

## ***Día Mundial de la Salud Mental 2023:***

### **Convivencia escolar y salud mental**

Por Andrea Machuca, Psicóloga y académica, Pontificia Universidad Católica de Chile  
Subdirectora Centro del Buen Trato  
Docente diplomado Valoras UC

*Cada 10 de octubre conmemoramos el Día Mundial de la Salud Mental. Este año se celebra la salud mental como un derecho humano universal, es por ello por lo que compartimos una reflexión de la psicóloga y académica UC, Andrea Machuca, sobre la convivencia escolar y la salud mental.*

Al hablar de salud mental en comunidades educativas, una primera distinción muy relevante es decir ¿Y qué es el bienestar? **El bienestar es poder desarrollarse en espacios de convivencia, libres de violencia, libres de acoso, espacios de convivencia democrática, donde cada estudiante tiene las posibilidades de desarrollar sus potencialidades en todos los sentidos.** Desde ese punto de vista, el desarrollo de una convivencia firme, con lazos sociales positivos, con vínculos protectores, es el gran factor que se puede promover en términos de lo que es la protección de la salud mental. Por cierto, la detección temprana de sintomatología o de conductas o experiencias de los estudiantes que se desvían de lo esperable en términos de desarrollo, también es una manera de proteger la salud mental y ahí es muy importante el trabajo intersectorial, que la escuela, a la vez el espacio educativo, cuente con redes en su entorno y con otros espacios con los que puede articular el cuidado de la salud de sus estudiantes. Hay un par de elementos que también aparecen muy importantes en términos de lo que es la promoción de la salud mental.

Uno de ellos, y que mencionaba previamente, es ofrecer **espacios de conversación.** Espacios de conversación donde haya adultos capaces de tolerar y de escuchar las aflicciones, el sufrimiento y las angustias de los estudiantes, y donde aquello pueda ser puesto en común, donde se pueda tramitar a partir de las palabras, de construir narrativa y de compartir experiencias. Otro elemento muy relevante, es la **construcción de sentido.** La construcción de sentido desde las comunidades educativas refiere al desarrollo de proyectos de vida, siendo relevante la convivencia democrática y el desarrollo de las potencialidades, porque para poder construir un proyecto de vida tengo que tener la convicción de que puedo soñar, de que puedo proyectarme en un sueño, en un anhelo, en un lugar que quiero ocupar socialmente, y eso es un elemento que le da sentido. Si lo pensamos o le damos un par de vueltas, podemos igualar, de alguna manera, o acercar lo que son los objetivos de la educación en un sentido más amplio de lo que es la promoción de la salud mental, al construir proyectos de vida y construir espacios de convivencia protectora.