

BLOG

Protegir la salut mental des dels centres educatius

8 estratègies clau per a la prevenció



ESTELA VALDIVIA PRIETO

Mestra especialista en pedagogia terapèutica de la Unitat Funcional Integrada de Trastorns de la Conducta Alimentària. Àrea de Salut Mental

Hospital Sant Joan de Déu Barcelona



Els centres educatius tenen una important tasca en la **prevenció de problemes de salut mental**, ja que són un espai central d'aprenentatge i desenvolupament durant la infància i l'adolescència. Es tracta d'un context en què les nenes, nens i adolescents passen moltes hores i on tot allò que passa impacta en la seva autoestima, creences, hàbits, relació amb els altres, projectes de futur, etc. Impulsar actuacions que enforteixin aquests aspectes de manera saludable, suposa consolidar els factors de protecció de la salut de l'alumnat.

Si treballes en l'entorn educatiu i et preguntes quines coses es poden fer per promoure una bona salut emocional dels i les

alumnes i prevenir així un trastorn de salut mental, revisem algunes pautes bàsiques d'una bona estratègia de prevenció.

REFLEXIONAR SOBRE LES CREENCES PRÒPIES

Està demostrat que **l'alumnat aprèn molt més de tot allò que viu**, que d'allò que se'ls explica. Com a docents, acompanyem a desenes d'estudiants al llarg de l'exercici de la nostra professió i ens convertim, inevitablement, en referents per a ells i elles. Assumir aquesta responsabilitat requereix un exercici de reflexió imprescindible en relació amb les nostres creences sobre l'èxit, la salut, el gènere i la diversitat, les nostres estratègies per resoldre determinades situacions, la nostra manera de comunicar-nos i la relació que tenim amb el nostre cos i la nostra persona. Tot allò que volem ensenyar als nostres alumnes prendrà molta més consistència si s'acompanya de manera coherent amb la manera en què ens mostrem davant d'ells i elles.

DESENVOLUPAR UN PLA DE CONVIVÈNCIA DE CENTRE

Durant la infantesa i l'adolescència, l'escola i l'institut són espais de vida centrals. Estar a gust al centre educatiu i sentir pertinença a la comunitat, és essencial per al benestar emocional, aspecte que influeix directament en l'autoestima, l'aprenentatge i les relacions socials. Pràctiques com les assemblees, les tutories, els cercles restauratius o la mediació entre iguals són algunes de les opcions que es poden posar en pràctica per enfortir vincles, impulsar l'expressió i la gestió emocional, així com adquirir estratègies per resoldre conflictes. És molt important que l'alumnat consideri el centre educatiu com **un espai segur, on les relacions es desenvolupen en un clima de respecte i de tolerància zero davant qualsevol classe de violència**. D'aquesta manera, afavorim que sentin la tranquil·litat i la confiança que, davant una situació complexa, disposen d'estratègies personals i trobaran suport tant en el seu grup d'iguals com en el professorat.

PROMOURE HÀBITS SALUDABLES

Partir d'una visió àmplia del concepte salut ens ajuda a promoure tant el benestar físic com l'emocional. Establir relacions de **respecte** vers un mateix i amb els altres, dedicar temps a **les nostres aficions, amistats i família, descansar** o identificar i gestionar les nostres **emocions**, són alguns dels

exemples d'hàbits que tenen cura de la nostra salut, tant com ho fa mantenir una **alimentació equilibrada, fer activitat física o evitar el consum de tabac, alcohol i altres substàncies**. La societat en què vivim presenta la primesa i la tonificació corporal com a ideal universal de salut, així que és molt important estar atent, des de tots els àmbits del currículum, a no reforçar aquesta creença per no fomentar actituds poc saludables que puguin acabar desembocant en un trastorn de la conducta alimentària.

IMPULSAR LA DIVERSITAT DE POTENCIALITATS

Valorar positivament les potencialitats de cada alumna i alumne amplia el ventall de miralls en els quals la persona es reflecteix positivament. **Considerar aquesta diversitat com quelcom enriquidor per al conjunt de l'alumnat** reforça el respecte cap a un mateix i cap als altres. Si limitem els valors positius que pot tenir una persona, als pocs que estan preestablerts socialment, es poden generar expectatives i comparacions que resulten font d'estrès, preocupació o frustració. Estimular les potencialitats de cada alumna i alumne sense perseguir l'excel·lència i garantint el gaudi en l'aprenentatge i en les relacions interpersonals, és un factor protector per regular el perfeccionisme i els nivells d'exigència poc saludables.

AMPLIAR LA FORMACIÓ DEL PROFESSORAT EN RELACIÓ AMB LA SALUT MENTAL

Les i els docents exerceixen una funció essencial en la prevenció i detecció de senyals d'alerta davant d'una situació de vulnerabilitat o risc entre l'alumnat. La precocitat en la detecció d'aquests senyals és clau, però: com col·laboraran en la important tasca de detecció si no reben formació sobre allò que han d'identificar? És imprescindible **posar a la seva disposició els coneixements, el temps i els recursos necessaris** per poder estar atents a canvis subtils, observables des de l'escola, que puguin aparèixer entre l'alumnat davant de situacions vitals estressants, experiències adverses o per factors personals com la baixa tolerància a la frustració, la tendència al perfeccionisme o l'autoexigència, per exemple.

FER SERVIR MATERIAL DIDÀCTIC EN EL QUAL LA DIVERSITAT ESTIGUI POSITIVAMENT REPRESENTADA

És molt important revisar el material que oferim a l'alumnat,

siguin llibres, pel·lícules, joguines o dossiers. És fonamental que en aquest material s'hi representi de manera respectuosa i valuosa la **diversitat corporal, funcional, d'identitat i orientació sexual, cultural**, etc., així com evitar aquells que reforcin els estereotips de gènere establerts que modelen de manera molt limitant i encotillada el conjunt de l'alumnat i són font de pressions que poden generar malestar i insatisfacció. És molt necessari aportar referents inspiradors.

FOMENTAR UNA GESTIÓ DEL TEMPS SALUDABLE

És molt important poder observar l'horari dels i les nostres alumnes amb una mica de distància per poder-nos assegurar que disposen d'una organització que els aporta benestar. Fomentar la importància de reservar espais per a les seves aficions, amistats i família, és tan rellevant com disposar de temps per estudiar o fer deures. És recomanable evitar càrregues molt exigents i estressants.

POTENCIAR L'ESPERIT CRÍTIC

Des de fa temps sabem que les noves tecnologies i les xarxes socials estan transformant la manera com ens relacionem amb el nostre entorn i amb nosaltres mateixos, així com l'aprenentatge o l'accés a la informació. Estimular l'esperit crític i l'ús responsable d'aquests dispositius i plataformes és fonamental per gestionar-les amb seguretat. Per això és imprescindible **acompanyar el nostre alumnat en l'adquisició d'estratègies per seleccionar, contrastar i filtrar la informació**, així com recursos per gestionar la **comunicació interpersonal**.

He après alguna cosa amb aquest contingut

- ☐ Sí
- ☐ No