Escoles que cuiden i milloren la salut mental

written by Mireia Barrachina | 21 de January de 2023



L'augment de casos d'adolescents amb trastorns mentals a edats cada vegada més primerenques és una cosa que ens preocupa als professionals de l'orientació educativa i als centres educatius en general. Fruit d'aquesta situació, es comencen a impulsar dins dels sistemes educatius protocols específics d'intervenció i plans integrals de salut mental. Però quines actuacions podem impulsar des de les nostres aules per a previndre i millorar la salut mental del nostre alumnat?

En aquesta recent investigació es fa una anàlisi de l'impacte de les **tertúlies literàries dialògiques** en un grup de pacients amb trastorns de salut mental. Els resultats suggereixen que "*van promoure beneficis **en el benestar emocional i social** en enfortir les habilitats de lectura, parla i escolta, fomentant **relacions de suport**, la **superació de l'estigma i l'augment de la voluntat de millora***".

Alguns elements clau d'aquest estudi que ens poden ajudar a la nostra pràctica educativa, en diversitat d'entorns i edats quan fem tertúlies literàries dialògiques, són:

1. **Enfortiment de les habilitats de lectura, parla i escolta**. Llegir per a compartir va ser un factor clau

que va ajudar els pacients a concentrar-se en una tasca i a ser persistents. A més a més, els diàlegs van promoure la comprensió lectora i van ajudar a recordar millor les claus de la lectura. El caràcter dialògic de l'activitat va ser el que va ajudar a desenvolupar habilitats com ara seure, concentrar-se i estar atent a la tasca, així com la capacitat de respectar els torns de paraula. Aquest ambient de respecte és un element clau per a l'èxit de les tertúlies, tal com destaca un pacient: *"En les tertúlies he vist que et pots expressar amb tranquil·litat i sense prejudicis*".

2. **Foment de relacions de suport.** El context influeix en com ens comuniquem, per la qual cosa és molt important crear entorns de suport perquè aquestes interaccions generen sinèrgies que potencien la implicació de les i els estudiants i així es produïsquen millores més sostenibles. En general, les dades analitzades per aquesta investigació van indicar que la participació en tertúlies "*va conduir a generar, almenys per a alguns pacients, un sentit de proximitat, confiança i connexió amb els altres, i a construir un sentit de comunitat*". A través de la vinculació dels personatges i esdeveniments de la història amb les seues pròpies experiències i opinions, es van entaular converses sobre temes rellevants com l'amistat, l'esperança o el suïcidi, en un entorn de suport i seguretat.
3. **Superació de l'estigmatització.** Discutir obertament respecte a l'estigmatització dels personatges de les històries va dur als pacients a reconstruir la interpretació de les seues trajectòries d'exclusió i estigma. Un factor clau de les tertúlies va ser la lectura d'obres de la literatura clàssica que "*va ser percebuda pels pacients com una contribució a la*

superació de la seua estigmatització com a pacients de salut mental”.

4. **Voluntat de millora.** Augmentar l’autonomia i l’empoderament personal són claus per a l’alfabetització en salut mental i contribueix a reforçar l’autoestima quan els participants expressen i argumenten les seues idees amb altres persones que no sempre pensen de la mateixa manera, però amb qui els desacords es poden abordar de manera dialògica. Un altre factor clau que es destaca és la construcció de la voluntat individual, dins d’una interacció de suport entre pacients.

Tot i que les dades d’aquesta investigació no són directament extrapolables a altres contextos, s’obri una finestra cap a l’estudi i l’aplicació d’actuacions educatives que podrien beneficiar la prevenció i l’alfabetització en salut mental als entorns educatius. Esperem que la investigació educativa apunte cap a aquesta direcció per a donar-nos més evidència sobre això.

[Imatge: Pixabay]