Adolescència, salut mental i pressió acadèmica

written by Zaida Mas | 31 de March de 2026



Comencem la recta final del curs escolar, una època en la qual augmenta la pressió acadèmica: por al fracàs escolar, elevada càrrega de treball per acabar els temaris, exàmens, la competència per tindre la millor nota possible i l'expectativa de mestres, família i el mateix alumnat respecte als seus resultats. **Un estudi recent** en *The Lancet* ha estudiat l'associació entre la depressió i les autolesions en adolescents i aquesta pressió acadèmica.

Està demostrada aquesta correlació, especialment durant l'adolescència, però la investigació va més enllà i estudia possibles causes i maneres de trencar eixa correlació entre vida acadèmica i mala salut mental. En aquest sentit, s'observa que, **quan la intervenció se centra en la individualitat de l'alumnat que mostra símptomes de depressió o autolesions, no és efectiva**. Aquests enfocaments generalment han estat ineficaços per a reduir els símptomes depressius, tot i que els resultats són inconsistents. Un enfocament alternatiu és modificar l'entorn escolar: **les intervencions en l'àmbit escolar se centren en el clima, la cultura i els valors escolars, no només en els estudiants individuals**. Els enfocaments a nivell escolar complet poden reduir els símptomes depressius dels adolescents.

Al llarg de l'estudi s'indica com hem d'evitar l'estrés acadèmic que puga anar en detriment de la salut mental de l'alumnat. Però **en cap moment parla de baixar expectatives, o nivell d'aprenentatge**, sinó que dona consells des de diferents perspectives per a baixar eixa "pressió estressant". Es tracta d'intervencions que promoguen una motivació per aprendre i saber el més possible, ganes de dominar i saber sobre cada matèria.

És clar que a llarg termini les polítiques educatives poden millorar i facilitar l'abordatge d'aquesta situació, però també destaca com podem ajudar als nostres infants i adolescents des de l'entorn immediat, ja que **tota xiqueta i tot xiquet necessita sentir-se part del seu entorn**, de les persones que li envolten:

- Les **famílies** i els **cuidadors** poden reduir la pressió acadèmica i fomentar l'activitat física, la socialització i el son.
- El personal **clínic** també hauria de ser conscient de la pressió acadèmica, avaluar-la i considerar estratègies per a abordar-la.
- A l'entorn **escolar**, la pressió acadèmica podria conduir a una reducció de la connexió escolar i a un clima escolar més negatiu, i afectar el rendiment de l'alumnat. Cuidar la convivència escolar, fomentar les relacions de qualitat i les bones amistats és fonamental, perquè **les amistats poden curar**.

Així doncs, des de les escoles i instituts, cuidem els nostres infants i joves, acompanyem-los a tindre els millors resultats, les millors amistats i la millor salut mental possibles. Perquè, al cap i a la fi, això és una bona vida. Feliç final de curs!

Imatge: Freepik