	COLEGIO DE BOYACÁ	Formato SA-FR-13
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Versión: 1
	PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD	Fecha: 13/02/14
	MENSAJE A PADRES	Página 1 de 2

DD	MM	AA
17	3	2020

Sección: Londoño Barajas, JIM y Fco de Paula Santander

ALGUNOS APORTES EN PROMOCION Y PREVENCION EN SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO


Por Marcelino Bello P

Esta semana en Colombia se han suspendido las clases en todas las instituciones educativas, desde los kindergarten hasta universidades, y por tanto se nos ha pedido a los docentes que trabajemos desde nuestras casas. Al respecto, desde el Servicio de Psicoorientación y Psicología quisiéramos aportar en ese sentido tanto para padres de familia como para nuestros estudiantes de Bachillerato del COLEGIO DE BOYACA, unas importantes reflexiones que buscan Promocionar y Prevenir en un tema que nos preocupa actualmente no solo en Tunja sino en verdad, en Colombia y el mundo entero: la Salud Mental.

Efectivamente podremos aprovechar la coyuntura de esta cuarentena, para darnos un respiro en nuestro ajetreo o corre corre diario, y dedicar unos buenos minutos a preguntarnos ¿qué problemáticas nos viene aquejando y por qué en el campo de nuestra salud mental? ¿qué factores de riesgo se han disparado para tener prendidas hoy las alarmas de una seria problemática juvenil en salud mental en nuestra institución y época?

Dados los altos y crecientes índices que venimos percibiendo en nuestro trabajo diario, en cuanto a problemáticas familiares graves, abuso sexual, consumo de psicoactivos y otras diversas adicciones, depresión, ansiedad, autolesiones, ideación suicida y suicidios, violencia juvenil y baja motivación al desempeño académico, entre otras, tenemos la impresión que en Boyacá y Colombia no se ha tomado conciencia suficiente para plantear consecuentes y eficaces soluciones a estas problemáticas en nuestra salud psicológica, como individuos, como familias, como instituciones y como Sociedad.

Estas temáticas, como vemos, nos involucran a todos a pensar en soluciones de verdad de fondo y, para nada cosméticas. De hecho, estas inquietantes situaciones que vienen siendo también detectadas por el Ministerio de Salud y de Educación, revelan que cierta crisis que vive nuestra Sociedad, para su pronta solución requiere también del concurso tanto del sector social de la educación, como de las familias. Por ser tan decisivo el ambiente familiar en la estructuración tanto de la personalidad, como en la formación en general de nuestros estudiantes, quisiéramos referirnos a ella en lo que resta de este documento.

	COLEGIO DE BOYACÁ	Formato SA-FR-13
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Versión: 1
	PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD	Fecha: 13/02/14
	MENSAJE A PADRES	Página 2 de 2

La mayor parte de Psicólogos, Psiquiatras y Terapeutas en el mundo están de acuerdo, en que un factor decisivo y determinante en la salud mental de las nuevas generaciones es su familia, por cuanto ella es la célula más importante de la Sociedad. La familia es quien más logra reunir generalmente, los elementos esenciales que favorecen el ambiente propicio para un desarrollo integral de todos y cada uno de sus miembros. La mayor parte de la humanidad no ha conocido otra mejor; por ello no nos cansaremos de insistir en la procura del máximo bienestar y calidad de vida posible en las familias, porque de ello depende, en mucho, la suerte de todos los individuos, y por tanto del bienestar y calidad del tejido social.

Señalaremos aquí con base en los expertos en el mundo sobre Familia, los dos elementos claves en el funcionamiento familiar, a fin de que, por estos días, nuestras familias COLBOY los reflexionen y busquen cualificarlos cada día más.

1. La comunicación familiar: La Convivencia familiar y social requieren aprender a dialogar, siempre ojalá afectivamente, pues a través de dicha conversación, aprendemos a expresarnos, comprendernos, a lograr puntos de acuerdo y de desacuerdo conscientes, aprender a interactuar acercándonos a los otros reconociendo sus sentimientos y buscando que reconozcan los nuestros.
2. Pautas y límites: Las pautas de crianza son factores claves que deben edificarse en los hijos, obviamente teniendo en cuenta que ellas cambian según las épocas y el comportamiento humano que generalmente es evolucionante. La ausencia de autoridad adecuada en la familia conlleva que los hijos crezcan inseguros de sí mismos y en ocasiones se vuelvan violentos. La autoridad sirve de patrón o modelo que se debe seguir para poder distinguir entre lo que se debe hacer o no. Con los jóvenes especialmente, la verdadera autoridad (no el autoritarismo) da una imagen del orden con el que funciona el mundo, la sociedad y la familia, y cuando las normas son negociadas y explicadas a ellos, enseñando sus beneficios, sus ventajas, se facilita que sean acatadas y cumplidas.

En esencia, Amor y Disciplina es lo recomendado mundialmente, para constituir un ambiente familiar que promueva la promoción y la prevención en salud mental dentro de sus miembros, irradiándola hacia las instituciones y hacia la sociedad.