

Salud mental en jóvenes de comunidades rurales

escrito por Teresa Vázquez | 17 de marzo de 2023



Hoy os contamos el *webinar* de la Harvard Graduate School of Education sobre salud mental en comunidades rurales e indígenas

[\[Vídeo original completo – en inglés\]](#)

Las y los jóvenes de las zonas rurales de los Estados Unidos suelen partir de un nivel adquisitivo menor que los de ciudades metropolitanas. Algunas de las desventajas para acceder a los servicios de salud mental son la falta de transporte público, largas distancias, mala conexión a Internet para las terapias por videoconferencia, etc. El índice de suicidios en estos lugares es más alto y además se ha doblado después de la pandemia.

En el caso de los jóvenes nativos americanos que pertenecen a las reservas, que en ocasiones están especialmente aisladas, los problemas se agravan. Además, hay que tener en cuenta que, a lo largo de la historia, han sido escolarizados en colegios internos cuya cultura dominante era distinta a la suya. Se tendía a rechazar los orígenes, lo que conllevaba una falta de identidad y tenía repercusiones en la autoestima y el sentimiento de pertenencia. El porcentaje de personas que necesitan salud mental en estas comunidades es de 15 a 24%, el cual aumentó

después de la pandemia.

Ser indígena o de zonas rurales tiene bastante estigma y los medios de comunicación no ayudan a superarlo. Por lo tanto también hay que trabajarlo **en los centros educativos, aumentando las expectativas**. Es imprescindible transmitirles que pueden conseguir todo lo que se propongan y apoyarles.

En este episodio, nos dan estrategias y claves para mejorar la situación:

- aumentar el número de **profesionales** que ayudan a superar problemas de salud mental
- **formar a los docentes** para que identifiquen los problemas de salud mental
- **trabajar con los jóvenes**, preocuparse por ellos y que lo sepan
- realizar actividades en los centros educativos para **que las familias estén más en contacto con los centros** y aumentar la relación para que aquellos programas que se realizan en los centros educativos puedan continuar en las casas.

Es importante trabajar la pertenencia al grupo, que sientan que pertenecen al colegio, que pertenecen a un grupo y son importantes y pueden conseguir lo que se propongan. **En los centros rurales ha habido alumnado que más tarde ha ido a Harvard**. A veces, cuando un niño o niña vive en una aldea o en el campo, el resto de la sociedad no espera que tenga éxito. Por eso es tan importante transmitirles altas expectativas y apostar por su éxito, porque todos pueden alcanzarlo.

Los centros son clave y son el principal recurso para crear relaciones sanas, como en otras ocasiones han sido la

iglesia o las parroquias, que han actuado como espacios donde se generan relaciones de confianza, de pertenencia, de encuentro... Ofrecer actividades en el tiempo libre, no solo deportivas sino también relacionadas con el arte, la música... Ofrecer lugares donde se relacionen con otras personas para no sentirse solos. **En muchas ocasiones, si la red de apoyo y social en la vida real es escasa, con las redes sociales y en la vida virtual también lo son e incluso aumentan más ese sentimiento de soledad.** Hay que ofrecer espacios donde las personas interactúen cara a cara, hagan cosas importantes y se sientan importantes.

[Image by [Freepik](#)]