Retos académicos, salud mental y comunidad

escrito por Josep Maria Canal | 8 de septiembre de 2024



El inicio de curso es un buen momento para que el profesorado y las familias podamos crear diálogos con los chicos y las chicas, habiendo tenido tiempo para reflexionar cómo queremos plantear con ellos y ellas el curso académico que tenemos por delante.

Este es el momento idóneo para poder marcar retos que habrá que ir superando. Está claro que, según cómo se dispongan estos retos y cómo se estructuren las condiciones para conseguirlos, los efectos en las personas pueden tener consecuencias en diversos sentidos, incluida la salud mental. La falta de diálogo sobre los retos, la inexistencia de ellos o la incapacidad de poder cumplirlos pueden provocar ansiedad y efectos negativos en la salud mental del alumnado.

Proponerse un reto o un objetivo supone marcar un horizonte que permite seleccionar los pasos consecutivos necesarios para alcanzarlo. Este es un mecanismo que, recientemente, parece haberse denostado socialmente, quizás por un mal entendido deseo de diversión, disfrute o búsqueda de motivación, que ligaría estos objetivos con un trabajo entendido como aburrido, tradicional o poco activo. Esta forma postmoderna de plantear este tema traslada a la persona una sensación de invidualidad, de pérdida de

sentido o de determinismo, puesto que los resultados obtenidos con esta mirada dirigida al no-esfuerzo se verían como una especie de explicación sobre una capacidad intrínseca y propia, exclusiva, de la persona. Es decir, que los resultados son los que son y que no pueden ser modificados. De este modo, estos aspectos repercuten de forma profunda en la salud mental de los chicos y las chicas, quienes, sin saberlo, sin siquiera poder explicarlo, pierden sentido no solo con el aprendizaje sino con la sociedad y con el mundo que los rodea. Vivir y relacionarse no tiene un sentido profundo. Así no vale la pena esforzarse, por lo que menos lo tiene aprender y adquirir conocimientos.

La investigación educativa de mayor nivel, por el impacto que tiene en la sociedad, ya ha demostrado que la creación de una conciencia social alrededor de la comunidad (por ejemplo, en una clase o una escuela) para la **búsqueda de máximos resultados y aprendizajes,** que además se vincule a relaciones de calidad, **basadas en la solidaridad** y el posicionamiento ante la violencia, **genera no solo un amplio sentido de vínculo social sino también de bienestar y de prevención de problemas de salud mental**. Es decir, que un chico o una chica caiga en un grupo que se preocupa, como grupo social, por tener buenos resultados y por ayudarse para tenerlos, hará que esté más cercano a crear, personal y colectivamente, las condiciones de trabajo para conseguirlo en su rutina diaria. Creará un tipo de relaciones personales dirigidas a aspectos relacionados con la amistad que le protegerá de tener problemas de salud mental, ansiedad o depresión.

Por lo tanto, como profesorado podemos tener presente esta idea para generar estas sinergias en los grupos clase en los que trabajamos, uniendo retos, expectativas y solidaridad. Pero, además, si dialogamos con nuestro

alumnado o nuestros hijos e hijas sobre estos temas, no solo estaremos trabajando para mejorar sus resultados académicos sino también su bienestar y su salud mental.

[Imagen: Freepik]