

SALUD MENTAL Y EDUCACIÓN

Reconstruir el Pacto Educativo

SÍLVIA PONS MARTÍNEZ Y LAURA GREGORI BORRELL

ESCOLA PIA TERRASSA I ESCOLA PIA BALAGUER (CATALUNYA)



education360°
INTERNATIONAL CONGRESS OF PIARIST EDUCATION



1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.

a salud mental se ha convertido en una prioridad tanto en el ámbito educativo como familiar. Factores como el **estrés, la ansiedad y la depresión** han aumentado notablemente en la infancia y la adolescencia, afectando no solo el bienestar emocional, sino también el rendimiento académico y la calidad de vida de los jóvenes.

La **pandemia de la COVID-19** ha sido un factor determinante en el agravamiento de esta situación. Durante el confinamiento, muchos estudiantes vivieron sentimientos de aislamiento, miedo e incertidumbre que alteraron su comportamiento y dificultaron su capacidad de regular las emociones. El regreso a la presencialidad evidenció aún más estas secuelas, con un aumento de casos de ansiedad social, dificultades de concentración y una mayor prevalencia de trastornos del sueño y la alimentación.

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud mental no significa simplemente la ausencia de trastornos, sino un **estado de bienestar** que permite a las personas desarrollar sus capacidades, afrontar los retos de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir activamente a su comunidad. En el caso de niños y adolescentes, este bienestar es clave para su desarrollo integral, académico y emocional. Las escuelas representan un **entorno estratégico para la prevención** y promoción del bienestar mental. No basta con la enseñanza académica, **es fundamental atender las necesidades emocionales de los alumnos.**

Algunas cifras alertan sobre la magnitud del problema:

- » El 50% de los trastornos mentales comienzan antes de los 14 años y el 75% antes de los 18.
- » 1 de cada 7 adolescentes (entre 10 y 19 años) convive con algún trastorno mental.
- » Durante el primer año de la pandemia, los casos de ansiedad y depresión aumentaron un 25%.
- » Los trastornos mentales son una de las principales causas de discapacidad en jóvenes y afectan directamente a su capacidad de aprendizaje.

En las aulas, estas dificultades se traducen en alumnos desmotivados, con bajo rendimiento y serias complicaciones para gestionar el estrés o adaptarse a las exigencias académicas. Muchos adolescentes manifiestan **emociones desbordadas ante la presión escolar**, mientras que los **docentes**, que a menudo son los primeros en detectar estas señales, **no siempre disponen de las herramientas** adecuadas para acompañar estas situaciones.

A todo ello se suma el impacto de las **desigualdades socioeconómicas**, que limitan el acceso de muchas familias a recursos de apoyo psicológico y agravan las brechas en la atención de la salud mental. Además, la falta de comunicación fluida y de vínculos sólidos entre la escuela y las familias dificulta la detección temprana y la intervención oportuna.

Ante este escenario, **se hace imprescindible fortalecer el trabajo conjunto entre la escuela y la familia**, creando redes de apoyo que garanticen una respuesta integral y sostenida a los desafíos emocionales que afectan a niños y adolescentes.

2. ORIGEN Y CONSECUENCIAS EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ALUMNOS. - VALORACIÓN

Los problemas de salud mental tienen múltiples orígenes:

Causas individuales y relacionales

- » **Factores personales:** predisposición genética, dificultades para gestionar el estrés, baja autoestima.
- » **Entorno familiar:** desestructuración familiar, presión por el rendimiento académico, falta de vínculos afectivos con adultos de referencia.
- » **ASI** (abuso sexual infantil): impacto severo en la salud mental.

Causas académicas y sociales

- » **Presión académica:** expectativas excesivas, falta de espacios de relajación, competencia entre alumnos.
- » **Impacto de las tecnologías y redes sociales:** sobreexposición a contenidos irreales, ciberacoso, dependencia digital.
- » **Desigualdades socioeconómicas:** falta de acceso a apoyo psicológico, alumnos con responsabilidades familiares o laborales.

Factores externos y ambientales

- » **Ausencia de programas escolares** centrados en la salud emocional.
- » Influencia de **crisis globales** como pandemias, guerras o emergencias climáticas.
- » **Sistemas de salud colapsados** y falta de profesionales para atender la demanda creciente.

Tal como estamos observando, la salud mental influye de manera directa en el desarrollo académico, social y personal de niños y adolescentes. Cuando este bienestar se ve alterado, las dificultades no tardan en aparecer y afectan a diferentes ámbitos de su vida. A continuación, se detallan algunas de las principales consecuencias que surgen cuando no se atienden de forma adecuada las necesidades emocionales del alumnado.

1. Dificultades en el aprendizaje Los problemas de salud mental afectan la concentración, la memoria y la motivación. Esto se traduce en bajo rendimiento escolar, dificultad para seguir el ritmo de la clase y menor capacidad de adquirir nuevos aprendizajes.

2. Mayor riesgo de fracaso escolar Cuando no se detecta ni se acompaña adecuadamente el malestar emocional, el alumno puede desconectarse progresivamente del entorno escolar, aumentando el riesgo de bajo rendimiento, repeticiones de curso e incluso abandono escolar.

3. Conductas disruptivas en el aula Las dificultades emocionales pueden manifestarse a través de comportamientos desafiantes, impulsividad, apatía o agresividad, afectando no solo al propio alumno, sino también al clima de convivencia en la clase.

4. Aislamiento social Los niños y adolescentes que sufren problemas de salud mental tienden a aislarse o a ser excluidos de las relaciones con sus iguales, lo que limita su desarrollo socioemocional y refuerza su malestar.

5. Exclusión y discriminación Cuando el entorno no comprende o no sabe cómo acompañar a un alumno con problemas de salud mental, es frecuente que se generen prejuicios, etiquetas o actitudes de rechazo que incrementan la sensación de soledad y desprotección.

6. Sobrecarga emocional para los docentes El profesorado, al enfrentarse a situaciones para las que no siempre está preparado ni respaldado, puede experimentar frustración, estrés y agotamiento emocional.

7. Falta de detección temprana La escasa comunicación entre la escuela y la familia, o la falta de formación para identificar señales de alarma, provoca que muchos casos pasen desapercibidos y no se intervenga a tiempo.

8. Dificultad de acceso al apoyo psicológico No todos los alumnos tienen las mismas oportunidades para recibir atención psicológica por falta de recursos, servicios saturados o limitaciones económicas, lo que perpetúa y agrava los problemas.

9. Cronificación de los problemas Cuanto más se retrasan la detección y la intervención, más se consolidan los síntomas, lo que hace que el tratamiento sea más complejo y el impacto a largo plazo, más profundo.

3. CAMINOS EDUCATIVOS

Para promover la salud mental del alumnado y reforzar la colaboración entre la familia y la escuela, es fundamental implementar medidas que favorezcan el bienestar emocional y permitan detectar de forma temprana cualquier dificultad. **Transformar la educación requiere situar el bienestar emocional en el centro**, garantizando así el desarrollo integral de cada estudiante. Este reto solo es posible si existe un compromiso conjunto por parte de gobiernos, centros educativos, familias y comunidad, integrando la salud mental como una prioridad real dentro del sistema educativo.

1. Formación y sensibilización: Capacitar a docentes y familias sobre salud mental infantil y juvenil, brindando estrategias para la identificación de signos de alerta y el manejo adecuado de emociones.

2. Fortalecimiento del equipo de orientación: Asegurar que las escuelas cuenten con profesionales especializados en salud mental que puedan acompañar a los estudiantes y orientar a sus familias.

3. Fomento del bienestar emocional en el aula: Incorporar programas de educación emocional en el currículo escolar, promoviendo espacios de diálogo, gestión del estrés y técnicas de relajación.

4. Creación de redes de apoyo: Establecer vínculos entre escuelas, familias y servicios de salud mental para garantizar una respuesta coordinada ante situaciones de riesgo.

5. Acompañamiento personalizado: Implementar planes de intervención específicos para alumnos con dificultades emocionales, asegurando un seguimiento continuo de su evolución.

4. ALGUNAS PROPUESTAS CONCRETAS

A continuación se detallan propuestas concretas que se están llevando a cabo en las distintas provincias.

ÁMBITO ALUMNADO:

Acompañamiento emocional y personal

- » Atención emocional, espiritual y orientación personal.

- » Tutorías individuales periódicas.
- » Observación diaria para detectar malestar precozmente.
- » Programa **Henka**: liderazgo y desarrollo personal.
- » Programa emocional: gestión de emociones y habilidades sociales.
- » Proyecto **DIES** (Escola Pia Catalunya): relajación, música, yoga, gestión del estrés, etc.

Convivencia y prevención

- » Espacios pautados para compartir emociones.
- » Mediación escolar y programas anti-bullying (KIVA, BARON).
- » Convivencias, excursiones y contacto con la naturaleza.
- » Sociogramas para detectar dinámicas de grupo.
- » Talleres de resolución de conflictos, autoestima y respeto.
- » Servicio comunitario y voluntariado.
- » Recursos y apoyos
- » Música relajante, salas sensoriales y espacios de calma.
- » Departamento de orientación (psicológico, emocional y académico).
- » Colaboración con hospitales y charlas de salud emocional.

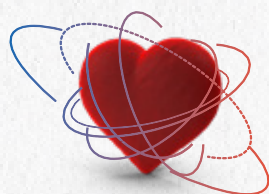
ÁMBITO FAMILIAS:

Formación y acompañamiento

- » Escuela de familias, charlas temáticas y retiros espirituales.
- » Reuniones periódicas con tutores y orientación.
- » Asesoramiento personalizado y contacto entre familias en situaciones similares. Programa **ONDOAN**: apoyo a familias vulnerables.
- » Orientación sobre hábitos saludables y uso responsable de pantallas.

Participación y vínculo

- » Actividades familiares: convivencias, campamentos, excursiones.
- » Jornadas de puertas abiertas, celebraciones y actividades comunitarias.
- » Club de lectura y espacios culturales.
- » Café con el director para dialogar en un ambiente cercano.
- » Movimiento Calasancio: actividades paralelas para hijos.



education 360°

INTERNATIONAL CONGRESS OF PIARIST EDUCATION

info www.coedupia.com/coedupia2025



coèdupia

SCOLOPI
www.scolopi.org

