La depressió i les metes escolars

written by Sergio Miralles | 19 de May de 2024



Quina motivació potenciem a les aules?

Els símptomes d'angoixa i depressió en joves són un factor que està en el punt de mira en l'àmbit educatiu, per la possible relació que puga haver-hi entre el nivell d'èxit escolar i estos problemes de salut mental. Hui fem una breu anàlisi de l'estudi "***The association between academic achievement goals and adolescent depressive symptoms: a prospective cohort study in Australia***" de la revista científica "*The Lancet*" *i* extraiem unes conclusions.

Es tracta d'un estudi longitudinal que arreplega dades de xiquets i xiquetes en una àmplia representació nacional a Austràlia. Les dades arreplegades abasten des de les primeres edats (0-1 anys i 4-5 anys) fins a l'adolescència i avaluen la relació entre diferents tipus de metes i objectius acadèmics i els nivells de símptomes de depressió.

La majoria d'intervencions psicològiques que prenen a l'alumnat com a individu, com és l'exemple del *mindfulness*,

són ineficaces per a reduir els problemes de depressió. **Les intervencions que tenen èxit per a reduir este problema són les que prenen a l'alumnat com un ser social dins d'una comunitat, les que transformen el context educatiu, l'ambient i els valors socials.**

A l'estudi esmenten diversos enfocaments de motivació i plantejament a l'hora d'establir objectius i metes escolars; per exemple, la motivació per dominar continguts i aprenentatges, per comprendre'ls, per millorar i progressar personalment. Esta motivació comporta xiquets i xiquetes que busquen reptes i aprenentatges constants. D'altra banda, també existix alumnat que té com a motivació i objectiu evitar semblar imcompentent davant els altres i fracassar, ocorrent així un altre tipus de motivació: evitar posar-se metes, expectatives i objectius d'aprenentatge i millora. En este sentit, les metes orientades a aconseguir objectius comparant-se amb companys i companyes (és a dir, obtindre més rendiment que uns altres) es relacionen amb un risc més elevat de patir depressió, mentres que **les metes orientades a l'adquisició d'assoliments en l'aprenentatge, la comprensió i domini de matèries i continguts es relacionen amb nivells més baixos de riscos de depressió.** Si des de l'escola motivem a l'alumnat a millorar i aprendre, superar-se i posar-se reptes, tindran menys possibilitats de patir depressió. Per contra, **si s'emfatitzen les comparacions, la competitivitat respecte a companys i companyes, el risc de patir depressió augmentarà.**

De l'estudi es poden traure unes clares conclusions:

- **L'aprenentatge, la comprensió i el domini de les matèries escolars són importants per a l'autoestima dels i les joves i la seua salut mental.** Cal, així, inculcar motivació cap a l'aprenentatge i

l'adquisició de continguts. Les **altes expectatives** són essencials.

- Hem d'**involucrar a tota la comunitat** perquè l'**ambient que prevalga siga de suport, d'ajuda i d'amistat**, que afavorisca la interpretació dels errors com a oportunitats, així com la motivació i resiliència; que **elimine la competitivitat per a donar lloc a l'obtenció progressiva de millores en cada persona, i que això es reconega i celebre.**
- Des de l'escola tenim la responsabilitat de **dirigir les metes dels xiquets i xiquetes cap a la millora personal, l'aprenentatge** i domini d'habilitats i continguts, i previndre que els objectius dels i les estudiants se centren en evitar el fracàs.
- Els i les docents podem comparar a un xiquet o xiqueta amb si mateix per a mostrar el seu progrés en el temps. **Mostrant les millores que cada xiquet o xiqueta està aconseguint es generarà una tendència al fet que es proposen continuar millorant i afrontar reptes, relacionant-se este fet amb nivells més baixos de símptomes depressius**. En cas contrari, comparant els seus progressos amb un altre alumnat, es generaran majors nivells de depressió.

Coneixent la contundent relació que existix entre el tipus de motivació cap a l'aprenentatge i la probabilitat d'augmentar o disminuir els símptomes de depressió, **hem de plantejar-nos quin tipus de motivació estem promovent a les nostres aules**. Fomentarem la competitivitat i presentarem els errors com a fracassos a evitar? Això, com ja veiem, genera un augment de nivells de símptomes depressius. Sens dubte, **hem de fomentar el companyerisme, l'amistat, el suport i la motivació per la millora i adquisició d'aprenentatges, proposant els errors com a oportunitat de millorar. Això generarà una reducció de l'estrés, l'angoixa i possibles depressions.**

[Imatge: Freepik]