

Salud mental en el colegio: 10 problemas frecuentes y cómo proteger el bienestar psicológico de los niños

La salud mental escolar se refiere al **bienestar emocional, psicológico y social de los niños**, niñas y adolescentes, por más pequeños que sean, así como a su capacidad para afrontar situaciones, la posibilidad de relacionarse con el otro, y enfrentar los desafíos académicos y emocionales dentro del entorno donde se desarrollan.

Los **trastornos psicológicos** pueden afectar la salud mental de los estudiantes y tener un impacto directo en su **rendimiento escolar** y bienestar general en el entorno educativo. Algunos de los trastornos psicológicos asociados con la salud mental escolar incluyen:

1. Trastorno de ansiedad: los estudiantes que los padecen pueden tener dificultades para concentrarse en clase, participar en actividades sociales y problemas para rendir en los exámenes debido a la preocupación constante y los síntomas físicos relacionados con la ansiedad.

2. Depresión: puede provocar falta de energía, falta de interés en las actividades escolares y disminución del rendimiento académico. Los estudiantes que transcurren estados depresivos se sienten abrumados y tienen dificultades para cumplir con las tareas y las responsabilidades escolares.

3. Trastorno de la atención: muchos niños/as pueden tener dificultades para mantener la atención en clase, seguir las instrucciones y completar las tareas. Esto afecta su desempeño académico y las relaciones con los compañeros y maestros.

4. Trastornos del Espectro Autista (TEA): los niños que los presentan tienen dificultades para socializar, comunicarse y adaptarse a los cambios en el entorno escolar. Por ello necesitan de apoyos adicionales para sostener su aprendizaje en entornos educativos.

5. Trastornos del ánimo: los estudiantes que los presentan pueden experimentar cambios extremos en el estado de ánimo, lo que puede afectar su comportamiento y rendimiento en el colegio y producir dificultades para mantener la concentración y participar en actividades escolares.

6. Trastornos alimentarios como la anorexia o la bulimia: pueden afectar la energía y la concentración de los estudiantes. Además, pueden llevar a ausencias frecuentes debido a problemas de salud asociados.

7. Traumas: los estudiantes que los han experimentado pueden desarrollar trastornos de estrés postraumático (TEPT), lo que puede provocar flashbacks, pesadillas y ansiedad severa. Esto puede interferir con su capacidad para participar en actividades escolares y rendir en clase.

8. Las altas expectativas académicas y la presión para tener éxito pueden contribuir a la generación de estrés y la ansiedad y esto provoca una resistencia cada vez más fuerte a permanecer o a asistir a clases.

9. Los problemas dentro de ámbitos familiares, como el divorcio, la violencia intrafamiliar, el maltrato y el abuso o la falta de apoyo en general también impactan en el rendimiento académico de los niños, niñas y adolescentes y pueden malograr su aprendizaje, retrasarlos y sumarle una nueva problemática a la vivida.

10. Ciberbullying. Otra problemática que ha ido en crecimiento, especialmente por la crudeza con que se la práctica es el acoso escolar, también en forma de ciberbullying, la **discriminación** por género, raza, diversidad corporal, etc. que impactan fuertemente en el **psiquismo infantil** y, por ende, influyen en su capacidad para llevar adelante el aprendizaje. Las víctimas de bullying en la infancia tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental en la edad adulta.

Los niños maltratados física, emocional o sexualmente pueden experimentar desafíos académicos y emocionales que afectan su capacidad para aprender y prosperar en el colegio. Algunos de los efectos del maltrato infantil en el rendimiento escolar incluyen:

Problemas de concentración y memoria: Los niños maltratados pueden tener dificultades para concentrarse en clase y recordar información importante por el estrés y la ansiedad que sufren por el trauma.

Problemas de comportamiento: Los niños maltratados suelen mostrar comportamientos desafiantes o agresivos en el colegio, para expresar su angustia emocional. Esto puede llevar a problemas de disciplina y afectar el ambiente de aprendizaje en el aula.

- Baja autoestima y autoconcepto negativo: El maltrato puede afectar negativamente la autoestima de un niño y su percepción de sí mismo como

estudiante. Esto puede conducir a la falta de confianza en las propias habilidades académicas y al bajo rendimiento.

- **Problemas sociales y relacionales:** Los niños que padecen malos tratos pueden tener dificultades para establecer y mantener relaciones sociales saludables con sus compañeros, lo que puede afectar su participación en actividades escolares y su sentido de pertenencia.

- **El maltrato infantil puede contribuir al desarrollo de problemas de salud mental,** como depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático. Estos problemas emocionales pueden interferir significativamente con el rendimiento escolar y la participación en actividades académicas y sociales.

- **Ausentismo escolar:** Los niños maltratados a veces faltan a la escuela debido a problemas de salud física y emocional, lo que puede resultar en una falta de consistencia en la asistencia a clase y, por lo tanto, en la pérdida de oportunidades educativas.

Los **problemas de salud mental en la edad preescolar** han recibido menor atención, sin embargo, hoy se sabe que los síntomas de desadaptación en los preescolares se pueden agravar con el tiempo y predicen problemas en el colegio.

La **psicopatología en los preescolares** se ha clasificado en **problemas internalizados**, que agrupan un conjunto de síntomas característicos de la ansiedad, depresión, quejas somáticas, temores y tristeza; y en **problemas externalizados** que agrupan conductas que expresan dificultades para prestar atención, así como conductas de desobediencia y agresividad.

La salud mental es fundamental para el rendimiento académico, el bienestar general y el desarrollo de cada niño. Fomentemos un clima escolar amable y de apoyo, logrando hacer la diferencia en la salud mental de los niños y adolescentes. Resulta fundamental la **participación de las familias** en la educación de sus hijos sobre la salud mental.

Es esencial abordar la salud mental en los diferentes entornos de **manera integral**, involucrando a estudiantes, familias, personal escolar y profesionales de la salud mental.