

SALUD MENTAL POSITIVA EN ADOLESCENTES ESCOLARES DEL MUNICIPIO DE MEDELLÍN. OCIO Y PRACTICAS INSTITUCIONALES EDUCATIVOS¹

Positive Mental Health in School Adolescents in Medellín: Leisure and Institutional Educational Practices

¹ Investigación en desarrollo, en el marco de la maestría Motricidad- Desarrollo Humano del IUEFD-UdeA.

Resumen

Este artículo presenta los avances de una investigación que busca comprender cómo los discursos y prácticas institucionales y de ocio potencian o inhiben la salud mental positiva de los adolescentes en una institución educativa de la ciudad de Medellín, Colombia. La perspectiva metodológica se sustenta en la investigación colaborativa y en el método etnográfico-reflexivo, que procura dar voz a la comunidad educativa, para tomar distancia de opciones basadas en investigar “sobre” la realidad de los actores sino “con” los actores en interacción permanente. El enfoque de salud mental positiva se aborda desde una perspectiva más amplia y compleja de la salud mental, reconocedora de factores sociales, culturales, ambientales y políticos que determinan el bienestar emocional y psicológico de las personas. Así mismo se plantea una postura crítica del ocio desde la noción de ocio abigarrado, que reconoce la diversidad de actividades lúdicas, populares y tradicionales las cuales surgen como formas de resistencia a una industria de ocio centrada en el consumo. Se comprende la educación popular en estos entornos formales como una forma de construir saberes vitales para las comunidades. Se destaca entre los hallazgos, que la presión académica, la falta de libertad en la escuela y la ausencia de prácticas de ocio son factores que inhiben la salud mental positiva de los adolescentes, quienes para resistirse crean estrategias de desconexión de su realidad. Además, la influencia del entorno familiar y el uso de la tecnología, también desempeñan un papel crucial en su bienestar emocional y físico..

Palabras clave: ocio, tiempo libre, recarga académica, evaluación estandarizada, bienestar y salud mental positiva.

JONATHAN DAVID OJEDA CASTAÑO²

ARTÍCULO DE REFLEXIÓN
Recepción: 17/03/2024
Aceptación: 23/01/2025

PALABRAS CLAVE:
Ocio, tiempo libre, recarga académica, evaluación estandarizada, bienestar y salud mental positiva.

KEYWORDS:
Well-being and positive mental health, standardized evaluation, leisure.

² Licenciado en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional. Aspirante a Magister en Motricidad- Desarrollo Humano. Perteneciente al grupo de investigación: Ocio, Expresiones motrices y Pensamiento crítico latinoamericano del Instituto de Educación Física de la Universidad de Antioquia. Proyecto titulado: Salud mental positiva en adolescentes escolares del municipio de Medellín. Ocio y discursos institucionales educativos.

Abstract

This article presents the progress of a research study aimed at understanding how institutional and leisure-related discourses and practices enhance or inhibit positive mental health among adolescents in an educational institution in Medellín, Colombia. The methodological perspective is based on collaborative research and the ethnographic-reflexive method, which seeks to give voice to the educational community. This approach moves away from investigating “about” the reality of the actors and instead engages “with” them in continuous interaction. The concept of positive mental health is addressed from a broad and complex perspective, recognizing social, cultural, environmental, and political factors that determine emotional and psychological well-being. Additionally, a critical stance on leisure is proposed, based on the notion of *abigarrado* leisure, which acknowledges the diversity of recreational, popular, and traditional activities that emerge as forms of resistance against a leisure industry centered on consumption. Popular education in formal educational settings is understood as a means to construct essential knowledge for communities. Among the findings, academic pressure, lack of freedom in school, and the absence of leisure activities are identified as factors that inhibit positive mental health among adolescents, who, in response, develop strategies to disconnect from their reality. Furthermore, the influence of the family environment and the use of technology also play a crucial role in their emotional and physical well-being.

Keywords: Well-being and positive mental health, standardized evaluation, leisure.

Introducción

En el argot popular es ampliamente aceptado que la sociedad actual se distingue significativamente del pasado que siempre fue mejor. Algunas personas añoran aquellos tiempos, pero parece que esta premisa no revela nada nuevo, pues sabemos que la sociedad está en permanente cambio, sin embargo, estas ideas aluden a aquellas épocas en donde la libertad escapaba a los artefactos tecnológicos y el tiempo aún conservaba esa lentitud que permitía vivir más tranquilo.

En tan solo unas décadas el cambio ha sido notable y cada vez más acelerado, el frenesí de la sociedad es latente, el cambio en la percepción y el uso del tiempo indica que acudimos a una sociedad totalmente regulada y controlada temporalmente en función del mercado (Bauman, 1998). Nuestra formación escolar inicia por fragmentar el tiempo y hacerlo minuto a minuto útil a la luz de unos propósitos que en muchas ocasiones no corresponden a los intereses de las comunidades, como sujetos de esta nueva sociedad exaltamos el valor del tiempo y nos genera angustia no aprovecharlo bien (Chul Han, 2010).

Bajo esta panorámica, surge el interés de investigar qué ocurre en la realidad educativa actual, por lo que la presente investigación se desarrolla en el ámbito escolar, específicamente en una institución educativa pública del Distrito Especial Medellín, ubicada en la Comuna 16, Belén; que alberga todos los estratos socioeconómicos y contribuye significativamente al desarrollo de la ciudad, al albergar con otras 3 comunas el 53%

de las empresas productivas. Por otro lado, también es una comuna que ha presentado conflictos de tipo político, social y económico sobre todo en los territorios asentados en sus periferias, tales como AltaVista, Aguas Frías, las violetas entre otros (Alcaldía de Medellín, 2019).

Según Informe de consultoría presentado al distrito especial de Medellín, se resalta un deterioro en la salud mental de la población:

Los jóvenes entre 18 y 25 años son el grupo etario que más reportó que su salud mental está en un estado regular o malo en 2022; un 23% aseguró que el estado de su salud mental fue regular y el 5% aseguró que fue malo. Los intentos de suicidios de jóvenes entre 14 y 28 años representaron más del 50% de los reportados en todo Medellín. (Medellín cómo vamos, 2022)

En consecuencia, esta investigación sobre *Salud mental positiva en adolescentes escolares. Ocio y discursos institucionales educativos* se configuró a partir de la experiencia pedagógica del investigador en el entorno escolar, mediante observaciones registradas en diario de campo (D.C) y conversaciones con diferentes actores educativos (C.A), los cuales se codificaron así: entrevistado 1 (E1), entrevistado 2 (E2) y así sucesivamente. Se buscó darle protagonismo a la realidad institucional, con detenimiento especial en el campo del ocio, la educación física y el deporte; estos diálogos significativos permitieron un sustento al planteamiento de la situación problemática.

Mediante el acercamiento a la realidad escolar, se lograron deducir varios elementos que permitieron plantear inicialmente un probable deterioro de la salud mental de los adolescentes como problema central en esta realidad educativa, un adolescente menciona al respecto: *Hay un evidente desánimo generalizado, cansancio constante y una tendencia a pasar mucho tiempo en los dispositivos móviles (...). La situación contrasta con los años anteriores, cuando los estudiantes participaban activamente en actividades como bailes, fiestas y se percibía una fuerte sensación de hermandad (E2, C.A)*, por lo que surgió la necesidad de comprender con mayor profundidad en qué medida la salud mental de los adolescentes se ve implicada por las dinámicas escolares.

En esta línea, fueron los sentires de los adolescentes los que dibujaron la situación problemática relacionada con su estado emocional y un posible enfoque académico que también es relatado por algunos actores: *“Yo creo que el colegio tiene ese factor, mucha carga escolar y pocas actividades deportivas, recreativas o culturales” (E3, C.A)*. Una revisión al PEI permitió inferir que la promoción de los discursos institucionales gravita alrededor de la calidad educativa, internacionalización y evaluación institucional, en contraste con la poca referencia a la educación emocional o el estado de salud de los adolescentes.

En esta vía argumentativa, algunos antecedentes como el estudio realizado por Vargas (2022) sobre la relación de la salud mental y el desarrollo personal en el aprendizaje de los jóvenes, discuten que la causa para los problemas de salud mental como el estrés y la ansiedad en los adolescentes tienen que ver con varios factores tales como el rendimiento y excesiva carga académica, problemas de estrés académico, el pésimo estado físico, la mala calidad del sueño, consumos de bebidas y sustancias psicoactivas, entre otros; también sugirió a los estudiantes desarrollar habilidades de planificación para el desarrollo de las tareas, pues éstas se convierten en acciones protectoras de la salud mental.

Otro elemento importante en la configuración del problema se halla en el siguiente testimonio que refiere un adolescente frente a los simulacros de las pruebas *saber 11*³: *“Siento que lo único que le importa a este colegio es que uno conteste bien esas preguntas, no tienen en cuenta nuestras habilidades. Además, nos clasifican y eso genera diferencias entre nosotros”* (E10, C.A). Idea que se alinea con lo planteado por Martínez (2004) acerca de la internacionalización como un fenómeno “que viene introduciendo un conjunto de ideas programáticas que apoyan y refuerzan cierta estandarización global del papel de la educación en la modernización social y en la competitividad de las naciones” (Pág. 20), dejando por fuera las problemáticas locales del contexto.

A partir de estos testimonios se llegó a inferir que las dinámicas escolares podrían producir una brecha entre escuela-cotidianidad y una condición de estigmatización, que privilegia el rendimiento académico en menoscabo de otras dimensiones necesarias para la vida plena y armónica con los otros y lo otro, como la vivencia lúdica y creativa del ser, propiciado por lo lúdico, el disfrute, el juego y en general el ocio.

Al respecto, otras investigaciones demostraron la existencia de una potencialidad en la reivindicación de un ocio que genera prácticas más cercanas a las necesidades y afinidades de los adolescentes, pues en “realidad, la escuela ha descuidado por completo las múltiples necesidades afectivas y emocionales” (Valencia, 2017, p.3). En contraste, se busca la manera en que las dinámicas escolares construyan ambientes más saludables para los jóvenes.

Otro ángulo fuerte en la percepción de esta realidad fue el expuesto por algunos directivos y profesores, quienes defendieron el enfoque académico de la institución y resaltaron la importancia de este: *“En esta institución buscamos la excelencia académica, acá los estudiantes no pierden el tiempo”* (E7, C.A); *“se han obtenido excelentes resultados en la disciplina y en el rendimiento académico”* (E8, C.A). Esto puso de manifiesto el papel de los directivos y profesores en el desarrollo de la investigación.

Este estudio tomó postura frente a algunos referentes conceptuales que permitieron el análisis de la información obtenida, de esta manera el ocio se abordó desde la noción de “ocio abigarrado” la cual refiere a una perspectiva crítica del ocio que reconoce la diversidad y complejidad de las prácticas culturales y lúdicas en América Latina (Tabares, 2020). Esta perspectiva se basa en varios argumentos: primero, reconoce que el territorio es el punto de partida para la generación de conocimientos y prácticas de ocio (Escobar, 2017); segundo, evita jerarquizar o subvalorar las prácticas culturales y sociales de las comunidades; tercero, promueve el pensamiento crítico.

El ocio abigarrado se opone al “ocio convencional”, que es promovido por la lógica occidental y capitalista, centrada en el placer individual y efímero (Mascarenhas, 2004). Además, se destaca que el ocio convencional se enfoca en la fragmentación del tiempo y la separación entre el trabajo y el tiempo libre. El ocio abigarrado, en cambio, abraza la diversidad cultural y busca rescatar las prácticas lúdicas populares y tradicionales como una forma de resistencia a la hegemonía global (Molina Bedoya, 2010).

Por otro lado, el concepto de “tiempo libre” se somete a una discusión profunda que examina la naturaleza del tiempo y su relación con la libertad. A menudo, se hace crítica a considerar la libertad únicamente en el período de un tiempo denominado “tiempo libre”; sin embargo, en este trabajo, se considera que el tiempo libre y el ocio están intrín-

3 La institución da gran relevancia al resultado de las pruebas saber 11°, por lo que, a través de un convenio interinstitucional, todos los estudiantes son evaluados permanentemente con la implantación de simulacros de las pruebas ICFES.

secamente relacionados y que se presentan como oposición para mantener una lógica dual beneficiosa para el poder hegemónico (Waichman, 1993), se adopta una postura que reivindica la serenidad y la lentitud como elementos esenciales en un mundo donde el tiempo se ha vuelto escaso y precioso (Vega, 2012). El tiempo libre se considera una elección autónoma de experiencias que constituyen la vivencia misma de la libertad y el disfrute pleno de actividades que dan sentido a la existencia.

La educación popular proporciona una perspectiva crítica de la escuela, desentrañando sus intenciones de dominación y control, un dispositivo de poder que respalda la cultura hegemónica y la estabilidad económica, caracterizada por la desigualdad (Mejía, 2014). La educación es fundamental para la construcción de saberes y la adaptación de las sociedades al entorno, pero también ha sido utilizada para imponer la hegemonía cultural. Frente a esto, surge la educación popular como una lucha contra esta cultura hegemónica, un compromiso político-pedagógico que busca transformar las condiciones sociales injustas (Torres, 2007).

Finalmente, el enfoque de salud mental se abordó desde la salud mental positiva (S.M.P) (Lluch, 2002), es una perspectiva más amplia y compleja del campo, reconocedora de factores sociales, culturales, ambientales y políticos que determinan el bienestar emocional, psicológico y social de las personas (Muñoz et al., 2022). Esta orientación se plantea desde actitudes hacia sí mismo, crecimiento y autoactualización, integración, autonomía, percepción de la realidad, dominio del entorno y satisfacción con la vida; difiriendo así de los enfoques biomédicos y comportamentales, que se centran en enfermedades y factores de riesgo.

Metodología

Desde la tensión descrita en el apartado anterior, la investigación se propuso como objetivo general: comprender cómo los discursos y prácticas institucionales y de ocio potencian o inhiben la salud mental positiva de los adolescentes de la institución pública descrita. A partir de tres objetivos específicos:

- 1). Identificar discursos y prácticas institucionales que potencian o inhiben la salud mental positiva de los adolescentes.
- 2). Reconocer discursos y prácticas de ocio que potencian o inhiben la salud mental positiva de los adolescentes.
- 3). Construir de forma participada lineamientos de actuación desde el ocio que potencien la salud mental positiva de los adolescentes.

En consecuencia, se adoptó un enfoque metodológico crítico desde tres principios propuestos por Torres (2019) y Zemelman (1992), con el fin de fundamentar la secuencialidad metódica en el abordaje de esta problemática, se considera la realidad en permanente cambio, transformación y movimiento, ésta no es estática ni está dada, sino que puede alterarse, por lo que es tarea de los sujetos comprender sus dinanismos y hacerse más consciente de su historia.

El primer principio para destacar de esta perspectiva metodológica es el *pensar epistémico* que nos sitúa con acierto en la advertencia de Zemelman (2021) sobre “el desajuste entre teoría y realidad en la formulación de un problema de investigación. El segundo principio metodológico se basa en la noción de *reconocer la existencia de*

múltiples racionalidades, cosmovisiones y perspectivas de comprensión de las realidades sociales. (Torres, 2019). El tercer principio metodológico resalta la importancia de *la reflexividad* en la investigación, la cual se ubica como principio investigativo que asume, “la condición de la realidad como una dimensión que es reconocida, no sólo el carácter constructivo o indeterminado en la realidad, sino el desconocimiento de ella” (Torres, 2019, p. 36).

Por lo anterior se implementó un método etnográfico reflexivo, entendiendo este como una “práctica de conocimiento que busca comprender los fenómenos sociales desde la perspectiva de sus miembros” (Guber, 2001, p. 5). Específicamente para esta investigación interesa la comprensión de la realidad que manifiestan los adolescentes, los maestros, directivos y acudientes en calidad de actores participantes, así mismo el pensamiento del investigador como sujeto activo y reflexivo. De acuerdo con Martínez (2000) la etnografía nos permitirá sumergirnos en los contextos educativos y de ocio, explorando de manera detallada las interacciones, las dinámicas culturales y las perspectivas de los actores involucrados.

El abordaje etnográfico del problema de salud mental en los adolescentes escolares implicó la realización de un trabajo de campo que buscó la recolección de datos para el proceso de argumentación, siguiendo a Jacobson (citado por Guber, 2001) los elementos de la etnografía son: pregunta, respuestas, los datos, la organización del argumento; en este sentido se establecen estrategias de acercamiento a esa realidad que además de cumplir con los requerimientos del enfoque crítico, están diseñadas para obtener la información adoptando el postulado de que el mundo social es reflexivo.

La investigación se llevó a cabo con cuatro directivos incluyendo al rector, ocho docentes de la institución; seis representantes legales u acudientes de los estudiantes; veinte estudiantes de bachillerato, y dos docentes de apoyo, la principal estrategia de acercamiento fue la entrevista semiestructurada, que siguiendo a Minayo (2008) permite adaptarse a cada entrevistado, profundizando en los temas de interés, lo que finalmente generó un diálogo enriquecedor y la comprensión de las realidades sociales en juego.

La etapa de aplicación de las entrevistas se llevó a cabo de la siguiente forma: se transformaron los objetivos en preguntas y de éstas se derivaron más preguntas para obtener la mayor cantidad de información posible; posteriormente, se crearon unos derroteros de entrevista adaptados a las perspectivas, roles y comprensión de los actores educativos; y finalmente, se aplicaron entrevistas piloto, que permitieron realizar ajustes a los derroteros finales, a partir del análisis de las respuestas.

Además, otra estrategia clave en el desarrollo de la investigación etnográfica fue la observación participante; “más allá del nivel de profundidad con que se realice o en qué teoría se base, tradicionalmente utiliza un instrumento denominado diario de campo” (de Souza, 2008, p. 185). Para hacer más pertinente la observación teniendo en cuenta que su objetivo se centra en la salud mental de los adolescentes y siguiendo a de Souza (2008) se procuró que la observación tuviera en cuenta aspectos como los *conflictos, contradicciones y diferencias*, entres discursos y prácticas, por lo que se considera que la salud de la población es una derivación directa de sus condiciones de vida.

Asimismo, el análisis documental permitió adentrarse en la trama de políticas, protocolos, informes y planes de estudio institucionales. A través de esta lente crítica, se exploró las narrativas que revelan la manera en que la institución aborda la salud

mental de los adolescentes y cómo estas perspectivas se traducen en sus prácticas cotidianas. La búsqueda de indicios y la interpretación reflexiva de estos documentos constituyeron un componente clave para comprender la interacción entre los discursos institucionales y las experiencias de los adolescentes en su proceso de formación.

Con la intención de desarrollar el tercer objetivo sobre la construcción en comunidad de una propuesta para la institución, se propone el uso de “técnicas interactivas”, basados en Guiso (2012) quien menciona que el diseño de esas técnicas debe contener un análisis minucioso del contexto, el entorno, la población, el investigador, los materiales, y las preguntas. Estos talleres se pretenden implementar como última fase del trabajo de campo.

El proceso de análisis llevado hasta el momento, se realizó con ayuda del programa Atlas Ti versión 9, con el cual se codificó y organizó de manera deductiva la información obtenida de entrevistas, diarios de campo y documentos institucionales; esta información se condensó de acuerdo con la afinidad de las categorías, seguidamente se utilizó el aplicativo para explorar las coocurrencias en los datos y la recurrencia de los mismos, de tal suerte que se pudiera dar prioridad a los más relevantes. Finalmente se establecieron las relaciones entre categorías y se inició el proceso de triangulación de los datos, en donde se contrasta lo hallado en el campo con los referentes teóricos y la perspectiva del investigador.

Resultados y discusión

A continuación, se presentan resultados preliminares de la información analizada hasta el momento. Se exponen cuatro ideas fuertes del material recogido, un entretreído con fragmentos de la realidad, citados según su fuente: Estudiantes (E), Directivo (D), Profesores (P), Acudientes (A), Orientadores (O).

Enfoque académico y salud mental positiva

En el contexto actual, caracterizado por un ritmo apresurado y un constante aumento del estrés de la sociedad en general, la salud mental de los adolescentes se ve profundamente influenciada. Tal como destaca uno de los directivos entrevistados: “*Creo que es una época de estrés, de angustia, de un ritmo vertiginoso para la sociedad en general (...) Los adolescentes manejan ansiedades, presiones y desencantos debido a ciertas situaciones*” (D1,20:25). Esto ya pone de manifiesto una realidad que no es fácil de sobrellevar pues supone retos para las nuevas generaciones, quienes no se encuentran preparados para asumir de manera responsable los mismos, y quienes no cuentan con elementos suficientes para afrontarlos, en particular la realidad escolar desde la perspectiva de los adolescentes presenta características que están generando afectación en sus vidas.

A lo largo de las entrevistas con los adolescentes, es recurrente la alusión a un enfoque académico característico del ambiente escolar que señalan, es una de las causas de sus problemas emocionales: *Cada que recibía una calificación baja, sentía una profunda tristeza, me afectaba mucho. A pesar de haber estudiado, me sentía frustrada (...) Sabía que no debería sentirme así, pero debido a la constante presión de enfocarme en los estudios, comencé a depender emocionalmente de mis calificaciones* (E7,40:40). Esta afectación emocional desde la salud mental positiva constituye una inhibición de la capacidad para afrontar el estrés de la vida diaria (Lluch, 2002).

En consecuencia, la realidad escolar se convierte en un detonante de varios problemas de salud mental y física, al respecto un estudiante menciona: *“En el colegio me estreso mucho, primero por la jornada tan extensa, sumado a temas que no entiendo bien, porque hay profesores que hacen que las clases no sean dinámicas, además el salón tiende a acumular el calor y todo esto me ha generado migrañas muy intensas que he intentado sanar con la actividad física”* (E9,18:22). Esto refleja una carencia de estrategias de la escuela para evaluar el impacto de la implementación de su proyecto institucional.

Otro ángulo relacionado con la salud mental positiva corresponde a la percepción de la realidad, en este caso algunos adolescentes mencionan cómo la misma se redujo únicamente al ámbito académico, lo que desencadenó un malestar en su vida personal; *“sí, yo digo que sí ha afectado mucho mi salud mental, yo incluso lo he hablado mucho con mi familia que yo me siento muy cargada con todo, como que yo ya no me siento a gusto”* (E7,40:22). Dado lo anterior, en este momento de la investigación se considera prematuro determinar qué dificultades existen a nivel institucional para interrelacionar las necesidades de los estudiantes y la vida académica, las dos son presentadas por los estudiantes como procesos en tensión permanente.

Adicional a lo anterior, se encuentra que el enfoque académico mantiene una afectación directa con la gestión del tiempo de los adolescentes que traspasa la barrera de la escuela transgrediendo su ámbito familiar y personal, lo menciona otro adolescente: *“No, en este colegio se enfocan demasiado en el aspecto académico, sin tener en cuenta cómo se siente el estudiante al realizar estas actividades. A menudo, esto implica sacrificar tiempo libre con la familia en favor del estudio”* (E11, 44:4). Esta preocupación no es exclusiva de los estudiantes, ya que incluso algunos docentes mencionan este fenómeno: *La presión de un segundo idioma, en mi opinión, ha cambiado a los estudiantes de esta institución de manera compleja. Yo noto que hay más ansiedad por querer hacer todas las actividades bien hechas.* (P3,50:11)

Por lo anterior, la presión académica ejercida por el colegio emerge como un aspecto central en esta dinámica. Los resultados revelan que los estudiantes enfrentan una constante presión debido a las altas expectativas de rendimiento, en esta vía el proyecto institucional alude a la normatividad vigente y refiere que *“El derecho a la educación permite sancionar a los estudiantes por bajo rendimiento académico hasta la exclusión”*(P.E.I, 31:3), esto en cierta medida da cuenta del valor que tiene el rendimiento académico en el discurso institucional y justifica en parte las percepciones que los estudiantes mantiene de su proceso de formación.

Libertad de Elección y Decisión

Un hallazgo importante para destacar en este momento de la investigación es la constante referencia a la libertad como posibilidad de decisión y elección, ésta no solo se ubica como potencial de la salud mental positiva sino como una necesidad en la formación y educación de los individuos, *“que no todo sea presión, sino que se sienta que uno puede ser libre (...) poner la felicidad de su parte y no sentirse obligado a hacer cualquier otra acción que uno no quiere hacer”*(E21;18:22), parece ser que el término obligatoriedad resume lo que significa la escuela para los jóvenes, por lo que *“pareciera ser que en la escuela y dentro de su concepción, el tiempo libre no es posible, el tiempo para la libertad no se debe educar, es mejor pensar en educar bajo la premisa de un tiempo ocupado y un tiempo poco liberado”* (Carreño & Gutiérrez, 2012, p. 118).

En estos primeros análisis surge la necesidad de cuestionar cómo se interpreta y se vive el concepto de libertad al interior de la escuela, desde la cual se alcanza a vislumbrar un control excesivo y poco interés para hacer de los saberes algo vital y pertinente. En ese sentido es necesario construir otra mirada y realidades, ya no desde el lenguaje de la realidad cosificada, sino como auténtica experiencia que la llena de sentido y crea horizontes de lo posible (Plata Santos, 2019).

Al respecto de la libertad en la escuela, una estudiante menciona: *Esto es muy estresante, a uno lo tiene tan amarrado que es como si uno estuviera en una misma cárcel. (...) Después te das cuenta de que te tienen más encarcelado y configurado que el mismísimo gobierno o la iglesia (E21, 18:30)*. En este sentido, la escuela para los adolescentes no es un lugar que les permita formarse en la libertad, lo que contradice en cierta medida los fines de la educación dispuestos en la ley general de educación en Colombia.

A menudo, la falta de autonomía para participar en actividades de ocio es un punto de fricción. *“Encuentro como limitante que la escuela parece enfocarse en formarnos para trabajos convencionales, lo cual no es mi objetivo. Quiero viajar de forma independiente y ayudar a las personas con su salud mental a través de mis investigaciones. La escuela no siempre respalda mis intereses y aspiraciones” (E19,11:17)*. La percepción de que la institución escolar limita su capacidad de elección contribuye a la sensación de estar atrapados en una rutina académica que se vuelve alienante.

Ocio abigarrado: Prácticas lúdicas, populares y tradicionales

La imposición de un ambiente escolar cargado de obligaciones académicas que carecen de un sentido vital para los estudiantes en su cotidianidad genera en ellos una percepción agobiante de la realidad. La dificultad para encontrar una oportunidad de integración y satisfacción con la vida detona reacciones que emergen a manera de prácticas en su mayoría lúdicas que no son autónomas, no son elegidas, no corresponden a un ocio vital; por el contrario, son prácticas que se convierten en fugas para resistir la presión sin caer en el colapso:

Normalmente, hablo con mi mejor amiga cuando el profesor no está hablando para no interrumpir la clase, y a veces nos comunicamos con miradas. Además, suelo usar audifonos y escuchar música cuando no estoy involucrado en la actividad, lo que me ayuda a desconectar del entorno (E15,44:10).

En relación con lo anterior, surge la pregunta de si el entorno escolar debería ser tan abrumador que los estudiantes sientan la necesidad de desconectar. Esta desconexión de la realidad afecta negativamente su salud mental (Muñoz et al., 2022) y la aleja del sentido vital como fin de la educación escolar.

Es allí donde emerge una alternativa para repensar y crear modos de vida que desafíen el modelo de educación impositiva y académica. Este modelo, que en la actualidad abarca todos los aspectos de la productividad social, se extiende al ámbito de la cultura, la capacidad cognitiva y los lenguajes, es decir, a todas las manifestaciones de lo vivo y consciente, lo que podríamos denominar como bio-ocio (Plata Santos, 2019)

Estas estrategias, aunque son ausentes o imperceptibles para la escuela, para ellos son vitales pues representan espacios de fuga a las tensiones provocadas por los discursos academicistas, *“(...) en clases en las que no hacemos nada, puedo estar con mis amigos y charlar. Por ejemplo, ayer, durante la hora de inglés, la profesora estaba calificando algunos cuadernos y nos dio tiempo para jugar al stop, lo que nos permitió*

distraernos un poco y salir de la monotonía” (E13, 43:16), esto esta intrínsecamente relacionado con el ocio abigarrado, pues corresponde a aquellas prácticas lúdicas, que surgen como resistencia a ese sistema totalizante y obligatorio, que no da cuenta de las necesidades e intereses de los individuos (Tabares, 2010).

Al respecto de este tema hay un docente de la institución que hace referencia a esos espacios de fuga que escapan al control del disciplinamiento y alude al potencial que se encuentra en los mismos; *“en este colegio hay mucho talento oculto (...) sobre todo en esos momentos de disrupción del grado décimo, hay lecturas, hay que saberlos mirar, claro que obviamente a veces las dinámicas de ser docente nos ponen esa miopía” (D3, 47:26)*. Estos espacios de escape reflejan un potencial de los adolescentes que surge de manera espontánea como respuesta a la obligatoriedad y la acumulación de carga.

Influencia del Entorno Familiar

El entorno familiar tiene gran influencia en la salud mental de los adolescentes, la formación de hábitos en casa influye en gran medida en la madurez y en la manera como los adolescentes se comportan en la escuela y en como perciben el ambiente escolar, *“Mi mamá me ha enseñado a hacer primero las responsabilidades y luego el ocio” (E6,9:5)*. Este acompañamiento familiar permite la creación de hábitos y de estrategias de afrontamiento por parte de los adolescentes que son de gran valor al momento de enfrentarse a ambientes como este, *“yo lo digo por el hecho de que mis papás y mi familia me han hecho el hábito de sentirme relajada con el tema de tareas, de que yo siento que eso es algo muy corto y que me puede ayudar” (E6,9:18)*.

Así mismo la influencia familiar puede convertirse en una presión adicional para el adolescente, *“Lo que no me gusta a mí de los papás de Kender, es que todo el año estaba ese niño castigado. No lo dejan jugar fútbol, no lo dejan tomar un computador, no lo dejan ver televisión. (A1,52:1)*, en consecuencia, el adolescente no encuentra ni en la casa ni en la escuela un ambiente que le permita forjar esas capacidades para aprender desde la libertad y la autonomía y mucho menos que les permita consolidar estrategias para gestionar su tiempo de manera responsable y en consecuencia con su proyecto de vida.

Uso de la tecnología y las redes sociales

Otra discusión que se encuentra en los primeros materiales corresponde al uso de las redes y la tecnología, al respecto algunos docentes, directivos y padres cuando se les cuestionaba por el tiempo libre de los jóvenes, mencionaban lo insano que consideran los hábitos de los adolescentes en la actualidad, relacionados con el uso de la tecnología, como lo menciona un actor: *“calificaría esto como una vida social (...) llena de afanes que nos ha llevado, en parte, debido a las redes sociales y a la relación con las tecnologías emergentes que no es tan saludable” (D1,48:2)*. A partir de esto, se resalta que los adultos consideran que el uso de los artefactos está provocando una afectación no solo a nivel físico sino también a nivel mental, generando adicciones:

Jerónimo (...) busca sacrificar lo que sea para tener ese tiempo de ocio muerto, dedicarse a sus tik tok, a jugar en el computador, y cuando se le quita (...), se sienta a ver programas de t.v que son canales que solo dan temas de humor y cosas nada constructivas. (A2,25:12)

En contraste a lo anterior, es interesante ver como los adolescentes nunca mencionaron esto como un problema, por el contrario aluden al uso de la tecnología como una

oportunidad para mejorar sus procesos de aprendizaje, un ejemplo de ello es lo que un adolescente menciona en una reunión de padres por bajo rendimiento académico: *“Pablo un estudiante asegura que no le gusta estudiar porque le da pereza, considera que la monotonía de la escuela la hace aburridora y por qué le parece innecesario desgastarse cuando existen influencers en redes sociales como tik tok, you tube e instagram que ganan dinero dedicándose a hacer lo que les gusta”*(D.C 18:20). Esta perspectiva resalta las limitaciones que la escuela ha enfrentado para mantenerse a la vanguardia del conocimiento, quedando estancada y sin responder a las demandas de los jóvenes, quienes solicitan enfoques metodológicos más innovadores.

Conclusiones

En este estudio, los resultados preliminares indican que los principales discursos institucionales que inhiben la salud mental positiva de los adolescentes, en orden de relevancia son: El enfoque academicista que presenta lo académico como separado de lo cotidiano y de los saberes vitales; la excelencia académica como un modelo de estudiante donde no importa sus habilidades y afinidades con el conocimiento del individuo, sino el cumplimiento con las condiciones máximas de rendimiento establecidas por la institución; y la obligatoriedad de la escuela que se materializa a través de metodologías de enseñanza monótonas y anquilosadas, el control excesivo limita su capacidad de elección y toma de decisiones, lo que los hace sentir atrapados en una rutina académica alienante.

Estos discursos inhibidores afectan dimensiones específicas de la SMP, como la accesibilidad del yo a la consciencia, que se refiere a la posibilidad del sujeto de conocerse a sí mismo y reafirmarse, y el dominio del entorno, otra dimensión de la SMP⁴ que alude a las habilidades del individuo para adaptarse y ajustarse al entorno, considerándose propositivo.

Ligados a estos discursos se encuentran prácticas institucionales que inhiben la SMP, tales como la recarga académica, evaluación estandarizada, monotonía en las clases, limitaciones del ocio escolar, la jornada escolar intensa. La falta de equilibrio entre las responsabilidades académicas y el disfrute del proceso de formación generan niveles de estrés y ansiedad considerables en los adolescentes.

La imposición de este ambiente escolar abrumador conduce a los adolescentes a generar prácticas lúdicas que les permitan desconectar de su realidad para lograr resistir la misma. La influencia del entorno familiar es crucial en la formación de hábitos y estrategias de afrontamiento para los adolescentes. La educación en casa puede ser beneficiosa, pero también puede convertirse en una fuente adicional de presión si no se fomenta la libertad y la autonomía.

Contrastando con estos aspectos negativos, también se observan discursos y prácticas institucionales que potencian la SMP. Entre ellas, se destacan las innovaciones didácticas, como la gamificación y la inclusión de elementos lúdicos en los procesos de enseñanza. Además, se resaltan las consideraciones de la pedagogía del ocio, que

4 Este modelo se compone de seis dimensiones que apuntan a la aceptación de sí mismo, el crecimiento personal, la adaptación e integración al ambiente social: autoaceptación, sentido/propósito en la vida, relaciones positivas con los otros, autonomía y dominio sobre el entorno.

promueven el disfrute, la autonomía y el placer en el proceso de aprendizaje, así como el apoyo emocional y psicológico a los estudiantes, entre otros enfoques positivos.

Vale la pena mencionar que la educación física emerge como una práctica apreciada por los adolescentes, ya que implica uno o varios de los discursos previamente mencionados. Además, constituye una forma efectiva de cambiar de espacios y rutinas, proporcionando así una experiencia educativa más enriquecedora.

Recomendaciones

Hasta el momento, es imperativo considerar una serie de recomendaciones para fomentar la salud mental de los adolescentes en el entorno escolar. En primer lugar, se requiere una mayor flexibilidad en las prácticas institucionales que permita reconocer y respetar las diferencias individuales en la comprensión y el equilibrio entre las demandas académicas y el tiempo de ocio.

Además, es esencial que la institución educativa refuerce estrategias de apoyo a la salud mental en el currículo escolar. Estas estrategias pueden abordar la importancia del autoconocimiento, la gestión del estrés y la promoción de una percepción positiva de la realidad. También es necesario promover la empatía y la comprensión social como parte integral de la educación.

En cuanto a las prácticas de ocio, se sugiere encontrar un equilibrio entre las actividades académicas y recreativas. Los adolescentes deben tener la oportunidad de disfrutar de actividades lúdicas que les permitan relajarse de las presiones académicas. Además, es importante que los adultos, tanto en el ámbito educativo como en el familiar, supervisen el uso de las redes sociales y dispositivos tecnológicos, promoviendo un uso responsable.

Referencias

- Alcaldía de Medellín. (2019). Plan de Desarrollo Local Comuna 16 Belén. *In Municipio de Medellín*. www.medellin.gov.co
- Bauman, Z. (1998). *Trabajo, consumismo y nuevos pobres* (Gedisa). <https://emprendedorasenred.com.ar/wp-content/uploads/2017/10/Z.-Bauman-Trabajo-consumismo-y-nuevos-pobres-.pdf>
- Carreño, J. M., & Gutiérrez, P. (2012). Representaciones sociales e imaginarios en torno a la escuela, la recreación, el tiempo libre y el ocio en tres escuelas de la ciudad de Bogotá. *Lúdica Pedagógica*, 2(17), 114–119.
- Chul Han, B. (2010). *La sociedad del cansancio* (epublicre).
- de Souza, M. (2008). *El Desafío del Conocimiento. Investigación Cualitativa en Salud*. <https://www.researchgate.net/publication/33022942>

- Escobar, A. (2017). *Autonomía y diseño. La realización de lo comunal* (Primera). Tinta Limón. https://tintalimon.com.ar/public/t9924e4gnhfdarefj-529d4ikr8r8/pdf_978-987-3687-27-3.pdfhttps://tintalimon.com.ar/public/t9924e4gnhfdarefj529d4ikr8r8/pdf_978-987-3687-27-3.pdf
- Guber, Rosana. (2001). *La etnografía: método, campo y reflexividad*. Grupo Editorial Norma. <https://antroporecursos.files.wordpress.com/2009/03/guber-r-2001-la-etnografia.pdf>
- Guiso, A. (2012). *Técnicas Interactivas para la Investigación social cualitativa*.
- Lluch, M. T. (2002). Evaluación empírica de un modelo conceptual de salud mental positiva. *Salud Mental*, 25.
- Martínez, A. (2004). *De la escuela expansiva a la escuela competitiva. Dos modos de modernización en América Latina*. Anthropos. http://www.albertomartinezboom.com/escritos/libros/2004_De_la_Escuela_Expansiva_a_la_Escuela_Competitiva.pdf
- Martínez, Miguel. (2000). *La investigación cualitativa etnográfica en educación: manual teórico-práctico*. Trillas. <https://profeinfo.files.wordpress.com/2020/06/investigacion-cualitativa-etnografica-martinez.pdf>
- Mascarenhas, F. (2004). “Lazerania” também é conquista: tendências e desafios na era do mercado. *Movimento*, 73–90. <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115317720005.pdf>
- Medellín cómo vamos. (2022). *¿Cómo va la calidad de vida de los jóvenes en Medellín?* https://www.medellincomovamos.org/system/files/2023-10/docuprivados/20230609_JO%CC%81VENES.pdf
- Mejía, J. M. R. (2014). La Educación Popular: Una construcción colectiva desde el Sur y desde abajo. *Education Policy Analysis Archives*, 22. <https://doi.org/10.14507/epaa.v22n62.2014>
- Molina Bedoya, V. A. (2010). Dispositivos de ocio y sociabilidad en la comunidad indígena Nasa de Colombia. Resistencia social y cultural. *Revista de La Universidad Bolivariana.*, 9(Polis), 41–60.
- Muñoz, A. C. O., Restrepo-Ochoa, D. A., Calvo, A. C., & Arango, C. D. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Revista CES Psicología*, 15(2), 151–168. <https://doi.org/10.21615/cesp.5275>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (n.d.). Preguntas más frecuentes. *In Organización Mundial de la Salud*. Retrieved October 14, 2023, from <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Plata Santos, M. E. (2019). Prácticas vitales y saberes bio: claves para pensar resistencias en lo educativo. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 10(2), 446–466. <https://doi.org/10.21501/22161201.2836>
- Tabares, F. (2010). *Juegos populares y tradicionales, ocio y diferencia colonial*. <https://www.researchgate.net/publication/49598614>
- Tabares, F. (2020). El ocio abigarrado: una propuesta para la lectura del campo desde la diferencia. *Motrivência*, 32(63), 01–16. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e72343>

- Torres, A. (2007). *Educación popular: trayectoria y actualidad*. UBV.
- Torres, A. (2019). *Pensar epistémico, educación popular e investigación participativa* (Primera Edición). Nómada, IPECAL. <http://biblioteca-repositorio.clacso.edu.ar:8080/bitstream/CLACSO/9156/1/PensarEpistmicoMX-062.pdf>
- Valencia, E. I. (2017). Una experiencia en el aula: la dimensión afectiva y emocional. *Infancias Imágenes*, 16(1), 118–130. <https://doi.org/10.14483/16579089.9924>
- Vargas, S. M. (2022). *Salud mental y desarrollo personal en el aprendizaje de estudiantes universitarios, 2021* [Tesis para obtener el grado académico de doctor en educación, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77699/Vargas_GSM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vega, R. (2012). La expropiación del tiempo en el capitalismo actual. *Revista Herramienta*, N° 51. <http://www.herramienta.com.ar/content/videos-del-v-colloquio-internacional-teoria-critica-y-marxismo-occidental-alienacion-y-extran>
- Waichman, P. (1993). *Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico* (tercera). Editorial CCS.
- Zemelman, H. (1992). *Los horizontes de la razón I. Dialéctica y apropiación del presente: Vol. I* (Anthropos). El Colegio de México.
- Zemelman, H. (2021). Pensar Teórico y Pensar epistémico: Los retos de las ciencias sociales latinoamericanas. *Espacio Abierto*, 30, 234–244.
-