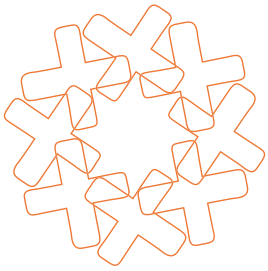
Guía de promoción de la salud mental en el ámbito educativo

GOBIERNO DEL PARAGUAY
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
SUMAR PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ABUSO DE DROGAS
Escuelas abiertas Ÿy'a renda



Guía de promoción de la **salud mental** en el ámbito educativo

GOBIERNO DEL PARAGUAY
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
SUMAR
PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ABUSO DE DROGAS
Escuelas abiertas
Vy'a renda

Paraguay. Ministerio de Educación y Ciencias. Viceministerio de Educación Básica. Viceministerio de Educación Superior y Ciencias. Viceministerio de Culto. *Guía de promoción de la salud mental en el ámbito educativo.*

Queda hecho el depósito que establece la Ley n.º 1328/98
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS © 2024 Ministerio de Educación y Ciencias
Impresión -2024 Asunción- Paraguay.

Proyecto financiado con fondos de la SENABICO conforme a la Ley n.º 6396/19 que modifica el Art. 46 de la Ley n.º 5876/17 "*De administración de bienes incautados y comisados*"*. Las opiniones o resultados derivados del proyecto no comprometen a la SENABICO y por ende al Consejo Evaluador de Proyectos.*

Material de distribución gratuita. Queda prohibida la comercialización de cualquiera de las formas de reproducción, transmisión o archivo en sistemas recuperables del presente material, ya sea para su uso privado o público, por medios mecánicos, electrónicos, electroestáticos, magnéticos o cualquier otro, total o parcialmente.

AUTORIDADES

Santiago Peña Palacios, Presidente
Presidencia de la República

Luis Ramírez, *Ministro*
Ministerio de Educación y Ciencias

María Teresa Barán W., *Ministra*
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

David Velázquez Seiferheld, *Viceministro*
Viceministerio de Educación Básica

Olimpiadas Especiales Paraguay
Luis Cáceres Brun, *Presidente*

FICHA TÉCNICA

Responsables de la revisión

Ministerio de Educación y Ciencias

Equipos técnicos de las direcciones generales de:

Protección y Promoción de los Derechos de la Niñez y Adolescencia
Desarrollo Educativo
Educación Inicial
Primer y Segundo Ciclo de la Educación Escolar Básica
Tercer Ciclo de la Educación Escolar Básica y la Educación Media
Educación Inclusiva
Educación Indígena
Bienestar Estudiantil
Gestión Educativa Departamental
Educación Permanente de Personas Jóvenes y Adultas

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

Equipo de la Dirección de Salud Mental

Dra. Mirtha Rodríguez Rossi, directora
Dra. Nélida Minck, equipo técnico
Dra. Valeria Ureta, equipo técnico

Con el apoyo técnico del Fondo de Población de las Naciones Unidas

Corrección

Juan Lezcano Heyn

Fotografías

Olimpiadas Especiales Paraguay

Diseño y diagramación

Patricia Mendoza Brignardello - Cronos

© Ministerio de Educación y Ciencias, 2024.

En este documento se asume la equidad entre el varón y la mujer. En la enunciación de sustantivos que incluyan tanto a varones como a mujeres, se aplica la forma masculina, tal como lo determinan las normativas lingüísticas del castellano, a excepción de la expresión "niño y niña" aplicada para significar y visibilizar especialmente a las niñas.

Contenido

Presentación 9
Promoción de la salud mental 13
Concepto de salud mental 13

Capítulo 1- Promoción de la salud mental 13
Perspectiva histórico-social de la salud mental 14
Salud mental y estigma 15
Promoción de la salud mental 15
Prevención de la salud mental 17
Factores protectores y factores de riesgo 18
Salud mental y maltrato 18
Salud mental, emergencia y gestión de riesgo 21
Orientaciones y acciones para la promoción de la salud mental 23
Conocer los derechos 23

Capítulo 2 - Orientaciones y acciones para la promoción de la salud mental 23
Juego, recreación y disfrute 24
Acciones colectivas y prácticas de cuidado 25
Hábitos saludables 27
Proyecto de vida y metas personales 29
El rol de las familias 30
Acciones estratégicas: INSPIRE 31
Orientaciones para la prevención 33
Actividades generales 33
Actividades específicas 34
Talleres de promoción de la salud mental 35

Capítulo 3 - Talleres de promoción de la salud mental 35
Referencias bibliográficas 40

PRESENTACIÓN

Uno de los derechos fundamentales de toda persona es el derecho a la salud, que abarca un amplio conjunto de factores que pueden contribuir a una vida plena, incluyendo la salud mental, muy afectada en estos tiempos, especialmente en niñas, niños y adolescentes. En este contexto, el Decreto 915-2023 del Plan de lucha contra el abuso de drogas establece la prevención como el primero de los tres ejes.

La salud mental es un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias aptitudes y, a través de ello, es capaz de afrontar las presiones de la vida, trabajar productivamente y así contribuir a la comunidad. Esta *Guía de promoción de la salud mental* está dirigida a directivos, docentes y equipos técnicos de las instituciones educativas, en apoyo a su rol de acompañar el desarrollo personal y social de los estudiantes a través del fortalecimiento de su salud mental, con la intención de que desde temprana edad puedan afrontar situaciones cotidianas y encontrar soluciones coherentes y libres de presión a cualquier adversidad.

La promoción de la salud mental desde la perspectiva del aprendizaje significativo es fundamental en la etapa escolar. Por ello, este material propone la programación de actividades pedagógicas diarias acordes a cada edad, incluyendo estrategias de trabajo colaborativo y coordinado con las familias, en provecho de los estudiantes. Dada la importancia del contenido de este material, se recomienda su uso en todos los niveles y modalidades del sistema educativo, pudiendo las actividades propuestas ser adaptadas a las características de cada grupo/curso, así como aplicables a los demás miembros de la comunidad educativa.

ITIVE THINKING
ITIVE ATTITUDE
F&M

¿POR QUÉ ES NECESARIA UNA GUÍA DE SALUD MENTAL?

- Porque el Estado debe garantizar derechos y precautelar situaciones que pongan en riesgo el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes, protegiéndolos de hechos punibles como el maltrato.
- Porque las instituciones educativas son espacios de aprendizaje, convivencia y protección.
- Porque en el Paraguay existen altos índices de violencia y maltrato hacia la niñez y la adolescencia y es necesario abordar el tema desde la prevención.
- Porque las escuelas y los colegios son espacios claves para la detección de casos de vulneración de derechos de niñas, niños y adolescentes.
- Porque la comunidad educativa puede cumplir un rol fundamental en el control y la disminución de los factores de riesgo a los que están expuestos niñas, niños y adolescentes.
- Porque los profesionales que integran el cuerpo docente y directivo de instituciones educativas deben contar con una guía que los oriente hacia la promoción de derechos, la prevención del maltrato, el seguimiento y acompañamiento de situaciones identificadas.
- Porque el maltrato puede dejar secuelas en la salud mental, en el rendimiento académico y convertirse en un motivo de deserción escolar.

Objetivos

- Mejorar los conocimientos sobre salud mental y prevención de situaciones de maltrato en directivos, docentes y equipos técnicos de instituciones educativas.
- Potenciar los recursos para identificar factores de riesgo y factores protectores para la salud mental y la prevención del maltrato en instituciones educativas.
- Contribuir al fortalecimiento de las habilidades socioafectivas de los estudiantes.
- Fomentar grupos de trabajo para la promoción de la salud mental y la prevención de los factores que la ponen en riesgo.
- Fomentar espacios de cuidado y redes de apoyo.
- Promover derechos y la participación protagónica para la toma de conciencia sobre salud mental y prevención del maltrato.

Estructura

El documento está organizado en tres capítulos:

1. **Promoción de la salud mental,** con conceptos que facilitan la comprensión y el abordaje de la salud mental.
2. **Orientaciones y acciones** para la promoción de la salud mental y la prevención del maltrato.
3. **Talleres de promoción de la salud mental** y prevención del maltrato, con objetivos y pasos para la realización de estos espacios de promoción de la salud mental y prevención del maltrato en el ámbito educativo.

A quiénes va dirigida esta guía

La *Guía de promoción de la salud mental en el ámbito educativo* está dirigida a directivos, docentes y equipos técnicos de instituciones educativas.

Lo que es y lo que no es

Esta guía es:

- ✔ Un documento con una serie de propuestas y actividades que pueden ser desarrolladas y vinculadas al **currículo**, a los **contenidos pedagógicos** y a los **proyectos educativos.**
- ✔ Una fuente de consulta para que la institución educativa realice su propio **Plan Institucional de Salud Mental.**
- ✔ Una propuesta que puede formar parte del **Plan de Gestión de Riesgo** de la comunidad educativa.

Esta guía no es:

- ✖ Un manual para realizar diagnósticos.
- ✖ Un instrumento metodológico de intervención psicoterapéutica.
- ✖ Una compilación de técnicas y recomendaciones para solucionar todos los problemas asociados a la salud mental.

Alcance

La presente guía incluye conceptos, actividades socioeducativas y cinco talleres para la promoción de la salud mental, pudiendo –las actividades y los talleres– ser adaptados desde la creatividad a cada contexto y materia.

CAPÍTULO

1

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

En este capítulo se desarrolla el marco conceptual de la salud mental y los principales elementos para su promoción y prevención en el contexto educativo.

Concepto de salud mental

Para la OMS (2006), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Así, la salud mental es definida como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS, 2001).

El valor de la salud mental, según la OMS (2004), radica en que:

- Es fundamental para el bienestar de personas y comunidades.
- Es parte indivisible de la salud integral de toda persona.
- Abarca todos los ámbitos de la vida, como la casa, la escuela, el trabajo, la recreación, el arte, etc.

Para promover el bienestar de las personas es necesario tener en cuenta las siguientes dimensiones:

Redes de apoyo	Ser parte de grupos que brinden sentido de pertenencia, permitan brindar y recibir apoyo afectivo y se constituyan en redes de contención.
No discriminación y no violencia	Construir espacios donde las personas se sientan seguras y protegidas en su integridad y dignidad.
Participación	Promover la libre expresión, el trabajo colectivo, la autonomía y la autodeterminación.
Condiciones de vida	Velar por condiciones dignas de vida, salud, vivienda, etc.
Información	Contar con información idónea y científica del tema y sobre redes de servicios a donde acudir.

> **El sector educativo** es clave para trabajar con niñas, niños y adolescentes en el desarrollo de estrategias que permitan mejorar sus habilidades socioemocionales y los valores para la vida, promover la salud mental y disminuir los factores de riesgo –como el maltrato– que podrían causar algún problema de salud.

Perspectiva histórico-social de la salud mental

La salud mental es un concepto dinámico, asociado a prácticas y concepciones culturales y sociales.

Las concepciones **religiosas** de la salud vinculan el bienestar con la salvación y la fe, en tanto que las concepciones **míticas y sobrenaturales** de la salud mental refieren a la intromisión de dioses o demonios en el cuerpo de las personas.

Con la **Revolución Francesa** se consolidaron ideales de igualdad, libertad y fraternidad, y la salud aparece como un bien que debe ser asumido por el Estado. Con la **Revolución Industrial** se instaló la idea de que las personas pueden lograr el bienestar a través de la producción, asociando de este modo el trabajo, la funcionalidad, el desempeño y la producción con la salud.

En la década de 1940, con las primeras ideas de **desarrollo,** la salud mental empezó a ser relacionada con las condiciones de vida de la población, cuyo bienestar pasó a depender, en gran medida, de los sistemas de salud y el nivel de desarrollo del país.

Luego de la **Primera y la Segunda Guerra Mundial**, con la Declaración Universal de los Derechos Humanos, fue instituido el concepto de dignidad e igualdad entre las personas, independientemente de su cultura, edad, creencia, sexo o religión. La salud pasó a ser entendida desde una perspectiva de derechos, siendo cada Estado garante de ella.

Con el advenimiento y el avance de la **ciencia**, la salud se constituyó en un campo de estudio y, con este nuevo campo, las investigaciones e intervenciones permitieron tener nuevas comprensiones del proceso salud-enfermedad basadas en evidencia.

En la actualidad, la salud se la entiende como un proceso **dinámico** y **multidimensional,** en el cual los factores individuales (herencia, biología y conducta), colectivos (cultura, creencias, comportamientos) y estructurales (económicos, políticos, sociales y ambientales) dan cuenta de los aspectos sistémicos del concepto.

Salud mental y estigma

Para combatir el estigma en el ámbito de la salud mental, y con ello superar prácticas culturales de discriminación, maltrato y violencia, es preciso abordar esta temática desde la educación, la mejora de los servicios y las iniciativas comunitarias.

Algunas acciones que pueden aportar a disminuir, mitigar o erradicar el estigma relacionado con la salud mental son:

- Conocer, comprender y reflexionar sobre la salud mental y su importancia como derecho humano.
- Producir y difundir materiales socioeducativos.
- Brindar apoyo para que las personas soliciten tratamiento.
- Realizar charlas con profesionales, familias y usuarios de los servicios de salud mental.

El fomento de la salud mental es, por tanto, prioritario para reducir el estigma, promover derechos y generar conciencia sobre su relevancia en la salud integral.

Promoción de la salud mental

La promoción de la salud mental busca crear condiciones individuales, sociales y ambientales que permitan el óptimo desarrollo psicológico y psicofisiológico (Hosman & Jané-Llopis, 1999), lo que significa que las acciones deben estar centradas el bienestar de las personas, su entorno y su calidad de vida.

Un punto de partida importante para la promoción de la salud mental es saber cómo las personas la conceptualizan; si la relacionan con la autonomía, la calidad de vida, condiciones genéticas, biológicas o hereditarias, la complejidad social, el pensamiento, las emociones y los sentimientos, las habilidades sociales, las destrezas físicas, etc., a través de una revisión de patrones socioculturales y de prácticas en torno a ella.

Cuando las personas no profesionales describen lo que significa estar saludables, sus respuestas reflejan con frecuencia circunstancias específicas de sus vidas. Bajo algunas circunstancias, estas personas equiparan la salud con la ausencia de enfermedades; en otras circunstancias la equiparan con autonomía y vitalidad. Las personas de más edad, por ejemplo, tienden a definir la salud como una fuerza interior y la capacidad para afrontar los retos de la vida, mientras que las personas más jóvenes tienen a enfatizar la importancia de estar en buenas condiciones físicas, la energía y la fortaleza. Las personas en condiciones de prosperidad tienden a pensar en la salud dentro del contexto de disfrutar de la vida, en tanto que las personas de menos recursos económicos tienden a relacionarla con tener satisfechas las necesidades básicas diariamente (OMS, 2004).

A partir de la conceptualización o definición colectiva de la salud se puede tener un análisis que permita conocer el grado de conocimiento de las personas, y así desarrollar un programa o proyecto de promoción de la salud mental. Dicho de otro modo, poner en común el concepto de salud mental es el primer paso para iniciar un proceso de promoción en el ámbito educativo.

Dicho proceso puede incluir el diseño de un plan de acción breve, claro, realizable y flexible, en torno a necesidades concretas.

Algunos objetivos que puede contener el plan en el ámbito educativo, son:

- **Analizar la propia realidad** y construir propuestas para cambiarla o mejorarla.
- Producir y difundir materiales socioeducativos.
- Favorecer **experiencias educativas positivas** con metodologías de interés de los estudiantes, como por ejemplo las experiencias de escuelas saludables
- Contar con **estrategias para abordar los conflictos** interpersonales.
- Brindar **espacios seguros,** libres de maltrato y violencia.
- Ejercitar el derecho a la **participación** de estudiantes.
- Brindar **apoyo** a las personas que están viviendo un momento difícil, como una enfermedad, un duelo, etc., y buscar con ellas posibles salidas o el mejoramiento de la situación.
- Solicitar **asesoría** para identificar indicadores de enfermedades mentales y estrategias para apoyar a los estudiantes en mejorar su situación.
- Desarrollar actividades académicas que permitan contribuir con las **habilidades sociales** y la capacidad de resolución de conflictos de los estudiantes.
- Contar con espacios de **escucha** y de **reflexión** sobre situaciones complejas que aparecen en la vida y que tienen una importante carga emocional.
- **Valorar** las cualidades personales.
- Potenciar prácticas de **cuidado** entre compañeros.
- Fomentar la **igualdad** entre mujeres y hombres.

En materia de salud, la relación entre promoción y prevención es de complementariedad; mientras que la promoción se focaliza en las fortalezas y la organización colectiva para generar condiciones favorables, la prevención está abocada a disminuir los factores de riesgo y la incidencia de las enfermedades.

Prevención de la salud mental

En el contexto de la salud mental, el enfoque preventivo se deriva del propio concepto de salud pública, definida como «el proceso de la movilización de recursos locales, estatales, nacionales e internacionales para resolver problemas importantes de salud que afectan a las comunidades» (Detels y otros, 2002). Implica disminuir o eliminar los factores de riesgo, las amenazas o las causas de los problemas relacionados con la salud mental, a través de intervenciones que tienen como objeto reducir la incidencia, prevalencia y recurrencia de una enfermedad (Mrazek & Haggerty, 1994).

Niveles de prevención

Existen tres niveles de prevención (Mrazek & Haggerty, 1994):

- **Prevención universal:** Incluye aquellas intervenciones que están dirigidas al público en general o a un grupo completo de la población que no ha sido identificado como de mayor riesgo.
- **Prevención selectiva:** Se dirige a individuos o subgrupos de la población cuya salud mental se encuentra en un nivel de riesgo significativamente más alto que el promedio, según evidencia comprobada por los factores de riesgo biológico, psicológico o social.
- **Prevención indicada:** Se dirige a las personas en alto riesgo, que son identificadas con signos o síntomas mínimos, pero detectables.

En el primer nivel se pueden realizar acciones para toda la población, como una charla general o la incidencia en el desarrollo de un programa de estudios. En el segundo nivel se deben realizar acciones con la población con mayor riesgo, contemplando los aspectos informativos y las estrategias específicas para aumentar los factores protectores y disminuir los factores de riesgo (por ejemplo, en el marco de las estrategias diseñadas desde los proyectos educativos institucionales o del aula). En el tercer nivel es necesario realizar intervenciones con la población identificada; además de lo informativo y estratégico, se debe enfocar en su mejoramiento, rehabilitación, tratamiento o proceso terapéutico.

Desde el enfoque de la prevención, siempre es posible hacer algo para que el daño, la enfermedad o la conducta que se busca evitar no ocurra, disminuya o desaparezca. No obstante, para realizar acciones preventivas se debe conocer la realidad de las personas y su contexto, los factores protectores y los factores de riesgo.

Factores protectores y factores de riesgo

Los factores de protección y los de riesgo están relacionados con características personales, familiares, sociales, ambientales y la situación económica.

Algunos factores de protección son la capacidad para resolver conflictos, las habilidades sociales, las interacciones interpersonales positivas, el apoyo familiar, las amistades profundas, los lazos afectivos, la autonomía en la toma de decisiones y la seguridad.

Algunos factores de riesgo son el maltrato, la violencia, la delincuencia, enfermedades terminales, la desigualdad social, el desempleo, el aislamiento social, el fracaso académico, los duelos, conflictos interpersonales, el consumo problemático de sustancias y contar con pocas habilidades interpersonales.

Conocer estos factores permite planificar acciones para prevenir problemas de salud mental.

Salud mental y maltrato

El maltrato es un atentado contra los derechos de niñas, niños y adolescentes. Según Unicef (2006), «las víctimas del maltrato infantil y el abandono son aquel segmento de la población conformado por niños, niñas y adolescentes hasta los 18 años que sufren ocasional o habitualmente actos de violencia física, sexual o emocional, sea en el grupo familiar o en las instituciones sociales. El maltrato puede ser ejecutado por omisión, supresión o transgresión de los derechos individuales y colectivos, e incluye el abandono completo o parcial».

Ejemplos de maltrato, según Unicef (2017):

- Violencia física
- Violencia psicológica o emocional (incluyendo la humillación, la intimidación, la discriminación, el rechazo, la ridiculización y el trato hostil)
- Violencia sexual (incluyendo el intento del acto sexual, el contacto consumado; actos de carácter sexual que no impliquen contacto, como el acoso; actos de tráfico sexual cometidos contra una persona incapaz de consentirlos o rechazarlos, y la explotación sexual en línea)
- Obligar a una niña, un niño o un adolescente a ser testigo de un acto de violencia, o presenciar violencia incidental entre dos o más personas
- Negligencia (no protegerlos de situaciones de peligro o no brindar los servicios que requieren, teniendo los medios para hacerlo)
- Disciplina violenta (incluyendo la agresión psicológica, el castigo físico por parte de padres, cuidadores y otras figuras de autoridad, que se puede producir en el hogar, en la escuela y en otros entornos)
- Violencia que habitualmente se produce contra las niñas en las uniones tempranas o en los matrimonios infantiles forzados.

Algunas señales de alerta de maltrato en niñas, niños y adolescentes son:

- Hematomas, contusiones, heridas, mordeduras, fracturas, quemaduras, marcas
- Dolores en el cuerpo
- Miedo, aprensión, llanto
- Actitud pesimista constante o frecuente
- Retraimiento y poco contacto visual
- Conductas agresivas
- Autolesiones
- Conducta que transita de un extremo a otro de manera repentina
- Rechazo a determinadas personas
- Estado de «hiperalerta» y desconfianza constante
- Trastornos en la alimentación
- Trastornos en el sueño
- Manifestación de sentirse rechazado constantemente
- Mal relacionamiento entre pares
- Fuga de la casa y/o de la institución educativa
- Cambios importantes en la higiene, el rendimiento escolar y el aspecto físico
- Intentos de suicidio

Son señales de alerta en las familias:

- No permitir que la niña, el niño o el adolescente tenga contacto social ni interacciones con sus pares
- Justificar el castigo físico y la violencia psicológica como pautas de crianza y de disciplina
- Culpar a la niña, al niño o al adolescente de todo, sin asumir responsabilidad alguna
- Mirada adultocéntrica hacia la niña, el niño o el adolescente (solo importa la opinión de los adultos)
- Apatía frente a la vida escolar y el rendimiento académico
- Indiferencia hacia intereses y motivaciones de la niña, el niño o el adolescente
- Conducta autoritaria, pocos recursos de negociación y diálogo; no dan explicaciones
- Ofrecimiento de historias contradictorias frente a hechos de descuido
- Expectativas poco realistas hacia la niña, el niño o el adolescente
- Consumo problemático de drogas
- Oponerse a recibir ayuda

> **El maltrato** genera daños en la dignidad e integridad de la persona, que conducen a alteraciones en la salud mental, las cuales deben ser abordadas para evitar trastornos graves. **El rol de las instituciones educativas** es el de prevenir, identificar y denunciar situaciones de maltrato.

Algunas acciones que se pueden desarrollar en el aula y en toda la institución educativa para la promoción de la salud mental y la prevención del maltrato se resumen en el siguiente cuadro.

Acciones de promoción

- Conocer y promover los derechos
- Crear ámbitos de participación
- Crear un directorio con servicios de denuncia de maltrato y servicios de salud mental
- Asegurar un ambiente escolar solidario y seguro
- Fomentar la expresión, la autonomía y la toma de decisiones
- Educar en hábitos saludables
- Promover que las niñas, los niños y adolescentes hablen de sus materias y actividades preferidas

Acciones de prevención

Universal:

- Conversar sobre estrategias de buen trato
- Debatir sobre el maltrato y las secuelas en la salud mental
- Investigar la relación entre maltrato y salud mental
- Contar con cartelería en los pasillos que incluya números telefónicos de instituciones para emergencias y denuncias

Selectiva:

- Educar en respuestas asertivas
- Capacitar en resolución de conflictos
- Formar en habilidades interpersonales

Indicada:

- Contar con protocolos institucionales para el abordaje de situaciones de maltrato
- Contar con un equipo de apoyo y seguimiento institucional
- Establecer alianzas con servicios de justicia y de salud mental

Salud mental, emergencia y gestión de riesgo

Cuando ocurre una situación de emergencia o desastre, sea ambiental, social o sanitaria, las personas experimentan emociones intensas, perturbación, miedo, ansiedad y desajustes importantes en sus vidas, todas ellas muy relacionadas con el **riesgo de vida** y las **pérdidas** a consecuencia de la situación.

Estas experiencias muchas veces **sobrepasan la capacidad de respuesta de las personas y las comunidades,** lo que puede derivar en secuelas a corto, mediano y largo plazo.

Luego de una situación de desastre o emergencia, no es fácil reconstruir y retomar el proyecto de vida, por lo que las personas necesitan más apoyo del habitual.

Los **programas de salud mental** son claves en esos momentos, sobre todo aquellos que trabajan desde un enfoque comunitario, articulando una red de servicios, generando procesos de organización, participación y toma de decisiones colectivas, estableciendo dispositivos para cuidar y proteger la salud de los efectos psicosociales del desastre.

Las acciones que se dan en un contexto de emergencia buscan **reducir los daños y el impacto;** por lo tanto, se debe actuar con rapidez, brindando el apoyo y los soportes necesarios, sean materiales o no. Las niñas, los niños y adolescentes siempre deben estar entre los primeros a ser tenidos en cuenta.

El **impacto psicosocial de una situación de emergencia o desastre** depende de tres factores:

- **La naturaleza del evento:** Mientras más inesperado es el evento, mayor es el impacto colectivo. Como ejemplo se pueden citar los desastres de origen natural, con los cuales las personas experimentan impotencia, pánico, miedo, ansiedad, afectación en la capacidad de reflexión, en la toma de decisiones de manera inmediata y en la capacidad de construir un proyecto para el futuro. En los casos de conflictos armados, las personas pueden experimentar miedo, ansiedad, odio, etc. En los casos de desplazamiento forzado las personas pueden experimentar agotamiento, desesperanza y desorganización.

- **Las características y circunstancias personales:** Refieren a la edad, las habilidades personales y el estar o no en situación de vulnerabilidad social.
- **El contexto:** La desigualdad social es una condición estructural que pone en mayor riesgo a las poblaciones en situación de pobreza. La falta de acceso a servicios, a un trabajo digno, las malas condiciones sanitarias, habitar en viviendas precarias, la malnutrición, etc., hacen que los contextos de pobreza se constituyan en circunstancias que aumentan la gravedad del evento.

Para establecer un plan de protección de la salud mental en situaciones de emergencia o desastre social, sanitario, etc., es preciso contar con:

- datos de la población (composición, edades, escolaridad, características socioculturales, situación económica, situación de salud y escolaridad);
- información sobre la organización comunitaria existente y los liderazgos comunitarios;
- datos de cobertura de servicios en el territorio;
- situación de las instituciones de la comunidad;
- listado de recursos, programas y servicios de salud mental existentes;
- descripción de la situación psicosocial de la población afectada;
- listado de los factores protectores y de riesgo;
- clasificación de la población, identificación de necesidades y prioridades por grupos;
- plan de trabajo;
- ejecución del plan;
- evaluaciones intermedias y evaluación final;
- vigilancia y seguimiento; y,
- capacidad de brindar protección de la salud mental en situaciones de vulneración de derechos.

CAPÍTULO

2

ORIENTACIONES Y ACCIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

En esta sección se desarrollan algunas ideas y actividades para promover la salud mental en el ámbito escolar, **adaptables** a todos los niveles educativos y a las habilidades de cada docente.

Las actividades propuestas son guías y ejemplos de lo que se podría realizar en escuelas y colegios, tanto en planes y proyectos como en los contenidos que se desarrollan en el aula.

Es importante que los estudiantes sean parte del desarrollo de estas actividades, partiendo de sus intereses y realidades, y que, al realizarlas, puedan expresar sin temor lo que piensan, sienten y hacen, con el fin de fortalecer la **participación protagónica,** la **autonomía** y el **pensamiento crítico.**

Si la comunidad educativa tiene una actitud de respeto y escucha, se podrán construir espacios de **confianza** y colaboración, muy necesarios para abordar temas relacionados con la salud mental.

Conocer los derechos

Un ambiente que respete y proteja los derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales básicos es fundamental para la promoción de la salud mental. Si no se cuenta con la seguridad y la libertad que proporcionan estos derechos, es muy difícil mantener un alto nivel de salud mental (OMS, 2004).

Está claro, por tanto, que para promover la salud mental es necesario conocer, proteger y defender los derechos humanos, y que **el ejercicio de los derechos es un factor de protección.**

Actividades que se podrían desarrollar para promover los derechos:

- **Presentar imágenes de situaciones cotidianas** en las que niñas, niños y adolescentes están disfrutando o ejerciendo algún derecho y adivinar de qué derecho se trata.
- **Dibujar situaciones que muestren el ejercicio de derechos,** compartir los dibujos y pegarlos en paneles de difusión institucional.
- **Escoger un derecho** y realizar una obra artística, como un mural, un afiche, una pequeña revista o un podcast.
- **Generar espacios reflexivos,** como charlas, exposiciones, cines debate, conversatorios o foros sobre derechos humanos y su relación con la salud mental.
- **Investigar** cómo la conquista de derechos se relaciona con una mejor calidad de vida para las personas y las comunidades.
- **Componer** o elaborar alguna canción, coreografía o redacción sobre los derechos de niñas, niños y adolescentes.

Juego, recreación y disfrute

El juego es una actividad central para el **desarrollo,** sobre todo en los primeros años de vida. Las actividades recreativas contribuyen al desarrollo psicomotor, comunicativo, emocional y cognitivo.

A continuación, se proponen algunas actividades lúdicas vinculadas a la salud mental:

Actividades que se podrían desarrollar para promover la salud mental:

- Crear un **panel de sentimientos** «¿Cómo me siento?», para que niñas y niños puedan identificar en rostros o en palabras del panel sus sentimientos al entrar aula y/o luego de alguna actividad.
- Establecer **reglas frente a conflictos** que pueden aparecer en el juego, con el fin de anticipar situaciones de este tipo y de contribuir a la formación y al fortalecimiento de relaciones basadas en el respeto y el afecto.
- Realizar juegos con canciones, disfraces y personajes teatrales, escogiendo **«poderes» para resolver problemas,** donde no haya vencedores ni vencidos, sino más bien prácticas de cuidado y responsabilidad.
- **Fomentar la creatividad** al dibujar o escribir cuentos, historietas o historias –individuales o colectivas–, o elaborar máscaras, con personajes que experimentan diversos sentimientos.
- Realizar un **mural donde se identifiquen actividades q**ue mejoran la salud mental.
- Realizar **ejercicios de respiración** entre una actividad y otra.

> **Los espacios de juego y recreación** son una oportunidad para cumplir las reglas de convivencia escolar, establecer acuerdos, realizar ejercicios de respiración para autorregular la exaltación, aprender a escuchar, respetar el turno de las personas y aprender a dialogar cuando existe algún problema por resolver.

Acciones colectivas y prácticas de cuidado

La construcción o el fortalecimiento del sentido de **comunidad educativa,** las **prácticas de cuidado,** la conformación de **redes de contención y apoyo,** la **organización** y las **acciones intersectoriales** son estrategias necesarias para abordar los temas de salud mental en cualquier ámbito.

La salud mental se puede promocionar, cuidar y mejorar a través de la acción colectiva de la sociedad. Para mejorar la salud mental se requieren políticas y programas por parte de los sectores gubernamentales y comerciales, incluyendo los de educación, trabajo, justicia, transporte, ambiente, vivienda y asistencia social, así como actividades específicas en el campo de la salud, relacionadas con la prevención y el tratamiento de los problemas de salud (OMS, 2004).

Actividades que se podrían realizar:

- **Planificar** con la comunidad educativa el desarrollo de un proyecto de promoción de la salud mental y de prevención.
- Crear una **red o un grupo escolar de contención y apoyo emocional** para niñas, niños y adolescentes.
- Realizar **talleres** sobre cuidado colectivo y redes de apoyo.
- Desarrollar actividades **formativas** específicas sobre la temática para el equipo docente.

La implementación de estas actividades podría surgir con la conformación previa de un **grupo impulsor,** que podría ir ampliándose en la medida en que aumente el interés de la comunidad y/o se vayan implementando las acciones sugeridas.

Asimismo, conformar un grupo de apoyo emocional puede constituirse en una valiosa oportunidad para aprender y enseñar la solidaridad, la conciencia social y prácticas de cuidado. Este grupo puede estar integrado por estudiantes, docentes, miembros del equipo técnico y familias de la comunidad educativa, y puede operar en diversas modalidades. No obstante, se considera necesario que sus miembros tengan ciertas cualidades y habilidades, tales como empatía, asertividad, capacidad para escuchar, identificar situaciones de riesgo, comunicar emociones y sentimientos, negociar, entre otras.

Un grupo con esas características bien podría lograr que niñas, niños y adolescentes con riesgo de tener un problema de salud mental se acerquen para ser escuchados y guiados.

El grupo también podría planificar charlas, encuentros y espacios de reflexión, además de trabajar con los equipos de salud de la comunidad. Es conveniente que el grupo reciba asesoramiento de algún profesional de salud mental, especialmente ante situaciones complejas que requieran del criterio o acompañamiento de un especialista.

En resumen, los grupos de apoyo pueden ayudar a que la niña, el niño o el adolescente:

- → se sienta acompañado;
- → pueda hablar de manera abierta;
- → reciba información precisa y oportuna;
- → piense con alguien en posibles soluciones a la situación que está viviendo; y,
- → obtenga información de servicios y modalidades de tratamiento, cuando los precise.

La conformación de grupos de apoyo constituye una práctica de cuidado colectivo, por lo que –con una buena formación– incluso podrían brindar primeros auxilios psicológicos.

Para que un grupo de apoyo funcione adecuadamente, debe:

- → guardar **confidencialidad;**
- → trabajar de manera **colaborativa;**
- → contar con **asesoramiento** de profesionales del área; y,
- → favorecer y promover la **comunicación** asertiva entre sus miembros.

Hábitos saludables

Las niñas, los niños y adolescentes están en un proceso de adquisición de hábitos para la vida, lo que se constituye en una oportunidad de contribuir con la incorporación de hábitos saludables.

Para una mayor efectividad, algunos hábitos pueden incorporarse en la rutina escolar, como por ejemplo:

Alimentarse de manera saludable: Una buena alimentación es fuente de salud, energía y bienestar. Para que el organismo funcione de manera adecuada es importante una buena nutrición e hidratación del cuerpo.

Higiene personal: La higiene previene enfermedades trasmisibles, como pasa con el buen lavado de manos, por ejemplo. Bañarse, peinarse, cepillarse los dientes, cortarse las uñas, cubrirse la boca y la nariz al toser y al estornudar, entre otros, son hábitos que ayudan a cuidar la salud.

Autorregulación: La autorregulación es el control de impulsos, reconociendo las emociones y respondiendo de manera adecuada a cada situación. Esto se logra a través de la reflexión, la capacidad de revisión de la práctica, la expresión de emociones y el diálogo.

Conciencia corporal: Conocer cómo funciona el cuerpo y tomar conciencia de sus partes, de sus señales, sus cambios y funciones, ayuda a cuidarlo. En este proceso los sentidos juegan un rol importante, ya que es a través de ellos que se dan la comunicación, la exploración y la interacción con el mundo. Las personas aprenden a través de los sentidos, y ellos son el primer canal de reconocimiento de experiencias.

Actividad física: La actividad física involucra el movimiento y el descanso. Es necesario tener un buen balance entre el gasto de energía y el descanso para reponerla.

Actividades que se podrían realizar:

- Crear **proyectos** que incluyan aspectos vinculados a la nutrición, la higiene personal, la autorregulación, la conciencia corporal y la realización de actividades físicas.
- Fomentar la **identificación y la expresión** de emociones y sentimientos a través del lenguaje corporal, oral y escrito, así como la reflexión sobre los mismos, especialmente cuando se experimentan situaciones –cómodas o incómodas– en el cuerpo y en los pensamientos.
- Generar espacios para **aprender técnicas y ejercicios de respiración.**
- Desarrollar propuestas de **experiencia** sensorial y emocional y destreza motora.
- Realizar un plan de clases que incorpore **hábitos positivos y saludables** a la rutina del aula.

Desarrollar actividades para fomentar, crear o fortalecer hábitos saludables es central para la promoción de la salud mental, ya que se constituyen en un factor de protección de la salud. De hecho, la falta de hábitos saludables y de autocuidado suele ser un signo de alerta que debe tener en cuenta la comunidad educativa para identificar a personas que podrían estar pasando por un momento difícil. Algunas **señales de alerta** son las siguientes:

⇒ Inapetencia o alimentación excesiva
⇒ Aspecto personal marcadamente deteriorado
⇒ Impulsividad constante
⇒ Desgano e insuficiente motivación para realizar tareas que impliquen movimiento
⇒ Permanente irrupción en el descanso, descanso insuficiente o insomnio

Es importante recordar **que en el caso de que la situación que atraviesa la persona sea muy compleja y difícil, será necesario orientarla hacia algún servicio de salud.**

Proyecto de vida y metas personales

El proyecto de vida es el plan que una persona se traza para conseguir **objetivos** en la vida; un camino para alcanzar metas, que pueden ser concretas o nociones generales sobre cuestiones tangibles e intangibles, a corto, mediano o largo plazo. Son valores y compromisos que las personas desean forjar y que guardan relación directa con sus aspiraciones personales, familiares o colectivas.

Cuando una persona atraviesa por un problema de salud mental, uno de los aspectos que se experimentan como difusos e inciertos es el proyecto de vida. Dependiendo de la gravedad del daño, el proyecto de vida va a estar en mayor o menor riesgo.

En el plano de la promoción de la salud mental, es necesario que las personas tengan espacios para pensar y –si así lo desean– compartir su proyecto de vida, porque con este se trazan horizontes de gran carga valórica y tiene un carácter anticipatorio del futuro.

El ámbito educativo puede contribuir al desarrollo integral de la persona al fomentar la formulación o definición de proyectos personales y colectivos. Así, una de sus tareas guarda estrecha relación con el sentido social del proyecto de vida. Las personas viven y se desarrollan en comunidades de sentidos, gracias a los vínculos y las redes de las que son parte, por lo que no es posible concebir un proyecto de vida aislado del mundo relacional.

El proyecto de vida también puede ser un recurso educativo para promover la salud mental y hacer que las personas logren:

- establecer **metas** personales;
- pensar en **acciones** para conseguir las metas;
- **anticipar** posibles escenarios, conflictos y oportunidades;
- tener una sensación de **certeza** sobre la vida;
- construir un plan para **evaluar** riesgos y posibles fracasos;
- identificar límites, recursos, motivos y **estrategias;**
- asumir la **responsabilidad** de sus actos y decisiones en el proceso;
- potenciar sus **valores;**
- aumentar su capacidad de **negociación;** y,
- construir **relaciones** sanas, horizontales y con responsabilidad afectiva.

Cuando se trabaja el proyecto de vida con un grupo, algunas personas pueden tener mucha claridad de sus metas; mientras que otras, ninguna. Sin embargo, si se aborda el tema como una construcción dinámica y permanente, todas las personas podrían sentirse motivadas a conversar sobre el tema.

Los innumerables problemas del contexto social pueden jugar en contra de un proyecto de vida, sobre todo para las poblaciones que se encuentran en situación de pobreza. En estos casos –con mayor razón– se deben construir metas colectivas vinculadas a la realidad del contexto, porque el desarrollo de la comunidad impacta en la mirada de futuro de la población, en las esperanzas y las nociones de mejora.

Algunas actividades que se podrían poner en práctica:

- Realizar **talleres** de construcción de un proyecto de vida con estudiantes.
- Favorecer la consideración de la dimensión **ética** y colectiva en las diversas experiencias de debate o intercambio en aula sobre temas relacionados con la convivencia y las metas personales.
- En el caso de los adolescentes, realizar encuentros de **orientación** vocacional, **asesoría, pasantías** y momentos o jornadas de **reflexión** sobre sus metas.
- Revisar el programa de estudio y construir con los estudiantes, en la medida de lo posible, **ejes temáticos de interés** en función de los proyectos de vida, organizados en tiempo y etapas, incluso vinculándolos con otras áreas de estudio.

Lo central del proyecto de vida es que las personas puedan **orientar sus esfuerzos, valores y compromisos hacia acciones concretas en un contexto social dinámico,** y que, a su vez, contribuya a dar mayor vitalidad y sentido a la experiencia de una educación para el futuro.

El rol de las familias

Los seres humanos necesitan establecer relaciones en **entornos seguros** para crecer, aprender y desarrollarse de forma adecuada. Los grupos sociales –como las familias– brindan sentido de **pertenencia,** y en el caso de niñas, niños y adolescentes, un contexto humano **socializador** y de trasmisión **cultural.**

La familia es, en general, el primer ámbito de convivencia e interacción en el que niñas y niños **aprenden** normas, valores, usos y costumbres. Es el ámbito donde deben recibir **afecto, nutrición, cuidado y protección.**

Los padres y las madres de familia son los responsables primarios de la crianza y el desarrollo de sus hijos, y junto con su familia y la comunidad juegan un papel clave en su protección (Karisson, Stuckenbruck & Cecchetti, 2010).

Si bien las familias acompañan el desarrollo y el crecimiento de niñas y niños, esto no significa que cuenten con las mejores herramientas y los recursos adecuados para

hacerlo, por lo que se vuelve importante que, de la mano de las instituciones educativas, dispongan de espacios de participación y análisis de prácticas, pautas de crianza y de cuidado, que claramente tienen impacto en la salud mental de niñas y niños.

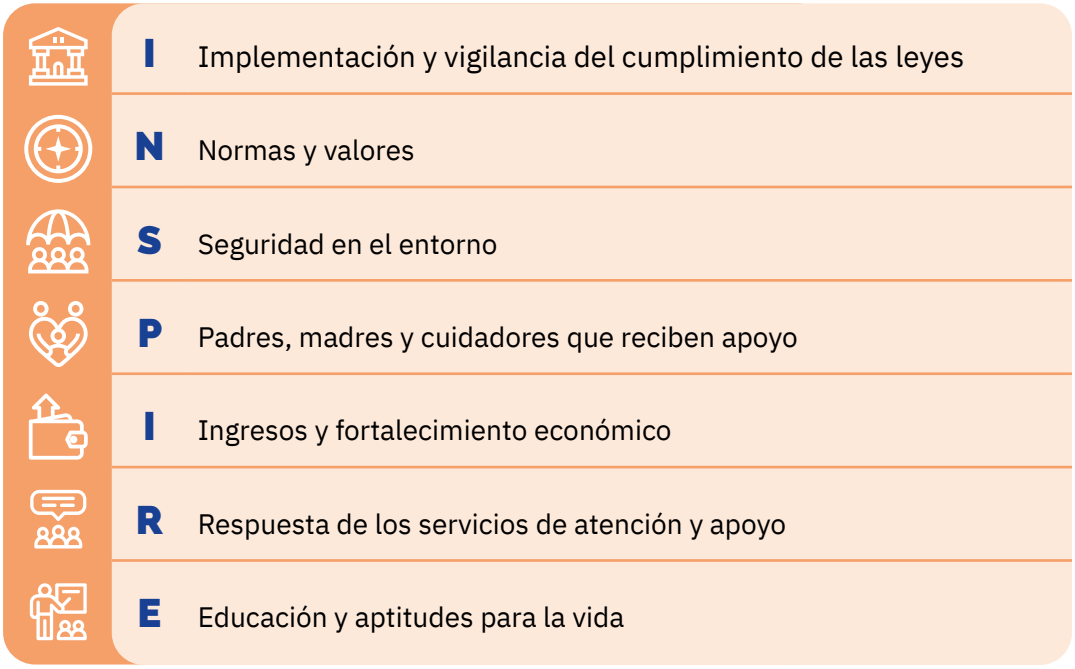
Actividades que se podrían realizar:

- Brindar a las familias información sobre **derechos, salud mental y buen trato.**
- Organizar y promover **círculos de aprendizaje** con las familias, planteando contenidos con temas de su interés.
- Generar **espacios reflexivos** y de juegos de roles, que apunten a revisar las formas de relacionamiento con niñas, niños y adolescentes.
- Analizar situaciones familiares cotidianas y **brindar herramientas** de negociación, comunicación asertiva y resolución de conflictos.
- Desarrollar acciones que generen **conciencia** sobre el rol de las familias en la salud mental de sus integrantes.
- Realizar talleres de **pautas de crianza positiva.**

Todos los recursos que puedan ser de utilidad para las familias deben emplearse para mejorar la **calidad de vida** de niñas, niños y adolescentes, de manera a promover una buena salud mental desde la primera infancia.

Acciones estratégicas: INSPIRE

En el año 2020, en el Informe sobre la situación mundial de la prevención de la violencia contra los niños (OMS, Unicef, Unesco) aparece el INSPIRE, un conjunto de siete estrategias para poner fin a la violencia:



Estas estrategias pueden ser adaptadas al contexto educativo, y tomadas como un marco orientador de **políticas, planes y actividades** que guíe la **vida institucional.**

A continuación, se presentan algunos ejemplos de objetivos para la implementación de cada una de las estrategias a nivel institucional o en el aula:

Implementación y vigilancia del cumplimiento de las leyes	**Conocer y cumplir el marco normativo vigente,** como la legislación que prohíbe la violencia y el maltrato. En el Paraguay, por ejemplo, se encuentra la Ley n.º 5659/16, «De promoción del buen trato, crianza positiva y de protección a niños, niñas y adolescentes contra el castigo físico o cualquier tipo de violencia como método de corrección o disciplina», en el que se establece que todo niño, niña y adolescente tiene derecho al buen trato y a que se respete su integridad física, psíquica y emocional. Este derecho comprende la protección de su imagen, su identidad, su autonomía, su pensamiento, sus sentimientos, su dignidad y sus valores.
Normas y valores	Promover normas y valores de igualdad social y **tolerancia cero frente a la violencia y el maltrato.**
Seguridad en el entorno	Intervenir en los entornos considerados «zonas críticas»; evaluar los entornos para identificar las **zonas con mayores riegos e implementar acciones estratégicas.**
Padres, madres y cuidadores que reciben apoyo	Ofrecer orientación sobre **disciplina positiva** para el ámbito familiar
Ingresos y fortalecimiento económico	Capacitar a las familias en situación de pobreza por medio de actividades que permitan su **fortalecimiento económico.**
Respuesta de los servicios de atención y apoyo	**Articular acciones con los servicios** de atención a situaciones de violencia y de maltrato.
Educación y aptitudes para la vida	Desarrollar **propuestas pedagógicas de prevención** de la violencia y promoción de la no violencia.

Estos objetivos deben considerarse meramente demostrativos y orientativos para la implementación de actividades concretas. Por ejemplo, dentro de la estrategia «Educación y aptitudes para la vida» se plantea el objetivo «Desarrollar propuestas pedagógicas de prevención de la violencia y promoción de la no violencia», y se podría trabajar en una actividad como el establecimiento de espacios de diálogo sobre la detección de signos de violencia en el noviazgo y la construcción de una relación afectiva responsable y no violenta.

Orientaciones para la prevención

Son varias las acciones que se pueden realizar para prevenir situaciones que afecten a la salud mental, desde la más amplia y genérica a la más específica y concreta. Como marco general es **importante considerar que:**

- **La salud es un derecho,** por lo tanto, es fundamental acceder a información veraz y contar con una guía de servicios a los cuales acudir en caso de necesidad.
- Resulta clave **identificar** todo aquello que pueda poner en **riesgo** la salud mental de los estudiantes.
- La información que se brinde debe ser **verificada, pertinente y oportuna.**
- **Escuchar sin juzgar, brindar apoyo y aceptación** es el primer paso para acompañar a una persona.
- Las políticas y los programas de prevención deben ser generados y establecidos con la **participación de la comunidad educativa.**
- Las acciones deben tener como objetivo la concientización de las personas, la contribución a sus **habilidades socioemocionales** y el aumento de sus **herramientas** personales y colectivas para hacer frente a situaciones que pongan en riesgo su salud.
- Deben establecerse **alianzas con servicios comunitarios** para contar con asesoría, orientación y derivación.

Toda actividad de prevención debe realizarse como parte del **programa de estudio,** de los contenidos y las estrategias pedagógicas del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Es sabido que, en la medida en que las relaciones interpersonales brindan afecto y seguridad a niñas, niños y adolescentes, estos tienen una mejor percepción de sí mismos para afrontar dificultades de la vida, ya que se facilita la construcción de sentimientos de autoconfianza y de confianza en los demás, y de un proyecto de vida optimista (Rodríguez, 2006).

Actividades generales

Algunas actividades que pueden ponerse en práctica para la promoción de derechos, son:

- Conocer y conversar sobre **derechos.** Cuando las personas conocen sus derechos, mayor es el nivel de conciencia y defensa de los mismos. Conocer y ejercitar los derechos ayuda a prevenir situaciones de abuso, maltrato y/o violencia. Si se cuenta con información sobre situaciones concretas de vulneración de derechos, las actividades se pueden centrar en ellos, con el fin de entender la situación e intervenir desde una perspectiva de derechos.
- Buscar **información** pertinente y veraz sobre temas de interés, fomentando la autonomía y el fortalecimiento del criterio personal.
- Ejercitar la **toma de decisiones** en temas que guarden relación con los procesos de aprendizaje.

- → Organizar grupos de **trabajo colaborativo** para estimular la convivencia pacífica, respetuosa y solidaria.
- → Construir **normas de convivencia** de manera participativa y democrática y darlas a conocer a través de carteles, volantes, etc.
- → Favorecer la **participación** activa de las familias para potenciar los procesos educativos y las experiencias de vida de niñas, niños y adolescentes.
- → Generar espacios de **debate y reflexión crítica de la realidad** que atraviesan niñas, niños y adolescentes e incorporar sus voces y propuestas al currículo, a planes institucionales y contenidos pedagógicos.
- → Dialogar sobre los roles sociales asignados al hombre y a la mujer y de qué manera influyen en la vida cotidiana para reflexionar sobre la **igualdad y la no discriminación.**
- → **Producir materiales** informativos o un podcast sobre salud mental.
- → Organizar **actividades por el Día Mundial de la Salud Mental** (10 de octubre) y/o por la semana de la salud mental.

Actividades específicas

A continuación, se citan algunas acciones específicas de cuidado, escucha y contención que pueden desarrollarse:

- → Estimular y afianzar los grupos de pertenencia a través de actividades experienciales y dinámicas que ayuden a **visibilizar los vínculos** de las personas, como sus redes de apoyo o personas importantes en sus vidas.
- → Enseñarles a **poner límites** ante situaciones que ponen en riesgo su integridad, identidad y valores.
- → Crear espacios de diálogo en los que se fomente la **empatía** y la **resolución de problemas** ante situaciones antagónicas que generan malestares y/o conflictos en la vida cotidiana.
- → Reflexionar sobre el efecto de los conflictos interpersonales y la **responsabilidad** frente a dichas situaciones.
- → Realizar ejercicios de **juegos de roles** y/o estudios de caso con preguntas que motiven conversaciones sobre las temáticas previamente citadas.
- → Facilitar y promover espacios de entrenamiento en estrategias de **comunicación asertiva** y **resolución de conflictos,** con el apoyo de profesionales capacitados.

CAPÍTULO

3

TALLERES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

En esta sección se presentan cinco talleres para facilitar espacios de reflexión sobre salud mental, que se pueden adaptar a todas las edades y los contextos, previa comprensión de las consignas, y que pueden ser facilitados por docentes y/o miembros del equipo técnico de la institución educativa.

Las actividades están diseñadas para entornos educativos donde los integrantes se conocen y tienen cierta familiaridad. Las personas que serán facilitadoras del espacio deben tener la capacidad de escuchar sin juzgar, valorar el intercambio, realizar aportes que contribuyan a la conversación y brindar apoyo.

Es importante tener en cuenta que una persona puede llegar a sentirse muy movilizada con las actividades que plantea la guía, por lo que se debe contar con el apoyo de otro docente y con un espacio privado para dialogar al respecto, de ser necesario.

1 Conversando sobre mi vida

Objetivo: Expresar características personales.

Materiales: Objetos personales u objetos presentes en el entorno.

⇒ Pasos

1. Solicitar a los participantes que elijan algún objeto personal o del entorno, o bien una música, una frase, un poema, etc. con el que se sientan identificados.
2. Una vez elegido el objeto, formar grupos para conversar.
3. En su grupo, cada persona debe hablar sobre el objeto elegido, compartiendo el motivo por el cual siente identificada con el objeto.
4. En plenaria, cada grupo puede comentar los aspectos más significativos del intercambio.
5. Realizar una reflexión final sobre la actividad.

⇒ *Para tener en cuenta*

- Poder hablar de las características personales sin miedo es indispensable para promover la salud mental.
- El maltrato deteriora la salud mental, genera miedo y silencio, y la persona puede sentirse desvalorizada, por eso es importante fomentar espacios para hablar de la singularidad y características de cada persona.
- Hablar con otras personas sin sentirse juzgados hace bien.

2 Cuidando mi salud mental

Objetivo: Identificar prácticas de cuidado de la salud mental.

Materiales: Papel sulfito (cantidad necesaria), marcadores y cinta adhesiva.

⇒ Pasos

1. Dibujar en el papel sulfito la silueta de una persona.
2. Solicitar a los participantes del taller que dibujen o escriban alrededor de la silueta aquellas actividades que les hacen sentir bien y que consideran son maneras de cuidar la salud mental.
3. Solicitar que dibujen y escriban dentro de la silueta las emociones y los sentimientos que les generan esas actividades.
4. Una vez que todos hayan realizado la consigna, solicitar que compartan detalles de sus dibujos y/o escritos con el grupo, por turno.
5. Luego de compartir, solicitar algunas reflexiones finales sobre la importancia de cuidar la salud mental.

⇒ *Para tener en cuenta*

- Es importante valorar las acciones diarias de cuidado de la salud mental, porque en lo sencillo y cotidiano se encuentran muchos factores de protección.
- El autocuidado y el cuidado colectivo son necesarios para la promoción de la salud mental y la prevención de los factores que podrían afectarla.
- Compartir actividades que producen bienestar es de utilidad para que otras personas las incorporen a sus vidas.

❸ La caja de las habilidades

Objetivo: Reflexionar sobre las posibles respuestas ante situaciones de mucha carga emocional.

Materiales: Una caja, tarjetas de cartulina o papel y marcadores.

⇒ Pasos

① Formar grupos de trabajo de no más de cinco integrantes cada uno.
② Entregar a cada grupo una tarjeta con las siguientes habilidades:
- Escuchar para conocer los motivos
- Respirar profundo
- Alejarse un rato de la situación
- Dialogar
- Buscar ayuda
- Hablar sobre lo que sería justo
- Expresar lo que se siente, aunque no cambie en nada la situación
- Comodín (el grupo puede brindar una respuesta diferente)

③ En una de las cajas, colocar las tarjetas con las siguientes preguntas:
a) ¿Cómo te sentirías, qué pensarías y harías si una persona te miente?
b) ¿Cómo te sentirías, qué pensarías y harías si tu compañero hace trampa en un juego para ganarte?
c) ¿Cómo te sentirías, qué pensarías y harías si tu amigo pierde algo que le prestaste?
d) ¿Cómo te sentirías, qué pensarías y harías si una persona de tu confianza cuenta un secreto tuyo?
e) ¿Cómo te sentirías, qué pensarías y harías si alguien te humilla frente a muchas personas?
f) ¿Cómo te sentirías, qué pensarías y harías si alguien te menosprecia frente a tus amigos?
g) ¿Cómo te sentirías, qué pensarías y harías si alguien maltrata a un ser querido?

④ Invitar a los participantes a responder y luego solicitar que en grupo elijan una tarjeta de habilidades que consideren como respuesta. Se puede elegir una tarjeta por grupo.
⑤ Repetir la consigna hasta terminar las preguntas.
⑥ Preguntar: ¿qué otra habilidad se puede poner en práctica en estas situaciones?
⑦ Escribir las respuestas en las tarjetas y colocarlas en la caja de habilidades.
⑧ Realizar una plenaria para conocer las reflexiones de los participantes acerca de la actividad.

⇒ *Para tener en cuenta*

- Cuando una persona pasa por una situación que le genera una emoción intensa, es muy difícil que tome buenas decisiones, por lo que es necesario anticiparse y hablar de lo que puede significar reaccionar de manera violenta y los beneficios de afrontar la situación de manera no violenta.
- Es importante visibilizar las habilidades, para ejercitarlas y tenerlas en cuenta ante situaciones difíciles en las que podrían aparecer sentimientos de rabia, enojo, frustración, etc.
- Conversar desde situaciones hipotéticas y suposiciones de futuro hace posible que las personas estén mejor preparadas para afrontarlas y aumenta la confianza en el grupo.
- Reconocer y poner en práctica las habilidades de diálogo favorece la formación y el fortalecimiento de relaciones responsables, de cuidado y no violentas.

4 El canasto de las tristezas

Objetivo: Reflexionar e identificar recursos personales y sociales para responder a situaciones de tristeza.

Materiales: Plastilina o arcilla, canasto, papel sulfito y marcadores.

⇒ Pasos

1. Realizar una ronda y colocar en el medio un canasto.
2. Entregar a cada participante tres a cuatro trozos de plastilina o de arcilla.
3. Solicitar a cada participante crear con la plastilina o la arcilla un «personaje triste». El personaje debe tener un nombre y un motivo por el cual está triste.
4. Invitar a cada participante a colocar su personaje en el canasto, y a comentar el nombre y el motivo de su tristeza.
5. Escribir el motivo de la tristeza, con el fin de tener una lista con lo compartido por cada participante.
6. Al terminar la ronda, leer todos los motivos escritos (a cargo del facilitador o los facilitadores).
7. Tomar el canasto y preguntar al grupo cómo se podría ayudar a cada personaje (a cargo del facilitador o los facilitadores).
8. Escribir las respuestas de todos los participantes (a cargo del facilitador o los facilitadores) en la pizarra o en un papel sulfito.
9. Devolver a cada participante su personaje.
10. Leer las respuestas.
10. Solicitar a los participantes una reflexión final sobre la actividad.

⇒ *Para tener en cuenta*

- La tristeza es inevitable; es parte de la vida.
- Expresar las emociones y los sentimientos es importante para comprenderlos y buscar ayuda si es necesario.
- Es importante que cada persona pueda contar con una red de apoyo y contención, especialmente para afrontar situaciones difíciles.
- Contar con apoyo en momentos difíciles es una clave para prevenir problemas en el campo de la salud mental.

5 Mi red de apoyo

Objetivo: Identificar y valorar la red de apoyo.

Materiales: Hojas blancas, marcadores y bolígrafo.

⇒ Pasos

1. Solicitar a cada participante que trace en la hoja un círculo grande y escriba su nombre en el medio del círculo.
2. Solicitar que escriban –dentro del círculo y alrededor de sus nombres– los nombres de aquellas personas que consideran importantes en sus vidas.
3. Luego de agregar los nombres, subrayar con colores de acuerdo al tipo de vínculo. Por ejemplo: familiares con color azul, compañeros con color rojo, amistades del barrio con color verde, etc.
4. Compartir la hoja en grupos de cuatro a seis personas y realizar una síntesis para la plenaria.
5. Realizar en plenaria una reflexión final sobre la actividad.

⇒ *Para tener en cuenta*

- Una red de apoyo y contención está constituida por vínculos afectivos que pueden brindar ayuda en momentos difíciles.
- Una verdadera red de apoyo cuida y protege.
- Es importante que cada persona tenga y sea parte de una red de apoyo y contención, porque a veces la soledad puede ser un factor de riesgo, en especial cuando se atraviesan situaciones difíciles.
- Mientras mayor sea la inclusión social, más protegida estará la salud mental.

Referencias bibliográficas

Código de la Niñez y la Adolescencia. Ley n.º 1680/2001 (Paraguay). Recuperado de https://www.bacn.gov.py/leyes-paraguayas/5261/ley-n-1680--codigo-de-la-niez-y-la-adolescencia

Código Penal. Ley n.º 1160/1997 (Paraguay). Recuperado de https://www.bacn.gov.py/leyes-paraguayas/3497/ley-n-1160--codigo--penal

Detels, R., Gulliford, M., Karim, Q. A., & Tan, C. C. (2002). Libro de texto Oxford de Salud Pública 3.ª ed. Oxford, Oxford University Press.

Junta de Extremadura. (2020). Objetivo 49: guía de acción tutorial para la promoción de la salud mental en el ámbito educativo. España: Junta de Extremadura.

Karisson, L., Stuckenbruck, D. & Cecchetti, R. (2010). Protección de los niños y niñas: tomando acción en contra de todas las formas de abuso, abandono, violencia y explotación. Lima: Save the Children.

Licona, J. F., & Ramírez, A. P. (2012). Los enfoques de aprendizaje y el proyecto de vida en los jóvenes en los colegios de bachilleres de SLP. RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas, 1-26.

Ministerio de Educación y Ciencias de Paraguay. (2012). Resolución n.º 8353: Se aprueba el protocolo de atención para los casos de violencia y acoso escolar.

Ministerio de Educación y Ciencias & Plan International. (2012). Protocolo de Acoso Escolar [Documento PDF]. Recuperado de https://aprendizaje.mec.edu.py/dw-recursos/system/content/ff0789c/Prevención%20de%20Acoso%20Escolar/Protocolo%20de%20Acoso%20Escolar.pdf

Ministerio de Educación y Ciencias de Paraguay. (2015). Resolución n.º 5731: Guía de intervención interinstitucional para la atención de casos de vulneración de derechos sexuales y derechos reproductivos.

Ministerio de Educación y Ciencias de Paraguay. (2017). Resolución n.º 22 446: Por la cual se establecen medidas de protección aplicables ante denuncias de supuestos hechos punibles contra niños y adolescentes escolarizados, atribuidos a docentes o funcionarios del Ministerio de Educación y Ciencias.

Ministerio de Educación y Ciencias de Paraguay. (2017). Resolución n.º 25 664: Se conforma la red de prevención y atención integral de la violencia hacia niños, niñas y adolescentes en el ámbito educativo.

Mrazek, P. J., & Haggerty, R. J. (1994). Reduciendo los riesgos para trastornos mentales: Fronteras para la investigación de intervención preventiva. Washington, National Academy Press. Recuperado de https://www.nap.edu/catalog/2139/reducing-risks-for-mental-disorders-frontiers-for-preventive-intervention-research

Oliva, H., & Prieto, L. (s.f.). La violencia escolar y el trabajo en el aula: una mirada a las perspectivas pedagógica y psicoafectiva. San Salvador: UFG Editores.

Organización de los Estados Americanos. (1994). Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer.

Organización Mundial de la Salud. (2001). Informe sobre la salud en el mundo 2001. Salud Mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas. Ginebra.

Organización Mundial de la Salud. (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud. Washington, DC: OPS.

Organización Mundial de la Salud. (2004). Prevención de los trastornos mentales: intervenciones efectivas y opciones de políticas: informe compendiado. Francia: OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2004). Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, práctica. Francia: OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2008). Fomento de la salud mental. Ginebra: OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2008). Informe sobre la salud en el mundo 2008: La atención primaria de salud. Ginebra: ONU.

Organización Mundial de la Salud. (2009). Estrategia y plan de acción sobre salud mental. Washington.

Organización Mundial de la Salud. (2009). Prevención del maltrato infantil: Qué hacer, y cómo obtener evidencias. Francia: OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2009). Reducir las inequidades sanitarias actuando sobre los determinantes sociales de la salud. ONU.

Organización Mundial de la Salud. (2011). Determinantes sociales de la salud: resultados de la Conferencia Mundial sobre los Determinantes Sociales de la Salud (Río de Janeiro, Brasil, octubre de 2011). Río de Janeiro: OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2013). Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. Ginebra.

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Resumen del informe sobre la situación regional 2020: Prevenir y responder a la violencia contra las niñas y los niños en las Américas. Washington, DC: OPS.

Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. (2006). Un informe sobre la evaluación del sistema de salud mental en Paraguay usando el Instrumento de Evaluación para Sistemas de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (WHO-AIMS). Asunción.

Procedimiento especial para el tratamiento del maltrato infantil en la jurisdicción especializada. Ley n.º 4295/2011 (Paraguay). Recuperado de https://www.bacn.gov.py/leyes-paraguayas/3673/ley-n-4295--establece-el-procedimiento-especial-para-el-tratamiento-del-maltrato-infantil-en-la-jurisdiccion-especializada

Promoción del buen trato, crianza positiva y de protección a niños, niñas y adolescentes contra el castigo físico o cualquier tipo de violencia como método de corrección o disciplina. Ley n.º 5659/2016 (Paraguay). Recuperado de https://www.bacn.gov.py/leyes-paraguayas/5176/ley-n-5659-promocion-del-buen-trato-crianza-positiva-y-de-proteccion-a-ninos-ninas-y-adolescentes-contra-el-castigo-fisico-o-cualquier-tipo-de-violencia-como-metodo-de-correccion-o-disciplina

Protección integral a las mujeres, contra toda forma de violencia. Ley n.º 5777/2016 (Paraguay). Recuperado de https://www.bacn.gov.py/leyes-paraguayas/8356/ley-n-5777--de-proteccin-integral-a-las-mujeres-contra-toda-forma-de-violencia

Rodríguez, J. (2006). Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres. Washington: OPS.

Save the Children. (2012). Sigamos la hoja de ruta para terminar con la violencia hacia los niños y niñas. Lima: Save the Children.

Unicef. (2016). La violencia contra niños, niñas y adolescentes en el ámbito del hogar, análisis de la encuesta de condiciones de vida. Argentina: Unicef.

Unicef. (2017). La violencia en la primera infancia. Marco Regional de Unicef para América Latina y el Caribe. Panamá: Unicef.

Unicef. (2018). Listos a jugar; guía para facilitadores y facilitadoras del programa de promoción de hábitos saludables. La Paz: Unicef.

Unicef Uruguay. (2019). Conocé tus derechos. Libro de actividades. Montevideo: Unicef.

White, C., & Denborough, D. (20 de marzo de 2011). Respondiendo al trauma y a las dificultades: historias de resistencia psicológica y social, el uso de prácticas narrativas colectivas. sr. Recuperado de www.pranaschile.org

White, M. (2015). Práctica narrativa, la conversación continua. Chile: Pranas.

Guía de promoción
de la salud mental
en el ámbito educativo

GOBIERNO DEL PARAGUAY | MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS | MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL | SECRETARÍA NACIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE BIENES INCAUTADOS Y COMISADOS

SUMAR PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ABUSO DE DROGAS

Escuelas abiertas Vy'a renda

Olimpiadas Especiales Paraguay