

La Asignatura de Orientación es la Herramienta Clave: para Enfrentar el Desafío de Pensar en el Bien/Mal Estar Mental

Dra: Rosa Gómez-Osorio

Enzo Hidalgo-Cisternas y Leonardo Sanzana-Villar

Equipo interdisciplinario de salud mental: “Pensar desde Chile”

Mens sana in corpore sano

Resumen

El artículo es una revisión sistemática del programa “construyendo salud mental”, del MINEDUC y el MINSAL, incorporando remediales en la asignatura de Orientación con los objetivos de aprendizaje fundamentales transversales (OAFT), integrando las asignaturas de artes, educación, física. Por lo tanto, el objetivo es proponer una herramienta denominada “PENSAR”, es decir, tomar el peso del bien/mal estar, teniendo presente que el modelo de competencia, señala al SER como el eje central que, con la falta de flexibilidad del currículum, la intervención no sólo debe ser teórica, sino debe ser práctica en el aula con los / las estudiantes para que sea un aprendizaje significativo. En esta revisión no hay resultados que puedan demostrar la efectividad de la propuesta sólo es declarada y no hay evidencia cotejada desde el MINEDUC.

Palabras Clave: Orientación, Pensar, Bien/Mal-estar, Ser.

Abstract

The article is a systemic reviewing of the “construyendo salud mental” program by MINEDUC and MINSAL incorporating amendments in the subject of Orientation with the objectives of fundamental multidisciplinary learning (OAFT) incorporating the subjects of Arts, P.E etc.

The proposed tools are “thought” meaning taking grasping the weight of the well-being taking into account that the model of competence points the “SELF” as the central axis and that with the lack of flexibility of the curriculum interventions must not only be theoretical but also practical for students to achieve a meaningful learning. In this review there are no results that can demonstrate the effectiveness of the proposal; it is only declared and there is no evidence compared by the MINEDUC.

Cada crisis genera una posibilidad de deconstrucción y creación de algo mejor, que genere salir fortalecidos como personas y también como sociedad. La educación es la herramienta a disposición para realizar un acompañamiento desde objetivos de aprendizaje fundamentales transversales (OAFT). Éstos como los valores, principios y el trabajo sistemático en la vida escolar, son relevantes para reforzar la autoestima y la manera de habitar el mundo, sin tener que inventarnos una vida ficticia, que nos genera una irrealidad muchas veces inducida desde los “mass media”, casi como un formateo de las personas, por esto, es imprescindible brindar factores protectores que se consoliden en el tiempo para la población.

Se debe retomar el aprendizaje junto con la naturaleza que genera actividades humanas ausentes como la contemplación, situarnos, ver cómo se desarrollan los procesos más o menos complejos y el respeto por el cohabitar entre nosotros, reforzando valores y comprendiendo las emociones, expresándolas de manera asertiva y consciente. Nos encontramos en una época en que nos enfrentamos a desafíos muy complejos, la pandemia contribuyó a que se desencadenara más rápido esta pandemia de malestar mental, agregando el estrés producido por estar en la cuarta revolución industrial “digital”.

Atendiendo el apartado realizado en cartillas sugeridas de parte del MINEDUC y el MINSAL, que plantea desde la asignatura de Orientación Educacional desde el programa, “Salud mental escolar” del MINEDUC, que se inserta en la política nacional de convivencia escolar. Con sus cartillas N°1 y N°2 denominadas Comprender y cuidar la salud mental en las comunidades educativas (Ministerio de Salud y Ministerio de Educación, 2017)

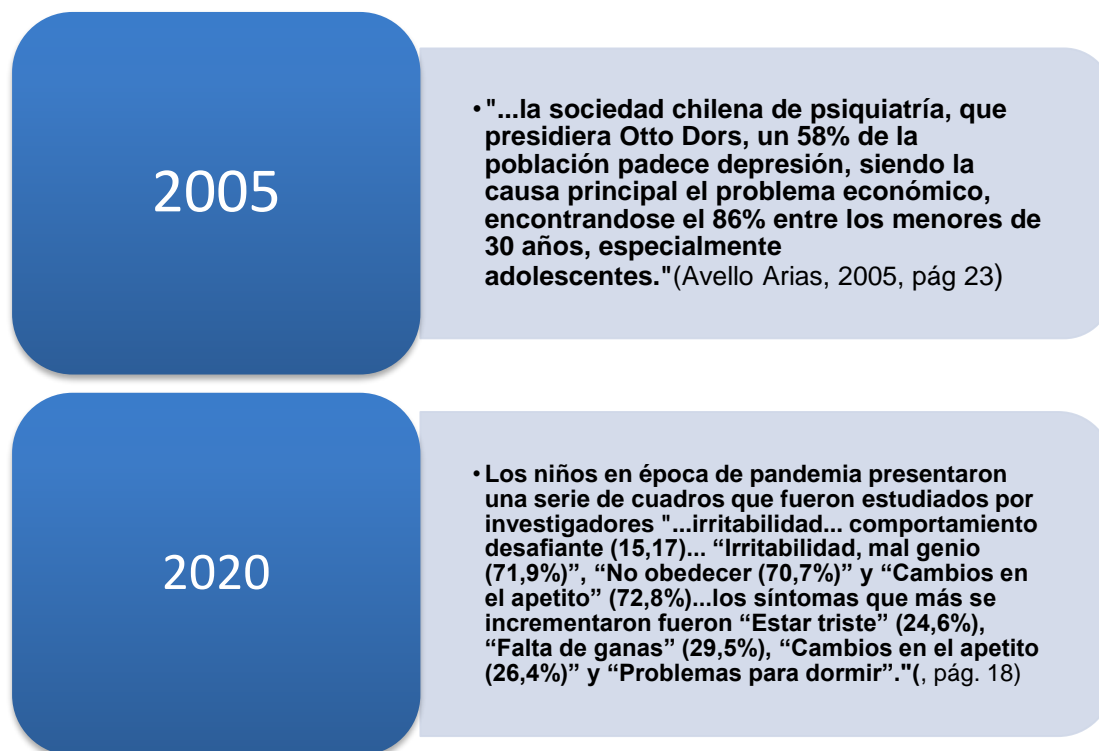
El programa mencionado, traspasa una gran responsabilidad a los docentes que tienen jefaturas en los establecimientos educacionales, integrándose en el currículum escolar de modo no sólo teórico, sino práctico, conectándolo desde diversas disciplinas que no suelen ser relevantes para el currículum educacional, “Debemos cuestionarnos los “¿por qué?” de este estado de cosas. Hay quienes sostienen que en la educación existe una desvalorización de lo perceptivo por sobre lo cognitivo” (Ivaldi, 2009, pág. 86), en música “...el valor de la asignatura de Artes Musicales dentro del sistema escolar chileno y su importancia dentro del currículum nacional. Creemos que, socialmente, hoy en día nuestra asignatura carece de validación y connotación considerándose, en algunos casos, como actividad extracurricular...” (Luis Lucero, 2014), pero que son las herramientas que pueden mejorar la calidad de vida de las personas que están en formación en las

aulas y que pueden contribuir a desarrollar la potencialidades integrales de cada estudiante para que puedan disfrutar del Bienestar y salud Mental.

Ya la salud mental se veía afectada según la cronología y los siguientes antecedentes, que develaban un panorama del que había que hacerse cargo: “Pensar” del latín, pensare: tomar el peso, para no llegar a las instancias actuales en que se actúa de manera reactiva y no preventiva, como es la tarea de los docentes que son orientadores y su labor principal es anticiparse a los problemas que emergen en las aulas.

Cronología de la Salud Mental

Hace mucho tiempo que en Chile se ha revelado los problemas de salud mental; “En Chile, la prevalencia en la vida de los principales trastornos mentales es de 36% y lo más frecuentes son la agorafobia (11,1%), la depresión mayor (9,0%), la distimia (8,0%) y la dependencia del alcohol (6,4%) ” (Zaccaria, 2005, p. 346). Otra evidencia muy impactante y que refuerza los argumentos expuestos en el recuadro: “Chile es un país con altas tasas de enfermedades mentales. La proporción de chilenos que ha presentado síntomas depresivos casi duplica la de Estados Unidos. La tasa de suicidios en nuestro país supera el promedio la de los países OCDE” (Camila Valdés, 2012) . A la luz de estos antecedentes es que realizamos esta cronología colocando el énfasis en esta tarea que ya vislumbraba un tema del cual debíamos ocuparnos y no actuar superados por las impactantes estadísticas ; ya que las afectadas son personas y nos hace responsable como sociedad.



Fuente: Elaboración propia

Existen algunas propuestas concretas para abordar el tema de la salud como fue "Elije vivir sano" que es un programa: creado por el Gobierno de Sebastián Piñera en el mandato del año 2010 inserto en el Ministerio de desarrollo social, concebido de alguna manera para crear una cultura de vida sana con cuatro pilares – alimentarse mejor – practicar más deporte - compartir más con la familia – disfrutar de la naturaleza, con esto se llega desde un plan más integral generando una red de apoyo básica que es la familia y acceder a los niños: "La articulación entre los servicios educativos y los servicios de salud mental ha fortalecido el estudio de las intervenciones efectivas de salud mental en el contexto escolar. Esta investigación indaga...salud mental presentes en las escuelas" (Rojas, 2018)

Antes del 2018 en dónde se coloca el énfasis es en el fortalecimiento de un trabajo desde el área de la asignatura de "Orientación" más bien incipiente, declarado en los ejes y las habilidades

socioemocionales y recientemente en post pandemia reconocemos que se propone un trabajo más sistemático en los establecimientos educacionales, en esta área. Esta asignatura de “orientación” no se realizada con la profundidad que requiere, ya que los docentes sólo disponen de una hora pedagógica, salvo ciertas excepciones en que otorgan un período más en “Chile, los profesionales entienden la convivencia escolar, como un indicador colectivo de salud mental, por lo que el fortalecimiento de las capacidades organizacionales y curriculares de la escuela para gestionar sus relaciones, parece ser un aspecto clave de la intervención escolar” (Rojas, 2018, pág. 8), Estos tres ejes son: orientación, la convivencia y la salud mental, La asignatura de Orientación refuerza el trabajo con temas de vivir con otros y a su vez incide en mejorar la salud mental de los /las estudiantes teniendo un clima grato con un bien /estar.

Un factor relevante, que es un eje estratégico es la familia, que se convierte en la red de apoyo, sabemos que es el pilar fundamental gravitante y que coopera con la labor realizada en los establecimientos, aumentando el compromiso y su participación activa del apoderado o tutor un ejemplo de ello y que se comprueba empíricamente: “[...]existe alta prevalencia de síntomas emocionales, percepción de disfunción familiar por parte de los adolescentes participantes en este estudio y conductas de riesgo como consumo de alcohol, drogas y actividad sexual precoz en adolescentes escolares chilenos[...]" (Santander, 2008, pág. 318)

El consumo de cigarrillos en la población suele estar presente en adolescentes: “Los cambios moleculares y sinápticos sostenidos que resultan de la exposición a la nicotina durante la adolescencia y alteran el rendimiento cognitivo durante la edad adulta pueden incitarnos a reconsiderar nuestras opiniones sobre la etiología de los déficits de atención” (Counotte, 2011, pág. 417). Debemos tener presente que se produce un período de probar diversas sustancias en la etapa

escolar sobre todo en la adolescencia y en muchas ocasiones se convierten paulatinamente en adicciones que generan daños irreversibles a nivel neuronal.

Así tenemos que el consumo de sustancias revela “Los hallazgos sugieren un efecto neurotóxico del cannabis en el cerebro adolescente y resaltan la importancia de las iniciativas de prevención y políticas dirigidas a los adolescentes.” (Meier, 2012, pág. 2657). Estos elementos conspiran con el Bien /estar y el consumo de sustancias, se incrementa en situaciones extremas que generan incertidumbre y conspiran transformando la salud de la población escolar adolescente en Mal/estar y la familia contemporánea tiende a compartir menos en familia, existiendo una marcada ausencia que no genera una red de apoyo con los estudiantes.

Hasta antes de la pandemia, los apoderados o tutores han tenido un rol pasivo y ausente del compromiso escolar por diversos motivos, entre ellos, la excusa es el trabajo y además se piensa que toda la responsabilidad le corresponde al colegio y que al finalizar el proceso educativo deben egresar estudiantes, es decir, el producto sin mayores problema: “A nivel de las familias, la falta de compromiso y las adversidades familiares que enfrentan los estudiantes, son otro foco relevante, es por consiguiente que se realizan programas nacionales como el Chile Crece contigo o Familias Fuertes” (Rojas, 2018, pág. 9).

Después de la pandemia con un descenso de la participación y compromiso por parte de los tutores o apoderados. La crisis de salud mental en nuestra sociedad post moderna y su impacto transversal en las aulas, con niños, niñas, pre adolescentes y adolescentes, incluyendo a los jóvenes de educación superior, ha provocado aumento de Mal/estar que se ha incrementado fuertemente.

La Pandemia nos hizo enfrentar tiempos complejos, confinamientos y aislamientos , quedando postergadas las habilidades sociales, junto a un sostenido incremento del uso de las

nuevas tecnologías, es por ello, que esta investigación tiene como interés lo sucedido con esta población de estudiantes que estaban en sus hogares: “Se estudiaron las variables asociadas a síntomas físicos, ansiosos, del estado de ánimo, conducta disruptiva, problemas del sueño, baja tolerancia a la frustración, dificultades atencionales, hiperactividad...en niños de 0 a 11 años” (Escobar, 2023, pág. 12) Los resultados que se obtienen en el estudio mencionado anteriormente es una información muy relevante y muestra el panorama de nuestra población infantil “[...]a menor edad de los niños (0 a 3 años) mayor presencia de conductas disruptivas, mientras que a mayor edad (9 a 11 años) se observa mayor presencia de síntomas como tristeza, ansiedad, desgano y problemas asociados al sueño”. (Escobar, 2023, pág. 12)

De esta manera se presentan nuevos desafíos para los docentes, a quién se le hace responsable de generar un auto cuidado de su salud mental, que se vería reforzado con un mejor comportamiento de los estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje, bajando el nivel de estrés generado durante el año académico y que se incrementa con los problemas de convivencia en las aulas. Pensar y buscar dentro de cada uno la resolución de problemas tan complejos.

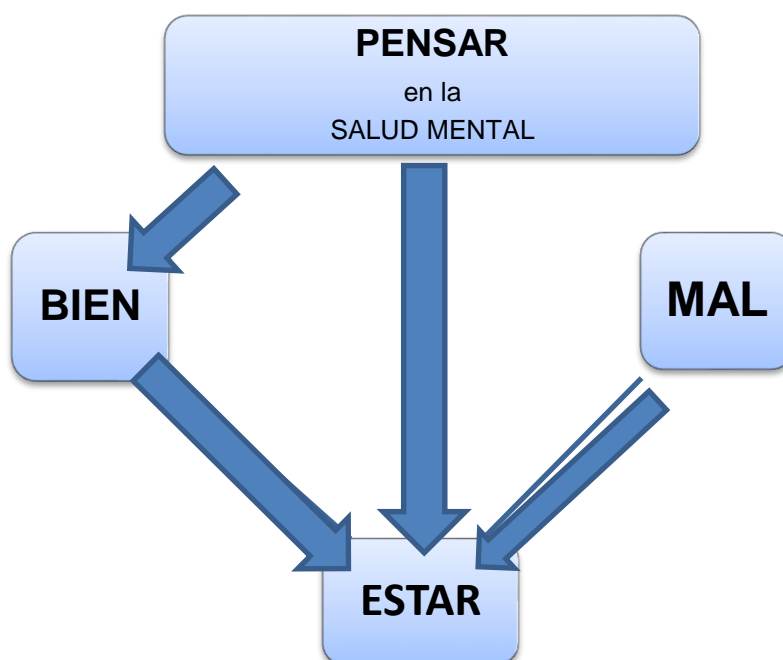
Es por ello, que debemos atender esta problemática que nos afecta cómo sociedad, “[...] el “pensar” que surge en épocas “de penurias” [...]” (Avello I. , 2005, pág. 23). Debe ser el que nos impulse a dar un giro y colocar cómo propósito que dirija nuestro esfuerzo en esta área posesionados desde la asignatura de: **“Orientación”**, es esta la herramienta que unida al “PENSAR”, como docentes nos contribuye con realizar una intervención con nuestros estudiantes para prevenir, revertir y entregar herramientas útiles para enfrentar los desafíos de esta post modernidad avasalladora que tiende a sacarnos del Bien/estar.

Como se señala según el autor de un texto que ya auguraba una ocupación de este tema hace mucho tiempo diciendo: “[...] si las herramientas que necesitamos no están allí, inventémoslas, dejando la puerta abierta para que los que vengan abran nuevos caminos del pensar[...].” (Avello I. , 2005, pág. 24)

Esta tarea nos presenta un desafío complejo que debemos enfrentar teniendo presente que: “[...] existen pensadores como Nietzsche y Freud entre otros que debemos utilizar para evitar que se agudice el desquiciamiento de nuestros pueblos, con débiles raíces[...].” (Avello I. , 2005, pág. 25).

Pensar es el desafío en este tiempo junto con realizar una introspección para la resolución de problemas tan complejos: “El afán de estas breves páginas es hacer que nos detengamos a pensar que resulta muy difícil ser “originales”; ya lo señalaba con antelación [...]” (Avello I. , 2005, pág. 22).

Esquema N°1



Elaboración Propia

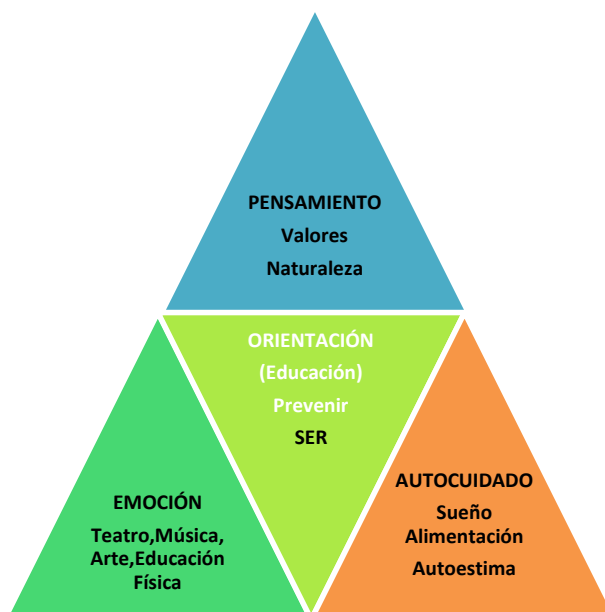
En el esquema N°1: vemos cual es la vía que debemos seguir para cumplir con la tarea del MINEDUC y el MINSAL en la salud mental. Aquí se muestra como el “pensar” está presente en este proceso y debemos asumir la complejidad del SER habitando el mundo; esta es la clave para desarrollar las competencias en el área de educación y de manera específica en la asignatura de Orientación Educacional y contribuir a que las personas disfruten y tengan un “bien-estar” o “un estar bien”.

La revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia, realiza un estudio profundo para recabar información y tener un panorama general de la situación en nuestro país, estudios previos internacionales muestran que: “El 20,6% de los estudiantes evolucionaron

de no presentar síntomas a tener al menos uno. Los síntomas que más aumentaron fueron “Estar triste”. Los síntomas más frecuentes fueron: “Irritabilidad, mal genio”, “No obedecer” y “Cambios en el apetito”” (Larraguibel, 2021, p. 12)

Al realizar la acción de “**PENSAR**” tomo conciencia de mi “**SER**” y de los otros con quienes convivo en los recintos educativos, de los valores, que poseo. Como persona formo parte de la naturaleza que me rodea y por medio de la educación, puedo generar mi autocuidado, cuidar de mi sueño , alimentación y autoestima, y soy un SER que expresa emociones por medio de las artes la música el teatro y educación física integrando las herramientas que contribuyen a ser factores protectores de la “Salud Mental” que se integran desde las comunidades educativas por medio de la asignatura de “**ORIENTACIÓN**” .

Esquema N° 2



Elaboración propia

Se debe realizar un cambio de paradigma con la asignatura de “orientación”, debe ser el eje central en el corazón de la organización educativa, que debe centrar su mirada en la competencia SER, para captar lo solicitado por el MINEDUC y el MINSAL en un trabajo coordinado, se han encargado de generar un remedial desde la asignatura, que en muchas ocasiones no es la instancia más valorada por currículum en los establecimientos.

También debemos considerar que los docentes en muchas ocasiones no tienen herramientas, ni conocimientos especializados en este nuevo desafío que le impone el Currículum Nacional en la asignatura de “orientación”. Hoy nos encontramos con un enorme desgaste psicológico en los docentes a quienes el MINEDUC, les señala la labor del autocuidado, sin entregar las herramientas necesarias para ello y tampoco para el de sus educandos. “UNICEF declara en su marco para la acción frente al Estado Mundial de la Infancia 2021, que se debe garantizar que las escuelas apoyen la salud mental” (Ministerio de Salud y Ministerio de Educación, 2017, p. 7)

La Pandemia aceleró la gravedad de un diagnóstico que no era muy propicio y en el que se señalaba que uno de los factores, que afectaba a la salud mental de la ciudadanía era el factor económico, que se vio agudizado por la pandemia en el que se perdieron muchas fuentes de ingresos y los temas de salud mental se debilitaron, producto de un encierro muy extenso, que desencadenó el aceleramiento de esta crisis de mal-estar mental, denominado también como problemas de salud mental. “El miedo actúa como regulador de nuestra conducta, avisándonos de los peligros y evitándonos al detectar una amenaza; ésta se interpreta como tal cuando se implican daños hacia la integridad física, la reputación, autoestima, autoconcepto[...].” (Zarazúa, 2021, pág. 8)

Aparece un tema que proliferó el denominado estrés, que se fue convirtiendo en crónico debido a la extensión del encierro, a esto se suma el aumento del consumo de sustancias adictivas que siempre ha estado presente, pero se vio un gran incremento, además surgen nuevas sustancias que son principalmente de origen sintéticas y que generan daños incalculables y en muchas ocasiones irreversibles. “[...] una vez que los refugios sean abiertos tras la relajación de las medidas de confinamiento, se elevará el riesgo de sobredosis por opioides debido a la reducción en su tolerancia sumada al uso simultáneo de otros depresores del sistema nervioso central [...]” (Arancibia, 2021, p. 142)

El encierro generó agudización de las crisis de pánico y la vida acelerada se enfrentó a un freno de actividades sociales, que precipitaron el enfrentarse a una nueva realidad que los deja en la incertidumbre, tener que enfrentar los miedos que los muestran vulnerables junto con forzar un reencontrarse a sí mismo, obligándolos a reflexionar, a realizar una introspección que desencadenó una incomodidad y una fragilidad, que en muchas ocasiones las personas evaden, debemos señalar que: “La amígdala[...]son creadores de la sensación y memoria del miedo, y se encuentra estrechamente relacionada con varios trastornos de gran importancia como la esquizofrenia, autismo y alteraciones de los estados de ánimo[...]” (Zarazúa, 2021, pág. 12).

En suma no se puede omitir una de las funciones de la amígdala que conecta las emociones y frente a las situaciones de incertidumbre como fue el Covid el miedo genera el estado de alerta permanente desencadenando estrés.

Es una prioridad conocer algunas de las funciones de: “La amígdala[...] la interpretación y memoria de emociones. El miedo es una sensación vital para los seres humanos debido a que

propicia el estado de alerta ante una amenaza con la finalidad de proteger al individuo ante situaciones de riesgo.” (Zarazúa, 2021, pág. 12)

La modernidad y el mundo laboral ha desplazado, lo que en la época antigua era parte de la vida cotidiana, donde el “SABER” término latino (sapere, que está vinculado al sabor) que nos debería instar a ser curiosos y vitales y busca las instancias para evadir la realidad de diversas formas. Siempre en nuestra sociedad eran canalizadas de diversas maneras principalmente con el consumo, una de sus manifestaciones como ejemplo es comprar sin necesitar para calmar esa inquietud, consumo de sustancias, etc.

La tensión del uso de tecnologías, generó en muchas ocasiones el colapso en nuestros estudiantes y los docentes trabajaron de forma ardua, lo que se convirtió en la fuerte crisis de salud mental que hoy enfrenta gran parte de la población y por consecuencia la sociedad necesita a nuestros docentes en las mejores condiciones para realizar esta gran tarea, que tiene a los agentes que pueden proveer de suministros claves, para enfrentar tamaña esta compleja tarea, que sólo está declarada y frente a la dimensión es imperioso iniciar la toma de consciencia y “PENSAR” de qué manera se enfrenta este desafío desde la academia.

Según los relatos del MINSAL e investigadores citados como “[...] (Hoare, Milton, Foster, y Allender,2016) [...] (Orth, Maes, y Smith,2015) [...]”.Nos muestran que el trabajo se debe realizar en las aulas, fortaleciendo la autoestima y utilizando herramientas tales como las disciplinas que señala el MINEDUC: arte, educación física, música, teatro y filosofía transversalizando con los objetivos de la asignatura de orientación.

Se genera una extraña contradicción al extraer del currículum o disminuir asignaturas, que generan factores protectores en la salud mental de nuestros estudiantes, justo cuando la crisis se

desencadenó y los centros de atención han estado colapsados, podríamos apuntar esto como una ironía, aquello que es descartado en una época en que se convierten en la herramienta clave, junto con la orientación que es el pariente más descuidado y que pareciera que no tiene importancia, contradicción, cuando las competencias hablan del que eje central es el “SER”.

Las emociones y los valores, son pilares interdependientes que en la educación fomenta el aprendizaje profundo, la salud y el compañerismo. Desde las evidencias empíricas, producto de los avances en la neurociencia, “[...] el aporte de las neurociencias al estudio de las emociones abre la posibilidad de resolver en un futuro próximo el problema de la validez ecológica de la expresión de emociones y su reconocimiento [...]” (Fernández, 2007). Se ha dado un cambio de paradigma, en el cual las emociones juegan un papel crucial en los resultados de los aprendizajes de los estudiantes.

Lo que antes era más bien intuitivo, con respecto a generar motivación en el aula, ahora se puede precisar con datos objetivos y diseños de estrategias diversas para la creación de actividades, que logren el desarrollo integral tanto en los niños de pre-básica y básica, como adolescentes en enseñanza media de acuerdo con niveles evolutivos, que se van dando en las etapas de crecimiento y analizando en ese desarrollo la triada que conforma la educación integral, que es el aspecto cognitivo, donde se da el pensamiento, el aspecto afectivo y emocional para llegar a lo actitudinal modulado por el cuerpo.

En el caso de las emociones, se han escrito diversas investigaciones al respecto, aunque algunas conclusiones, nos dicen que aún no están suficientemente coordinadas para ponerlas en práctica en los diseños de las clases, por lo tanto, aún se desarrolla de manera más experimental, que rigurosa y sistemática, así se van diseñando las clases para el desarrollo

emocional y agregando el aspecto valórico que van a la par: “[...]promover un ambiente más constructivo en el aula, para que discriminen emociones propias y ajenas, mejoren su regulación emocional que incide en el manejo de la disciplina , y para que desarrollen actividades pedagógicas promotoras de valores como la tolerancia [...]” (Lamas, 2013, p. 5)

Autor: López- Cassá especialista y reconocido en el trabajo del área socioemocional afirman que “[...]la educación emocional tiene como fin desarrollar competencias emocionales[...]” (López-Cassá, 2020, pág. 4), para esto, es menester comenzar desde pre- básica, desarrollando una línea de trabajo, que implique adecuar estrategias de acuerdo a sus estados evolutivos, en el cual se pongan en marcha hacia una educación integral.

Al desglosar y hacer hermenéutica de la frase, lo fundamental es crear competencias emocionales. De acuerdo a ello, el trabajo de la educación emocional, parte por identificar lo que sentimos. Esto requiere de un programa sistemático que incorpore todas las asignaturas y particularmente en pre kínder y kínder.

Los niños en estas etapas que tienen entre 4 y 5 años están elaborando sus pensamientos aún desde la óptica de su familia y cuidadores cercanos en donde experimentan como expresarse, defenderse, ser felices, negociar situaciones etc., de acuerdo a lo que han encontrado a mano desde sus más cercanos y ese hecho será concomitante con el desarrollo de valores. Éstos, lo podríamos describir como las herramientas sociales, que se incorporan en los seres humanos, como un referente que ayuda y cuida su salud física y mental. A este respecto deviene el problema sobre los problemas valóricos de la cultura y lo que entrega a los niños.

Las escuelas son lugares en donde la cultura se expresa y se aprende, pero también es un lugar donde existe un modelo, de alguna manera, ideal en el que se presentan valores a adquirir,

pero no puede ser estático, ya que los nuevos integrantes de la cultura, los niños, deben recrearla, cambiarla, reestructurarla a la luz de los cambios que la cultura presenta y por eso, es dinámico.

Otros autores, se refieren a ello de la siguiente manera: “Asimismo se tiende a aceptar que, debido a que las emociones están relacionadas con pensamientos, son objetos apropiados por la reflexión crítica y la evaluación moral” (Salazar, 2008, pág. 152). Siempre hay conexiones entre estos elementos; ya que son partes de la competencia del Ser: “Esto significa que las emociones son, con frecuencia, objetos de evaluación y crítica, como cuando se juzga si son exageradas, minimizadas, apropiadas o inapropiadas a la situación” (Salazar, 2008, pág. 152).

El interés en desarrollar jóvenes participantes de una cultura nueva, sana física y mentalmente, es decir, jóvenes integrales, requiere preocuparse por el pensamiento y salud, que será el equivalente a decir: personas capaces de desarrollar valores sanos como el pensamiento crítico, el interés por los demás, el interés por el crecimiento y desarrollo social y para esto, las emociones y los valores irán encontrándose en la medida que los currículum educacionales despierten y mantengan estas capacidades o desarrollen estas competencias.

Volviendo a la educación emocional en los primeros años escolares, un trabajo transversal y sistemático es fundamental para lograr lo antes dicho. En las clases diarias tener un momento para identificar emociones y reflexionar sobre ello; descubrir porqué surgieron en ellos y para qué se pueden utilizar, qué emociones surgen cuando aprendo algo o no puedo entender algo, etc.

Desde la lógica evolutiva físico y mental se pueden utilizar estrategias como canciones, juegos de cartas de emociones, cuentos, yoga, cuentos cuando son más pequeños, conversatorios, trabajos investigativos grupales y personales, además de teatro y diversas expresiones artísticas cuando son más grandes, entre otros. La intención será dejarlos desarrollarse desde su natural

curiosidad que es saludable por principio, dejando que puedan expresar sus emociones y ser espontáneos; esto es, desarrollar valores vitales construyendo aprendizajes profundos que le servirán en todas las áreas de su vida.

Tal como se indica: “Se defiende una teoría de la inteligencia emocional que comienza en la neurología y concluye en la ética [...]” (Marina, 2005, pág. 27). El trabajo de la emoción, por tanto, es valórico y por lo mismo, complementario y necesario para una sociedad de cambios cada vez más rápidos, en el cual, debemos preparar a los futuros ciudadanos con todas las competencias necesarias para adaptarse y desarrollarse plenamente.

Cada trabajo que se puede reforzar desde estas asignaturas articuladoras y herramientas claves para la asignatura de “**Orientación**” emergen para recordarnos lo siguiente: “Las estrategias de salud mental en comunidades educativas requieren ser ejecutadas de manera integral y eficiente, de manera tal que pueda beneficiar a todos los integrantes de la comunidad educativa [...]” (Ministerio de Salud y Ministerio de Educación, 2017, p. 19) . Los establecimientos educacionales cumplen en ser una red de apoyo **para generar un círculo virtuoso y convertirse en un factor protector del Bien/estar**

El trabajo con la asignatura de música para realizar intervenciones dirigidas y focalizadas para generar una disposición en los estudiantes de manera transversal, para complementar la asignatura de orientación. “La música es una herramienta poderosa que puede tener un impacto positivo en la salud mental [...]” (Brito, 2023, pág. 5)

Tendremos una doble utilidad, ya que el generar una disposición intencionada con la música tiene un impacto en mejorar la convivencia, disminuir el estrés y mejorar el rendimiento académico de aquellas disciplinas que tienen una mayor complejidad para los educandos. “Los resultados

sugieren la posibilidad de un mecanismo neuronal basado en la oscilación para que la música dirigida contribuya a mejorar el rendimiento cognitivo [...]” (Kevin, 2024, p. 1)

Un factor muy relevante que atenta contra el bien-estar es la falta de sueño, que se incrementó en la población en la pandemia. Tenemos que señalar, que deberíamos tener un uso horario y este estrés crónico, que tiene la población repercute en varios aspectos, ya que las personas están más irritables tienen mayor cansancio, desconcentración producto de la fatiga y las pantallas que generaron un retraso en la conciliación del sueño, que genera una privación, que afecta en especial a pre adolescentes, adolescentes y jóvenes; ya que la luz artificial altera el ciclo circadiano: “[...]si bien la alteración circadiana puede no ser la única causa de los trastornos del estado de ánimo, puede provocar o exacerbar los síntomas en personas con predisposición a sufrir trastornos de salud mental[...].” (Randy J. Nelson A. Courtney DeVries William H. Walker, 2020).

En conclusión, esta revisión sistemática demuestra con respaldo científico que las asignaturas que tienen asignadas pocas horas en aula, son el eje central de cooperación a la asignatura de orientación, contribuyendo desde sus disciplinas y transformándose en las herramientas claves para cumplir los objetivos acordados desde el MINEDUC y el MINSAL.

La labor que los docentes no pueden mantener en el tiempo, por la falta de flexibilidad curricular, puesto que la exigencia está centrada en los contenidos mínimos obligatorios que deben cumplir los docentes, dejando al descubierto que las herramientas para la implementación que propone el MINEDUC y que trata de implementar desde la asignatura de orientación es muy escasa, ya que dispone de un período de 45 minutos en la semana, sin poseer la capacitación pertinente para los docentes que deben impartir la propuesta de bien-estar mental.

La competencia central que es el SER y que se encuentra afectada de un mal-estar mental debe ser atendida con urgencia, producto del grave diagnóstico, que manifiesta la evidencia y la demanda junto a la saturación de los centros de atención psicológica y psiquiátrica en nuestro país, es por ello, que en tiempos de crisis la solución es “PENSAR”, de qué manera, restituimos asignaturas con una flexibilidad curricular, focalizadas para hacerse cargo de la necesidad de prevenir y no utilizar remediales, que no son suficientes para asumir una responsabilidad que se podía prever con la información que tiene larga data, de informes que proyectaban un incremento del mal-estar mental.

Bibliografía

- Avello Arias, I. (2005). *LIBRO FILOSOFÍA EDUCACIÓN Y SOCIEDAD GLOBAL*. Montevideo: UNESCO.
- Camila Valdés, P. E. (2012). Salud Mental en Chile: El Pariente Pobre del Sistema de Salud. 1 - 10.
- Danielle S. Counotte, N. A. (2011). Los cambios sinápticos duraderos subyacen a los déficits de atención causados por la exposición a la nicotina durante la adolescencia. *Nature*, 417-419.
- López-Cassá, R. B. (2020). *Educación emocional. 50 preguntas y respuestas*. Buenos Aires: Atenea Aula.
- Escobar, C. P.-A. (2023). Efectos de la pandemia y las medidas de confinamiento sobre la salud mental en población infantil de Chile. *PSYKHE*, 1-14.
- Ivaldi. (2009). La apreciación del arte en la escuela. *Quehacer educativo*.
- Kevin JP Woods, G. S. (2024). La modulación rápida en la música favorece la atención en oyentes con dificultades de atención. *Nature*, 1-13.
- Larraguibel, R. R.-A. (volumen 32,Nº1, Marzo 2021). Impacto de la Pandemia por COVID -19 en la Salud Mental de. *Revista de Chilena de psiquiatría y neurología de la infancia y adolescencia*, 12-21.
- Luis Lucero, N. R. (2014). *el Valor y la importancia que adquiere la asignatura de artes musicales en una sociedad de libre mercado*. Santiago: Universidad Academia de Humanismo Cristiano.
- Madeline H. Meier, A. C. (2012). Los consumidores persistentes de cannabis muestran beneficios neuropsicológicosDeclive desde la niñez hasta la m. *PNAS*, 2657-2664.
- Marina, J. A. (2005). Precisiones sobre la Educación Emocional. . *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 27-43.

- Ministerio de Salud y Ministerio de Educación. (2017). *Comprender y cuidar la salud mental en las comunidades educativas*. Santiago: Ministerio de Educación.
- Phillips, L. (2012). La caída del coeficiente intelectual está relacionada con el consumo excesivo de cannabis entre los adolescentes. *Nature*.
- Randy J. Nelson A. Courtney DeVriesWilliam H. Walker, W. C. (2020). Alteración del ritmo circadiano y salud mental. *Psiquiatría traslacional*.
- Rojas, L. (2018). La salud mental escolar desde la perspectiva de profesionales chilenos. *PSICOPERSPECTIVAS*, 1-12.
- Salazar, T. R. (2008). El valor de las emociones para el análisis cultural. *Papers*, 145-159.
- Santander, T. Z. (2008). Influencia de la familia como factor. *Revista médica Chilena*, 317-324.
- Zaccaria, A. M. (2005). Plan nacional de salud mental en Chile: 10 años de experiencia. *Panam salud publica*, 346- 358.
- Zarazúa, .: M. (2021). La implicación funcional de la amígdala en relaciónn con el miedo. *Evidentia*, 8-13.