



## DÍA DE LA SALUD MENTAL: Construyendo comunidades educativas

VIVIANA HOJMAN  
Directora Ejecutiva Programa Valoras UC

El Día Mundial de la Salud Mental nos invita a reflexionar con empatía y atención sobre nuestras comunidades educativas y su vida cotidiana, ¿cómo se siente habitar en las escuelas y liceos?. Las cifras nos hablan de un desafío importante para la salud mental, de acuerdo con un estudio reciente del Ministerio de Salud (MINSAL, 2024), el 35% de los estudiantes de educación media en Chile presenta síntomas de ansiedad y estrés. Por otro lado, en 2022, el 16,6% de los docentes en Chile solicitaron licencias médicas por problemas de salud mental (MINEDUC, 2022) y un 70% de los docentes reportaron altos niveles de estrés (MIDEUC, 2022).

En el programa Valoras UC acompañamos a diversidad de comunidades escolares y nos damos cuenta de la dificultad que hay en el sistema para generar diálogos para tomar decisiones que promuevan el bienestar socioemocional de estudiantes y docentes. Los espacios educativos podrían facilitar el aprender contenidos, y al mismo tiempo aprender a cuidarnos, escucharnos y acompañarnos. Creemos que activar relaciones cotidianas es algo posible, realista y necesario para las comunidades.

Paul Gilbert, psicólogo Inglés con amplia y reconocida trayectoria, propone tres sistemas principales de regulación de emociones que, si bien están diseñados para realizar distintas funciones, también trabajan juntos y se equilibran entre sí. El sistema de alarma, amenaza y autoprotección tiene como función detectar peligros, seleccionar y elegir la respuesta más adecuada

para ponernos a salvo. El sistema de activación, logro o recompensa, nos inclina hacia la búsqueda de recursos necesarios para sobrevivir y prosperar, incorpora los deseos y necesidades, objetivos y recompensas, finalmente, el sistema de calma, está relacionado con el sentirse seguro, contento, vinculado y con bienestar.

Entonces, lo que necesitamos en el sistema educativo es activar menos el sistema de alarma, que es el que explica en parte importante el estrés y licencias, y activar más el sistema de calma. Este último sistema se activa cuando estamos cerca de personas con las que tenemos vínculos seguros, donde nos sentimos en sintonía y tranquilos y también aparece cuando realizamos actividades de meditación o autocuidado. Este sistema de calma se asocia con la corteza prefrontal, que es la encargada del control de los pensamientos, los procesos sensitivos y acciones complejas, como la comprensión, las emociones y la conducta y se asocia también con la oxitocina y opiáceos, involucradas en la disminución del estrés y el aumento del placer y el afecto. Por lo tanto, este sistema ayuda a moderar el sistema de alarma, que si se sostiene por largos períodos, termina generando enfermedades de salud mental.

En las instituciones educativas necesitamos crear más momentos de calma, entendemos que el estrés y la presión no desaparecerán, pero necesitamos que no solo este habite en nuestras comunidades. Las comunidades con mejor salud mental tienen vínculos y actividades cotidianas del sistema del calma. Son

comunidades donde todos encuentran algún amigo o amiga, algún saludo, una mirada, una conversación donde se toma nuestro punto de vista, donde hacemos actividades que nos hacen sentido y donde nos encontramos con algo que nos hace perder la percepción del tiempo.

En la miniserie Vivir 100 años: los secretos de las zonas azules, de Dan Boettner y disponible en Netflix, se muestran lugares de la tierra donde las personas alcanzan longevidades excepcionales, y se muestra como en estos lugares las comunidades tienen buena alimentación y son activas, pero sobre todo muestra que lo que tienen las personas de estas comunidades son vínculos y encuentros, es decir, en ellas se activa el sistema de calma cotidianamente. En esos lugares, las personas no están solas, se cuidan entre sí, se encuentran. Nuestros espacios educativos pueden ser zonas azules, lugares donde todos encuentren al menos a alguien que les mire a los ojos y les escuche.

En el Día Mundial de la Salud Mental, invitamos a todas las comunidades educativas a hacer una pausa y reflexionar: ¿cómo estamos cuidando la salud mental y emocional de nuestra comunidad? ¿activamos el sistema de calma? ¿Cómo podríamos aumentar su activación?

El bienestar socioemocional se construye en comunidad y en pequeños gestos. Todos necesitamos espacios donde sentirnos seguros, escuchados y reconocidos. Partamos hoy mismo escuchando y mirando a quienes formen parte de nuestro día. 