

# Salud mental y escuela: ¿qué es lo que funciona?

escrito por Mireia Barrachina | 24 de julio de 2023



Hace unos meses se publicó en PE un [artículo](#) basado en una investigación que reflejaba las claves del impacto de las tertulias dialógicas literarias en un grupo de pacientes adolescentes con trastornos de salud mental. Este dato nos llenaba de esperanza pues, aunque estos datos no sean directamente extrapolables a otros contextos, se abre una ventana hacia el estudio y la aplicación de actuaciones educativas que podrían beneficiar a la prevención y la alfabetización en salud mental en entornos educativos. Ahora bien, ¿qué dice la evidencia respecto a cómo mejorar la salud mental y la prevención de problemas mentales en los centros educativos?

**En esta [revisión de la literatura](#) se describen las claves que la evidencia científica refiere respecto a la promoción de la salud mental y la prevención de problemas en las escuelas.** Uno de los aspectos más impactantes fue la poca o nula efectividad de algunos de los programas de intervención revisados, así como su falta de evaluación de impacto, lo que denota **la necesidad de una aplicación rigurosa de los enfoques escolares integrales basados en evidencias científicas de impacto social.** A continuación, se describen las características de los programas que obtuvieron una mayor eficacia:

- **Vinculación con el aprendizaje académico.** Varios estudios mostraron impactos positivos de intervenciones basadas en aspectos del aprendizaje, el comportamiento y las actitudes de las niñas y niños hacia la escuela, así como el rendimiento educativo, el compromiso con la escuela y la asistencia escolar. La enseñanza de habilidades y desarrollo de competencias sociales y emocionales dentro de los planes y programas del centro tuvieron un mayor impacto y más a largo plazo. Además, fueron particularmente eficaces aquellas intervenciones que abarcan la resolución de problemas sociales, la conciencia social y la alfabetización emocional, en las que las maestras y maestros refuerzan las interacciones con los niños y niñas en sus programaciones de aula.
- **Equilibrar las intervenciones universales y específicas.** La prevención de la salud mental en las escuelas requiere un equilibrio a favor de más trabajo sobre enfoques específicos de intervención, como la prevención de la violencia y el acoso escolar, puesto que es necesaria su combinación para lograr una mayor efectividad.
- **Comenzar de forma temprana y continuar con estudiantes mayores.** La mayoría de estudios inciden en la importancia de trabajar estas intervenciones en edades más tempranas, desde enfoques más amplios, que desarrollen habilidades sociales y emocionales genéricas. Sin embargo, es importante que las intervenciones se realicen también a largo plazo, incluso durante varios años. Se indica que las intervenciones específicas, como las que van dirigidas a superar la violencia y el acoso escolar, son efectivas también con estudiantes mayores.
- **Utilizar adecuadamente a los líderes.** Para ello, es

necesaria una formación amplia e intensiva. El personal especializado demostró su eficacia al inicio del programa, pero para que las intervenciones sean sostenibles es necesaria la implicación del profesorado, el alumnado, las familias y toda la comunidad educativa.

- **Utilización de un enfoque global escolar.** No es suficiente únicamente el trabajo centrado en las competencias, sino que para lograr un impacto óptimo es necesario que se integren en un enfoque multimodal que abarque a toda la escuela: cultura escolar, formación del profesorado, contacto con las familias, formación de las familias, participación de la comunidad y trabajo coordinado con organismos externos son claves.

La prevención de los conflictos en centros escolares y educativos supone un reto y una prioridad para poner freno a los problemas de salud mental que impactan en las vidas de las y los menores. En la aplicación de los pasos y actuaciones que marca la evidencia científica reside la verdadera esperanza de alejar el sufrimiento de todos y todas.

[Imagen: iStock]