

No apta para señoritas: ideas para aquello de la conciencia colectiva

escrito por María Antonia Rincón

La semana de finales universitarios es sinónimo de la semana de incapacidades por ansiedad, depresión, pánico, estrés. Algo estamos haciendo muy mal. Sobre la salud mental de los colombianos se pronunció el ministro de Educación, Alejandro Gaviria, en distintos medios nacionales. Tal vez, una de sus conversaciones más honestas sobre esta realidad es la que entrelaza con Ricardo Silva, en un episodio de “Tercera vuelta”, el podcast que hacen juntos.

Entre anécdotas y preocupaciones, hay una certeza contundente: somos muchos los que atravesamos los océanos de las enfermedades mentales. Dicen que “mal de muchos, consuelo de tontos”, pero frente a este escenario tan abrumador, saber que nuestros padecimientos o los de nuestros amados no son una rareza, de alguna sabia manera, reconforta. Nos da piso porque nos permite darnos cuenta de que la solución se realiza con los otros.

Ahora, aunque el problema es de muchos, el acceso a esas soluciones sigue siendo de pocos. No todos pueden asistir a terapias ortodoxas o alternativas; y, para ajustar, el estigma sobre tales enfermedades sigue siendo motivo de mutismo y evasión.

El ministro insiste en la idea de la “toma de conciencia colectiva”. Dice que la responsabilidad es de todos. ¿Qué tal, entonces, si empezamos en el aula? El docente no es precisamente un profesional de la psiquis, pero cuando se ubica en el salón tiene la inmensa responsabilidad de transmitir no solo el conocimiento técnico, sino, sobre todo, la de acompañar a los estudiantes a comprender sus sensibilidades.

Es nuestra tarea estar atentos a las señales. No podemos pasar por alto que, en un salón, dos o tres grupos decidan exponer sobre la ansiedad y el suicidio. Ahí, colegas, no hay manera de quedarnos en la revisión de

sus capacidades de expresión oral. En ese punto, se hace urgente poner el tema en el discurso y ofrecer opciones. Una mínima y oportuna expresión de solidaridad puede ser trascendental para alguien. Un gesto amable, genuino, puede hacer más por la vida de esos muchachos, y por la del mismo profesor, que un decálogo sobre la proyección de la voz.

Nos tenemos que preparar. Ya aprendimos a usar herramientas para clases sincrónicas, virtuales, presenciales, mixtas, en fin... Ahora, con las instituciones, tenemos la obligación de capacitarnos para acompañar a los estudiantes. No se trata de volvernos terapeutas, pero sí de afinar el ojo y el corazón para notar signos que a veces desestimamos. También, para estar vigilantes sobre nosotros mismos, saber cuándo debemos buscar ayuda y hablar de ello sin temor a ser encarcelados en cualquiera de las pobres categorías a las que reducen las realidades mentales.

Hay que mostrarles que la salida no es hacia adentro. Rumiando sus dolores solos, rascando sus heridas solo evitan que cicatricen. Es hacia afuera, en la relación con los otros, en la conversación, donde empezarán a encontrar salvavidas. Insistirles en construir redes de apoyo, sobre todo, a aquellos que se despiden de sus familias y se trasladan a la ciudad para estudiar. Estos, especialmente, se encuentran, de pronto, asumiendo una vida de adulto para la que no siempre están preparados. La soledad, la enfermedad, la angustia se multiplican.

Como docentes estamos obligados a refinar nuestras críticas al sistema educativo; y es en el aula donde poco a poco podemos lograr cambios. Demostrarles que la nota no los define, y pasar eso a la realidad. Hacerles retroalimentaciones honestas de sus trabajos, escucharlos. Explicarles que están en el mejor tiempo para aprender a fracasar. Incluso, dado el caso, hacerles notar que sus habilidades, tal vez, tendrían más posibilidades en otras carreras, porque sus procesos de aprendizaje no son condenas, son caminos de realización.

Insistirles en que no son un diagnóstico y, también, poner límites en el discurso para que empiecen a diferenciar la tristeza del vacío.

Prepararnos para que ellos construyan delicadas certezas: no están solos; no es su culpa sentirse mal; la vida no está en su contra; a veces,

se necesita ayuda profesional; y, sobre todo, en la conciencia colectiva y en el mundo de relaciones está la salvación.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/maria-antonia-rincon/>

<https://open.spotify.com/episode/3ZHmTVisvHKqB6BMQqQ8zj?si=c09683763a024a40>