

## Educación y salud mental: una oportunidad personal, un trabajo colectivo y un asunto político

**Por: Alejandro Hidalgo Zamorano. 14/04/2021**

La salud mental es un trabajo personal, donde debemos vencer los estereotipos sociales y pedir ayudas. Tener claridad del diagnóstico y asumirlo, vivirlo. También es un trabajo colectivo, donde necesitamos de relaciones que no sean tóxicas en el positivismo y que busquen generar redes que apoyen a tantas personas que, si se les pasa este tiempo, puede que sea demasiado tarde para reaccionar, incluso en algunos casos perder la vida. La salud mental es un tema político. Así es, un tema político y de política pública, donde todas tengamos el derecho a un buen vivir, tener acceso a la terapia y a los costosos medicamentos para estar mejor.

Con asombro veo en la Cámara de los Diputados, en España, después de la intervención de Íñigo Errejón, donde pide al presidente, Pedro Sánchez, un plan de salud mental en el Congreso diciendo: «Hay que doblar el número de psicólogos en la salud pública porque, que alguien te eche una mano cuando estás solo y lo pasas fatal no puede ser un lujo para quien se lo puede pagar». Posterior a esta intervención, el diputado, Carmelo Romero, desde la tribuna, le grita: “vete al médico”.

Recordé mi época de estudiante cuando el *bullying* era algo naturalizado y un compañero de la clase le gritaba a otro, se burlaba, asumiendo una suerte de fuerza del agresor y debilidad del agredido.

También recordé mi época como profesor, cuando un estudiante de la clase decía algo en tono burlesco, los demás se reían, pero nadie asumía el error.

Y, por qué no decirlo, en mi época laboral, cuando tuve que pedir permiso a mi jefatura para decirle que iba al psiquiatra y me dijo: “Eso es de personas débiles”.

Vuelve a resonar aquella lamentable frase dicha en la Cámara de los Diputados y aunque ya estamos en el primer tercio del siglo XXI, este tipo de situaciones es más común de lo que uno imagina.

La escritora y feminista Coral Herrera, en su blog personal, menciona que “la salud mental y emocional es política, donde el Estado debe garantizar un bienestar que implica tener una buena vida, con el derecho a tratarnos bien, el derecho a la terapia, el derecho de cuidarnos”.

Lo más probable es que desde hace un año atrás nos detuvimos a estar más tiempo con nosotros mismos. ¿Estábamos preparados para una pandemia? Por supuesto que no.

Es más, cuando creemos que el conocimiento lo puede todo, aflora este virus que nos paraliza, nos encierra y nos hace darnos cuenta de nuestra condición de fragilidad, nuestra condición humana.

A lo largo de estos últimos 20 años, nos hemos dado cuenta de que vivimos en una sociedad que está en crisis, donde hay mucha desconfianza y críticas, pero también hay pocas posibilidades de solución porque estamos en un momento lleno de incertidumbres. Nada nuevo, ¿verdad?

Claro, pero estamos enfrentados a una crisis emocional, quizás una de las más grande que nos ha tocado vivir colectivamente, en donde todos hemos sido claramente golpeados. Y no digo que toda la población esté en situación negativa, es que tomamos conciencia de lo que nos pasa. Tomamos conciencia de nuestra propia experiencia. De aquello que tiene viajes de ida y vuelta, que se transforma, que deja huella. Tomamos conciencia de la experiencia de ser y sentirnos como tales.

Y en ese espacio donde las instituciones tienen un rol determinante, quisiera detenerme en el trabajo que hacen las escuelas, a las que se les exige mucho pero que están compuestas por una comunidad educativa que necesita contención para contener.

Entonces, busquemos cuáles son nuestras oportunidades:

**Profundicemos.** Conversemos sobre la calidad de relación que estamos teniendo con el mundo. ¿Cuál es la calidad de la vida humana hoy?; Aseguremos el tiempo para la reflexión, aprendamos que este espacio es una gran inversión. Miremos cómo lo hacen otros para ver cómo adaptar y así poder mirarnos a nosotros mismos, sin la necesidad de competir, más bien, priorizando la colaboración. Aprovechemos

los saberes, abramos la mente a otras ideas y generemos inteligencia colectiva, optimizando la tecnología y confiando en ella.

Por otra parte, **avancemos**. Desafíemos los convencionalismos; provoquemos. Rompamos esquemas – incluso los institucionales – y con ello, retomemos lo que callamos y lo que dejamos pendiente.

Por último, **conectemos**. Venzamos el ego (hemos estado muchos días solos) y volvamos a escucharnos, respetando las ideas, pensando antes de actuar. En síntesis: fortalezcámonos emocionalmente, conectémonos.

La salud mental es un trabajo personal, donde debemos vencer los estereotipos sociales y pedir ayudas. Tener claridad del diagnóstico, asumirlo, vivirlo y que corra por el cause donde debe ir.

La salud mental también es un trabajo colectivo, donde necesitamos de relaciones que no sean tóxicas, ni en lo negativo, ni en el positivismo y que busquen generar redes que apoyen a tantas personas que, si se les pasa este tiempo, puede que sea demasiado tarde para reaccionar, incluso en algunos casos, lleguen a perder la vida.

Y la salud mental es un tema político. Así es, un tema político y de política pública, donde todas tengamos el derecho a un buen vivir, tener acceso a la terapia y a los costosos medicamentos para estar mejor.

Para todos, una vez que vaya pasando esta pandemia, será un antes y un después. Es importante comenzar por cuestionarse ¿Cómo llegamos a esto? ¿Qué nos han dicho y cuáles son nuestras propias ideas? ¿Qué cosas no queremos que vuelvan a pasar?

Estoy seguro de que después de tantos días conviviendo con todo lo que ha traído la pandemia, abriremos paso a la comunicación desde la emoción. Identificaremos aquello que es bello, que nos hace disfrutar del silencio que dio espacio para que la ciudad se volviera a poblar de un nuevo aire. Como decía el poeta chileno Gonzalo Rojas, un nuevo aire no solo para respirarlo. Un nuevo aire para vivirlo

La invitación es a darnos una gran oportunidad para que nos eduquemos en una comprensión del estado de la salud mental de cada uno.

Nunca más deberíamos volver a escuchar ninguna frase en tono de burla sobre este

tema.

Necesitamos que cada vez que haya un ciudadano que se atreva a hablar de salud mental, que asuma su estado depresivo, de angustia, de bipolaridad, de *burnout*, de estrés u otro diagnóstico, seamos todos quienes nos ponemos de pie y ovacionamos su valentía y nos dispongamos al trabajo colectivo para tomar mayor conciencia y generar espacios de inclusión.

La tarea es confiar, profundizar, avanzar, conectarnos con la emocionalidad y trabajar para que la educación y la salud mental sean una ocupación de todas y todos.

[LEER EL ARTICULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Escuela de Salud Pública de México

**Fecha de creación**

2021/04/14