



SANTI MACÍAS

DESBORDADOS

Empieza el nuevo curso en Aragón y orientadores y pedagogos piden más medios para atender los crecientes problemas de conducta entre el alumnado, que se traducen en autolesiones y violencia compartida en redes sociales. El 40% de los adolescentes con trastornos clínicos reconoce hacerse heridas intencionadas. **P.2,3y4**

CURSO ESCOLAR ANGUSTIA ADOLESCENTE

Aumentan los casos de autolesiones en colegios e institutos de Aragón. De retos dolorosos y peleas, grabados con el móvil. Orientadores y educadores confiesan sentirse desbordados ante el incremento de los problemas emocionales y piden más medios para afrontarlos

Texto: **David Navarro**
Fotos: **Santi Macías**

El pasado curso tuvieron que atenderse en un solo instituto zaragozano hasta una docena de casos de autolesiones en alumnas. Se trata de una moda que consiste en utilizar una cuchilla (puede ser la del sacapuntas) y realizarse cortes en el brazo y sangrar abundantemente. «Y cuando preguntamos a esas alumnas qué ocurre, por qué han podido hacer algo así, la respuesta es: «Me calma la ansiedad. Tengo una sensación horrible en el interior y el dolor la calma temporalmente»», explica Juan Antonio Planas, presidente de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía. Se trata de una moda que llegó hace unos diez años a España y que tiene variantes femeninas y masculinas: «Si ellas se cortan en el brazo con una cuchilla, ellos participan en extraños retos que luego cuelgan en la red», añade Planas. Puede ser subir a un tejado o echarse agua hirviendo encima. «Y aumenta la agresividad, la ansiedad sale también a modo de peleas, sobre todo en el caso de los chicos».

El aumento de problemas emocionales en los institutos y colegios aragoneses lleva a docentes y educadores a pedir más medios al Gobierno de Aragón para afrontar una situación «que va a más. Y que afecta mucho a la vida escolar, porque actualmente hay un orientador por cada 700 o mil alumnos, una cifra muy insuficiente -añade el psicopedagogo, que recuerda que la Unesco recomienda un profesional por cada 250 alumnos-. No solo no podemos afrontar este aumento de autolesiones y agresiones, es que además el resto de problemas, como son las dificultades de aprendizaje, posibles casos de acoso..., todo ello se puede quedar sin atender si en el despacho se presenta un profesor con una alumna con cortes o bien se producen repetidamente peleas en el patio del colegio o en las aulas».

Según datos de un estudio realizado por el Hospital Clínico de Zaragoza, hasta un 40% de adolescentes con patologías mentales recurre a la autolesión. Y hasta un 7% de los jóvenes europeos sin patología se autolesiona. «Calculamos que el 15% de los adolescentes ha realizado esta práctica alguna vez en su vida, lo que supone una cifra muy alta», destaca Ana Calvo, psiquiatra de la unidad de Psiquiatría infanto-juvenil del Clínico. «En los últimos años hemos visto un incremento de trastornos de conducta, ya sea alimentaria, de personalidad, de ansiedad y depresión... En las chicas vemos, sobre todo, una tremenda presión por alcanzar un ideal que es imposible, una delgadez y un físico que no se puede lograr. No solo lleva a trastornos alimenticios, sino a una ansiedad que después sale con estas prácticas». La edad de riesgo está entre los 12 y los 14 años y se trata de un problema global que en países como Estados Unidos ha alcanzado cifras desorbitadas: se estima que uno de cada tres adolescentes norteamericanos se ha autolesionado alguna vez.

¿Qué puede llevar a una niña de doce o trece años a tomar una cuchilla y autolesionarse? Una razón, que no la única, sería la creciente intolerancia a la frustración. Según dice Planas, «cuando les preguntamos por qué lo hacen, resulta que es porque el chico que les gusta no les hace caso. O porque creen que suspenderán. Son explicaciones que demuestran que existe un auténtico problema para tolerar las frustraciones que acompañan a la ado-



El 7% de los adolescentes

Según un estudio del Hospital Clínico de Zaragoza, entre el 30% y el 40% de los adolescentes con patologías se autolesiona. Según datos europeos, el 7% de adolescentes se autoinflige daños y un 15% se ha autolesionado alguna vez en su vida. En EE. UU., de donde viene la tendencia, la cifra llega al 30%.

Afecta más a las chicas

Los cortes en los brazos suelen ir ligados a problemas alimenticios, ansiedad o depresión. Y nueve de cada diez afectados son mujeres. «Las redes sociales son ahora el 'grupo' en el que se debe encajar y el modelo que proponen es irreal, por lo que muchas chicas tienen problemas de ansiedad, anorexia...», destaca la psiquiatra Ana Calvo.

lescencia. Es cierto que para ellos eso es importante, que en esos años las relaciones personales, amorosas o los estudios son todo su universo, lo que preocupa es la reacción tan sobredimensionada ante estos problemas. Literalmente, no saben resolverlos».

En opinión de Javier García Campayo, médico psiquiatra del Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza, cada nueva generación tiende a presentar mayor malestar psicológico que las anteriores. «Nuestros abuelos tenían menos malestar (aunque las circunstancias materiales eran peores) que nuestros padres; nuestros padres, menos que nosotros, y nosotros, que nuestros hijos. Se piensa que una de las razones son las expectativas, las ideas que tenemos de cómo debe ser el mundo y nuestra vida. Nuestros abuelos asumían que la vida era muy dura y que había que sobrevivir. Un buen ejemplo era que solían tener bastantes hijos porque muchos se morían (la mortalidad infantil era muy elevada). Y lo aceptaban como parte de la vida».

¿UNA SOCIEDAD ANSIOSA? Pero no solo se trata de la intolerancia a la frustración. Esa quizá pueda ser una de las razones, pero hay más. La psiquiatra Ana Calvo indica que «la ansiedad que sufren los adolescentes es real. Nos puede sorprender cómo la sobrellevan, pero la sufren. Y no se puede ignorar ni hacer ver que es una tontería para llamar la atención, ese

Retos dolorosos para los chicos

La integración masculina en el grupo pasa por retos que muestran hombría y aguante. El más reciente es el del agua hirviendo: grabar vídeos donde se escaldan la cara o el cuerpo, práctica que el pasado agosto costó la vida a un niño de 8 años en Florida (EE. UU.). Otros retos consisten en subir a tejados y monumentos, y todos ellos son grabados y compartidos. «Consiguen así sentirse importantes, que son alguien», explica Calvo.

Efecto contagio en las redes

Tumblr e Instagram son las plataformas donde se cuelgan las fotos y vídeos de autolesiones o retos. Los psicólogos advierten de que las redes son el nuevo 'grupo' al que se busca pertenecer, en el que la presión es muy alta.



En familias de clase media y alta

Autolesiones y retos se dan en mayor medida en jóvenes de clase media y alta, con familias estructuradas y una aparente falta de problemas. Existe una brecha abismal entre las expectativas generadas en la niñez y la realidad de la crisis.

Abordar el problema

La psiquiatra Ana Calvo indica que «por muy extraño que nos parezca el fenómeno, no se debe responder con castigos o ridiculizando. Lo primero es aceptar que el adolescente sufre dolor. Porque se encuentra muy mal. Después, sin reforzar esa conducta, se le ha de explicar que el dolor se puede resolver por otras vías. Que no están solos y que pueden contar con nuestra ayuda». Los padres, ante estos problemas, deben pedir ayuda profesional.

Controlar las redes sociales

Según el psicólogo Miguel Ángel Ramos, «debe trabajarse desde la niñez una personalidad fuerte que no quede a merced de las presiones del grupo». En Internet hay manuales de cómo autolesionarse, además de vídeos que animan a la práctica de retos peligrosos. «Si la personalidad es débil, los imitarán».



Involucrar a amigos y familia

En la unidad infanto-juvenil del Hospital Clínico han preparado protocolos de actuación ante las autolesiones. «Se involucra al entorno para que sirva de apoyo, ya que se trata de una práctica adictiva que afecta al control de los impulsos», dice Calvo. «Si el adolescente siente ansiedad, puede escribir a esos contactos para que le apoyen».

Ansiedad trasladada

La psicóloga Alejandra García Pueyo destaca que la ansiedad se arrastra en muchos casos desde la infancia. «Se trata de una generación a la que se exige demasiado. El miedo de los padres y la ansiedad en la sociedad se traslada a niños que, sin suspensiones ni casos de bullying incluso tienen ansiedad de ir al cole. Años después, cuando llega la adolescencia, esa presión se hace insoportable y surgen los problemas».

Decenas de casos en Aragón

Desde la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía advierten de que hay centros que tratan una docena de casos de autolesiones al año, por lo que piden más medios, ya que actualmente solo hay un orientador por cada 700 o mil alumnos, un tercio de lo recomendado por la Unesco.



es uno de los consejos que damos a los padres. Lo importante es tratarlo como el que es, un trastorno relacionado con el control de los impulsos».

Porque la ansiedad, según explica por su parte la psicóloga zaragozana Alejandra García Pueyo, «no es exclusiva de los adultos, también se da en adolescentes y en niños. Por mi consulta han pasado pequeños de menos de 10 años que sienten ansiedad ante la idea de ir al colegio. ¿Cómo es esto posible? No se trata, además, de niños que suspenden o que sufren acoso, simplemente tienen una ansiedad que no comprenden. Después descubrimos que es un sentimiento que emana de los padres: vivimos en una sociedad ansiosa, donde la crisis, el miedo al futuro, las obligaciones y el estrés han creado un sentimiento que estamos pasando a las nuevas generaciones. Cargamos a los hijos con todo tipo de extraescolares, de idiomas..., exigimos las mejores notas. Tiene que ser el mejor en todo para prepararse para el futuro que le espera. La ansiedad acompaña al niño durante años y al llegar a la adolescencia eclosiona».

El psicólogo zaragozano Miguel Ángel Ramos, a través de la Asociación Nacional de Estudios Psicológicos y Sociales, recuerda un antiguo dicho que ayudaría a explicar esta situación: «Los tiempos duros crean hombres fuertes, los hombres fuertes crean buenos tiempos, los buenos tiempos crean hombres débiles y los hombres débiles crean tiempos duros».

Nuestros padres trabajaron duro y nos trajeron buenos tiempos y nosotros, en ese bienestar, hemos creado a una generación poco preparada para afrontar el futuro».

Según Ramos «nos puede sorprender, por lo aberrante, el hecho de que una niña coja una cuchilla y se corte en un brazo, pero ya hemos visto años atrás comporta-

En Aragón, hasta un 40% de adolescentes con patologías se autolesiona. En la UE, un 7% sin trastornos

«Ellas se hacen cortes o empiezan dietas destructivas. Ellos hacen retos dolorosos. Todo por la ansiedad»

mientos destructivos: la anorexia y bulimia, el consumo de drogas muy temprano y desmedido o las borracheras. Se han producido desde hace ya años. Un deseo de huir de una realidad a la que no encontramos sentido. En ese aspecto soy muy crítico y creo que estos últimos años solo nos hemos preocupado de meter en las cabezas de nuestros hijos conocimientos académicos. Les hemos apuntado a flauta, guitarra, clases de chino..., queremos que saque buenas notas, porque luego la vida es muy dura y competitiva y en medio de todo se nos ha olvidado enseñarles a ser personas».

ADICCIÓN. Miguel Ángel Ramos es, además, psicólogo deportivo y ha colaborado con clubs de jugadores de todas las edades. «En el deporte, precisamente, se les puede enseñar a chicos y chicas a gestionar sus emociones, a aceptar la frustración y a valorar el esfuerzo para obtener resultados. Pero cada vez que he intentado incluir en los entrenamientos esos aspectos me he encontrado a unos padres enfadados que me preguntan por qué su hijo tiene ahora menos tiempo para practicar penaltis. Tampoco he visto mucho interés por parte de los entrenadores. ¿Qué es lo más importante para nosotros, que nuestro hijo marque cinco goles y sea el mejor del equipo o que sea mejor persona? En vez de juzgar a estos adolescentes, a lo mejor deberíamos responder sinceramente a esta pregunta: ¿qué preferi-

mos, que nuestro hijo hable chino y alemán o que sea buena persona y sepa desenvolverse en la vida? De esas preferencias sale el resultado: chavales que no saben cómo afrontar lo que poco a poco les va viniendo encima».

Tras las lesiones y retos peligrosos se esconde un problema de adicción y control de los impulsos. Según explica la doctora Calvo, «en un daño físico se liberan endorfinas naturales que alivian el dolor y aportan bienestar. Los autocortes, cuando no son profundos, son la vía que utilizan estos adolescentes para gestionar el dolor emocional. Luego, además, pueden mostrar en las redes su dolor, hacer ver "que son alguien" e incluso mostrar su corte como una especie de herida de guerra. Todos esos refuerzos positivos convierten el proceso en adictivo, por lo que su tratamiento ha de llevarse a cabo como un trastorno de control de los impulsos».

En el caso de los chicos, «ellos muestran otros comportamientos. Por un lado una mayor agresividad hacia otros compañeros, casi siempre de otra raza o bien con una sexualidad diferente. Pero también hemos detectado un aumento de las conductas temerarias», explica Juan Antonio Planas. «Legan modas muy rápidamente a través de las redes sociales. Vídeos donde adolescentes se suben a monumentos o tejados, para parecer más valientes y buscar así la validación de otros

CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

Escenario, el aula



S. MACÍAS

Documental. La serie de fotografías que aparecen en este reportaje pertenecen al proyecto fotográfico '20% Abandono escolar en España', del fotógrafo zaragozano Santi Macías. La iniciativa pretende ahondar, con imágenes, en las causas del abandono de los estudios. Los interesados en formar parte del proyecto pueden contactar en sanmacal@gmail.com.

VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

adolescentes. Quieren sentirse especiales, a veces a cualquier coste. Hace un tiempo se vio en YouTube a adolescentes subidos en el puente del Tercer Milenio, en Zaragoza, para grabarse con el móvil». Calvo y Planas coinciden en que las redes sociales son ahora «ese grupo en el que es necesario integrarse. Y para pertenecer a él se siguen las modas que lleguen. Ahora son estas, en el futuro ya veremos cuáles son».

El psicólogo Miguel Ángel Ramos formó parte de un equipo que realizó recientemente un estudio nacional sobre redes y juventud, «para ver cómo influyen a diferentes edades. Y pudimos ver que han sustituido por completo a lo que antes se conocía como 'presión del grupo'. Si antes eran esos amigos y conocidos los que podían dar información o incitar a fumar y demás, ahora ocupan ese lugar las redes sociales. Pero el grupo influirá o las redes influirán si la persona es débil. Si las relaciones que tiene con el entorno no son buenas o hay carencias, las redes sociales serán más fuertes y calarán más».

Unas redes que, además, sirven de ventana para mostrar al mundo las heridas, los videos de peleas, los retos temerarios... «Algunos de los jóvenes que acuden a consulta confiesan sentirse invisibles y esa atención que reciben en las redes les atrae», indica Alejandra García. «Se dan muchos problemas de autoestima, una sensación constante de no encajar con lo que el mundo espera de ellos. Lo que les lleva a relacionarse más con personas virtuales que comparten sus gustos. Relaciones que a veces no son sanas».

¿Por qué ellas se autolesionan y ellos le-

sionan a los demás? En opinión del psiquiatra Javier García Campayo «hombres y mujeres reaccionan de diferente manera al estrés, hay bases genéticas para ello. El hombre es más agresivo e impulsivo, por lo que también suele mostrar consumo de alcohol o sustancias». Según Campayo, «las chicas tienden menos a la agresividad externa y pueden autolesionarse o hacer atracones y restricción de la ingesta. También suelen comentarlo mucho más con las amigas, mientras que los varones tienen gran dificultad para comentar sus emociones a otras personas. Son estilos diferentes».

Desde el Gobierno de Aragón se intenta dar respuesta a todas estas problemáticas a través de programas de convivencia en las aulas. Existe un número de teléfono 24 horas para alumnos que sufren bullying (el 900 100 456), el plan incluye el análisis de las redes sociales, existen protocolos de actuación... «Pero también se refuerzan las comisiones de convivencia y el trabajo de la asesoría de convivencia, que está compuesta por técnicos en orientación educativa, trabajo social o asesoría», destacan desde el departamento de Educación. Actualmente en las aulas aragonesas hay 1.703 efectivos dedicados a la atención a la diversidad, lo que incluye auxiliares de educación especial, Pedagogía Terapéutica, Audición, Lenguaje y Orientadores, «y es una cifra que crece cada curso. El número de orientadores ha crecido un 15% en los últimos cinco años y el pasado curso fueron 272 los profesionales que trabajaron en los centros aragoneses», asegura el departamento.

Cifra que para Planas sigue siendo «insuficiente», porque «la sociedad es ahora

más complicada que hace unos años. Los medios no solo pueden dirigirse a los problemas de aprendizaje, porque los problemas emocionales están. Y no estamos siendo alarmistas, simplemente en los últimos 20 años hemos visto pasar a muchos alumnos por los centros y la tendencia es clara y va a más». Planas destaca que «esa ansiedad que parece carcomer a los adolescentes se va a exacerbar, porque la sociedad es cada vez más exigente».

En opinión del psiquiatra García Campayo «la gestión de las emociones es la clave de la salud, pero no solo ahora. Lo ha sido siempre. En generaciones anteriores el estilo, sobre todo en los varones, era no expresar las emociones, no contactar

con ellas, negarlas. También se gestionaban mal. Ahora la sociedad acepta que es mejor expresarlas, pero eso no quiere decir que uno sepa regularlas, simplemente que las muestra aunque la consecuencia sea llevarse peor con los demás, ser más maleducado o menos empático con los demás». Y añade que «desde luego, uno de los problemas es que sobreprotegemos a los hijos, no se frustran y, cuando de más mayores tienen que enfrentarse a las dificultades de la vida, gestionan mal las emociones. Es mejor ponerles límites desde pequeños, frustrarlos, para que comprendan cómo es la vida. Nunca van a poder tener todo lo que quieren».

Y el psicólogo Miguel Ángel Ramos recuerda que «muchos de los casos que vemos, precisamente los más extremos, son de jóvenes que corresponden a familias bien estructuradas. No solo estas autolesiones o comportamientos temerarios, también los malos tratos a los padres o a profesores. Los que graban con el móvil cuando pegan a un compañero. Son menores que en teoría lo tienen todo pero sienten una insatisfacción tremenda». Por eso, expertos como García Campayo destacan que «parte de dotarles de conocimientos, las actitudes y el desarrollo emocional son importantes. Es la razón por la que cada vez se mas frecuentemente incluyen extracurriculares como mindfulness, yoga, valores, etc. También es importante que padres y profesores practiquen estas técnicas, en clase y en alguna lección en la escuela, porque lo que más cambia a los niños es ver esas actitudes en los adultos. Los niños no obedecen, imitan. Si padres y profesores gestionan bien emociones, eso lo aprenderán».

«El problema es grave e irá a más. No se puede obviar, hacen falta más medios para atender en colegios»

«Los casos más extremos se dan en jóvenes de buena familia con una angustia tremenda»