

Promover ambientes respetuosos ha sido parte del debate en Chile en las últimas semanas:

# ¿Qué dice la ciencia sobre las repercusiones en salud mental de las malas experiencias educativas?

■ La evidencia académica señala que cuando los malos tratos son repetitivos, los efectos pueden ir desde la disminución de la confianza en otros hasta un peor estado físico años después de los hechos.

M. CORDANO

A propósito del caso de una estudiante que se quitó la vida tras denunciar malos tratos durante su internado de Terapia Ocupacional, hace unos días el psiquiatra Álvaro Tala, del Departamento de Educación en Ciencias de la Salud de la U. de Chile, escribió una carta al director de "El Mercurio" en la que recordaba que, "sin duda, el suicidio es un fenómeno multidimensional, en el cual confluyen múltiples factores". Sin embargo —continuaba—, "la evidencia muestra que dentro de estos se encuentran los procesos educativos. Estos pueden influir negativamente en la salud mental de los estudiantes, lo que a su vez se ha demostrado que puede deteriorar su rendimiento académico (...)".

Alrededor del mundo, son varias las investigaciones que, tanto a nivel escolar como de educación superior, han estudiado los efectos que las buenas o malas experiencias educativas (entendiéndolas como algo que se repite de manera constante, no casos aislados) pueden tener en la salud de una persona.

Por ejemplo, a nivel de colegios, un estudio de la U. de Cambridge concluye que los escolares que constantemente reciben palabras de aliento de sus profesores tienen muchas más probabilidades de continuar su educación superior en comparación con quienes no las reciben. La diferencia es de ocho puntos porcentuales (74% versus 66%). Para los estudiantes con papás que carecen de títulos profesionales, el alza, ante el aliento docente, es aún más notoria, con 12 puntos de diferencia.

## Cuidados y valorados

La U. de Alberta publicó un *paper* que señala que un profesor de educación física que no estimula —siendo injusto en sus evaluaciones o humillando a alumnos que no logran ciertos



"Las experiencias adversas en el aula se ha visto que pueden empeorar la salud mental", refuerza la psiquiatra Viviana Guajardo, coordinadora de la estrategia de Salud Mental de la Facultad de Medicina de la U. de Chile.

ejercicios— podría tener repercusiones a largo plazo, provocando una vida de inactividad.

Por el contrario, tras analizar los datos de 20 mil personas, una investigación de un académico de la U. de Corea vio que mantener una buena relación con los profesores en la adolescencia conduce a una mejor salud física y mental entre los 20 y 30 años.

"Es más probable que los niños prosperen cuando se sienten cuidados y valorados por sus maestros", concluyó una investigación publicada en la revista *Learning and Instruction* por Christi Bergin, académica de la U. de Missouri que centró su estudio en la necesidad de promover el comportamiento prosocial en ambientes educativos.

"En el caso de los profesores, esto significa notar y elogiar las cosas buenas que hacen sus estudiantes, en lugar de solo destacar las malas conductas. Muchos profesores en Estados Unidos, y probablemente también en Chile, regañan a sus alumnos mucho más de lo que los felicitan. Sin embargo, las personas tienen más éxito cuando nos centramos en lo mejor de ellos mismos, en lugar de su mala conducta", dice Bergin a "El Mercurio".

En cuanto a educación superior, la U. de Zúrich concluye que las emociones negativas pueden reducir la capacidad de confiar en otros, mientras que la U. de Utah advierte que en el caso de disciplinas científicas la comunidad educativa es clave para

que grupos poco representados sientan que sí pertenecen.

Para el caso específico de la carrera de Medicina, la U. de Michigan señala que quienes cuentan con pocas tutorías y retroalimentación de sus profesores durante su residencia evidencian mayor riesgo de depresión.

"Las malas experiencias relacionales son las que tienen un impacto más importante en la salud mental de los y las estudiantes", indica Juan Pablo Salinas, académico e investigador de la U. Andrés Bello (sede Concepción) y presidente de la Asociación Nacional de Psicólogos Educativos, ANPsE.

"Diversos estudios han mostrado el impacto en la salud mental que tiene el acoso —en

cualquiera de sus formas, presencial o virtual—, en particular, un estudio del año 2022 con una muestra de más de 1.500 estudiantes secundarios, muestra una alta correlación entre acoso escolar y baja autoestima", dice.

El especialista advierte que la salud mental "es una dimensión central en el ser humano" y llama a todos los centros educativos "a relevar este aspecto como parte fundamental de su quehacer. El problema que hemos arrastrado durante años es que esta dimensión no ha sido considerada como tal en la realidad educativa, superponiendo otras dimensiones, en particular la cognitiva, como prioritaria".

## Acciones a tomar

¿De qué manera pueden las instituciones y los profesores actuar para promover mejores ambientes dentro de sus establecimientos educativos?

Es clave partir por lo básico, señala la académica británica Kathleen Quinlan, quien ha estudiado este tema desde el Centre for the Study of Higher Education de la U. de Kent. "Los profesores pueden diseñar clases y evaluaciones que estén conectadas con escenarios de la vida real y que sean desafiantes: estimulantes, pero no demasiado difíciles. Pueden asegurarse de que los materiales y ejemplos que utilizan incluyan y reflejen las experiencias de jóvenes de diversos orígenes, y pueden volverse más accesibles buscando explícitamente establecer una buena relación saludando, sonriendo, compartiendo ocasionalmente historias personales que recuerden que los docentes también son humanos", explica a este diario.

Viviana Guajardo, coordinadora de la estrategia de Salud Mental de la Facultad de Medicina de la U. de Chile, cuenta que, en el caso de esa institución, una buena experiencia han sido los cursos (por ahora voluntarios) para académicos, que se enfocan, de manera específica, en formarlos en buenas prácticas docentes.

La psiquiatra llama a recordar que al tratar con futuros profesionales de la salud estamos también tratando "con personas que van a salir a atender a otras personas, que van a interactuar con terceros". Por lo mismo, "hay una responsabilidad" con ellos, pero también con otros.