La depresión y las metas escolares

escrito por Sergio Miralles | 19 de mayo de 2024



¿Qué motivación potenciamos en las aulas?

Los síntomas de angustia y depresión en jóvenes son un factor que está en el punto de mira en el ámbito educativo, por la posible relación que pueda haber entre el nivel de éxito escolar y estos problemas de salud mental. Hoy hacemos un breve análisis del estudio "***The association between academic achievement goals and adolescent depressive symptoms: a prospective cohort study in Australia***" de la revista científica *The Lancet* y extraemos unas conclusiones del mismo.

Se trata de un estudio longitudinal que recoge datos de niños y niñas en una amplia representación nacional en Australia. Los datos recogidos abarcan desde las primeras edades (0-1 años y 4-5 años) hasta la adolescencia y evalúan la relación entre diferentes tipos de metas y objetivos académicos y los niveles de síntomas de depresión.

La mayoría de intervenciones psicológicas que toman al

alumnado como individuo, como es el ejemplo del *mindfulness*, son ineficaces para reducir los problemas de depresión. **Las intervenciones que tienen éxito para reducir dicho problema son las que toman al alumnado como un ser social dentro de una comunidad, las que transforman el contexto educativo, el ambiente y los valores sociales.**

En el estudio mencionan varios enfoques de motivación y planteamiento a la hora de establecer objetivos y metas escolares; por ejemplo, la motivación por dominar contenidos y aprendizajes, por comprenderlos, por mejorar y progresar personalmente. Esta motivación fomenta que los niños y niñas busquen retos y aprendizajes constantes. Por otro lado, también existe alumnado cuya motivación y objetivo es evitar parecer imcompentente ante los demás y fracasar, ocurriendo así otro tipo de motivación: evitar ponerse metas, expectativas y objetivos de aprendizaje y mejora. En este sentido, las metas orientadas a alcanzar objetivos comparándose con compañeros y compañeras (es decir, obtener más rendimiento que otros) se relacionan con un riesgo más elevado de padecer depresión, mientras que **las metas orientadas a la adquisición de logros en el aprendizaje, la comprensión y dominio de materias y contenidos se relacionan con niveles más bajos de riesgos de depresión.** Si desde la escuela motivamos al alumnado a mejorar y aprender, superarse y ponerse retos, tendrán menos posibilidades de sufrir depresión. Por el contrario, **si se enfatizan las comparaciones, la competitividad respecto a compañeros y compañeras, el riesgo de padecer depresión aumentará.**

Del estudio se pueden sacar unas claras conclusiones:

- **El aprendizaje, la comprensión y el dominio de las materias escolares son importantes para la autoestima de los y las jóvenes y su salud mental**. Debemos, así,

inculcar motivación hacia el aprendizaje y la adquisición de contenidos. Las **altas expectativas** son esenciales.

- Debemos **involucrar a toda la comunidad** para que el **ambiente que prevalezca sea de apoyo, de ayuda y de amistad**, que favorezca la interpretación de los errores como oportunidades, así como la motivación y la resiliencia; que **elimine la competitividad para dar lugar a la obtención progresiva de mejoras en cada persona, y que eso se reconozca y celebre.**
- Desde la escuela tenemos la responsabilidad de **dirigir las metas de los niños y niñas hacia la mejora personal, el aprendizaje** y dominio de habilidades y contenidos, y prevenir que los objetivos de los y las estudiantes se centren en evitar el fracaso.
- Los y las docentes podemos comparar a un niño o niña consigo mismo para mostrar su progreso en el tiempo. **Mostrando las mejoras que cada niño o niña está consiguiendo se generará una tendencia a que se propongan seguir mejorando y afrontar retos, relacionándose este hecho con niveles más bajos de síntomas depresivos.** De lo contrario, comparando sus progresos con otro alumnado se generarían mayores niveles de depresión.

Conociendo la contundente relación que existe entre el tipo de motivación hacia el aprendizaje y la probabilidad de aumentar o disminuir los síntomas de depresión, **debemos plantearnos qué tipo de motivación estamos promoviendo en nuestras aulas.** ¿Fomentaremos la competitividad y presentaremos los errores como fracasos a evitar? Esto, como ya vemos, genera un aumento de niveles de síntomas depresivos. Sin duda, **debemos fomentar el compañerismo, la amistad, el apoyo y la motivación por la mejora y adquisición de aprendizajes, viendo los errores como**

oportunidades de mejorar. Esto generará una reducción del estrés, la angustia y posibles depresiones.

[Imagen: Freepik]