



Columna

Viviana Hojman A.,

directora ejecutiva Programa Valores UC



Día de la Salud Mental: construyendo comunidades educativas más humanas

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.

El bienestar socioemocional se construye en comunidad y en pequeños gestos.

decisiones que promuevan el bienestar socioemocional de estudiantes y docentes. Los espacios educativos podrían facilitar el aprender contenidos, y al mismo aprender a cuidarnos, escucharnos y acompañarnos. 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, conten-

to, 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 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 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.

