

EDUCACIÓN

El estrés escolar crece en las aulas murcianas: el 28% de los adolescentes se ve afectado

Un estudio respaldado por la OMS en el que han participado más de 2.600 estudiantes de la Región muestra que esta situación se da más entre las chicas

ANA GARCÍA / O. P.

El inicio de un nuevo curso supone un cambio en la rutina y las tareas de los niños y adolescentes, aunque para muchos de ellos esta nueva etapa que comienza la semana que viene en la Región de Murcia también lleva implícito un aumento del estrés que puede llegar a afectarles.

En concreto, el 28% de los jóvenes y adolescentes murcianos reconocen sufrir «mucho» estrés escolar como consecuencia de las obligaciones que conlleva esta etapa, la propia autoexigencia o las expectativas que ponen en ellos sus padres y familia. La cifra aumenta hasta el 60% si se tiene en cuenta también a aquellos que dicen sentir «algo» de agobio por el trabajo escolar.

Así lo indica el estudio internacional HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) respaldado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y cuyos resultados se han conocido recientemente, un trabajo en el que se ha puesto en evidencia que España es el sexto país con más estrés académico al inicio de la etapa de Secundaria de un total de 44 países analizados.

Para llevar a cabo esta investigación se ha contado con más de 33.000 adolescentes españoles, de los que 2.658 son de la Región de Murcia, y aunque a nivel internacional se seleccionó a menores de 11, 13 y 15 años, España ha aumentado la edad de la muestra, incluyendo a alumnos de entre 11 y 18 años con el fin de tener una imagen más fiel de toda la etapa de Secundaria y Bachillerato.

Así, los 2.658 estudiantes murcianos que han participado en esta última edición del trabajo HBSC se dividen en: 1.076 de 13-14 años; 733 alumnos de 15-16 años; 497 de 11-12 años; y 320 estudiantes de 17-18 años, tal y como recoge el documento consultado por La Opinión.

El proyecto es muy amplio y en

él se ha preguntado a los participantes por cuestiones como salud física, mental, hábitos, contexto familiar, relaciones de pareja o entorno escolar, entre otras.

En los resultados se observa que la presión académica experimenta un fuerte incremento con el paso de Primaria a Secundaria, al aumentar del 16,5 al 31,6%, motivado principalmente por el aumento de carga lectiva que implica el empezar el instituto.

En todos los niveles se observa un aumento del estrés escolar entre los jóvenes en los últimos años, siendo superiores las cifras entre las chicas que entre los chicos. En el ámbito nacional, el 40% de las alumnas de Secundaria dicen sentir «mucho presión», cifra que crece hasta el 50% en la etapa de Bachillerato, mientras que entre los alumnos la cifra en ESO es del 23%.

Las cifras de la Región de Murcia muestran que el 28% de los estudiantes sienten mucha presión por el trabajo escolar, aunque por sexos son el 38,7% de las chicas las que lo reconocen frente al 16,9% de los chicos.

Además, en los resultados de la Comunidad también se observa que la presión es mayor en las franjas de más edad, ya que también las exigencias académicas van en aumento. En concreto, se sitúa en el 16,9% en los 11-12 años; en el 24,8% en los 13-14 años; en el 31,1% en los 15-16 años; y en el 39,9% en el 17-18 años.

La encuesta HBSC también se interesa en el apartado académico por el interés que muestran los padres, si estos están dispuestos a ayudar con los deberes o si los alumnos pueden contar con los profesores cuando necesitan ayuda.

La presión académica sufre un fuerte aumento en el paso de Primaria a Secundaria

El 57,8% de los alumnos murcianos indican que sus padres se muestran muy interesados por lo que les pasa en el colegio/instituto; el 40,6% dicen que estos les ayudan con los deberes si lo necesitan; y el 41,7% reconoce que cuentan con al menos un profesor si necesitan ayuda.

Atención en la vuelta al cole

En estos primeros días de vuelta al cole, en la que está previsto que unos 320.000 menores se incorporen a colegios e institutos en la Región de Murcia, es normal sentir inquietud o nervios durante unos días, especialmente si hay un cambio. Por ejemplo, colegio nuevo o pasar de Infantil a Primaria o al instituto.

Sin embargo, cuando el desasosiego emocional es demasiado intenso, se alarga más allá de dos o tres semanas o hay somatización, ya no hablamos de una preocupación ordinaria sino de una situación que requiere ayuda. Primero, de las madres y los padres. Y si estos se desbordan, de un profesional. Septiembre es, de hecho, un mes crítico en las consultas de psicología, donde las citas pueden aumentar hasta un 25%, según las estadísticas del grupo sanitario Top Doctors.

La psicóloga Mercedes Bermejo confirma que «septiembre es el mes de mayor demanda. El regreso a la rutina, los horarios rígidos y las exigencias no solo académicas sino de extraescolares hacen que la vuelta al cole no haga más vulnerables emocionalmente. Sobre todo, si hay un cambio vital, por ejemplo, una mudanza, una ciudad nueva o se pasa del colegio al instituto».

Los profesionales piden a las familias que estén atentas a las señales ante esta realidad, ya que hay señales de alarma que nunca se deben dejar pasar como que el niño sufra ansiedad intensa día a día, hiperventile con frecuencia, esté triste de manera continua o tenga dolores físicos sin causa médica. ■

En la Comunidad el 38,7% de las chicas dice sufrir mucha presión frente al 16,9% de los chicos

La mitad de los alumnos dice que sus padres se interesan por lo que les ocurre



Las clases arrancan esta semana en la Región de Murcia.

«El sistema educativo es poco respetuoso con las diferencias»

El psicólogo Javier Abellán señala que la falta de vocación también está detrás del problema

A. GARCÍA

El aumento del estrés escolar entre los jóvenes murcianos es una realidad que ve en su consulta cada día el psicólogo murciano Javier Abellán, quien reconoce tras más de 30 años de experiencia en la atención y tratamiento de niños y adolescentes que uno de los factores que falla es el propio sistema educativo que «es muy poco respetuoso y poco sensible con las diferencias individuales de los alumnos», algo que considera que «tiene difícil solución a corto plazo».

Dentro del sistema educativo otra pieza que falla es el propio profesorado, ya que «vemos a profesores de ESO y Bachillerato que no son maestros y aunque cuentan con una gran formación técnica en la materia, la gran

mayoría no tienen ninguna vocación y no disponen de recursos de formación para la atención al alumnado».

Abellán lamenta que estos docentes a los que se refiere vean su trabajo únicamente como una salida profesional y no sean sensibles al desarrollo de los jóvenes. «Esto lleva a que no estén capacitados en su mayoría para hacer un buen trabajo porque el propio sistema educativo no les prepara para ello», insiste.

Tras los problemas del sistema educativo, este profesional del Colegio Oficial de Psicología de la Región de Murcia señala como segundo factor que influye en ese aumento del estrés escolar el propio modelo de familia.

Según explica, «en pocas décadas las familias han evolucionado y han ganado un enorme poder adquisitivo, pero este no ha venido acompañado de una

L.O.



Juan Carlos Caval



Javier Abellán.

motivación hacia los hijos con un fomento de la actividad cultural».

Como orientador dice que está acostumbrado a ver en consulta a jóvenes que eligen una carrera determinada porque es ahí donde van a ganar mucho dinero, casi siempre empujados por los padres o la familia «quienes fomentan la cultura de la avaricia y no la formación de sus hijos y la preparación cultural, empujándolos desde pequeños hacia esa mentalidad».

Javier Abellán menciona como tercer factor a tener en cuenta para entender esta realidad las diferencias individuales en los

estilos de aprendizaje y en las dificultades que tiene cada uno. Así, hace referencia a los resultados del informe HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) y al hecho de que las chicas superen por el doble en estrés a los chicos.

«Está demostrado que en las niñas la curva de creatividad comienza a caer en la adolescencia, mientras que en los chicos la curva de creatividad comienza a despegar a esas edades», afirma el psicólogo murciano, quien entra a analizarlos por separado.

Según indica, «las chicas se comportan de una forma más conservadora en los estudios, son constantes, aplicadas y responsables, mientras que ellos siempre van a la contra, intentando evitar el trabajo y sacando el máximo partido a lo que saben, siendo más pragmáticos». De ahí que ellas «sean capaces de sacar mejores notas, ya que se someten al dictado del sistema educativo y esto eleva el estrés».

El cuarto factor que menciona y que influye en el estrés de las adolescentes es la falta de la presencia de la figura del padre «que en muchas ocasiones no está presente sin darse cuenta de que su rol es fundamental en la identidad de sus hijas, al igual que en los niños lo es la figura de la madre». ■

Recomentaciones para la vuelta a clase

Reactivar las rutinas

Reinstaurar progresivamente hábitos como las horas de sueño, las comidas y los tiempos de estudio, al menos unos días antes de empezar para reducir el impacto que produce madrugar de nuevo y favorecer la adaptación del ritmo circadiano. Del mismo modo, se recomienda retomar paulatinamente los límites en el uso de pantallas, lo que contribuye a regular la higiene del sueño y el nivel de alerta durante la mañana.

Recuperar hábitos saludables

La evidencia muestra que la alimentación equilibrada, la actividad física regular y las pausas de descanso son factores protectores frente a la fatiga académica y la irritabilidad.

Clima emocional positivo en la familia

Expertos en salud mental hablan de un 'efecto contagio del estrés adulto': si las figuras de referencia transmiten calma y confianza, los menores se sienten más seguros. Practicar técnicas de autorregulación y respiración profunda, pausas conscientes o breves estiramientos modela estrategias que los hijos pueden imitar.

Escucha activa

Cuando los hijos expresan temor al cambio de profesor, a la exigencia académica o a posibles con-

flictos sociales, resulta fundamental escuchar sin minimizar sus emociones. Validar («Entiendo que te preocupe...») y mostrar confianza en su capacidad de superación fortalece su autoeficacia. Evita preguntas que induzcan preocupación («¿Te da miedo la clase de mates?») y utiliza cuestiones abiertas que fomenten su relato espontáneo.

Llegada gradual

Visitar el centro antes del inicio de curso, recorrer pasillos, ubicar baño y comedor o, si es viable, conocer el aula y al tutor, son formas de 'ensayar' la nueva experiencia. La repetición y el sentido de control han demostrado que reducen los niveles de ansiedad. Incluso practicar el trayecto, bajarse del coche o del autobús y saludar a un compañero son ensayos valiosos.

Apoyo profesional cuando sea necesario

Dolores de estómago recurrentes, llanto persistente o rechazo extremo a ir al colegio pueden indicar un problema de ansiedad significativo. Si la resistencia se prolonga y afecta a otros ámbitos de la vida del niño o adolescente, es recomendable consultar a un profesional de salud mental experto en infancia para establecer estrategias terapéuticas tempranas, como un psicólogo. Los psicólogos educativos son profesionales que cuentan con la formación para detectar problemas de ansiedad.

