

eBook

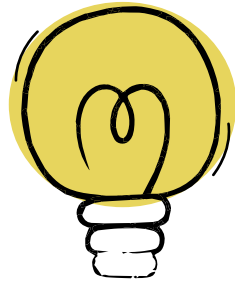
# Salud mental de jóvenes en América Latina:

Problemas  
y soluciones

2023-2024

coschool





En el diverso mundo de la educación latinoamericana, se encuentra una viva mezcla de culturas, tradiciones e historias que dan forma a esta vasta región. Pero en medio de todo esto, hay una crisis silenciosa que emerge: una que involucra la salud mental de nuestros niños. Los educadores están lidiando con este problema urgente, y su papel se ha vuelto más complejo y crucial que nunca.

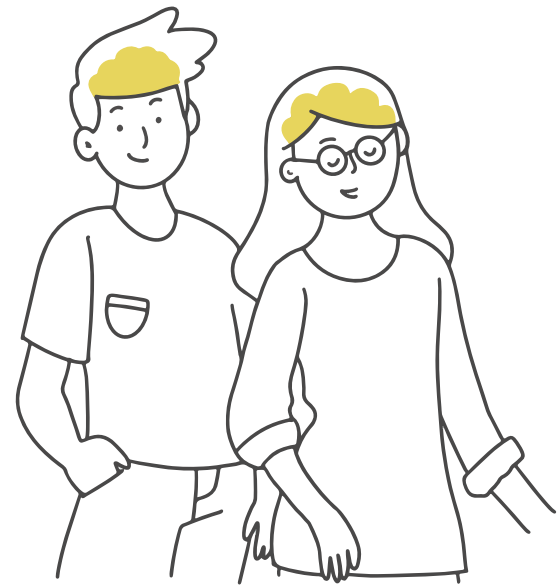
Coschool, una empresa B, que lidera el camino en la enseñanza de habilidades sociales y emocionales, ha enfrentado algunos de estos desafíos. En primer lugar, reconociendo que las escuelas no solo encuentran obstáculos académicos; sino que también necesitan comprender (y responder) a las emociones y conexiones sociales de sus estudiantes.

El bullying, por ejemplo, es un problema generalizado que afecta a muchas escuelas en América Latina. Es más que solo peleas físicas o palabras hirientes, es un signo de cicatrices emocionales más profundas y batallas psicológicas que a menudo comienzan mucho antes de que los estudiantes lleguen a la escuela. A pesar de que sabemos que la mayoría de los educadores son apasionados y dedicados, muchos de ellos no están completamente equipados para manejar el problema del bullying. Las razones son variadas: no hay suficiente capacitación, falta de recursos o incluso incomodidad personal con el tema.



*"Cuando estaba en la escuela, fui tanto víctima como victimario de bullying. Estudiaba en un colegio de solo hombres muy competitivo, donde el rango social y la jerarquía importaban mucho: era una cuestión de "acosar o ser acosado". Mirando hacia atrás, ahora puedo ver que mi escuela decidió hacerse el de la vista gorda frente al problema. Los maestros y los líderes escolares no estaban interesados en las peleas, las palabras hirientes y las disputas que ocurrían entre los estudiantes, y como resultado no teníamos a nadie con quien hablar sobre nuestros problemas. A veces me pregunto cómo habría sido estudiar en una escuela donde estaba bien hablar sobre mis emociones con los maestros u otros modelos a seguir."*

**Henry May, CEO de Coschool.**

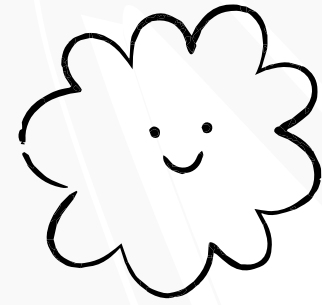


A medida que avanzamos, exploraremos las complejidades de la salud mental de los jóvenes, su presencia en el aula y los difíciles obstáculos que enfrentan los maestros. Pero lo más importante, pondremos una luz sobre la esperanza que brindan organizaciones como Coschool. Estamos defendiendo un futuro en el que el bienestar emocional y mental de todos los niños sea nutrido y valorado.

Capítulo 1:

## **Sentando las bases:**

### **¿Qué es la salud mental de los jóvenes?**



Cuando se habla de "salud mental", se hace referencia al bienestar de la mente, al igual que la salud física se refiere al bienestar del cuerpo. Al igual que todos tenemos salud física, todos tenemos salud mental. Y al igual que nuestros cuerpos se enfrentan a desafíos, también lo hacen nuestras mentes.

Para los jóvenes, comprender las emociones y los sentimientos puede ser similar a un viaje en montaña rusa. Sus cerebros aún se están desarrollando, lo que los hace más sensibles a su entorno: desde las influencias de las redes sociales hasta las presiones que se encuentran en la escuela o en casa.

### **Demos un vistazo al aspecto científico...**

Nuestro cerebro consta de componentes distintos que contribuyen a nuestro pensamiento, emociones y acciones. A veces, el cerebro puede producir cantidades excesivas o insuficientes de sustancias químicas específicas, lo que influye en nuestro estado emocional. Por ejemplo, los niveles insuficientes de una sustancia química llamada serotonina pueden provocar sentimientos de tristeza o depresión. Además, nuestros cerebros todavía se están desarrollando y cambiando hasta que tenemos 25 años, por lo que la experiencia de la infancia siempre es propensa a tener fluctuaciones, cambios y altibajos en el desarrollo del cerebro.

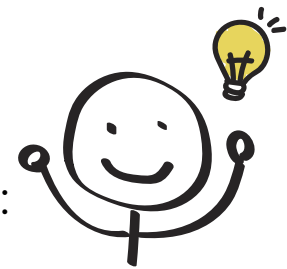
### **Cifras actuales y su importancia**

Las estadísticas ofrecen información sobre la magnitud de los problemas de salud mental que enfrentan los jóvenes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

- Una de cada siete personas entre 10 y 19 años lucha con un trastorno mental, lo que representa el 13% de la carga total de enfermedad en este grupo de edad.
- Las condiciones que más contribuyen significativamente a la enfermedad y a la discapacidad entre los adolescentes son la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento.
- Un dato desalentador es que el suicidio ocupa el cuarto lugar entre las principales causas de muerte para los de 15 a 29 años.
- En Colombia, el 11,2% de los estudiantes de 15 años fue agredido por un compañero.

Estas estadísticas son preocupantes, pero

¿por qué son importantes? Aquí hay algunas razones:



- **Impacto educativo:** Los problemas de salud mental no tratados pueden dificultar la concentración de los niños en la escuela, lo que afecta su rendimiento académico y sus perspectivas futuras. La asistencia a la escuela puede verse afectada, o pueden tener dificultades para interactuar con sus compañeros.
- **Vida más allá de la escuela:** La salud mental no solo afecta la vida escolar; también puede cambiar la forma en que los jóvenes se relacionan con sus familias, forman amistades y se perciben a sí mismos.
- **Mayor riesgo de consumo de sustancias:** Los jóvenes con problemas de salud mental son más propensos a usar alcohol o drogas como una forma para hacer frente a sus síntomas. Esto puede conducir a la adicción y a otros problemas.
- **Autolesión y suicidio:** Los problemas de salud mental también pueden aumentar el riesgo de autolesión y suicidio, en estos casos es primordial buscar ayuda.

El panorama en América Latina refleja estas problemáticas globales. Con culturas y entornos diversos, y desafíos emergentes como la migración y el desplazamiento, muchos jóvenes de la región se enfrentan a presiones adicionales derivadas de las dificultades económicas, las expectativas sociales y las preocupaciones específicas de la región.

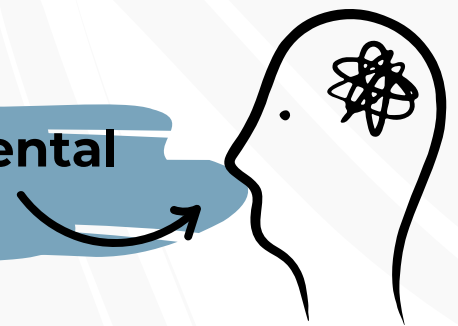
La relevancia de la comprensión de la salud mental de los jóvenes en el aula

Cada aula es como un microcosmos, donde los estudiantes traen sus relaciones, miedos, aspiraciones y ansiedades. Cuando un solo estudiante lucha con sus emociones o pensamientos, se reverbera en todo el aula. Los siguientes problemas pueden verse afectados:

- **Participación en el aula:** Los estudiantes que luchan contra la ansiedad pueden dudar en participar, ya sea levantando la mano o colaborando en proyectos grupales. Pueden estar preocupados por cometer errores o por la percepción de los demás.
- **Relaciones con los compañeros:** Los problemas de salud mental pueden complicar el forjar amistades. Los estudiantes pueden sentirse diferentes o preocuparse de que los demás no entiendan su situación.
- **Estrés del maestro:** Tener que lidiar con numerosos problemas de salud mental de los jóvenes en un aula aumenta la carga para los maestros, que ya están enfrentando muchos desafíos.

Coschool, con su énfasis en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en los educadores, reconoce estos desafíos. Al ayudar a las escuelas y maestros a comprender y apoyar el bienestar mental de sus estudiantes, su objetivo es cultivar aulas que nutran tanto la inteligencia como las emociones.

## Ecos en el aula: Cómo los desafíos de salud mental pueden afectar a los estudiantes en el aula



Los estudiantes llevan una gran carga todos los días, tanto física como emocional. Para algunos estudiantes, los problemas de salud mental pueden agregar un peso adicional a esta carga y dificultar la concentración en la escuela.

Aquí hay algunas formas en que los desafíos de salud mental pueden manifestarse en el aula:

- **Interrupciones:** No es raro que los estudiantes que luchan contra la ansiedad, el estrés u otros problemas de salud mental se vuelvan disruptivos. Esto puede incluir:
  - Interrumpir la clase con frecuencia.
  - Tener problemas para quedarse sentados o estar inquieto constantemente.
  - Actuar impulsivamente, tomando decisiones precipitadas.
- **Retraimiento:** Algunos estudiantes responden a sus luchas internas retirándose:
  - Pueden parecer distantes, perdidos en sus propios pensamientos.
  - Su participación disminuye, tanto en las discusiones en clase como en las actividades extracurriculares.
  - Pueden pasar los descansos solos o evitar las colaboraciones grupales. Tales acciones podrían ser signos de sentimientos de desesperanza, tristeza o ansiedad abrumadora.

- **Reacciones exageradas:** Para los estudiantes que luchan con el caos emocional, el aula puede convertirse en un campo de minas de posibles desencadenantes:
  - Una mala nota o incluso una crítica constructiva puede provocar un estallido emocional.
  - Las pequeñas desavenencias con los compañeros pueden escalar rápidamente.
  - Pueden reaccionar en exceso a los cambios en las rutinas o los eventos imprevistos. Tales reacciones pueden surgir de una mayor sensibilidad o de dificultades para procesar las emociones.

Estos son solo algunos ejemplos de cómo los desafíos de salud mental pueden afectar a los estudiantes en el aula. Es importante recordar que todos experimentan la salud mental de manera diferente, por lo que no hay una respuesta única para todos.

## **Los luchadores silenciosos**



No todos los estudiantes que luchan con desafíos de salud mental lo mostrarán. Algunos estudiantes pueden ser buenos para ocultar sus problemas y parecer que están bien por fuera. A estos estudiantes se les suele llamar "luchadores silenciosos".

Hay algunas razones por las que los estudiantes pueden optar por ocultar sus problemas de salud mental. Pueden tener miedo de ser juzgados o estigmatizados, o no quieren preocupar a sus padres o amigos. También pueden sentir que necesitan ser fuertes y resolver sus problemas por sí mismos.

## Algunos de los tipos principales de luchadores silenciosos incluyen:

- **Perfeccionistas:** Estos estudiantes constantemente se esfuerzan por la excelencia. Pueden pasar horas perfeccionando una sola tarea, afanarse por errores menores e internalizar profundamente los fracasos. Esto puede conducir a la ansiedad, el estrés y la depresión.
- **Personas que complacen a los demás:** Ansiosos por complacer a todos, estos estudiantes pueden reprimir sus sentimientos o necesidades. A menudo están de acuerdo con los compañeros, incluso si sus opiniones difieren, y son propensos a asumir más de lo que pueden manejar para encajar o ganar aprobación. Esto puede conducir a resentimiento, agotamiento y burnout.
- **Reflexivos privados:** Algunos estudiantes son naturalmente introvertidos y prefieren procesar los sentimientos y los desafíos internamente. Si bien esto no es inherentemente negativo, si están luchando con problemas importantes, es posible que no busquen la ayuda que necesitan. Esto puede conducir a sentimientos de aislamiento, soledad y desesperación.
- **Estudiantes con antecedentes de trauma:** Los estudiantes que han experimentado algún trauma, como abuso o negligencia, pueden ser más propensos a tener problemas de salud mental. Pueden tener dificultades para confiar en los demás, sentirse seguros o expresar sus emociones.
- **Estudiantes con condiciones de salud crónicas:** Los estudiantes con condiciones de salud crónicas, como diabetes o asma, también pueden ser más propensos a tener problemas de salud mental. Pueden experimentar ansiedad o depresión debido a la incertidumbre de su condición, los desafíos de su manejo o al estigma asociado con ella.

Es importante recordar que todos experimentan la salud mental de manera diferente. No hay una definición única de un luchador silencioso. Si está preocupado por un estudiante que puede estar luchando con desafíos de salud mental, siempre es mejor hablar con ellos y ofrecerle su apoyo.

Aquí hay algunas cosas adicionales que puede hacer para ayudar a los luchadores silenciosos:

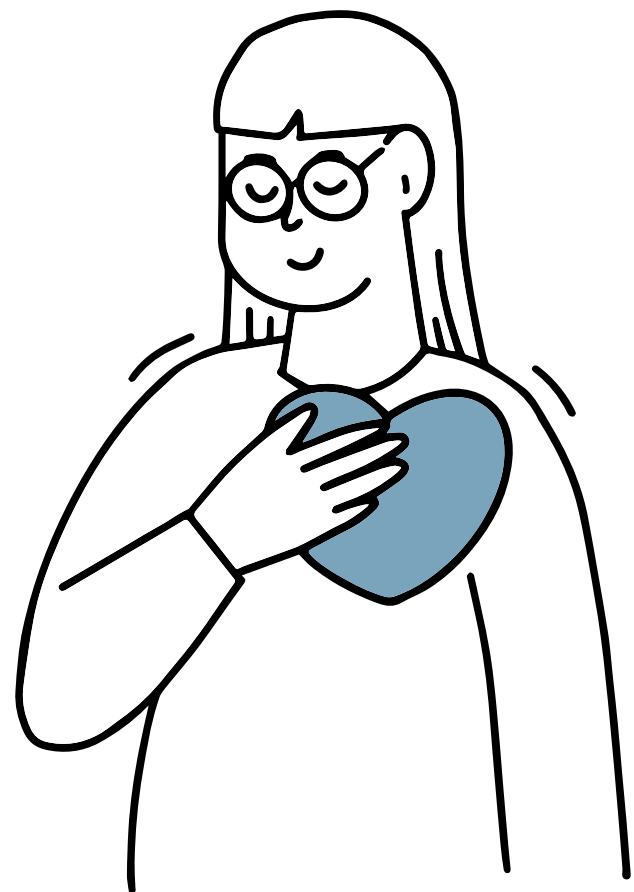
- Sea comprensivo y paciente. Es posible que le lleve tiempo a un luchador silencioso abrirse a usted.
- Cree un ambiente seguro y de apoyo donde se sientan cómodos hablando sobre sus sentimientos.
- Anímelos a buscar ayuda profesional si la necesitan.
- Hágales saber que está ahí para ellos y que se preocupa por ellos.

Al ser **comprensivo**, puede ayudar a los luchadores silenciosos a obtener la ayuda que necesitan y prosperar.

### ¿Qué se puede hacer para ayudar a los estudiantes con desafíos de salud mental?

Hay una serie de cosas que se pueden hacer para ayudar a los estudiantes con desafíos de salud mental. Estas incluyen:

- **Intervención temprana:** Es importante identificar y abordar los problemas de salud mental desde el principio. Esto puede ayudar a prevenir que se desarrollen problemas más graves.

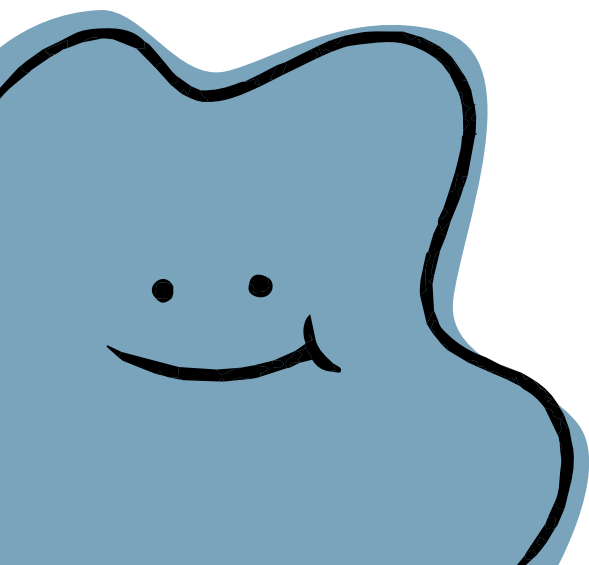


- **Apoyo:** Los estudiantes que luchan necesitan apoyo de sus padres, maestros y amigos. Este apoyo puede ayudarlos a sentirse menos solos y más seguros de su capacidad para hacer frente a sus desafíos.
- **Tratamiento:** Hay una serie de tratamientos efectivos para los problemas de salud mental, como la terapia. Estos tratamientos pueden ayudar a los estudiantes a controlar sus síntomas y mejorar su bienestar general.

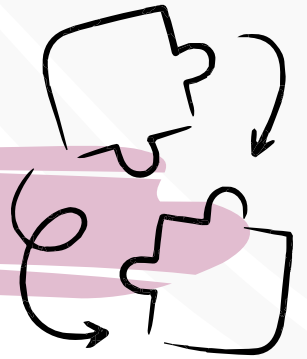
Si está preocupado por un estudiante que puede estar luchando con desafíos de salud mental, hay algunas cosas que puede hacer:

- Hable con el estudiante y hágale saber que está ahí para él.
- Anime al estudiante a buscar ayuda profesional.
- Proporcione al estudiante recursos, como sitios web o líneas directas, donde puedan obtener más información sobre la salud mental.

Es importante recordar que ni usted ni sus estudiantes están solos. Hay muchas personas que se preocupan por los estudiantes con desafíos de salud mental y quieren ayudar. Trabajando juntos, podemos crear un ambiente de apoyo donde todos los estudiantes puedan prosperar.



## **Maestros en la encrucijada: desafíos y expectativas. ¿Cómo podemos apoyar mejor a nuestros maestros?**



Cuando la mayoría de las personas imaginan a los maestros, se imaginan aulas, libros de texto y pizarras. Sin embargo, la realidad de ser maestro abarca mucho más. Cada día, los educadores entran en un reino lleno de mentes jóvenes que llevan no solo preguntas académicas, sino también emociones profundas y luchas personales. En medio de estos desafíos, el bienestar mental de los estudiantes se ha convertido en un componente importante del reino de un maestro.

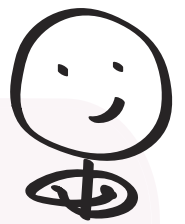
- **El impacto emocional en los educadores que se sienten abrumados:** Los maestros están motivados por el deseo de ayudar. Sin embargo, cuando un aula tiene muchos estudiantes, algunos de los cuales pueden estar luchando con problemas de salud mental, la tarea se vuelve desalentadora. Puede parecer que se trata de intentar llenar varias tazas con un solo jarro de agua.
- **Llevando las preocupaciones a casa:** Las responsabilidades de un maestro no terminan con el sonido de la campana de salida. A menudo se llevan a casa las preocupaciones por sus estudiantes, pensando en cómo brindar ayuda o preocupándose por el bienestar de un niño.

### **Capacitación, recursos y apoyo disponibles**

Cada maestro desea hacer más por sus estudiantes. Afortunadamente, existen numerosos recursos para ayudar a los educadores a sentirse mejor preparados para comprender y abordar los desafíos de salud mental. Aquí hay un examen más detallado:

- **Capacitación:** Hay una serie de cursos y talleres disponibles que pueden ayudar a los maestros a aprender sobre los problemas de salud mental comunes en los estudiantes y cómo abordarlos.
- **Recursos:** Hay una serie de libros, artículos y sitios web que pueden proporcionar información y apoyo a los maestros sobre la salud mental.
- **Apoyo:** Hay una serie de grupos de apoyo y otros recursos disponibles para ayudar a los maestros a lidiar con el estrés y el agotamiento que pueden acompañar el trabajo con estudiantes con problemas de salud mental.

Es importante que los maestros tengan acceso a esta formación, recursos y apoyo para que puedan brindar la mejor atención posible a sus estudiantes.



1. **Talleres y seminarios:** Los talleres suelen centrarse en temas específicos, como la comprensión de la ansiedad en el aula o la ayuda a los estudiantes a gestionar el estrés. Estas sesiones centradas permiten a los maestros y líderes escolares profundizar en temas específicos y emerger con tácticas prácticas.
2. **Perspectivas de expertos:** La mayoría de los talleres son facilitados por profesionales que han dedicado años al estudio de la salud mental. Esto capacita a los maestros para aprender de los mejores, hacer preguntas y recibir respuestas claras y expertas.
3. **Comunidades de práctica:** Reunir a los maestros para aprender sobre estos temas, para reflexionar individual y colectivamente sobre los desafíos que enfrentan, puede acelerar su aprendizaje. Los maestros pueden poner en práctica lo que aprenden a través de juegos de rol o diálogos grupales, lo que mejora su preparación para escenarios reales del aula.

- 
4. **Consejeros escolares:** Los consejeros son buenos oyentes. Cuando un maestro está preocupado por un estudiante, los consejeros ofrecen un espacio para discutir esas preocupaciones y generar posibles soluciones.
  5. **Recursos:** Además de ayudar con los problemas de los estudiantes, hay una creciente cantidad de recursos disponibles para los educadores: libros, videos y otros recursos. Estas herramientas brindan a los maestros más información y conceptos sobre la salud mental.
  6. **Mentoría:** Para los maestros más nuevos o los que se enfrentan a nuevos desafíos, los educadores experimentados pueden servir como mentores. Estas relaciones ofrecen orientación, seguridad y un sentido de dirección.
  7. **Apoyo emocional:** A veces, solo saber que alguien más entiende puede tener un gran impacto. Los maestros colegas pueden brindar apoyo emocional, prestar una oreja para escuchar o proporcionar momentos de humor compartido para aligerar el ambiente.
  8. **Capacitación para el liderazgo escolar.** El apoyo dirigido a los equipos de liderazgo escolar sobre estos temas debería generar un efecto dominó positivo dentro de las instituciones, en el que los líderes puedan establecer estrategias y tácticas intencionales para fomentar una mejor salud mental en adultos y niños.

## **¿Qué nos depara el futuro?**

Ser maestro en el mundo actual significa ser un oyente, un guía y, a veces, incluso una presencia reconfortante. Sin duda, es una tarea exigente, pero inmensamente importante. A medida que el mundo evoluciona, los maestros necesitarán herramientas y conocimientos más avanzados para empoderar a sus estudiantes para que prosperen, independientemente de los obstáculos que encuentren.

## Un Refugio Seguro: Creando Aulas Inclusivas y de Apoyo ¿Qué Pueden Hacer los Maestros de Forma Diferente?



### 1. Construya relaciones de confianza con sus estudiantes.

Este es el fundamento de un entorno de aprendizaje seguro. Cuando los estudiantes sienten que pueden confiar en sus maestros, es más probable que se sientan cómodos tomando riesgos, pidiendo ayuda y compartiendo sus pensamientos y sentimientos.

- **Conozca a sus estudiantes a nivel personal.** Tómese el tiempo para aprender sobre sus intereses, familias y desafíos. Y preséntese a ellos, comparta historias de su propia vida con ellos.
- **Sea accesible y acogedor.** Haga contacto visual, sonría y use un lenguaje positivo.
- **Sea respetuoso y justo.** Trate a todos los estudiantes con dignidad y respeto, independientemente de su origen o capacidades.
- **Sea constante.** Sea claro sobre sus expectativas y cumpla con las consecuencias.

### 2. Cree un clima de aula positivo y de apoyo.

Esto significa crear un aula donde los estudiantes se sientan seguros, respetados y valorados.

- **Establezca reglas y expectativas claras.** Asegúrese de que los estudiantes sepan qué es y qué no es un comportamiento aceptable.
- **Sea consistente con la disciplina y las consecuencias.** Aplique las mismas reglas y consecuencias a todos los estudiantes.
- **Sea positivo y alentador.** Enfóquese en las fortalezas y los logros de los estudiantes. Felicite en público, pero también en las interacciones privadas con los estudiantes.

- **Celebre la diversidad.** Cree un aula donde todos los estudiantes se sientan bienvenidos y aceptados.
- **Promueva la resolución de conflictos.** Enseñe a los estudiantes a resolver los conflictos pacíficamente.

### **3. Tenga en cuenta los signos de problemas de salud mental.**

No todos los estudiantes que luchan con problemas de salud mental exhibirán signos obvios. Sin embargo, hay algunos signos de advertencia que los maestros deben tener en cuenta, como:

- Cambios en el comportamiento, como el aislamiento de amigos o actividades, el comportamiento agresivo o disruptivo, o los cambios en el estado de ánimo o los patrones de sueño.
- Cambios en el rendimiento académico, como faltar a la escuela, reprobado las clases o perder interés en el trabajo escolar.
- Síntomas físicos, como dolores de cabeza, dolores de estómago o fatiga.
- Comportamientos autolesivos, como cortarse o quemarse.
- Pensamientos de suicidio o muerte.

### **4. Responda a los estudiantes que están luchando.**

Si está preocupado por la salud mental de un estudiante, es importante comunicarse con ellos y ofrecerle su apoyo. También puede referirlos a un consejero escolar u otro profesional de la salud mental.

- **Hable con el estudiante sobre sus preocupaciones.** Hágales saber que está allí para ayudar y que se preocupa por ellos.
- **Sea paciente y comprensivo.** Es posible que el estudiante tarde en abrirse a usted.
- **Ofrezca un apoyo concreto.** Esto podría incluir ayudarlos a encontrar recursos, conectarlos con un profesional de la salud mental o simplemente ser un oído atento.

## 5. Cree una cultura de concienciación sobre la salud mental.

Es importante crear una cultura escolar en la que la salud mental se vea como una parte normal de la vida. Esto significa hablar de salud mental de forma abierta y honesta, y proporcionar a los estudiantes los recursos que necesitan para hacer frente a los desafíos.



- **Tenga conversaciones regulares sobre salud mental.** Esto podría hacerse en clase, durante las asambleas o en otros entornos. Esto podría comenzar con algo tan simple como una comprobación emocional con la tarjeta de emociones RULER.
- **Proporcione a los estudiantes información sobre salud mental.** Esto podría incluir información sobre diferentes condiciones de salud mental, signos de advertencia y recursos.
- **Anime a los estudiantes a buscar ayuda si están luchando.** Asegúrese de que sepan que hay personas que se preocupan por ellos y que quieren ayudarlos.

Al seguir estas estrategias, los maestros pueden crear entornos de aprendizaje seguros que apoyen la salud mental de todos los estudiantes.

## **Mirando fuera del aula: ¿Por qué los maestros deben involucrar al ecosistema más amplio?**



Si bien el aula es un centro central para el aprendizaje y el desarrollo, es solo una pieza de un rompecabezas mucho más grande. Para que los estudiantes prosperen realmente, los esfuerzos colaborativos de maestros, padres, consejeros y la comunidad en general son a menudo esenciales. Este capítulo se adentra en cómo estos grupos de interés cruciales pueden unirse para apoyar la salud mental de un niño.

### **Colaboración entre padres y maestros**

- Comuníquese con los padres con regularidad. Esto se puede hacer por correo electrónico, llamadas telefónicas o reuniones en persona.
- Comparta información sobre el progreso académico y el comportamiento de sus estudiantes. Esto ayudará a los padres a comprender cómo le está yendo a su hijo en la escuela e identificar cualquier problema potencial.
- Escuche las preocupaciones de los padres sobre la salud mental de su hijo. Sea comprensivo y ofrezca orientación.
- Refiera a los padres a recursos de apoyo para la salud mental. Esto podría incluir servicios de consejería, grupos de apoyo o recursos en línea.

### **Utilización de consejeros escolares, terapeutas recursos comunitarios**

- Refiera a los estudiantes a los consejeros escolares para una atención especializada. Los consejeros pueden brindar a los estudiantes asesoramiento individual o grupal, así como ayudarlos a desarrollar habilidades de gestión de las emociones.
- Colabore con terapeutas y expertos en salud mental para desarrollar estrategias y adaptaciones para estudiantes con necesidades de salud mental. Estos expertos también pueden brindar a los maestros capacitación y apoyo.
- Conecte a los estudiantes con recursos comunitarios, como grupos de apoyo, terapia de arte o terapia musical. Estos recursos pueden brindar a los estudiantes un apoyo adicional y un lugar seguro para expresarse.

## Conclusiones sobre la participación de la comunidad más amplia

Al trabajar juntos, los maestros, los padres, los consejeros y la comunidad pueden crear una sólida red de apoyo para la salud mental de los estudiantes.

Esta red ayudará a los estudiantes a desarrollar las habilidades de afrontamiento que necesitan para prosperar en la escuela y en la vida.

Es importante recordar que la salud mental es tan importante como la salud física. Al tomar medidas para apoyar la salud mental de los estudiantes, podemos ayudarlos a alcanzar su máximo potencial.



