



¿Cómo cuidar tu salud mental para tener un buen rendimiento escolar?

30 agosto, 2023 | 13:57 | Lucía P Castillo | UNAM

El **bajo rendimiento escolar** se ha atribuido, generalmente, a una **incapacidad de aprendizaje**. Sin embargo, la **salud mental** y la variedad de **emociones positivas y negativas** también pueden influir en el **desempeño escolar**.

Por ello, la doctora Guadalupe Elizabeth Morales Martínez, del Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), explica **cómo cuidar la salud mental y tener un buen aprovechamiento escolar**.

Recomendaciones para cuidar la salud mental y tener un buen rendimiento escolar

Éstas son las distintas **recomendaciones para cuidar la salud mental** y tener un buen aprovechamiento académico:

A nivel físico

- Tener una alimentación adecuada
- Realizar ejercicio
- Mantener una buena calidad de sueño

A nivel psicológico

- Sostener relaciones socioafectivas
- Contar con educación emocional
- Tener un plan de vida

- Mantener una planeación del ocio

A nivel social

- Mantener relaciones equilibradas, estables y constructivas

A nivel familiar

- Sostener una adecuada comunicación con los miembros de la familia
- “Cuando eres estudiante descuidas la **alimentación**, pues comes lo que hay y no le estás dando cosas de calidad a tu cuerpo. Esto provoca que no pueda cumplir todas sus funciones como debería de ser. Y si le vas añadiendo **la falta de nutrientes, no descansar**, incluso estar mucho tiempo en redes sociales y el estrés, esto te puede generar estados de **ansiedad**”, indicó la experta.
- Otras recomendaciones son la **organización del tiempo**. Según Morales Martínez, “las personas más desorganizadas no terminan lo que tienen que hacer y, por lo tanto, deben ocupar el periodo que ya habían destinado para otra actividad, lo cual les genera ataques de **ansiedad o culpa**”.
- Así como la **autoeficacia** y el **sentido de motivación**, y es que, la especialista señala que “la gente que está desmotivada deja de estudiar, deserta y luego se siente muy mal. Pero, cuando la gente es autoeficaz el cerebro dice: *‘soy capaz, soy competente y puedo continuar’*”.

La académica también indicó que **tener una buena salud mental** también depende de tener **momentos de ocio y relajación**, ya que, es necesario que el cerebro procese la información que se le da.

“Cuando un estudiante tiene equilibrada su mente es más paciente y considerado con los demás; crea un ambiente de amabilidad y eso le ayuda a estar bien”.

Guadalupe Elizabeth Morales, UNAM

¿Qué daña la salud mental?

La investigadora explica que los **factores que afectan la salud mental** de los estudiantes pueden dividirse en tres rubros:

- **Individuales** (psicológicos y biológicos)
- **Sociales** (económicos, la pobreza, la violencia, la desigualdad, la degradación del medio ambiente)
- **Estructurales** (contexto local, nacional y mundial).

Tener **problemas para dormir, ansiedad o estrés**, no permite a las personas poder relajarse y disfrutar de momentos de ocio puede **afectar la salud mental de las personas**. Al igual que cuando un estudiante emplea estrategias para acreditar una materia sin haber aprendido realmente nada y sólo acreditar una calificación aprobatoria, lo cual puede llevarlos a experimentar sensaciones de desánimo, indica la especialista.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental se refiere al bienestar psicológico y emocional, en donde la persona tiene herramientas de afrontamiento ante el estrés, se adapta con facilidad a su medio y es **resiliente** ante ciertos eventos.

Por lo tanto, no sólo se refiere a tener desórdenes emocionales, sino también a crear condiciones favorables para la persona. Por ejemplo, un **ambiente libre de violencia**, buenos hábitos de sueño, crear momentos de armonía que les permiten hacer que su cerebro entre en ciertos **estados de conciencia** y que sean más permeables al aprendizaje, explica la universitaria.