

PROYECTO ANIMAH

EJE DE SALUD PSICOSOCIAL

**FUNDAMENTOS DEL DESARROLLO
PSICOSOCIAL Y LA SALUD MENTAL**

Material de apoyo a docentes para la prevención de problemas
psicosociales y el fortalecimiento de la salud escolar

AUTORES:
ARTURO ORTÍZ
VIANEY ORTEGA

LIBRO 2 de 6

ESTE LIBRO PERTENECE A:

DE LA ESCUELA: _____

DEL GRADO: _____

FECHA: _____

FUNDAMENTOS DEL DESARROLLO **PSICOSOCIAL**

Este libro es el **segundo** de una serie de seis y **presenta**:

- 1. los fundamentos del desarrollo psicosocial.**
- 2. La salud mental.**

Estos fundamentos se describen a manera de rescatar los saberes locales de las comunidades que han participado en el proyecto, en especial la comunidad de Alpuyeca con la cual hemos tenido el honor de trabajar muchos aspectos de la dinámica escolar.

Los saberes locales que para el proyecto ANIMAH nos han compartido alumnos, padres y docentes han sido como “**lecciones de vida**”. Estos saberes representan la experiencia local acumulada por generaciones y han permitido a las comunidades asentarse, sobrevivir y ser exitosas a pesar de entornos adversos (políticos, económicos, sociales, geográficos, climatológicos, industriales, culturales, etc.).

Invitamos al lector a la revisión de los otros libros de esta serie, a fin de encontrar un contexto más amplio para la comprensión del funcionamiento mental y la dinámica socio emocional en el entorno escolar, así como para encontrar lineamientos para el diseño y operación de incidencias en este medio.

¿QUÉ ES LO PSICOSOCIAL?

Por *psicosocial* entendemos el conjunto de habilidades que permiten el reconocimiento de las emociones propias y de los demás. Algunas de estas habilidades son:

- Asertividad.
- Autorregulación.
- Compasión, empatía, intuición.
- Desarrollar vínculos emocionalmente significativos.
- Habilidades blandas como liderazgo, toma de decisiones, trabajo bajo presión, autocuidado, habilidad para enfrentar retos y beneficiarse de la experiencia, entre otras.
- Habilidades cognitivas.
- Habilidades para reconocer y regular las propias emociones.
- Otras orientadas a favorecer las relaciones interpersonales en el ámbito escolar familiar y comunitario.

Por tanto, cuando se habla de **problemas** o **áreas de oportunidad psicosociales** quiere decir que la persona aún puede desarrollar o perfeccionar diversas habilidades a fin de ser capaz de establecer y desarrollar los vínculos necesarios para la vida cotidiana.

EJEMPLO:

En el primer día de clases una maestra recibe a un niño en la puerta del plantel. Sin embargo, la mamá del infante percibe que esa recepción es de una manera fría y que la docente presenta una cara de indiferencia. Para la mente de la mamá este instante se

vuelve una indicación de que la escuela maltrata a los niños, no les hacen caso, los devalúan, etc.

Estos problemas afectan el estado de ánimo de los padres, docentes y alumnos y, a su vez, interfieren en la experiencia de aprendizaje. Por este motivo, se vuelve fundamental que los docentes desarrollen habilidades como la sensibilidad para identificar, comprender y regular las propias emociones y, a partir de esto, desarrollar la empatía con sus estudiantes. El logro de estas metas les permitirá establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas, así como favorecer los procesos de aprendizaje de sus alumnos.

EJERCICIO

De acuerdo con tu auto observación, ¿Cuáles son los principales problemas psicosociales en el ámbito escolar?

Discute en grupo: ¿Cómo se abordan estos problemas?

Lo **psicosocial**, de acuerdo con lo que hemos visto, tiene implicaciones sociales e individuales. La psicología es la ciencia que se orienta al estudio más profundo de estos temas. Veamos en seguida este punto.

¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA Y LA AUTO OBSERVACIÓN?

La psicología es el estudio del alma. Por alma entendemos lo intangible que opera en el interior de nosotros mismos, por ejemplo:

- La inteligencia.
- Las emociones.
- Las funciones cognitivas, tales como memoria atención, concentración, capacidad de análisis y síntesis, etc.
- Las intuiciones.
- Los impulsos

Dado que el objeto de estudio es intangible, la comprensión de estos fenómenos requiere de un lente que los pueda leer. Ese lente es **la propia subjetividad entrenada**. Una vez que este lente puede leer el contenido del alma es necesario que la persona aprenda a comprender qué significa lo que lee para que, finalmente, este aprendizaje pueda ser aplicado a situaciones concretas.

A esto podríamos llamarle “**lectura y comprensión del contenido alma**” y es la meta de este documento de apoyo: entrenar al docente en los aspectos básicos para leer y comprender lo que está escrito en su propia alma. Esto es la **auto observación**. A partir de esta lectura el docente construye una plataforma de observación que le permite entrar al alma de los demás, en este caso, sus alumnos.

EJERCICIO

De acuerdo con tu auto observación, anota ¿Cuáles son las funciones que crees que tiene tu mente?

Discute en grupo: Dentro del ámbito escolar ¿Cómo se manifiestan en los alumnos estas funciones de la mente?

EL APARATO PSÍQUICO / LA MENTE HUMANA

El aparato psíquico, la mente humana, la estructura mental, etc., es el nombre genérico que se emplea para referirnos a lo intangible que reside dentro de nosotros (incluyendo los sentimientos y pensamientos que son la base de la conducta). Es importante comprender que en el aparato psíquico está el cimiento que nos explica, en última instancia, el cómo y el porqué de los sentimientos, pensamientos y conducta de las personas

El aparato psíquico se va conformando desde antes del nacimiento, pues de entonces tenemos percepciones de sonidos, luces y movimientos; también tenemos memorias de los tonos emocionales prevalentes en mamá, así como de otras innumerables estimulaciones. Todo esto contribuye a la conformación de nuestra mente.

Una vez que nacemos vamos desarrollando la capacidad de vincularnos y primero lo hacemos con mamá a través del olor, el tacto, la alimentación, los cuidados, la ternura etc.

- Esto puede observarse a los 3 meses cuando el bebé fija la mirada en los ojos de mamá y la identifica como un objeto externo a él con quien hay una interacción, a esto se le llama el **primer organizador**.
- A los 8 meses el bebé puede angustiarse si se le quita de mamá, a esto se le llama **angustia de separación**; este fenómeno persiste en la memoria y es frecuente que se reviva en nuestros alumnos al suceder eventos como: cambio de grupo, cambio de maestro, cambio de escuela, o más recientemente la pandemia donde miles de niños dejaron de tener interacción social con sus compañeros y docentes.
- A los 9 o 10 meses el bebé se percata de la **presencia emocional de papá**, habida cuenta de que mamá los va “presentando”.. De este modo, el mundo emocional y social del bebé se expande y va desarrollando la capacidad de socialización. Más adelante ya puede empezar a gatear y querer caminar, lo cual le va a dar otra visión del mundo, de la vida, y de sí mismo en diversas áreas. Este proceso también le genera diversas fantasías (grandes anhelos o miedo) como se ve en seguida:

EJEMPLO:

Si el niño se aleja gateando de mamá se pueden presentar las siguientes fantasías::

- Que el niño se pierda en el trayecto por despegarse de mamá.
- Que esa soledad le deja indefenso y, por tanto, va a morir, etc.
- Que no la vuelva a ver.
- Que regrese y mamá efectivamente no esté.

Estas fantasías en su momento requieren de una resolución que, normalmente, si mamá es intuitiva la va a encontrar conjuntamente con el niño.

Como podemos apreciar, nuestra psique se va formando a partir de esta estimulación y con estos vínculos. De esta forma se va a definir lo que más adelante será nuestra identidad, así como nuestra manera de comportarnos, de pensar, de sentir y finalmente de intuir.

EJERCICIO

De acuerdo con lo visto, escribe algunas fantasías infantiles propias.

Reflexiona en grupo y enumera otras fantasías que pueda tener el bebé en esta etapa.

LOS IMPULSOS BÁSICOS

Veamos ahora los grandes motores de los procesos mentales.

Se llaman **impulsos** y los dos básicos son: el **amoroso y el agresivo**. Estos impulsos están presentes a lo largo de nuestra vida, son dinámicos, atemporales, buscan su satisfacción de forma inmediata y se expresan de muy diversas formas. Por lo tanto, sus vicisitudes y evolución van a ir definiendo la conformación de nuestra estructura psíquica, que finalmente, depende del balance entre estas dos grandes fuerzas.

Los impulsos son, además, fuerzas que podemos llamar instintivas, dado que están en función de la supervivencia del individuo y de la especie; operan fuera de nuestra esfera racional, son automáticos y están siempre presentes.

- El impulso amoroso se manifiesta en innumerables conductas que van desde la ternura que sentimos hacia un bebé recién nacido, hasta en el otro extremo de la sexualidad. En ese abanico también se incluyen el impulso de trascendencia y las metas más excelsas de la actividad humana como pueden ser la compasión y el altruismo.
- Por su parte, el impulso agresivo va desde la indiferencia hasta la aniquilación del otro.

Ambos están presentes a lo largo de nuestra vida y se contrabalancean. Es función de la estructura psíquica ir modulando la actividad de cada impulso, a fin de que la conducta de la persona sea adaptativa a sí misma y a su entorno.

EJERCICIO

Escribe conductas de tu vida cotidiana donde se muestren los impulsos y su interacción.

Reflexiona en grupo, anota conductas cotidianas donde se observen los impulsos y su interacción en los alumnos.

LAS FANTASÍAS BÁSICAS O UNIVERSALES

La mente humana, en todas las épocas y culturas, opera a través de grandes motores llamados fantasías; éstas consisten en grandes anhelos o miedos. Las fantasías son repetitivas y constituyen los grandes referentes para la actividad humana, en particular para el funcionamiento del aparato psíquico. Por esto se llaman fantasías básicas o universales.

Estas fantasías son numerosas y se encuentran en cada uno de nosotros, pero la manera particular como cada uno las procesamos puede ser diferente.

EJEMPLOS:

- Formar parte de un grupo: amigos, conocidos, personas con las que compartimos ideas e intereses comunes, etc.
- Sentir que lo que uno hace tiene una meta, un sentido, una razón de ser.
- Sentirse valorado por el entorno.
- Ser querido por figuras paternas, percibidas como poderosas o grandes.
- Sentir que nuestra vida, aunque aparentemente termina con la muerte, tiene un tipo de trascendencia, hay un más allá.

EJERCICIO

Escribe fantasías básicas que hayas observado en ti y de qué forma se manifiestan.

Reflexiona en grupo y describe algunas fantasías básicas que hayas observado en los niños en el salón de clases.

AFECTO, SÍMBOLO E INFORMACIÓN

La mente humana trabaja por medio de símbolos. Un símbolo, en términos simples, es una cosa que representa a otra.

EJEMPLO:

En la infancia, para un niño la figura de papá o mamá simbolizan la autoridad. De esta forma la cercanía o distancia que el niño tiene respecto a su padre mediará la relación del niño con la autoridad en otros contextos. Esto quiere decir que las actitudes y conductas que el niño aprende de mamá y papá éste las reedita o traslada a las figuras que en lo sucesivo de su vida representen a la autoridad, por ejemplo, los docentes en el ámbito escolar, los jefes, las instituciones como la iglesia, el gobierno, etc.

De tal forma, la mente lee o procesa la información o los datos que le llegan, en dos niveles:

- El de lo **manifiesto** que se refiere los datos tal cual se entienden en la realidad.
- El nivel **latente** o inconsciente, que es donde operan los impulsos.

EJEMPLO:

Un niño mira que un señor ve la hora en su reloj. Este es el dato manifiesto.

La mente infantil procesa esta información de innumerables maneras, por ejemplo: puede imaginar que, si el señor tiene reloj, el reloj es importante o valioso; pero el reloj además mide el tiempo, si mide el tiempo entonces es valioso. Adicionalmente el niño sabe que el valor del tiempo está en que el tiempo es dinero. De este modo si el señor mide el tiempo o el dinero es porque el señor lo tiene; además el niño sabe que el dinero da poder, entonces la mente del niño asume que el señor al tener dinero es un señor poderoso. De esta manera el dato concreto del reloj simboliza en lo latente el poder.

Como puede apreciarse, en el nivel manifiesto el niño se da cuenta que el señor tiene un reloj y que el reloj da la hora. En el nivel latente el niño vive un proceso que puede seguir innumerables caminos, y esos caminos dependen de cada persona, de su momento de vida, de su historia, de su cultura, etc.

En este ejemplo para un niño mirar ese reloj se procesa paralelamente como dato y como símbolo: mirar el reloj simboliza cuidar el poder. Ante las figuras de poder el niño va a reaccionar de acuerdo con sus aprendizajes de las figuras paternas, que son figuras de autoridad.

Estas vinculaciones o asociaciones de ideas, de símbolos, de pensamientos, etc. se llaman “**cadenas asociativas**”, pues la mente organiza secuencias de datos y de símbolos. Las

direcciones de estas cadenas son innumerables, ya que dependen básicamente de los contenidos inconscientes de cada persona, de su historia, su vida cotidiana, sus deseos conscientes o no, etc.

La capacidad de simbolización es muy compleja y es difícil saber de antemano lo que un objeto o una información particular va a significar para una persona; pues el significado está determinado por el contenido emocional, la historia, las fantasías, etc., que tiene cada uno. De esta manera vemos que los símbolos están determinados por las emociones, y son definidos por el afecto: **el afecto o emoción es el motor del símbolo.**

Como puede apreciarse, **la mente no funciona ante los datos, sino ante lo que se dice de los datos.** Dicho de otra forma, cada persona la procesa de manera diferente cada dato que llega a la mente

El docente tiene, por tanto, la tarea de conocer estos mecanismos mentales, pues son básicos para identificar los **tonos emocionales de los alumnos, los simbolismos, las actitudes, los pensamientos y conductas prevalentes en los niños.**

Este es el contexto dentro del cual se da la conducta del niño en el salón de clases: **los datos se procesan como símbolos en función de las emociones que el niño vive.**

EJERCICIO

Elige y describe un objeto tuyo que tenga un valor simbólico y señala el afecto subyacente.

Reflexiona en grupo y describe objetos que sean simbólicos en los niños y el afecto que hay detrás.

LA NATURALEZA DE LAS EMOCIONES Y SUS POSIBILIDADES DE ESTUDIO

Las emociones se sienten, no se ven, no se tocan, no se miden con aparatos, son intangibles. Sin embargo, todos reconocemos su presencia o ausencia. El lente científico pretende estudiar las emociones y para ello busca reducirlas a categorías conceptuales; algo que sea mensurable, replicable, comparable, etc. La realidad es que la mente humana impone al científico la tarea de ir desarrollando un lente cada vez más sofisticado para comprender qué es y cómo opera verdaderamente lo psicosocial.

La complejidad que guardan las emociones y la conducta exige alternativas de estudio para una comprensión y manejo adecuados, pues no es posible reducirlas a términos cuantificables.

EJEMPLO

Si un niño describe “*soñé que caminaba en un bosque*”, cada persona que escuche a este niño va a imaginar su propio bosque. Esto será así, aunque el niño sea minucioso en su descripción. El resultado es que el bosque que imagine el interlocutor nunca será el que el niño visitó en el sueño.

EJEMPLO

Si le damos a un niño una naranja y le preguntamos a qué sabe dirá que “*dulce*” o que “*sabe a naranja*”. Si ponemos un poco de azúcar en la lengua del niño y le preguntamos dirá también que sabe dulce. Igualmente, si ponemos un mango, el niño dirá que sabe dulce. Sin embargo, son tres cualidades de lo dulce que no podremos describir cabalmente, ni abarcar en un cuestionario, ni en un test. Adicionalmente habrá matices de dulce dentro de los mangos y naranjas, por lo que en algunos casos puede haber sabores ácidos, amargos y muchos otros que también escapan de nuestra capacidad de describir.

La sensación, la percepción y la descripción del sabor son un fenómeno relativamente simple. Existen situaciones psicosociales más complejas cuando hablamos de conducta y aún más todavía cuando hablamos de sentimientos. Esto explica que temas que se basan en la sensibilidad, por ejemplo: la poesía, la pintura, la escultura y la música han dedicado cantidades inimaginables de energía para describir los estados emocionales. Aun así, el efecto de una canción o de un poema en la mente es totalmente diferente para cada persona.

De esta manera el estudio de la conducta humana ha tenido dos caminos:

- El camino de la “**ciencia dura**”: el científico fabrica categorías y clasificaciones. Estado origen al lenguaje científico y a una metodología de investigación, es decir, se plantean diversos caminos para comprender y describir los fenómenos emocionales. Sin embargo, esto ya es un reduccionismo que va dejando fuera a una importante parte de la emotividad, la creatividad humana y el ejercicio de la subjetividad.

- El camino de la “**ciencia blanda**”: el científico busca entrenar su subjetividad a fin de que emplee el lente de sus propios sentimientos como herramienta para el estudio y comprensión de los sentimientos del otro. Este es un aprendizaje artesanal, emplea miles de claves de lenguaje no verbal y requiere mucho tiempo y entrenamiento. Una de las bondades de este enfoque es que cuando se está entrenado, aunque haya miradas de varios expertos sobre el mismo tema y cada cual inicie en puntos diferentes la comprensión de un evento psicosocial, al momento de la incidencia habrá generalmente acuerdos y confluencias.

Este último enfoque busca que estudiemos los fenómenos emocionales a partir de nuestras emociones entrenadas, donde tal entrenamiento se va logrando, entre otras herramientas, mediante la convivencia con los sujetos de estudio.

Esto es posible porque la propia subjetividad se puede entrenar. Esto quiere decir que los lentes que el científico usa para observar los fenómenos psicosociales se van calibrando, afinando y puliendo. De esta forma el científico es capaz de ver la diversidad de emociones que existen en cada persona y, de la misma forma, las maniobras adaptativas que tienen lugar para la adaptación a su entorno.

Estas consideraciones metodológicas son importantes en la investigación psicosocial para hacer un diagnóstico que dé cuenta de las fortalezas y debilidades de las escuelas y comunidades: los actores expresan sus necesidades en sus términos y la investigación las recoge, y recopila las emociones concomitantes. Este ejercicio permite al investigador “traducir” al lector lo que cada actor vive desde sus emociones dentro de su comunidad. De esta manera se busca que este conocimiento generado durante muchos años (incluso siglos) en cada comunidad sea accesible para el lector y otras comunidades interesadas.

En el caso de los docentes y su comprensión de la mente humana, la salud y el desequilibrio mental es importante que conozcan que **existe un amplio espectro de emociones y conductas que se consideran normales, adaptativas y creativas las cuales siempre se buscara promover en nuestros alumnos.**

EJERCICIO

Describe tus conclusiones personales sobre la naturaleza de las emociones.

Reflexiona en grupo y describe sus aprendizajes.

LA SALUD MENTAL

En este capítulo se aborda el concepto de salud mental y algunos factores que la promueven. Para esto se retoma el conocimiento de las comunidades participantes en la investigación, en particular la comunidad de Alpuyeca.

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La OMS define a la salud mental como una situación de bienestar producida por un equilibrio entre las esferas biológica, psicológica, social y espiritual. Desarrollar entornos y relaciones favorables es importante, pues así se mantiene la salud mental y es posible enfrentar de mejor manera las situaciones que nos generan alguna problemática.

El modelo básico de aprendizaje de la salud mental inicia en el niño desde antes del nacimiento, a partir de la interacción con sus padres e innumerables factores que están presentes en cada familia. Estos factores son dinámicos y cambian a lo largo del tiempo.

La mente infantil extrapola, exporta y hace extensivos a otras figuras de autoridad-en nuestro caso a los docentes- los modelos de identidad que aportan mamá y papá. De esta forma, los docentes tienen un rol fundamental en la instauración de factores protectores o de riesgo para la salud mental.

Por esta razón en seguida vamos a ver:

- 1.- factores promotores de la salud mental
- 2.- factores de riesgo contra la salud mental

FACTORES PROMOTORES DE LA SALUD MENTAL - AUTOCUIDADO

Los factores promotores de la salud mental son numerosos; están asociados a la familia, a la cultura, al nivel socioeconómico, a la religión, a la migración, al estado de guerra o paz de muchas naciones, a su historia, por mencionar algunas variables. La investigación sobre el tema muestra que no hay un acuerdo universal sobre cuántos y cuáles son estos factores promotores.

En la misma línea está el autocuidado, que se entiende como la práctica de cotidiana de estos factores protectores aprendidos de los padres y el entorno social, y en su conjunto tienen como característica el cuidado propio de la vida, salud y bienestar psicoemocional.

En el caso de la investigación de ANIMAH los resultados mostraron que para las comunidades estudiadas existen **7 grandes pilares** básicos que **promueven la salud mental** y que son la base del **autocuidado**:

1. RESPIRACIÓN:

Respirar es alimento para el alma y el cuerpo, “el aire es vida” dice un refrán popular. Si la persona no sabe respirar puede ser un gran factor para presentar depresión, estrés, ansiedad, etc. **En el Anexo 1 señalamos algunas sugerencias para hacer respiración**

2. ACTIVACIÓN FÍSICA:

El cuerpo humano y la mente están diseñados básicamente para la acción, para los retos, no para estar en reposo. En consecuencia, el movimiento de los brazos y piernas es amplio y nuestro sistema cardiovascular, respiratorio etc. pueden desempeñar sin problemas esfuerzos mucho mayores que los que realizamos en la vida cotidiana.

Hay que considerar que, según algunas estimaciones, hace más de 6 millones de años el hombre primitivo tenía que estar en **movimiento** unas 15 horas al día, pues sus actividades básicas eran la caza y la recolección. Este estilo de vida le imponía **retos** a cada momento: el hambre, el frío, la plaga, un animal que le pretendía atacar, etc. Con el desarrollo de la agricultura el modo de vida cambió de nómada a sedentario, con ello privilegiamos el confort: ese tipo de retos que nos hacían movernos y desplazarnos la mayor parte del tiempo se acabaron.

Con el paso de los años, el trabajo del ser humano implicó otro tipo de tareas que en su mayoría no promueven el estar activos y en movimiento; por lo que en la actualidad existe una tendencia hacia un estilo de vida sedentario y este se asocia generalmente con el sobrepeso, baja calidad de nuestros alimentos, alteraciones en los patrones de sueño, entre otros. Uno de los resultados más inmediatos de tal circunstancia es el deterioro de nuestra energía, motivación para el trabajo y las actividades cotidianas. A este deterioro en psicología se le llama **depresión** y tiene muchas manifestaciones emocionales y somáticas.

La Organización Mundial de la Salud en el documento “Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud” (2010) sugiere que, por lo menos, hagamos unos 20 minutos diarios de ejercicio ligero, por ejemplo: caminar. Aunque la arquitectura del cuerpo humano está diseñada para, por lo menos, dos horas diarias de ejercicio aeróbico.

Cuando el cuerpo está sano, la mente tiende a estar sana y viceversa, de esta forma una de las herramientas para la salud mental es una caminata intensa de unos 30 minutos al día.

3. PATRONES DE SUEÑO:

Dormir de 6 a 8 horas a la misma hora todos los días y, en lo posible, dejar de trabajar cuando el sol se mete y volver a la actividad cuando el sol sale. Esto se llama ciclo circadiano y es la manera natural mediante la que todos los seres vivos, incluyendo los humanos, funcionamos. Nuestra alma y cuerpo están en sincronía con el ciclo día y la noche.

4. PATRONES DE NUTRICIÓN:

De acuerdo con la edad se recomienda realizar tres comidas al día más dos colaciones. Estas deben ser variadas en calidad y en cantidad suficiente, evitando en lo posible el consumo de azúcar y sal. Así el nivel de energía disponible para la actividad cotidiana será más o menos parejo a lo largo del día, puesto que si hay períodos prolongados de ayuno la mente se desorienta y entran en operación mecanismos de alerta, tanto en las emociones como en el metabolismo.

5. VÍNCULOS EMOCIONALES SIGNIFICATIVOS:

Son los grandes nutrientes del alma humana; en todas las culturas y en todas las épocas estos han sido una necesidad básica. Las personas que tienen estos vínculos tienen mayor y mejor nivel de vida.

6. REPOSO:

Significa tener un tiempo fuera para el alma humana. Mediante el reposo se reformulan pensamientos y sentimientos, con lo que se tiene la cabeza más clara para realizar las tareas cotidianas. Esto puede hacerse tomando momentos a lo largo del día o un periodo de unos 10 o 15 minutos en medio de nuestra actividad cotidiana, donde nos permitamos poner “la mente en blanco” y que vague, que deambulen los pensamientos. El resultado final es la restauración de la energía del aparato psíquico.

7. CANTO:

El canto da al cuerpo vibraciones que aumentan nuestra vitalidad. Durante el canto, en el cerebro humano se producen sustancias químicas especiales que nos ayudan a sentir paz y alegría.

El canto mejora la circulación sanguínea, lo que tiene un efecto beneficioso en las cuerdas vocales, amígdalas y muchos ganglios linfáticos. Esto aumenta considerablemente la inmunidad local (en otras palabras, rara vez se tendrán resfriados). La mejora de la afluencia de sangre durante el canto lleva a la activación de la actividad cerebral: el cerebro comienza a funcionar más intensamente, la memoria mejora y cualquier información es más fácilmente perceptible. Asimismo, se rejuvenece el cuerpo y se mejoran las condiciones de la piel.

El canto es muy útil para las enfermedades pulmonares, ya que no solo reemplaza los ejercicios de respiración, sino que también promueve el desarrollo del pecho, una respiración adecuada, que reduce significativamente el agravamiento de la enfermedad..

Con las lecciones regulares de un coro, el nivel de inmunoglobulina-A e hidrocortisona (que son signos de una buena inmunidad) aumentan en el cuerpo,. Por eso los expertos recomiendan cantar al menos 5 minutos al día, equiparando el canto al ejercicio.

Estos son 7 pilares que nos permite armar una plataforma básica para trabajar sobre nuestra salud mental.

OTROS FACTORES QUE LA COMUNIDAD DESCRIBE RELEVANTES

Adicionalmente las comunidades participantes en el proyecto ANIMAH mostraron factores más específicos y que son relevantes en su entorno. Entre estos tenemos:

1. ACTITUDES DE COMPROMISO:

Se trata de un conjunto más amplio de valores que las comunidades participantes tienen como fundamentales, pues gracias a ellos han podido crecer como comunidad y mejorar sus niveles de vida.

2. RESPONSABILIDAD:

Consiste en saber dar cuenta de lo que se le encarga a cada uno en el rol que se tiene.

3. EQUIDAD DE GÉNERO:

Los docentes, hombres y mujeres, tienen en las escuelas participantes roles similares y su trabajo se valora de igual manera. Este modelo los alumnos lo van aprendiendo de sus docentes.

4. VISIÓN DE LARGO PLAZO:

Las comunidades estudiadas en el proyecto ANIMAH, han ido surgiendo en su mayoría de un puñado de habitantes que quieren una mejor calidad de vida. Muchos de ellos son migrantes de zonas rurales que llegan al área urbana, encuentran un pedazo de terreno para vivir y buscan alguna ocupación (normalmente desempeñan subempleos e integran las filas de la llamada economía informal). Son estos personajes quienes al instaurarse impulsan los proyectos escolares de sus comunidades, abriendo escuelas o espacios de intercambio cultural. En estas personas existe un compromiso latente por continuar los proyectos escolares, buscando su crecimiento, difusión y previendo su prolongación; a esto último es a lo que llamamos visión de largo plazo.

5. SENTIDO DE INCLUSIÓN:

En las escuelas se acepta a todo mundo independientemente de su orientación sexual, de su origen étnico, de su color, de su lugar de origen, etc. Los alumnos tienen claro el valor de la inclusión y lo viven de esta manera.

6. SENTIDO DE COMUNIDAD:

Es la percepción de que los habitantes o un grupo de personas comparten con otras ciertas metas, ideas o intereses. Este sentido está altamente desarrollado y les ha permitido crecer como comunidad, en algunos casos también se le llama solidaridad intercultural.

7. RESILIENCIA:

Es la capacidad de restaurarse ante las situaciones difíciles. Todas las comunidades participantes en el proyecto ANIMAH tienen esta característica como un denominador común. Además es una habilidad que han tenido que desarrollar para la supervivencia personal y comunitaria.

8. LOS DOCENTES COMO MODELO DE IDENTIDAD:

En las escuelas participantes los docentes son vistos como modelos de identidad en referencia a conductas y actitudes. Ellos lo tienen consciente y de manera espontánea lo ponen en práctica en todas las escuelas.

EJERCICIO

¿Qué indicadores de salud mental consideras pertinentes para ti como parte de tu vida?

¿Qué indicadores de salud mental consideras que idealmente debiesen existir en tu escuela?

¿Qué indicadores de salud mental, de manera realista, podrían ser instaurados en la escuela en este periodo escolar?

EJERCICIO

De acuerdo con lo visto califica tus patrones de autocuidado. Coloca una X dependiendo como consideres ese aspecto. Realiza la suma de manera vertical y multiplica por el valor asignado a cada escala.

PATRONES / CALIFICACION	Muy malo 1	Malo 2	Ni malo ni bueno 3	Bueno 4	Muy bueno 5
1. Activación física					
2. Alimentación					
3. Autoestima					
4. Capacidad de gozo					
5. Capacidad de reírse de sí mismo					
6. Manejo del tiempo libre					
7. Planeación de vida					
8. Respiración					
9. Sueño					
10. Tiempo de descanso					
11. Tolerancia a la frustración					
SUMA de las X					
TOTAL (multiplica la suma de tus X por el valor asignado de cada escala)					

Ubica tu resultado y atiende la siguiente interpretación:

55-41	Excelente, mantienes buenos hábitos de autocuidado. Continúa así.
40-26	Bueno, observa en que área obtuviste menos puntaje y atiéndela. Sigue las recomendaciones abordadas en este capítulo.
25-12	Pon atención a tus patrones de autocuidado, estás a tiempo de revertir el descuido. Comienza a practicar ejercicios de respiración (anexo 1) y sigue las recomendaciones abordadas.
Menos de 11	Busca ayuda de un especialista. Puedes acercarte a cualquiera de los psicólogos del proyecto ANIMAH.

EJERCICIO

¿Qué te revelan tus resultados del ejercicio anterior?

Discusión y reflexión grupal: ¿Qué nos dicen nuestros resultados como gremio de docentes?

Conclusión grupal en términos de incidencia: ¿Qué consejo te das para mejorar tu salud?

FACTORES DE RIESGO CONTRA LA SALUD MENTAL

Los factores de riesgo son aquellas circunstancias o variables que amenazan la integridad y la salud emocional de las personas. En las poblaciones estudiadas resaltaron los siguientes factores de riesgo:

1. ESTRÉS.

También llamado tensión, es el resultado de la percepción de amenaza. Desafortunadamente la mente no distingue entre una amenaza real o imaginaria, interna o externa, la percepción activa la respuesta de la mente. La respuesta es que la mente y el cuerpo se preparan para el enfrentamiento o la huida. Este es un mecanismo descrito por Hans Selye (1956), tanto en humanos como en animales.

En el caso del humano la situación es más compleja porque el pensamiento racional y la imaginación llevan a asumir que el evento sigue presente, entonces la respuesta de estar alerta en vez de ser unos cuantos segundos se prolonga horas, días, meses o años. El resultado es un desgaste más allá del diseño original de la mente y del cuerpo, repercutiendo también el sistema hormonal y la energía psíquica (por energía psíquica nos referimos a los impulsos que dirigen la acción hacia un fin determinado). Este desgaste promueve en la mente un desbalance crónico que se manifiesta mentalmente en angustia, depresión, ansiedad, uso de alcohol y otras drogas, etc. y corporalmente en desbalances que pueden ir desde una gripa hasta un cáncer, que son las llamadas **enfermedades psicosomáticas** y constituyen la mayor parte de las consultas en la práctica médica general.

Hay un nivel de estrés que es adaptativo, puesto que nos sirve para superarnos y lograr metas que nos interesan. Este estrés al promover una salida adaptativa de la energía psíquica se vuelve un estrés sano. Sin embargo, también hay un estrés podemos llamar malo y es el que sentimos que nos abruma, se vuelve crónico y percibimos que no podemos escapar a él. Ese es el estrés que drena la energía y genera un desbalance en la mente y el cuerpo.

2. ANSIEDAD:

Es la sensación de que algo es amenazante y algo malo va a suceder. En la realidad esto nunca llega a concretarse, puesto que se trata de un fenómeno intrapsíquico, es decir, la amenaza no sucede en el mundo real externo, sino en el interno.

La ansiedad también está asociada al estrés. Originalmente es un mecanismo de protección contra los enemigos del entorno natural, que fue útil cuando vivíamos en el más cercano contacto con la naturaleza, en la edad de piedra, hace unos 5 o 7 millones de años. Sin embargo, conforme la civilización se fué conformando, éste y otros mecanismos que estaban diseñados para la supervivencia en el medio ambiente natural han dejado de tener el sentido original.

Desafortunadamente el resto del aparato psíquico no ha evolucionado de acuerdo con las nuevas necesidades y el resultado es que, aunque no haya objetos por los que en nuestra realidad tengamos que estar ansiosos, la mente está entrenada a entrar en ansiedad como parte de una forma instintiva de defensa, pone en operación un mecanismo de alerta.

Adicionalmente, en este punto, una parte de la mente permanece en un estado de inicio terror y **fantasías terroríficas**. Esto fácilmente lleva a la desorganización o de desestructura del funcionamiento mental. Esta situación drena enormes cantidades de energía emocional.

3. DEPRESIÓN:

Es “tener la pila baja”, una carencia de interés en lo que uno hace, cuando nada del mundo exterior parece importante o que valga la pena. Esto lleva a una disminución de la capacidad del sistema inmunológico, del rendimiento emocional, físico, etc. En el ámbito escolar es una de las razones más frecuentes del bajo rendimiento, de la violencia, del uso de sustancias, etc.

Otros factores que las comunidades participantes en el proyecto ANIMAH señalan como riesgos para la salud mental son:

4.- EL TRAUMA O EL ABUSO

Derivado de situaciones como la violación, que en algunas comunidades está normalizada y las mujeres saben que “*les puede pasar*” en algún momento y la comunidad será tolerante. Sin embargo, el peso emocional es difícilmente manejable para la víctima y en las comunidades estudiadas no hay servicios de atención para estos casos.

5.- LA VIOLENCIA

En particular, la asociada al narco que lleva a situaciones como las siguientes:

- Que las balaceras entre carteles de la droga se den en las comunidades “*a plena luz del día, con el riesgo de afectar a nuestros hijos y población inocente*”,
- Que los niños sin darse cuenta son “*enganchados*” por el narco para actividades de mensajeros, espías o “*halcones*” y más adelante sicarios.
- Que muchos niños tengan familiares o amigos muertos y desaparecidos. Estos y otros factores afectan a los niños en su rendimiento escolar, así como a su grupo y a la escuela.

6.- LA NUTRICIÓN DEFICIENTE

Es la que está basada en comida chatarra y de baja calidad, pero que al ser de bajo costo es atractiva para los padres y por su sabor supuestamente agradable también para los niños.

7.- LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA:

Hoy en día el acondicionamiento físico se ve como una carga en vez de una necesidad básica del cuerpo y del alma humana; por el contrario, se privilegia la comodidad, el confort, el menor esfuerzo. Esto tiene como consecuencia el deterioro del cuerpo que lleva de la mano al deterioro de la mente y que se traduce a su vez en depresión, ansiedad, etc.

8.- EL USO DE ALCOHOL Y DROGAS:

Socialmente se consideran como amortiguadores de la ansiedad, antídotos para la depresión, etc. Las sustancias tienen además la aceptación de la sociedad.

9.- LA FALTA DE ALTERNATIVAS A FUTURO:

En particular la falta de acceso a la ocupación, la vivienda, la salud y la educación son los problemas más recurrentes en las comunidades estudiadas. La carencia de ellas, en particular la ocupación, lleva a que muchos de los niños y adolescentes vean el robo y la criminalidad como alternativas válidas.

EJERCICIO

Describe algún indicador que consideras tener en la línea de desajuste mental.

De acuerdo con la reflexión grupal, qué variables revelan dificultades emocionales del docente en el ámbito laboral.

CONSECUENCIAS DE NO CUIDAR LA SALUD MENTAL

En las poblaciones estudiadas se encontraron los siguientes:

1. USO DE ALCOHOL Y DROGAS:

Es una manera de ausentarse de la realidad, uno de los síntomas de un desequilibrio en la salud mental. La persona mediante el uso de sustancias busca “evitar” sentimientos displacenteros, fugarse de la realidad a la que no se logra enfrentar exitosamente. El efecto farmacológico del alcohol deprime al sistema nervioso; por su parte, las drogas en general distorsionan la percepción de la realidad y hacen creer al usuario que de alguna forma le apoyan. En la mente humana el efecto del uso de sustancias como supuesta herramienta para enfrentar la vida lleva al usuario a despojar y transferir de su psique a la sustancia lo que podríamos llamar su “central de operaciones mentales”, su autoestima y su fortaleza mental. Como, consecuencia, la persona se debilita aún más a sí misma.

2. PROBLEMAS DE APRENDIZAJE:

Un niño que siente que la atmósfera emocional en su familia y en su casa son aversivas, se siente no querido, siente que sus padres no se quieren, ve que no se llevan bien, escucha gritos, ve violencia, etc.; tendrá mucha energía psíquica invertida en estos eventos. Como resultado mostrará un decremento de la energía disponible para las labores escolares y su rendimiento académico tenderá a la baja.

EJEMPLOS

- Niños con bajo rendimiento escolar, no entregan tareas, se muestran dispersos, con mala conducta o falta de motivación.
- También pueden darse situaciones en la que los niños muestran un desfase en los conocimientos adquiridos: no saben leer o escribir ya estando en grados avanzados, esto muchas veces por la falta de acompañamiento y seguimiento del núcleo familiar.

3. PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS:

Este es un indicador de falla en la salud mental. La mayor parte de las enfermedades que se observan en la práctica médica generalmente son de origen emocional.

EJEMPLOS

Podemos considerar los siguientes casos referidos por especialistas:

- Un cardiólogo normalmente ve a gran parte de su consulta con problemas de hipertensión, que es resultado del estrés, de lo que la mente se dice a sí misma: que no puede más, que se siente rebasada, etc.
- Para un gastroenterólogo gran parte de sus consultas son por problemas asociados a colon irritable, reflujo, diarreas crónicas, colitis, gastritis, etc. Todo ello asociado en importante medida a tensión crónica que lleva a liberación crónica de jugos gástricos sobre las mucosas intestinales. El resultado es la irritación y la formación de gases. Más adelante puede venir algún tipo de úlcera, es decir, la perforación de las membranas del estómago o intestino debido a que la presencia de jugos gástricos que son ácidos rebasa a la capacidad de las membranas para regenerarse.
- Un médico del deporte va a atender gran número de lesiones. Aparentemente las lesiones son por sobrecarga en el músculo, la articulación, el hueso. Sin embargo, cualquier atleta serio como un maratonista sabe perfectamente que la mayor parte de la ejecución del maratón depende de la actitud mental de limpieza, de no estrés; que si no lo logra el corredor va a impactar y lesionarse cualquier parte del cuerpo: las rodillas, la cadera, la columna, etc., lo que se suma al efecto que por sí mismo tiene la realización de este deporte.

EJERCICIO

Describe como consideras que es tu salud mental.

Describe que acciones como docentes pueden emplear en su entorno para fomentar el cuidado de la salud mental.

LA PÉRDIDA DEL EQUILIBRIO MENTAL Y LA INCIDENCIA

En este punto es pertinente considerar que los desbalances o la pérdida del equilibrio mental pueden identificarse si la persona que tiene un evento de ansiedad, estrés, depresión uso de alcohol o drogas, etc., cumple uno o varios de los siguientes criterios, (Ve colocando una X si presentas o no alguno de ellos):

CRITERIO	SÍ	NO
1. Dejas de comer		
2. Dejas de cumplir con sus obligaciones cotidianas		
3. Pierdes el sueño		
4. Alguien que te conoce y aprecia te pide cambiar o te ofrece ayuda		
5. Te lo señalan varias personas del entorno que te conocen		
6. Te sientes incómodo contigo mismo		
7. Tienes fluctuaciones repentinas de humor y estado de ánimo		
8. Transcurre un periodo mayor a dos o tres meses y no hay señales de que el tema mejore		
TOTAL:		

Es importante considerar que la presencia de cualquiera de estas señales muestra que esta persona necesita ayuda profesional, cuanto antes mejor a fin de promover la pronta restauración del equilibrio del funcionamiento mental.

Es importante considerar que en nuestra cultura la atención emocional aún tiene prejuicios tales como “yo no estoy loco”, “yo puedo solo”, “échale ganas tu puedes”, etc. La realidad es que todos necesitamos alguna orientación profesional en algún momento de la vida, puesto que nadie nos entrena ni tampoco existe algo así como:

- “Manual de Operaciones de la Mente Humana”
- “Mente Humana, Instrucciones de Uso”.
- “Mente Humana, Manual del Propietario”

Esperaríamos que tal material nos diera las instrucciones necesarias para el uso y mantenimiento correcto de la mente humana.

Adicionalmente, en un nivel más profundo, la búsqueda de ayuda debe ser con un profesional en salud mental: el psicólogo o psicoterapeuta, que es el especialista para el tipo de incidencia particular que se requiere en situaciones emocionales.

LA TERAPIA EMOCIONAL ES UNA INCIDENCIA DE CARÁCTER CIENTÍFICO

Las terapias emocionales, en general, son espacios para la mejoría o el enriquecimiento del paciente mediante el desarrollo de habilidades que fortalecen su mundo interior. El paciente es llevado de la mano a esta meta por el especialista, el terapeuta o el docente entrenado en nuestro caso.

La terapia emocional incluye un cuerpo de conocimientos basado en diversas teorías, técnicas y experiencia clínica. Se presenta enseguida una breve orientación sobre los tipos de terapia más comunes en nuestro medio, así como algunos de sus alcances.

TIPOS DE TERAPIAS

Terapias de apoyo

Las que se basan en el soporte emocional de personas que han vivido una situación similar. No hay incidencia de un especialista

EJEMPLO

Alcohólicos anónimos, narcóticos anónimos, grupos de autoayuda.

Terapias reeducativas

- Existe una intervención de un psicoterapeuta,
- Se orientan a la reeducación de la persona en habilidades específicas para prevenir o resolver un conflicto.

EJEMPLO:

Conductismo, Cognitivo Conductual, Humanista, Gestalt, Mindfulness, etc.

Terapias reconstructivas

- Existe una intervención del psicoterapeuta
- Se orientan a la reformulación de los núcleos más profundos del funcionamiento mental
- Asumen que hay un inconsciente que se manifiesta por ejemplo en sueños, lapsus, enfermedades, estilo de vida, elección de pareja, etc.
- Reformulan el estilo de vida del paciente, sus metas, habilidades, etc.

EJEMPLO

Relacionales, del Ego, psicodinámicamente orientadas, etc.

LA MOTIVACIÓN PARA TOMAR UNA TERAPIA PSICOLÓGICA

Es importante que el docente considere el motivo por el cual el mismo, el alumno o algún padre de familia señala que tiene interés en tomar una terapia. En este capítulo se han señalado diversos indicadores de la pérdida de equilibrio emocional y en el siguiente cuadro aparecen algunos ejemplos de situaciones por las cuales la población en general suele buscar ayuda.

A manera de ejercicio, puedes ir señalando el renglón que corresponde si es que sientes que uno o varios de los motivos anotados se ajustan a alguna situación que enfrentas:

SI DURANTE EL ÚLTIMO MES HE VIVIDO UNO O VARIOS DE LOS SIGUIENTES TEMAS:	
1. Estoy afligido.	
2. He experimentado un trauma	
3. Me cuesta trabajo construir o mantener relaciones.	
4. Me han sugerido -amigo, familia, médico- que lo haga, aunque no tengo claridad para qué.	
5. Me siento ansioso o abrumado	
6. Me siento deprimido	
7. Mi estado de ánimo está interfiriendo con mi desempeño laboral/escolar/familiar	
8. No puedo encontrar un propósito y significado en mi vida.	
9. Quiero ganar confianza en mí mismo.	
10. Quiero mejorar, pero no sé por dónde empezar.	
11. Siento que necesito hablar de un problema específico	
12. Solo estoy explorando	
13.- Otro	

Si el lector tiene alguna de estas situaciones es probable que requiera algún apoyo emocional. Puede obtenerse más información en las siguientes direcciones:

ortizimp@yahoo.com.mx, vianeyortega172@gmail.com o juanita8achi@gmail.com