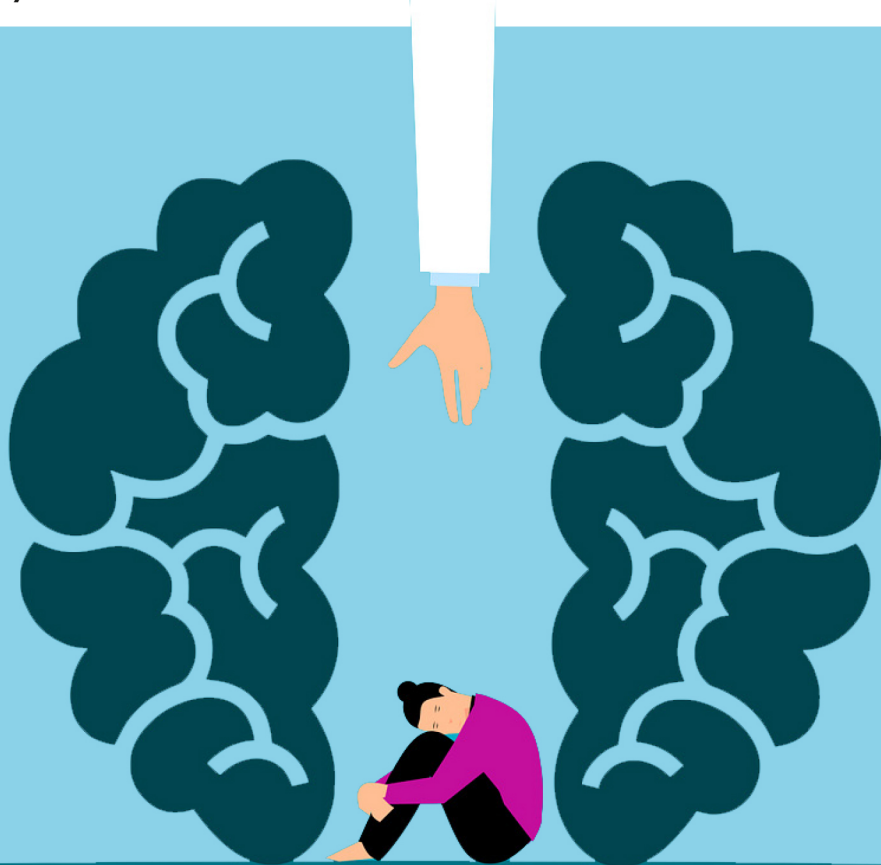


NEUROCIENCIAS, EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

Estrategias para la gestión de las emociones
y el cuidado de la **SALUD MENTAL**



Alexander
Ortiz Ocaña

edü[®]

Educación

Neurociencias, educación y psicología

Estrategias para la gestión de las emociones
y el cuidado de la **SALUD MENTAL**

Alexander Ortiz Ocaña

edU[®]

Conocimiento a su alcance

BOGOTÁ - MÉXICO, D.F.

Ortiz Ocaña, Alexander *et al.*

Neurociencias, educación y psicología / Alexander Ortiz Ocaña. Bogotá: Ediciones de la U, 2024
156 p. ; 24 cm.

ISBN 978-958-792-624-8 e-ISBN 978-958-792-625-5

1. Salud Mental 2. Neurociencia 3. Psicología I. Tít.
370 ed..

Área: Educación

Primera edición: Bogotá, Colombia, enero de 2024

ISBN. 978-958-792-624-8

© Alexander Ortiz Ocaña

© Ediciones de la U - Carrera 27 # 27-43 - Tel. (+57- 601) 6455049

www.edicionesdelau.com - E-mail: editor@edicionesdelau.com

Bogotá, Colombia

Ediciones de la U es una empresa editorial que, con una visión moderna y estratégica de las tecnologías, desarrolla, promueve, distribuye y comercializa contenidos, herramientas de formación, libros técnicos y profesionales, e-books, e-learning o aprendizaje en línea, realizados por autores con amplia experiencia en las diferentes áreas profesionales e investigativas, para brindar a nuestros usuarios soluciones útiles y prácticas que contribuyan al dominio de sus campos de trabajo y a su mejor desempeño en un mundo global, cambiante y cada vez más competitivo.

Coordinación editorial: Adriana Gutiérrez M.

Diagramación: Daniela Parra Gutiérrez

Carátula: Ediciones de la U

Impresión: DGP Editores SAS

Calle 63 No. 70 D - 34, Pbx. (+57-601) 7217756

Impreso y hecho en Colombia

Printed and made in Colombia

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro y otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

Contenido

Presentación	9
--------------------	---

Capítulo 1.

Cuidado de la salud mental en la escuela y en el hogar 11

La motivación	11
Los problemas	12
La justificación.....	16
Las preguntas	17
Los propósitos.....	18
Los desafíos	20
Las iniciativas.....	22
Los resultados	24
El impacto	27
Acciones investigativas	29

Capítulo 2.

Las emociones aflictivas. Su origen y evolución 31

¿Por qué te enojas con tanta facilidad?	31
Trascender tu mente	32
El apego a las personas y cosas	33
¿Cómo surgen el apego, la dependencia y las adicciones?	34
El poder de la mente humana	34
Génesis del sufrimiento humano: ego, apego e ignorancia	37
Somos perpetuos pensadores.....	38
Elimina los pensamientos negativos de tu mente	39
¿Cuál es el sentido del sufrimiento, la tristeza y del dolor humano?	
¡Fortalecer tu mente!.....	40
Las imágenes del pasado o del futuro no son tu realidad. Son solo imágenes, pero no es lo que estás viviendo aquí y ahora.....	41

Tus recuerdos sobre el pasado, que tanto malestar te han causado en tu presente, no son un reflejo real de lo que viviste hace tiempo....	42
La mayoría de las personas no quiere estar aquí, ni acá, ni allí, ni allá.....	43
Llueve aquí y ahora.....	43
¡Morirás!, por eso debes ¡vivir! Aquí y ahora	44
¿Estás enojado o enojada?	46
Diccionario de las emociones y los sentimientos	46
Si alguna persona te hace sufrir, no la castigues, ayúdala, porque está sufriendo mucho	48
No es el tiempo, ¡es el viento!	49

Capítulo 3

Neurociencias, psicología y educación53

Fundamentos epistémicos.....	53
Autores reconocidos y aportes teóricos	54
Bases biológicas, filosóficas y neurocientíficas	64
Pedagogía del amor y la compasión	66
Gestión de las emociones y atención plena	69
La ciencia del sosiego y el vivir en plenitud	71
<i>Mindfulness</i> : práctica de la atención plena	71
Meditación, cerebro y mente humana	73
Categorías emergentes de análisis	73
Dimensiones y roles de los actores educativos	76
Paradigma epistemológico y metodología	77

Capítulo 4

Educación emocional para la vida81

La bondad esencial del mundo y del ser humano.....	81
Eres una persona maravillosa	82
Cierra tu paraguas, ya dejó de llover.....	83
Lo que más retengas, más te ata y menos feliz te hace. Suelta y deja ir	83
Para vivir una vida en plenitud, debes consumir mucho té.....	84
Desear y aceptar: vive y disfruta tus experiencias negativas, convíértelas en positivas	86
Vivir humano en plenitud: decálogo vital	86

El medicamento que llevas en tu billetera, uno para cada día de la semana	87
Renuncia, descansa y vive en plenitud	89
Fluir como el agua	89
Placer versus felicidad	91
Toma el control de tu vida	92
Disfruta del mundo natural y del vivir humano tal como se te presenta, tal como es, a través de la contemplación vital	93
Alimenta la paloma: tómate una pausa y ¡respira!	95
Comunicación PERA:.....	97
Pertinente, Excelente, Relevante y Asertiva	97
En tu vida cotidiana, debes ser como una guitarra	98
¡¿Conviértete en un cabal?!	99
Transita cauteloso/a por el presente, no te quedes estancado/a en tu pasado, pero tampoco te anticipes al futuro	100
Calma tu mente preocupada: observando tu respiración, es su mejor juguete	103
Elimina tu malestar y enojo: no etiquetar, no verbalizar, no emitir juicios, no pensar. Gestiona tus emociones para cuidado de tu salud mental	103
Cuida tu salud mental: observa tu respiración, contempla tu mente, autogestiona tus emociones	104
Haz silencio, escucha el sonido de tu corazón	108
Vivir una vida plena, sin dolor ni sufrimiento	109
Atendamos nuestro interior, independientemente de lo que sucede afuera.....	110
Ten paciencia	111
Estoy aprendiendo.....	111
¿Qué es amar?.....	112
Amarse no se explica ni se describe.	112
¡Amarse es amarse!	112
Ámate, ama y déjate amar, ¡te lo mereces!.....	112
Vivir aquí y ahora.....	114
Presente: aquí y ahora	115

Capítulo 5

Modelo pedagógico para el cuidado de la salud mental	117
---	------------

Capítulo 6

Estrategias pedagógicas para cuidar la salud mental en la escuela y en el hogar119

¿Qué es meditar? ¿Cómo meditar?	119
El poder de la meditación	120
Sentir la emoción	121
Energías de la meditación	121
¿Qué es la atención plena?	121
Perdón	122
Perdonar	122
La aceptación es la clave.....	124
Elimina los deseos de tu vida.....	125
No lo verbalices: fluencia corporal, control mental.....	127
Haz ayuno de opinión	127
No sigas el guion humano	128
No le des mucha importancia a las cosas.....	129
¡Suelta y deja ir!.....	129
Revertir el sufrimiento	130
Eres tu silencio.....	131
¡Respira!.....	131
¡Estás vivo/a!.....	132
Cómo controlar el ego emocional.....	132
Desapego no significa dejar de amar	133
¿Cómo lidiar con el malestar, la insatisfacción y el dolor físico y mental?	134
¿Cómo controlar tus emociones negativas?	137
¿Cómo sanar una mente deprimida, triste, preocupada, estresada, en angustia o ansiedad?.....	138
Meditación compasiva 7	139
¿Cómo practicar la meditación de la atención plena (<i>mindfulness</i>)?	140

Reflexión final145

Referencias bibliográficas.....147

Presentación

La estrategia RIES (Respira, Inhala, Exhala y Suspira), configurada a partir de la integración de los hallazgos de las neurociencias, la psicología y la educación, ha sido la base epistémica para escribir el presente libro, en el que se propone un modelo formativo de autogestión emocional que busca mejorar la salud mental de docentes, estudiantes y sus familiares.

El libro se basa en la pedagogía del amor y la compasión como herramientas para alcanzar la tranquilidad emocional y vivir en plenitud. Esta obra se enfoca en docentes, estudiantes y sus familiares, ya que son grupos que se enfrentan a situaciones de estrés y ansiedad, especialmente en tiempos de incertidumbre como los que se han vivido durante la pandemia.

A través de diferentes estrategias, como técnicas de respiración, meditación y reflexión, se busca que los participantes puedan identificar y regular sus emociones de manera efectiva. En fin, la estrategia RIES (Respira, Inhala, Exhala y Suspira) es un modelo formativo de autogestión de las emociones que busca mejorar la salud mental de los docentes, estudiantes y sus familiares, basado en la pedagogía del amor y la compasión.

Esta propuesta tiene como finalidad esencial configurar el sosiego y vivir en plenitud. El modelo se enfoca en la respiración consciente, la meditación, la escucha activa, la aceptación y la gratitud.

Estas herramientas se combinan con el arte de narrar, el humor, la danza y la lúdica (especialmente el juego), para ofrecer experiencias que ayudan a los participantes a conectar con su yo interno, reconocer sus emociones, regular sus estados internos y desarrollar habilidades de autocuidado.

El libro es una propuesta innovadora que apunta a mejorar la salud mental de los docentes, estudiantes y sus familiares a través de la gestión de sus emociones.

Capítulo 1

Cuidado de la salud mental en la escuela y en el hogar

La motivación

En el año 2022, algunos investigadores del Grupo de Investigación en Infancia y Educación (GIEDU) participamos de manera virtual los días 10 y 11 de noviembre en la nueva edición del Foro Educativo Nacional “Educación: potencia de vida y paz”. En dicho foro nacional se abordaron seis ejes centrales de la conversación:

1. Educación y paz.
2. Cierre de brechas en la materialización del derecho a una educación pertinente y de calidad.
3. Las juventudes y la educación superior.
4. Pedagogía del amor, por una educación para la felicidad y la diversidad.
5. Dignificación, carrera y desarrollo profesional docente: una mirada hacia la transformación educativa.
6. Retos y desafíos de la etnoeducación en Colombia.

En el eje “Pedagogía del amor, por una educación para la felicidad y la diversidad”, se debatió la importancia de que la escuela contribuya a que los docentes, estudiantes y sus familiares aprendan a gestionar sus emociones, debido al impacto generado por la pandemia del COVID-19, y cómo formar, enseñar y evaluar en el siglo XXI, lo cual facilita la emergencia de una pedagogía, currículo y didáctica después de la pandemia (Ortiz, 2023).

Los problemas

Por otro lado, para nadie es un secreto que nuestra vida cotidiana cambió a partir de los impactos generados por la pandemia del COVID-19. La influencia de este evento en nuestro sistema afectivo y emocional fue —y es— determinante. De hecho, muchas familias en Colombia quedaron devastadas en el ámbito emocional y las escuelas y universidades no han podido resolver este problema. En verdad, todo lo que puedan hacer estas instituciones es insuficiente.

La salud mental tuvo un punto de quiebre durante la pandemia. Entre los grupos más afectados estuvieron los niños, niñas y adolescentes. Así lo evidencian las estadísticas del Instituto Colombiano de Neurociencias, que señalan que, a raíz de la pandemia, “el 88 por ciento de los niños y jóvenes tienen problemas asociados a la salud mental y el 42 por ciento ha visto afectado su desempeño académico” (*Revista Semana*: 18/11/2022).

“Los dos años de encierro interrumpieron el desarrollo de sus habilidades y la falta de estas destrezas que se adquieren al jugar con compañeros, seguir reglas o compartir en los entornos escolares tuvieron un efecto negativo en la salud mental de esta población”, advirtió Lina María Saldarriaga, subdirectora del programa Aulas en Paz de la Universidad de los Andes, en entrevista con la *Revista Semana* (18/11/2022).

Por otro lado, derivado de lo anterior, debemos estar alertas en las escuelas y en los hogares, por cuanto los videos infantiles estarían motivando a los menores de edad a quitarse la vida, lo cual demuestra un desequilibrio y una inestabilidad emocional en niños, niñas, adolescentes y jóvenes de nuestro país.

Según la *Revista Semana* (21/11/2022), “Las cifras de suicidio son alarmantes; es la tercera causa de muerte en Latinoamérica entre jóvenes de 15 a 19 años. En Colombia, 236 menores de edad decidieron quitarse la vida entre enero y septiembre de 2022, lo que representa un aumento de 3,6 por ciento frente al mismo periodo del año anterior”¹.

¹<https://www.semana.com/nacion/articulo/alerta-padres-de-familia-videos-infantiles-estarian-motivando-a-menores-a-quitarse-la-vida-estos-son-los-aterrores-testimonios/202225/>

Según el doctor Rodrigo Córdoba, el suicidio entre niños de 10 y 14 años aumentó en un 12 por ciento. Y uno de los cambios bruscos que ha tenido la sociedad es el acceso a las redes sociales, desde donde se pueden conocer todo tipo de vulneraciones a los menores (*Revista Semana*: 21/11/2022).

Partiendo de lo anterior, la salud mental de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de Colombia continúa siendo un tema alarmante que preocupa a los educadores².

Según CEINFES, el 50 por ciento de los jóvenes piensa que es una persona que no vale para nada, uno de los indicadores más preocupantes de su más reciente estudio. En la actualidad, trastornos como la depresión y la ansiedad son cada vez más comunes entre niños y jóvenes. Según el Centro de Investigación y Formación para la Educación Superior (CEINFES), se trata de un problema generalizado en siete de cada diez estudiantes. De hecho, su más reciente informe arrojó datos preocupantes. Por ejemplo, que más del 50 por ciento de los jóvenes piensa que es “una persona que no vale para nada”, el 30 por ciento considera que “no está desempeñando ningún papel útil en la vida” y el 80 por ciento “se ha sentido constantemente agobiado y en tensión en las últimas semanas” (*Revista Semana*: 18/11/2022).

Por otro lado, según el índice Welbin 2022, la mayoría de los colegios en Colombia reconoce que no acompaña adecuadamente las necesidades de salud física, mental y social de los estudiantes. Crear espacios dedicados al autoconocimiento, la expresión de emociones positivas y el reconocimiento de talentos y fortalezas es una de las claves para revertir esta realidad.

A partir de lo anterior, urge lograr que las escuelas sean entornos saludables. Entre las recomendaciones que comparten los expertos sobresale “la importancia de actualizar los contenidos curriculares, de formar en competencias socioemocionales y parentales, y establecer un mecanismo sencillo y costo efectivo para identificar los casos que

² <https://www.semana.com/amp/hablan-las-marcas/articulo/la-salud-mental-de-ninos-y-jovenes-sigue-preocupando-a-los-educadores-estas-son-algunas-recomendaciones-para-seguir-en-casa-y-el-colegio/202200/>

requieran atención y rutas para abordar de manera efectiva y temprana cada uno de los casos" (*Revista Semana*: 18/11/2022).

Como lo reconoce la *Revista Semana* (18/11/2022), "la salud mental de los niños y jóvenes es un problema que trasciende las aulas e involucra, además de los docentes, al personal administrativo de la institución, los padres, familiares y amigos de la persona afectada".

Una de las lecciones más importantes que dejó la pandemia, según Lina María Saldarriaga, subdirectora del programa Aulas en Paz de la Universidad de los Andes, es que "no se puede separar lo socioemocional y lo afectivo del desarrollo académico". Precisamente por eso es que el exministro de Educación, Alejandro Gaviria, ha hecho énfasis en que "la salud mental no es un tema de un psicólogo, se construye desde todos los ámbitos" (*Revista Semana*: 18/11/2022). Precisamente, este proyecto de investigación pretende convertirse en ese ámbito que facilita la configuración de escenarios saludables para que los docentes, estudiantes y familiares sean capaces de autogestionar sus emociones y se conviertan en sus propios psicólogos y terapeutas, para mejorar su salud mental a través de la autoterapia emocional.

Sumado a lo anterior, Alonso Fernández (2014) considera que la salud mental de los docentes está siendo afectada por "la rebelión en las aulas", como producto de una ruptura de la atmósfera de cordialidad, de alteraciones en la interrelación, el rendimiento escolar, estudiantes hostiles y padres acusadores. En este sentido, propone configurar entornos escolares saludables. No obstante, este tema es una asignatura pendiente para el sistema educativo colombiano, ya que las universidades, las familias y las escuelas no poseen ni la experiencia ni el grado de aprendizaje para enfrentar dicha situación.

Además de lo anterior, según Alejandro Gaviria, exministro de Educación Nacional de Colombia, "Por cada 1.500 estudiantes, hay un psicólogo"³, lo cual demuestra el déficit que hay en la atención de la salud mental en el país. Según datos del programa Cali Cómo Vamos, hasta el 1 de

³ <https://www.infobae.com/america/colombia/2022/11/06/por-cada-1500-estudiantes-hay-un-psicologo-ministro-de-educacion-habla-del-deficit-que-hay-en-la-atencion-de-la-salud-mental-en-el-pais/>

octubre, se registraron 4.272 intentos de suicidio en Bogotá, lo que convirtió a la capital del país en la ciudad con más casos de este tipo. Por el otro lado, la investigación “Salud y bienestar mental de la persona mayor en cinco ciudades de Colombia”, publicada por la Universidad CES, señala que 44,2 por ciento de los adultos mayores tienen riesgo de conductas suicidas (*Infobae*: 6 de noviembre de 2022).

“Es claro que los problemas de salud mental han ido incrementándose por diversos factores, como diagnósticos tardíos, modelos no adecuados de tratamiento e, incluso, porque hay estigmatizaciones a las personas y familias donde se presentan estos casos. Esas barreras hay que romperlas, porque la salud mental de los colombianos debe ser una prioridad de salud pública. Solo así hallaremos caminos de prevención y atención efectiva”⁴, explicó Manuel Acevedo Jaramillo, rector de la Universidad CES, en testimonios recogidos por el diario *El Tiempo*.

El grupo de investigación CEINFES, del centro de investigación, innovación y desarrollo tecnológico orientado a la investigación académica, reveló, en su última encuesta que, más del 70 por ciento de los jóvenes colombianos se ha sentido poco feliz o deprimido en las últimas semanas debido a las preocupaciones que los rodean. El sondeo, titulado Cuestionario de Salud General (GHQ-12), y que ha sido validado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se le realizó a más de 1.350 jóvenes colombianos entre los 12 y 17 años de edad durante los meses de abril y mayo de 2022 con el fin de determinar cómo se siente esta población respecto a su salud mental. “Más de 70 % ha hecho que sus preocupaciones les haga perder el sueño, más del 50 % de los encuestados ha sentido que no puede superar las dificultades y más del 30 % afirma que ha perdido confianza en sí mismo”⁵, reveló la coordinadora de Investigación de CEINFES, Andrea Buitrago.

Precisamente, el problema que se plantea con el proyecto RIES (Respira, Inhala, Exhala y Suspira): Modelo Formativo de Autogestión de las

⁴ <https://www.infobae.com/america/colombia/2022/11/06/por-cada-1500-estudiantes-hay-un-psicologo-ministro-de-educacion-habla-del-deficit-que-hay-en-la-atencion-de-la-salud-mental-en-el-pais/>

⁵ <https://www.infobae.com/america/colombia/2022/11/06/por-cada-1500-estudiantes-hay-un-psicologo-ministro-de-educacion-habla-del-deficit-que-hay-en-la-atencion-de-la-salud-mental-en-el-pais/>

emociones para configurar el sosiego y vivir en plenitud, basado en la pedagogía del amor y la compasión, es la falta de habilidades y estrategias efectivas para regular las emociones y mejorar la convivencia en el entorno universitario, escolar y familiar.

En la actualidad, muchas personas experimentan altos niveles de estrés, ansiedad y conflictos en su vida cotidiana, lo que puede afectar negativamente su bienestar emocional y físico, así como también su rendimiento académico, escolar y laboral. Además, la falta de habilidades para la regulación emocional y el manejo de conflictos puede llevar a relaciones interpersonales poco saludables y a un entorno social nocivo y tóxico.

El proyecto busca brindar una solución a estos problemas, ofreciendo a las personas herramientas y estrategias efectivas para la autogestión de sus emociones, mejorando así su calidad de vida y su relación con los demás.

La justificación

La justificación del proyecto RIES (Respira, Inhala, Exhala y Suspira) se basa en la necesidad de promover la salud mental y el bienestar emocional de los docentes, estudiantes y sus familiares. En la actualidad, la salud mental es un tema relevante debido al aumento de los trastornos emocionales, la ansiedad, el estrés y la depresión.

Los docentes, estudiantes y sus familiares son grupos que enfrentan situaciones de estrés y ansiedad debido a diversos factores, como la carga laboral, las presiones académicas, las dificultades económicas y los cambios sociales. Durante la pandemia de COVID-19, estas dificultades se han intensificado, lo que ha generado un aumento en los niveles de estrés y ansiedad en estas poblaciones. Pero como muy bien afirma Cury (2016), haciéndole un llamado a los maestros fascinantes: “por favor, tened paciencia con vuestros alumnos. Ellos no tienen la culpa de su agresividad, alienación y agitación en las aulas. Ellos son víctimas” (p. 79). En efecto, los estudiantes con mayores dificultades y situaciones problemáticas son precisamente los que más conflictos emocionales están viviendo, y si los observamos bien, podemos explorar y descubrir un mundo fascinante.