Adolescencia, salud mental y presión académica

escrito por Zaida Mas | 31 de marzo de 2026



Empezamos la recta final del curso escolar, una época en la cual aumenta la presión académica: miedo al fracaso escolar, elevada carga de trabajo para acabar los temarios, exámenes, la competencia por tener la mejor nota posible y la expectativa de profesorado, familia y el mismo alumnado respecto a sus resultados. **Un estudio reciente** en *The Lancet* ha estudiado la asociación entre la depresión y las autolesiones en adolescentes y esta presión académica.

Está demostrada esta correlación, especialmente durante la adolescencia, pero la investigación va más allá y estudia posibles causas y maneras de romper esa correlación entre vida académica y mala salud mental. En este sentido, se observa que, **cuando la intervención se centra en la individualidad del alumnado que muestra síntomas de depresión o autolesiones, no es efectiva**. Estos enfoques generalmente han sido ineficaces para reducir los síntomas depresivos, a pesar de que los resultados son inconsistentes. Un enfoque alternativo es modificar el entorno escolar: **las intervenciones en el ámbito escolar se centran en el clima, la cultura y los valores escolares, no solo en los estudiantes individuales**. Los enfoques a nivel escolar completo pueden reducir los síntomas depresivos de los y las adolescentes.

A lo largo del estudio se indica cómo tenemos que evitar el estrés académico que pueda ir en detrimento de la salud mental del alumnado. Pero **en ningún momento habla de bajar expectativas, o nivel de aprendizaje**, sino que da consejos desde diferentes perspectivas para bajar esa "presión estresante". Se trata de intervenciones que promuevan una motivación por aprender y saber lo más posible, ganas de dominar y saber sobre cada materia.

Está claro que a largo plazo las políticas educativas pueden mejorar y facilitar el abordaje de esta situación, pero también destaca cómo podemos ayudar a nuestros niños y adolescentes desde el entorno inmediato, puesto que **toda niña y todo niño necesita sentirse parte de su entorno**, de las personas que le rodean:

- Las **familias** y los **cuidadores** pueden reducir la presión académica y fomentar la actividad física, la socialización y el sueño.
- El personal **clínico** también tendría que ser consciente de la presión académica, evaluarla y considerar estrategias para abordarla.
- En el entorno **escolar**, la presión académica podría conducir a una reducción de la conexión escolar y a un clima escolar más negativo, y afectar el rendimiento del alumnado. Cuidar la convivencia escolar, fomentar las relaciones de calidad y las buenas amistades es fundamental, porque **las amistades pueden curar**.

Así pues, desde las escuelas e institutos, cuidemos a nuestros niños, niñas y jóvenes, acompañémoslos a tener los mejores resultados, las mejores amistades y la mejor salud mental posibles. Porque, al fin y al cabo, eso es una buena vida. ¡Feliz final de curso!

Imagen: Freepik