

Pedagogía y salud mental: un encuentro necesario

Pedagogy and mental health: a necessary encounter

Guillermo Martínez-Cuevas

Resumen

La educación en salud mental es de enorme relevancia para la atención de la población, especialmente después de la pandemia. Sin embargo, en muchas organizaciones de prevención y promoción de la salud mental, así como instituciones de tratamiento de los problemas de salud mental, se carece de especialistas en pedagogía, cuyo objeto de estudio es la educación. Este texto señala siete aportaciones que, desde la experiencia del autor, pueden realizar los especialistas en pedagogía al campo de la salud mental: diseño de intervenciones psicoeducativas, materiales didácticos y guías; orientación educativa individual y grupal; divulgación; investigación; formación de recursos humanos, y administración de instituciones de salud mental. La inclusión de estos especialistas se justifica por diversas razones: la escasez de personal en salud mental; las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud de formar personal no especializado en salud mental; la importancia de la educación para el cuidado de la salud, y las habilidades propias de los especialistas en pedagogía.

Palabras clave: pedagogía, salud mental, intervenciones psicoeducativas, educación para la salud, educación en salud mental, servicios de salud mental, centinelas, guardianes.

CÓMO CITAR ESTE TRABAJO

Martínez-Cuevas, Guillermo. (2023, noviembre-diciembre). Pedagogía y salud mental: un encuentro necesario. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 24(6). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2023.24.6.8>

Abstract

Mental health education is of enormous relevance for the care of the population, especially after the pandemic. However, in many organizations for the prevention and promotion of mental health, as well as institutions for the treatment of mental health problems, there is a lack of specialists in pedagogy, which its object of study is education. This text points out seven contributions that, from the author's experience, pedagogy specialists can contribute to the field of mental health: design of psychoeducational interventions, teaching materials, and guides; individual and group educational guidance; dissemination and communication; research; training of human resources, and administration of mental health institutions. The inclusion of these specialists is justified for various reasons: the shortage of personnel; the recommendations of the World Health Organization to train non-specialized mental health personnel, and the importance of education for health care and the skills of pedagogy specialists.

Keywords: pedagogy, mental health, psychoeducational interventions, education for health, mental health education, mental health services, gatekeepers.

Guillermo Martínez-Cuevas

*Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia (CUAIEED),
Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)*

Doctor y Maestro en Ciencias, en el campo disciplinario de la Salud Mental Pública, Maestro en Psicología Clínica y Pedagogo. Actualmente es Profesor de carrera en el área interdisciplinaria "Psicología y Educación" en Colegio de Pedagogía de la Facultad de Filosofía y Letras, así como Coordinador de Profesionalización del Docente, en el Centro de Formación y Profesionalización Docente de la UNAM.

El contexto: la nueva realidad en salud mental

—**P**rofe, ¿puedo hablar con usted? —En el pasillo, con su mochila al hombro, ojos expectantes, y una mezcla de temor, vergüenza y esperanza, se acercaban a iniciar la conversación. Luego de escuchar con atención, yo les hacía algunas preguntas para tratar de contactarles con algún lugar que tuviera una combinación de calidad en el servicio y velocidad en la atención, para aliviar el malestar lo antes posible. Nunca había derivado tal cantidad de estudiantes con ideación suicida como el semestre agosto-diciembre de 2022. Nunca me había sentido tan vulnerable, a pesar de mi formación en salud mental, al contemplarles, ahí, con su historia y su dolor. Nunca las y los profesionales dedicados a la psicología clínica y la psiquiatría habían tenido tanta demanda.

Y es que, además de los trágicos decesos, la pandemia de COVID-19 provocó el cierre de escuelas, pérdida de empleos, teletrabajo, aislamiento, miedo al contagio e incertidumbre. Esto generó un incremento en los problemas de salud mental: ansiedad, depresión, problemas para dormir, aumento de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, así como el incremento de la violencia familiar (Organización Panamericana de la Salud, 2021). Ante esta necesidad, me propongo aquí describir la manera en que desde la pedagogía puede fortalecerse la atención a la salud mental de la población.

La *pedagogía* ha sido definida como la ciencia y arte de la educación (Larroyo, 1969; Planchard, 1969). A pesar de este señalamiento, me parece que hay una cantidad muy pequeña de especialistas en pedagogía dedicados al tema de la salud mental. Si bien existe una estrecha vinculación entre educación y salud mental, los equipos para la atención de la salud mental

incluyen básicamente especialistas en Medicina psiquiátrica, Psicología clínica, Enfermería y Trabajo social. Ante este escenario, ¿es posible el encuentro de dos mundos, la pedagogía y la salud mental?

La respuesta es que es posible y, sobre todo, necesario. Sin embargo, en uno y otro campo hay desconocimiento, a veces temor, y en ocasiones desconfianza, acerca de dicho encuentro. Se impide así la sinergia y se pierden las oportunidades de generar opciones de atención a la población, que, especialmente después de la pandemia, se requieren de manera urgente. En lo personal, son ya veinte años en los que he ayudado a tender puentes entre pedagogía y salud mental. Lo que aquí describo son experiencias que he tenido y observado en otros colegas. Cuando ha sido posible, acompañé el testimonio con vínculos a sitios web, para que el lector pueda consultar la información de primera mano.



Aportaciones de los profesionales de la pedagogía al campo de la salud mental

—Oye, Guillermo, ¿podrías apoyarnos en una guía para prevenir...? ¿Existirá un taller para...? ¿Por qué no organizan un congreso de...? ¿No habrá un material didáctico sobre...? ¿Habrá investigaciones respecto a...?

Sí, para todo esto hay respuestas. Dejo aquí siete aportaciones que los profesionales de la pedagogía podrían hacer para atender distintas necesidades en el campo de la salud mental.

1ª aportación. Diseño de intervenciones educativas en salud mental

¿Qué debe incluirse en un curso? ¿Con qué extensión? ¿Con qué técnicas didácticas? La decisión sobre los contenidos depende en gran medida de los especialistas clínicos en salud mental. No obstante, los especialistas en pedagogía pueden ayudar con otros aspectos fundamentales, como definir y redactar los objetivos y, de manera muy importante, lograr coherencia entre objetivos, técnicas didácticas, materiales didácticos, tiempo disponible y espacios físicos o las condiciones en línea. Todos estos aspectos no necesariamente son dominados por especialistas en salud mental y por ello se requiere un trabajo conjunto. Por supuesto, un profesional de la pedagogía con entrenamiento en salud mental tendrá una visión mayor y podrá decidir sobre la inclusión de contenidos que hayan mostrado evidencia científica de eficacia para la prevención o tratamiento.

Un par de ejemplos en los que he participado son las metodologías para la prevención del consumo de drogas *¿Qué le falta a su casa?* (Centros de Integración Juvenil, 2004) y el paquete preventivo *Salud Mental en la Familia* (Centros de Integración Juvenil, 2006), éste constituido por un manual del facilitador, cuadernillos para los participantes y videos sobre distintas temáticas como depresión, consumo de alcohol, trastornos alimenticios, educación familiar, sexualidad en los adolescentes, etcétera. Después de quince años, estos materiales se siguen empleando en distintos lugares del país.

Sobre esta aportación, en el área de la salud mental, se ha llamado *psicoeducación* a las intervenciones en las que tanto a los pacientes como sus familias se les da a conocer las características de la enfermedad mental, cómo se trata y qué se puede esperar, buscando promover la autonomía, el empoderamiento y la reintegración social; se estructura en varias sesiones que buscan transmitir contenidos y desarrollar habilidades. La psicoeducación ha mostrado evidencia de utilidad para mejorar la calidad de vida, pues favorece la adherencia terapéutica, disminuye la posibilidad de recaídas y ayuda a las familias a responder a las crisis que pueden presentarse debido a la enfermedad; además, es costo eficiente, porque cualquier integrante del equipo de salud puede estar a cargo de ella (Godoy et al., 2020). Como puede observarse, el apoyo de profesionales de la pedagogía puede llegar a ser muy importante.

2ª aportación. Elaboración de guías especializadas, materiales didácticos y divulgación de la salud mental

Los profesionales de la pedagogía pueden ayudar en la simplificación de conceptos técnicos para que sean accesibles al público en general, plasmado la información en guías para docentes ([Centros de Integración Juvenil, 2023](#); Fundación Nacional Ámbar, 2022), artículos de divulgación sobre patologías mentales, [regulación emocional](#) y bienestar (ver [Martínez, 2019a, 2019b](#); [Martínez y Keller, 2019](#)), o folletos con temas como [ansiedad](#) ([Martínez-Cuevas, 2022a](#)) o [depresión](#) ([Martínez-Cuevas, 2022b](#)).

3ª aportación. Orientación educativa en el área de educación en salud mental

A pesar de que existe en las redes una gran cantidad de información, sigue siendo fundamental la intervención de personas para escuchar, contener emociones y derivar hacia opciones confiables para la atención de la salud mental. En ese sentido, los especialistas en pedagogía pueden realizar procesos de orientación en dos modalidades: *a) grupal*, a través de la impartición de talleres, cursos, intervenciones psicoeducativas a la población objetivo, y *b) Individual*, a través de la orientación personalizada. En ambos casos, se puede derivar a servicios especializados y proponer estrategias de autocuidado.

4ª aportación. Difusión en temas de salud mental

La participación de pedagogos y pedagogos se extiende hasta al trabajo en medios de comunicación, para abordar diversas problemáticas de salud mental, las cuales tienen estrecha relación con problemas educativos, o más bien, de una falta de educación integral. En redes se pueden encontrar, por ejemplo, [entrevistas sobre el consumo del tabaco](#). En lo personal, he participado charlas sobre [problemas socioafectivos durante la pandemia, salud mental de docentes universitarios](#), así como conferencias sobre resiliencia, habilidades para la vida, estrés y gratitud en la vida universitaria. Mis estudiantes de pedagogía han contribuido en la impartición de talleres para otros estudiantes universitarios, en temas como manejo del estrés, activación física, sexualidad, regulación emocional y prevención del suicidio, en la [Feria de la Salud Mental](#), organizada por la Facultad de Medicina de la UNAM.

Como parte de la difusión se puede incluir la organización de eventos orientados a la salud mental, pues el profesional de la pedagogía que ya ha trabajado en estos temas conoce contenidos y personas especializadas que pueden ayudar en su realización. Por ejemplo, el año 2013 y años posteriores organicé el curso [Salud mental en contextos escolares](#), impartido en el Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz", y recientemente propuse la creación del [Día de la salud mental de las y los docentes universitarios \(2022\)](#), que organizamos con gran éxito desde el Centro de Formación y Profesionalización Docente de la UNAM, y que en 2023 se denominó *Día de la salud mental del profesorado universitario*; los videos de esta actividad académica estarán disponibles en la página del [Centro](#).

Esta actividad se organizó en el marco del Día de la Salud Mental promovido por la Organización Mundial de la Salud.

5ª aportación. Investigación en salud mental

Con una formación especializada en investigación de temas en salud mental, los profesionales de la pedagogía pueden generar conocimiento y participar equipos de investigación multidisciplinares. De esta manera, contribuyen a construir evidencia científica que sustente las intervenciones en salud y generar reflexión sobre la relación entre educación y salud mental. Por ejemplo, investigaciones sobre [habilidades socioemocionales en docentes universitarios](#) (Martínez-Cuevas et al., 2023) resiliencia, estrés y rendimiento académico (Martínez-Cuevas et al., en prensa), e intervenciones de respiración a través de realidad virtual para la salud mental (Cortez-Vázquez et al., en prensa). Por otra parte, algunas de mis estudiantes egresadas de la Licenciatura en Pedagogía han colaborado con investigadoras en salud mental, contribuyendo con lo que su formación les permite para enriquecer el proceso de investigación.

6ª aportación. Formación de recursos humanos para la educación en salud mental

Desde el punto de vista de la educación formal, a través de una materia optativa del Plan de Estudios de Pedagogía titulada "Educación no formal 1: educación y salud" (Colegio de Pedagogía, Facultad de Filosofía y Letras, UNAM), varios estudiantes se han formado para intervenir con la población en temas de salud física y mental. Además, algunos de los trabajos de titulación que he dirigido se han relacionado con los temas de interés en salud mental de las egresadas: el papel del arte en el proceso educativo de niños con trastorno del espectro autista, toma de decisiones en adolescentes desde las habilidades para la vida, educación de la afectividad a través de la atención plena, o la función de los padres en la prevención de conductas de riesgo.

7ª aportación. Administración educativa y dirección de instituciones relacionadas con la salud mental

He conocido a egresadas y egresados de pedagogía que contribuyen administrativamente al funcionamiento de las instituciones de salud, en actividades de servicio social, técnicos normativos, jefaturas o direcciones, en lugares como el Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz", la Facultad de Medicina de la UNAM o la Escuela Nacional de Enfermería. Incluso, [una pedagoga es la actual Directora de Prevención](#), en Centros de Integración Juvenil, A.C., organismo que tiene sedes en todo el territorio nacional, cuya importancia es reconocida en el extranjero, y que desde hace más de medio siglo se dedica a prevención, tratamiento e investigación en adicciones.

Importancia de los especialistas en pedagogía en salud mental

Una vez señaladas las aportaciones, me parece importante responder, con base en información de la Organización Mundial de la Salud, la siguiente pregunta: ¿por qué es importante la participación de especialistas en pedagogía para la prevención y tratamiento de problemas de salud mental, así como la promoción del bienestar?

Primero. Por la escasez de personal en salud. Si usted asiste a la seguridad social pública, muy probablemente tendrá que estar en lista de espera. La Organización Mundial de la Salud proporciona datos sobre cuántos trabajadores de la salud mental existen por cada 100,000 habitantes: mientras que en Europa hay 45, en la zona de las Américas hay 15, en tanto que en África hay 1.6. En cuanto a las especialidades de estos trabajadores de la salud, en el mundo, por cada 100,000 habitantes, hay 1.7 psiquiatras, 3.8 enfermeras en salud mental, 1.4 psicólogos, 0.7 trabajadores sociales y 0.5 trabajadores especializados en salud mental de otras especialidades (World Health Organization, 2021).

Segundo. Porque, desde hace muchos años, en el mundo existe un movimiento de formar personas NO especialistas en salud mental para atender los problemas de salud mental. La Organización Panamericana de la salud ha publicado la *Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializada. Versión 2.0*. En el Prefacio, esta Guía indica:

Existe una idea ampliamente difundida, aunque errónea, de que todas las intervenciones de salud mental son complejas y que solo pueden estar a cargo de personal altamente especializado. En los últimos años, las investigaciones han demostrado la factibilidad de ofrecer intervenciones farmacológicas y psicosociales en el nivel de atención no especializada. (2017)

Por ejemplo: en la Facultad de Medicina, se imparte el programa [Centinelas](#)—y en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, se ofrece a la comunidad el taller [Guardianes para la prevención del suicidio](#)—, donde personas de distintas formaciones y edades (profesorado, estudiantado y personal administrativo) aumentan sus conocimientos sobre la conducta suicida y desarrollan su capacidad para identificar y derivar a personas que se encuentran en riesgo.

Esta iniciativa también sucede en muchos lugares del mundo, con el nombre en inglés de *gatekeepers*, que se traduce de manera general como guardián, vigilante; aunque Gabilondo (2020) propone “agentes sociales”, que pueden ser trabajadores sociales, policías, etcétera, y que están en contacto con personas vulnerables. A esos agentes sociales se les capacita para “identificar personas en riesgo, darles una primera ayuda y derivarlas a recursos especializados” (p. 30). “En un sentido amplio, un gatekeeper es alguien que atiende y acompaña un momento emocional crítico de otra persona. Y esto puede suceder en cualquier lugar y contexto [...] lo cierto es que todos podemos ser gatekeepers en algún

momento de nuestras vidas” (Valdivia, 2021). Así, los especialistas en pedagogía pueden ser parte de ese personal no especializado en salud, que con el debido entrenamiento pueden promover la salud mental y atender a las personas en diversos momentos, a veces, muy inesperados.

Tercero. Porque se reconoce que la educación y las instituciones educativas tienen un papel protagónico para cuidar de la salud mental. La Organización Mundial de la Salud ha impulsado la creación en todo el mundo de escuelas promotoras de salud y universidades promotoras de salud (Martínez y Keller, 2019). En México se ha constituido la [Red Mexicana de Escuelas Promotoras de Salud](#), así como la [Red de Universidades Promotoras de Salud](#). La propia Ley General de Educación (2019) señala que la educación que imparta el Estado debe enfocarse en el desarrollo de resiliencia, educación socioemocional, la promoción de estilos de vida saludables y la educación para la salud.

Una educación integral, que abarca aspectos relacionados con la salud mental, contribuye a una vida más plena y al desarrollo gradual de las potencialidades de cada persona. Las y los especialistas en pedagogía tienen una formación orientada al desarrollo integral, cuentan con una visión filosófica, herramientas didácticas y manejo grupal, lo que puede ser de gran utilidad en el servicio de personas usuarias de servicios de salud mental.

Comentarios finales

Una egresada de pedagogía, que se encuentra en Holanda estudiando un Doctorado en Ciencias de la Salud en la *Vrije University Amsterdam*, me cuenta de la combinación que hace de su formación en pedagogía y ciencias de la salud: —He aplicado mucho de mis conocimientos pedagógicos de diseño, adaptación y enseñanza de intervenciones para la promoción de la salud mental.

Una amiga psicóloga me comenta: —Tu visión sobre la necesidad de crear sinergia entre los diferentes actores de la comunidad para el cuidado de la salud mental me hace mucho sentido; creo que, aunque falta mucho camino por recorrer y que hay obstáculos como egos, desconocimiento y miedo, coincido en que es importante que sigamos dando pequeños pasos en contra de estos obstáculos.

Estos comentarios dejan ver la importancia del trabajo interdisciplinario.

Finalmente, debo señalar que existen otras experiencias de las cuales no he podido recolectar evidencia. Baste decir que las posibilidades de vinculación entre la visión pedagógica y las acciones en salud mental son muy amplias, y espero que este texto sirva para visibilizarlas. Las personas requieren la mejor educación en salud mental disponible, para lograr optimizar su calidad de vida y potencializar su desarrollo. Trabajar juntos siempre será la mejor opción.

Agradecimientos

El autor desea expresar su agradecimiento a la Lic. Cynthia Lima Cruz (Colegio de Pedagogía, Facultad de Filosofía y Letras, UNAM), a la Mtra. Cinthia Melissa Salas Bermúdez (Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, Facultad de Medicina, UNAM) y a la Dra. Dení Álvarez Icaza González (Comité Técnico para la atención de la salud mental de la comunidad de la UNAM) por sus comentarios al texto.

Referencias

- ❖ Centros de Integración Juvenil, A. C. (2004). ¿Qué le falta a su casa? *cij*-Dirección de Prevención. <https://acortar.link/x6bRRD>
- ❖ Centros de Integración Juvenil, A. C. (2006). *Salud Mental en la Familia*. <http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoPreventivo/FichaSMF.pdf>
- ❖ Centros de Integración Juvenil, A. C. (2023). *Prevención de adicciones y violencia en el contexto escolar*. <https://lc.cx/tUBjW3>
- ❖ Cortez-Vázquez, G., Adriaanse, M., Burchell, G. L., Ostelo, R., Panayiotou, G., y Vlemincx, E. (En prensa). *Virtual reality breathing interventions for mental health: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*.
- ❖ Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2019). Ley General de Educación. In (Nueva Ley DOF 30-09-2019 ed.). México: Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión.
- ❖ Fundación Nacional Ámbar. (2022). *Guía interactiva para docentes. Prevención de Adicciones*. <https://tinyurl.com/atzhd9yc>
- ❖ Gabilondo, A. (2020). Prevención del suicidio, revisión del modelo oms y reflexión sobre su desarrollo en España. Informe *SESPAS 2020*. *Gaceta Sanitaria*, 34, suplemento 1, 27-33. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.05.010>
- ❖ Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2020.01.005>
- ❖ Larroyo, F. (1969). *La ciencia de la educación* (11.a ed.). Editorial Porrúa.
- ❖ Ley General de Educación [México]. (2019, 30 de septiembre). *Diario Oficial de la Federación*. Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. <https://tinyurl.com/2p8ssatc>
- ❖ Martínez, G. (2019a). Explorando nuevos campos: hacia la promoción del bienestar docente. En M. Sánchez y A. M. d. P. Martínez (Eds.), *Formación docente en la UNAM: Antecedentes y la voz de su profesorado* (pp. 311-325). Universidad Nacional Autónoma de México. <https://tinyurl.com/3dyyen4j>
- ❖ Martínez, G. (2019b, noviembre-diciembre). Para no salir (se) de cauce: la regulación emocional en el trabajo docente. *Revista Digital Universitaria*, 20(6). <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2019.v20n6.a1>

- ❖ Martínez, G., y Keller, J. (2019). Promoción de la salud mental: una necesidad ante los síntomas de ansiedad, depresión y síndrome de burnout en el profesorado universitario. En A. Valero (Ed.), *Promoción, alfabetización e intervención en salud: experiencias desde la multidisciplinaria* (pp. 115-129). Escuela Nacional de Trabajo Social. Universidad Nacional Autónoma de México.
- ❖ Martínez-Cuevas, G. (2022a, mayo). *Trastornos de ansiedad*. Centro de Formación Docente, Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia (CUAIEED), Universidad Nacional Autónoma de México. <https://lc.cx/75pGgx>
- ❖ Martínez-Cuevas, G. (2022b). *Trastornos depresivos*. Centro de Formación Docente, Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia (CUAIEED), Universidad Nacional Autónoma de México. <https://lc.cx/r75Z8U>
- ❖ Martínez-Cuevas, G., Bermúdez, P., Paredes, H., Gallardo, L. M., y García, P. A. (2023). Habilidades socioemocionales en la docencia universitaria. En M. Sánchez, A. M. d. P. Martínez, y R. Torres (Eds.), *Formación Docente en las Universidades* (pp. 379-403). Universidad Nacional Autónoma de México. <https://tinyurl.com/9k5avy7s>
- ❖ Martínez-Cuevas, G., Lara, M. A., Orozco, R., y Martínez-González, A. (En prensa). *El papel de la resiliencia entre sucesos vitales estresantes y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de pregrado*.
- ❖ Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializada* (Vers. 2.0). Organización Mundial de la Salud, Oficina Regional para las Américas. <https://tinyurl.com/mjaxatu2>
- ❖ Organización Panamericana de la Salud. (2021, octubre). *Desastres: Preparativos y Mitigación en las Américas, 131*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55868>
- ❖ Planchard, E. (1969). *La pedagogía contemporánea* (5.a ed.). Ediciones RIALP.
- ❖ Valdivia, Á. (2021). *Gatekeepers: ¿quiénes son y por qué cumplen un rol tan importante en la salud mental?* Salud con lupa. <https://lc.cx/LQo1qw>
- ❖ World Health Organization. (2021). *Mental Health Atlas 2020*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>