Reptes acadèmics, salut mental i comunitat

written by Josep Maria Canal | 8 de September de 2024



L'inici de curs és un bon moment perquè el professorat i les famílies puguem crear diàlegs amb els xics i les xiques, havent tingut temps per a reflexionar com volem plantejar amb ells i elles el curs acadèmic que tenim per davant.

Este és el moment idoni per a poder marcar reptes que caldrà anar superant. És clar que, segons com es disposen estos reptes i com s'estructuren les condicions per a aconseguir-los, els efectes en les persones poden tindre conseqüències en diversos sentits, inclosa la salut mental. La falta de diàleg sobre els reptes, la seua inexistència o la incapacitat de poder complir-los poden provocar ansietat i efectes negatius en la salut mental de l'alumnat.

Proposar-se un repte o un objectiu suposa marcar un horitzó que permet seleccionar els passos consecutius necessaris per a aconseguir-lo. Este és un mecanisme que, recentment, sembla haver-se injuriat socialment, potser per un mal entés desig de diversió, gaudi o busca de motivació, que lligaria estos objectius amb un treball entés com a avorrit, tradicional o poc actiu. Esta forma postmoderna de plantejar este tema trasllada a la persona una sensació d'individualitat, de pèrdua de sentit o de determinisme, ja que els resultats obtinguts amb esta mirada dirigida al no-

esforç es vorien com una espècie d'explicació sobre una capacitat intrínseca i pròpia, exclusiva, de la persona. És a dir, que els resultats són els que són i que no poden ser modificats. D'esta manera, estos aspectes repercutixen de manera profunda en la salut mental dels xics i les xiques, els qui, sense saber-ho, sense poder explicar-ho, perden sentit no sols amb l'aprenentatge sinó amb la societat i amb el món que els envolta. Viure i relacionar-se no té un sentit profund. Així no val la pena esforçar-se i, per tant, menys encara aprendre i adquirir coneixements.

La investigació educativa de major nivell, per l'impacte que té en la societat, ja ha demostrat que la creació d'una consciència social al voltant de la comunitat (per exemple, en una classe o una escola) per a **la busca de màxims resultats i aprenentatges**, que a més es vincule a relacions de qualitat, **basades en la solidaritat** i el posicionament davant la violència, **genera no sols un ampli sentit de vincle social sinó també de benestar i de prevenció de problemes de salut mental**. És a dir, que un xic o una xica caiga en un grup que es preocupa, com a grup social, per tindre bons resultats i per ajudar-se per a tindre'ls, farà que estiga més pròxim a crear, personal i col·lectivament, les condicions de treball per a aconseguir-ho en la seua rutina diària. Crearà un tipus de relacions personals dirigides a aspectes relacionats amb l'amistat que li protegirà de tindre problemes de salut mental, ansietat o depressió.

Per tant, com a professorat podem tindre present esta idea per a generar estes sinergies en els grups classe en els quals treballem, unint reptes, expectatives i solidaritat. Però, a més, si dialoguem amb el nostre alumnat o els nostres fills i filles sobre estos temes, no sols estarem treballant per a millorar els seus resultats acadèmics sinó també el seu benestar i la seua salut mental.

[Imatge: Freepik]