al acompañamiento que puedan tener desde el campo de la salud, cuando se activa la ruta de atención o desde la institución educativa al observar respuesta de agotamiento, ausentismo o bajo desempeño de los docentes. Para ello es importante contar con estrategias de acompañamiento al docente, de orientación psicológica y educativa, para favorecer la adaptación al cambio, para que los docentes con menos herramientas en el manejo de las Tics sean capacitados de manera diferencial, esto implica una planeación ordenada, y una evaluación periódica a nivel ocupacional del riesgo psicosocial que viene generando el proceso de enseñanza desde los medios digitales, ya que un año después de generada la emergencia a nivel de la seguridad y salud en el trabajo ya se han visto reflejado efectos de esta modalidad de teletrabajo.

La pandemia como un fenómeno bio-psico-social desde el campo laboral, se ve como necesario evaluar las consecuencias que estas dimensiones han dejado en los docentes y directivos, ya que son múltiples los efectos generados que pueden afectar la salud mental y el desempeño laboral de los trabajadores. Para ello el sistema de salud y seguridad en el trabajo debe implementar valoraciones y evaluación ajustadas a esta realidad que den cuenta del impacto que estos cambios han traído al talento humano y a partir de ello establecer un plan de intervención. Un ejemplo de ello, es analizado por Neffa et al (2020):

El trabajo confinado genera en el docente un plustrabajo que incrementa el desgaste dado que el ámbito familiar se ve obturado como espacio de reproducción de la fuerza de trabajo, al estar este ocupado por el trabajo sumado a la tarea doméstica sobre exigida por el encierro y las dimensiones psicológicas de la pandemia (p.,71).

Debido a los efectos del teletrabajo no solo en el campo de la docencia si no en otras ocupaciones, las políticas públicas alrededor de los asuntos laborales, deben responder a la garantía del bienestar del trabajador independiente del contexto donde desarrolle su labor, por eso a partir de la experiencias dada por la emergencia sanitaria, los gobiernos y las instituciones deben velar por el bienestar de sus colaboradores desde programas efectivos que le apunten a la promoción y la prevención de la salud mental.

Capítulo 4

Los líderes educativos promotores de la prevención y promoción de la salud mental.

Los fenómenos psicológicos que afectan la salud mental de niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos a causa de la pandemia analizados en el presente texto, generan retos importantes en los diferentes sectores sociales desde los económico, político, laboral, de salud y educativo, lo que lleva a que el gobierno empiece a plantear políticas públicas que den respuestas a las necesidades emergentes por la pandemia. El ministerio de educación viene creando iniciativas de capacitación a los docentes en torno al uso de herramientas y manejo de las tecnologías de la información (Tics), así como viene acompañamiento el proceso gradual de alternancia educativa desde la identificación y reconocimiento de protocolos seguros para el regreso a clases y la permanencia del programa de alimentación escolar PAE, entre otros. Sin embargo, la salud mental continúa siendo una responsabilidad que solo aplica al sector salud y no se ha inmerso en la dinámica educativa desde donde también se puede hacer frente. “Uno de los lugares óptimos para detectar precozmente factores de riesgo, trastornos y también para realizar intervenciones protectoras, compensadoras y reparadoras es la escuela” (Gallardo, et al 2015, p.2).

Para que puedan ser aplicadas las alternativas propuestas en la prevención y promoción de la salud mental es necesario que el liderazgo institucional identifique y reconozca la necesidad de disponer de estrategias que den respuesta a las problemáticas y necesidades que estén presentes en cada institución desde una perspectiva integradora y no indiferente, debido a que han considerado que estos asuntos son responsabilidad del orientador escolar y que este a su vez dependiendo de los casos remite al sector salud, sin profundizar o participar activamente en el

proceso de detección, remisión y seguimiento, donde se involucre a la familia, a los demás docentes, a los estudiantes y a la comunidad en general, ya que la salud mental es un asunto de todos. Es por eso que los coordinadores, el rector y los docentes identifiquen y reconozcan que en la medida en que se garantice y prevengan riesgos de enfermedad mental el bienestar y el rendimiento escolar de un estudiante serán influenciados positivamente. Del compromiso que tengan los padres de familia y los docentes en este aspecto, dependerá que los programas , proyectos o actividades que se realicen en las instituciones educativas tengan impacto o beneficio en sus estudiantes, ya que estos programas no depende exclusivamente de grandes presupuestos para ser ejecutados, ya que pueden ser respuesta de los planes de mejora institucionales y al ordenamiento de funciones y acciones que se pueden desarrollar en cada ambiente escolar, los cuales son autónomos e independientes.

6. Conclusiones y recomendaciones

La salud mental ha sido un referente de atención inmediata a nivel de la política pública nacional, sin embargo, se ha orientado la promoción y prevención de esta al sector de la salud, desligando a otros sectores que también pueden hacer frente y donde los efectos del deterioro de esta influyen directamente, como es el sector educativo. La pandemia por COVID 19 durante el 2020 ha visibilizado con mayor fuerza las consecuencias que ha generado el aislamiento preventivo y el temor al contagio en la salud emocional de los niños, niñas, adolescentes y docentes de las instituciones educativas y en general de las personas, tanto de aquellas que venían con una condición emocional estable como aquellos con enfermedades mentales prevalentes. Lo cual ha generado aumento en síntomas asociadas a la ansiedad, la depresión u otras reacciones asociadas al estrés, como el maltrato o la violencia.

La dinámica académica que se ha desarrollado desde el inicio de la pandemia trajo con ella cambios y adaptaciones al modo en que se desarrollaba tradicionalmente el proceso educativo en Colombia y en todas partes del mundo, lo que llevo a ajustar las rutinas y hábitos de los estudiantes y docentes, implementar medios digitales para favorecer el aprendizaje y el ambiente en el que se desarrolla el proceso educativo. Esto ha generado que tanto estudiantes como docentes activen estrategias de afrontamiento algunas poco adaptativas, las cuales han afectado la salud la salud mental. Los docentes en las interacciones virtuales con los estudiantes han observado otras problemáticas que en la presencialidad no eran visibles como ha sido las situaciones de violencia familiar, negligencia y las practicas inadecuadas en la crianza por parte de los padres de familia, lo que a su vez altera las respuestas esperadas de los estudiantes en el cumplimiento de los objetivos académicos.

La escuela es un escenario de protección para los niños, niñas y adolescentes, pues en él se busca vigilar y propender por la garantía de derechos de estos, sin limitarse exclusivamente a la formación de conocimiento, sino también a la formación integral que apunta al desarrollo humano, es por eso que su papel en la prevención del riesgo y la promoción de la salud es importante, siendo el referente de socialización más cercano después de la familia. A partir de esto es importante incluir en el PEI de los colegios proyectos alternos o actividades que fomenten la prevención y promoción de la salud mental.

La participación de la comunidad educativa y el liderazgo de los docentes es relevante en el papel protector de la escuela en la prevención de riesgos asociados a las enfermedades de salud mental, ya que no se trata solo del papel o función del orientador escolar, pues se requiere que todos cuenten con competencias para detectar y activar las respectivas rutas de atención ante situaciones de emergencia o ante síntomas o signos de alarma que den pauta de algún problema, como el ausentismo, el bajo rendimiento, la deserción entre otros y no remitir exclusivamente dichas situaciones a un rol o perfil, pues en muchas ocasiones hay instituciones que no cuentan con la presencia del orientador escolar o el perfil de este no es el indicado.

Las alternativas de prevención y promoción propuestas permiten que puedan ser adaptadas a cualquier institución ya sea pública o privada, ya que la aplicación de las mismas no requiere de inversiones económicas significativas, por el contrario, puede ser enriquecedor su aplicación desde los recursos y potencialidades de cada institución. Estas alternativas buscan detectar a tiempo y reconocer las necesidades y problemáticas de la institución alrededor de la caracterización de la población, la capacitación del talento humano desde la activación de alianzas estratégicas con el sector salud o con otras instituciones que han avanzado en este aspecto, la adaptación del currículo con la enseñanza de competencias sociemocionales o la

educación emocional, el diseño e implementación de campañas donde participe la comunidad educativa y la atención y acompañamiento a los docentes más afectados en su salud mental desde la intervención de las políticas institucional de salud y seguridad en el trabajo.

La aplicabilidad de estas alternativas depende de un liderazgo proactivo, que implemente en las acciones de mejora institucional alternativas para dar respuesta a esta necesidad apremiante que afecta a todos, esto llevaría a que más adelante se repliquen practicas educativas exitosas y lleven a que las políticas públicas puedan incluir esta necesidad social.

Referencias Bibliográficas

- Aguirre, D., Cataño, J., Cañón, S., Marín, D., Rodríguez, J, Rosero, L, & Vélez, J. (2015). Riesgo suicida y factores asociados en adolescentes de tres colegios de la ciudad de Manizales (Colombia), 2013. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(3), 419-429.
- Álvarez, M. (2013). La promoción y prevención: pilares para salud y la calidad de vida. *Correo Científico Médico*, 17(1), 79-82.
- Alzina, R. B. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Castro, H. (2005). Estigma y enfermedad mental: un punto de vista histórico social. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 6(1), 33-42.
- CEPAL, N. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19.
- Cifuentes, J. (2020). Consecuencias en los Niños del Cierre de Escuelas por Covid-19: El Papel del Gobierno, Profesores y Padres. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*.9(3e).
- España, U. N. I. C. E. F. (2020). Salud mental e infancia en el escenario de la COVID-19. UNICEF España.
- Estrada, M., Vinajera, C., & Estrada, G. (2010). Algunas consideraciones sobre salud humana y promoción para la salud. *Medisan*, 14(6), 0-0.
- Fernández, A (2021). 2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de Educación*, 4(1), 23-29.

- Gallardo, I., Leiva, L., & George, M. (2015). Evaluación de la aplicación piloto de una intervención preventiva de salud mental en la escuela: variaciones en la desadaptación escolar y en la disfunción psicosocial adolescente. *Psyche (Santiago)*, 24(2), 1-13
- García, A., Castellanos, R., Pérez, D., & Álvarez, J. (2020). Aislamiento físico en los hogares a causa de la covid-19: efectos psicológicos sobre niños y adolescentes cubanos. *Revista Cubana de psicología*. Volumen 2 N° 2. Universidad de la Habana.
- Greco, C. (2010). Las emociones positivas: su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia. *Liberabit*, 16(1), 81-93.
- Huarcaya-Victoria J. (2020) Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. doi: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Ibarrola, S., & Redín, C. I. (2013). La influencia positiva de la mediación escolar en la mejora de la calidad docente e institucional: percepciones del profesor mediador. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 17(1), 367-384
- IPE & UNESCO (2020) Apoyar a los docentes en los esfuerzos para facilitar la vuelta a la escuela Orientaciones para los responsables de la formulación de políticas. <https://teachertaskforce.org/es/document/apoyar-los-docentes-en-los-esfuerzos-para-facilitar-la-vuelta-la-escuela-orientaciones>
- Lamas, M. (2013). Educación emocional, controbución de la escuela a la salud mental infantil. *Revista Iberoamericana de educación ISSN: 1681-5653 Núm 62/3, 7.*
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes* (pp. 6-7). Washington: OPS.

- Mena, I., Romagnoli, C., & Valdés, A. M. (2008). ¿Cuánto y Dónde Impacta? Desarrollo de habilidades socio emocionales y éticas en la escuela.
- Mingote, J., Pino, P, Sánchez s, R., Gálvez, M., & Gutiérrez, M. (2011). El trabajador con problemas de salud mental: Pautas generales de detección, intervención y prevención. *Medicina y seguridad del trabajo*, 57, 188-205.
- Ministerio de Salud y Protección Social (2018, 7 noviembre). Resolución 4886 por la cual se adopta la política nacional de salud mental. Diario Oficial n.º. 50.770.
https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%204886%20de%202018.pdf
- Navarro, E., Arellano, E. Galán, B., & Díaz, E. (2020). Adaptación docente educativa en el contexto covid-19: una revisión sistemática. *Conrado*, 16(77), 141-149.
- Neff a... [et al.]. (2020) *Pandemia y riesgos psicosociales en el trabajo. Una mirada interdisciplinaria y la experiencia sindical / - 1a ed.-* Rosario: Homo Sapiens Ediciones, 2020. 132 p.; 22 x 15 cm.
- Organización Mundial de la Salud (2013). Plan Nacional de salud mental 2013-2020.
www.who.int/mental_health/publications/action_plan/es/. Ginebra, Suiza.
- Paricio del Castillo, R., & Pando, M. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30-44.
<https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a>
- República de Colombia. 2015. Guía No. 34. Guía para el mejoramiento institucional de la autoevaluación al plan de mejoramiento. Ministerio de Educación Nacional (MEN). Colombia.

Resolución N° 15683 01 de agosto de 2016. Por la cual se subroga el Anexo I de la Resolución 9317 de 2016 que adoptó el anual de Funciones, Requisitos y Competencias para los cargos de directivos docentes y docentes del sistema especial de Carrera Docente.

Rojas-, L. Á., Castaño, G., & Restrepo, D. (2018). Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. *CES Medicina*, 32(2), 129-140.

Salas, G., Santander, P., Precht, A., Scholten, H., Moretti, R., & López, W. (2020). COVID-19: impacto psicosocial en la escuela en Chile. Desigualdades y desafíos para Latinoamérica. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(2), 1-17.

<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.9404>

Tarabini, A. (2020). ¿Para que sirve la escuela? Reflexiones sociológicas en tiempos de pandemia global. *Revista de Sociología de la educación Vol.13, Núm.2*, 149.

Valero, N; Vélez, M; Durán, A; Portillo, M. (2020) Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? *I/Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión-*

V