

Vuelta al cole: Therapyside explica los beneficios de contar con planes de salud mental en los colegios

[Multimedia](#)

El mes de septiembre supone para la mayoría de los niños un torbellino de emociones derivado del regreso a la escuela. No se trata solo de un reencuentro con viejas amistades, sino también el enfrentamiento a nuevos desafíos académicos y, a veces, la adaptación a un entorno completamente nuevo. ¿Cómo ayudarles a lidiar con todo esto de forma positiva? Los expertos de Therapyside ayudan a analizar los beneficios de tener muy presente su salud mental para impactar en su bienestar a largo plazo

La "vuelta al cole" es una etapa trascendental en la vida de cualquier niño, yendo más allá de una simple transición de las vacaciones a la rutina escolar e influyendo en otros aspectos de su desarrollo personal.

Sentirse nerviosos o preocupados por lo desconocido, la posibilidad de no encajar, hacer frente a asignaturas más difíciles o no llevarse bien con sus profesores, son muchos de los sentimientos comunes que pueden provocarles un estado de ansiedad. Paralelamente, este momento vital también puede causar una expectación positiva, especialmente si están ansiosos por reunirse con amigos o si se sienten entusiasmados con el aprendizaje y las nuevas oportunidades que trae el nuevo año escolar, así como provocar sentimientos de tristeza al despedirse de la libertad y el juego ininterrumpido de las vacaciones.

En este punto, es fundamental señalar el relevante papel que los padres tienen aquí, teniendo gran capacidad de influencia en cómo los hijos van a reaccionar ante el nuevo curso. Qué se les dice sobre el nuevo curso será esencial en su forma de afrontarlo y, como adultos, se convertirá en algo vital ser empáticos, escuchar sus inquietudes y brindarles el apoyo necesario para hacer de la "vuelta al cole" una transición lo más suave y positiva posible que se vean capaces de afrontar.

Proteger el bienestar de alumnos y profesores para mejorar la convivencia. Sin embargo, aunque la actitud de las familias es la base, [Therapyside](#) recuerda que prestar atención a la salud mental de los alumnos en el ámbito educativo también podría ser de gran ayuda para mantener un bienestar duradero.

Si se echa la vista atrás, históricamente el enfoque de la educación ha estado centrado exclusivamente en el rendimiento académico. Sin embargo, en los últimos años, cada vez se ha ido considerando más importante el hecho de educar también la inteligencia emocional de los estudiantes. Aprender a darse

cuenta de qué sienten y cómo afrontan las situaciones y desarrollar habilidades sociales como asertividad, resiliencia y comunicación son ahora aspectos que muchos educadores y sistemas educativos consideran esenciales.

Muchos profesores están genuinamente comprometidos con el bienestar emocional de sus estudiantes y hacen un esfuerzo adicional para garantizar que se sientan seguros y apoyados. Sin embargo, en ocasiones, la falta de formación específica o la sobrecarga de trabajo puede limitar su capacidad para volcarse en estos aspectos.

Aquí entran en juego los gabinetes psicológicos, cuya presencia y eficacia varían. En escuelas con recursos adecuados, estos profesionales pueden desempeñar un papel fundamental en el apoyo a estudiantes y profesores tanto en el desarrollo personal de los alumnos como en la prevención de conflictos, acoso escolar y problemas de salud mental. Sin embargo, no todas las escuelas cuentan con estos recursos o con profesionales suficientemente capacitados.

En resumen, aunque hay avances significativos en la atención de las emociones de los niños en el ámbito escolar, todavía hay un amplio margen de mejora y es imprescindible que tanto la sociedad como las instituciones educativas sigan priorizando e invirtiendo en el bienestar emocional de los estudiantes.

Los expertos de [Therapyside](#) nos desvelan los profundos beneficios que la implementación de un plan de salud mental en los colegios podría tener tanto en el ámbito educativo como en la vida de los estudiantes:

- Detección temprana: con un plan adecuado, se podrían identificar problemas de salud mental en etapas tempranas, permitiendo intervenciones más efectivas y evitando complicaciones a largo plazo.
- Reducción del estigma: al hablar abiertamente sobre salud mental en un entorno educativo, se promueve una mayor comprensión y se reduce el estigma asociado a estos temas.
- Mejor rendimiento académico: un buen estado de salud mental favorece la concentración, la memoria y el aprendizaje. Los estudiantes con apoyo adecuado tienden a tener un rendimiento académico superior.
- Clima de seguridad psicológica: un plan de salud mental, liderado por psicólogos, proporcionaría un clima de seguridad psicológica en la que toda la comunidad educativa se sintiera cómoda para hablar de cómo está viviendo las situaciones sin miedo a ser juzgada o rechazada por ello.
- Habilidades para toda la vida: al educar a los jóvenes sobre salud mental, se les proporcionan herramientas y estrategias que pueden utilizar a lo largo de su vida para manejar el estrés, las relaciones y los desafíos personales.
- Ambiente escolar más saludable: al promover el bienestar emocional, se puede crear un ambiente escolar más inclusivo, empático y colaborativo.
- Reducción de problemas conductuales: muchos problemas de conducta tienen raíces en problemas de salud mental no tratados. Al abordar estos problemas de manera proactiva, es probable que se reduzcan los comportamientos disruptivos.
- Apoyo a los educadores: los maestros también se beneficiarían del apoyo de los psicólogos para conseguir un mayor entendimiento y herramientas para manejar tanto su propia salud mental como la de sus estudiantes.

- Promoción de la resiliencia: aprender sobre salud mental y bienestar puede ayudar a los estudiantes a desarrollar resiliencia, es decir, la capacidad de recuperarse y adaptarse a las adversidades.

En resumen, un plan de salud mental en los colegios, en los que los psicólogos educativos pudieran desarrollar sus funciones de diagnóstico, prevención y desarrollo, no solo tendría un impacto directo en la salud y el bienestar de los alumnos, sino que también podría transformar el ambiente educativo, aportando seguridad, mejorando la experiencia de aprendizaje y preparando a los alumnos para enfrentar los desafíos de la vida con más confianza y habilidad.
