Rendimiento educativo y depresión en la adolescencia

escrito por Mireia Barrachina | 1 de junio de 2023



¿Qué podemos hacer desde los centros educativos? ¿Cómo podemos detectar factores de riesgo y qué acciones podemos realizar para la prevención?

Desde los centros educativos estamos detectando un incremento de casos de niñas, niños y adolescentes que son derivados a los servicios sanitarios por casos graves de salud mental, así como conductas autolesivas. La preocupación es cada vez mayor y en los medios de comunicación encontramos información de todo tipo que nos alarma y que, en muchas ocasiones, nos aleja del objetivo principal: proteger las vidas de los más jóvenes.

Según estudios especializados, existe una prevalencia del 10%- 20%, en todo el mundo, de trastornos mentales en edad infantil y adolescente, pero en la mayoría de casos no se detectan ni tratan a tiempo. De hecho, otros estudios indican que el 50% de los trastornos mentales en adultos comienzan durante o antes de la adolescencia. La literatura científica al respecto es clara: **la identificación temprana y la prevención son claves**. En los centros educativos

tenemos la posibilidad de generar cambios a nivel personal, emocional y social que permitan dar respuesta a esta problemática. Para ello, es fundamental crear vínculos y relaciones fuertes entre adolescentes y adultos, mediante la creación de espacios de diálogo igualitario libres de violencia. De hecho, ya existen actuaciones educativas que han demostrado su eficacia en un grupo de adolescentes con problemas de salud mental, promoviendo el bienestar emocional y social, así como el fomento de las relaciones de apoyo, la superación del estigma y el aumento de la voluntad de mejora.

Podríamos pensar que estos son problemas médicos o clínicos y que poco tenemos que hacer desde el ámbito educativo, pero nada más lejos de la realidad. Hay estudios que identifican una asociación importante entre los bajos niveles educativos y la depresión y las autolesiones durante la infancia y la adolescencia, por lo que esta variable puede convertirse en un factor de protección o de riesgo para las y los menores. Otros estudios refieren incluso una mayor influencia de esta variable en el caso de las niñas, lo que sugiere la importancia de la socialización preventiva de la violencia de género. Estos son factores que sí podemos controlar en el contexto educativo, mediante acciones y programas de impacto social que logren el bienestar de todas y todos en contextos educativos libres de violencia. Aunque son situaciones que nos asustan o pueden hacernos sentir impotentes desde nuestro campo, obtener información de fuentes científicas también nos protegerá a los agentes educativos para llevar a cabo las mejores actuaciones educativas que protejan la vida de nuestras alumnas y alumnos.

En un estudio realizado en Gales analizaron los registros médicos generales, hospitalarios y educativos de adolescentes, encontrando una asociación entre el

rendimiento educativo y el desarrollo de depresión y conductas autolíticas en la adolescencia. A continuación, se describen las claves de este artículo que nos ayudarán a analizar el rendimiento educativo como predictor de depresión y conductas autolesivas en la infancia y la adolescencia:

- Las y los adolescentes que recibieron un diagnóstico de depresión ya estaban disminuyendo su nivel educativo en la escuela años antes de que se realizara el diagnóstico, especialmente desde la etapa de primaria a la secundaria. Este dato sugiere que:
    - El declive académico prolongado en los primeros años escolares es un factor de riesgo para la depresión en la adolescencia.
    - Las niñas y los niños con depresión no siempre se detectan en los años de escuela primaria y esto afecta al desempeño académico posterior.
- Las y los adolescentes que tuvieron conductas autolesivas comenzaron a presentar bajos resultados educativos casi de forma simultánea con su comportamiento de autolesión. Anteriormente, durante la etapa de primaria no se encontraron evidencias de una asociación con el rendimiento educativo en la educación primaria. Los autores indican que este hallazgo sugiere que:
    - Puede que las y los adolescentes que se autolesionan reciban un buen apoyo en la escuela primaria pero pierdan este apoyo en la educación secundaria.
    - La transición a la escuela secundaria es un desafío para las y los adolescentes.
    - La autolesión está asociada con un problema social más agudo propio de los últimos años de

> la adolescencia, por lo que el declive académico durante la etapa de secundaria podría ser un síntoma de otro problema más grave.

En definitiva, los estudios demuestran cómo el bajo rendimiento académico puede ser un predictor de síntomas clínicos manifiestos de depresión, pudiéndose detectar de forma temprana desde la educación primaria. Las evidencias en educación muestran claramente que generar espacios seguros, mediante la creación de relaciones libres de violencia, incide positivamente tanto en la salud mental y emocional de las personas como en sus aprendizajes.

Tal y como se describe en el estudio citado, "evitar que estas niñas y niños se desvinculen del sistema educativo puede ser fundamental para modificar el desarrollo del trastorno mental". Tenemos en nuestra mano el poder de transformar las vidas de niñas y niños a partir de actuaciones educativas que garanticen los mejores resultados académicos y **proporcionen un entorno seguro**, en el que poder desarrollar su bienestar personal, social y emocional.

[Foto: Freepik]