

La depresión en la escuela

VICTORIA DEL BARRIO

Durante un tiempo se ha pensado que la depresión afectaba a unos grupos bien definidos, los ancianos y las amas de casa, y que los demás estábamos a cubierto. Esto no es así. Hoy, sobre todo en las sociedades desarrolladas, la depresión sube como una marea. Y nadie está a salvo de ella, ni siquiera los niños.

Algunos expertos optimistas han querido ver este fenómeno como algo artificial, derivado del mayor conocimiento que hoy se tiene del tema, de su evaluación más ajustada y de las estadísticas más exactas: desgraciadamente se equivocaban. Estudios epidemiológicos muy controlados realizados en sociedades elementales y desarrolladas, muestran con claridad que en estas últimas los casos de depresión son más frecuentes.

El desarrollo tiene muchas

ventajas, pero no da la felicidad. Morimos más tarde, podemos ir a más sitios, las mujeres se integran más en la sociedad, se mueren menos niños, pero, a pesar de todo, nos deprimimos más. Parece que la felicidad es algo más que tener cosas y mantenerse con vida.

Este crecimiento inequívoco de la depresión en las sociedades desarrolladas alcanza también a los más pequeños. A muchos les cuesta creer que haya niños deprimidos. En cierto modo repugna la idea de que un niño pueda estar triste, sin ilusión, sin ganas de nada. Se diría que los niños son la alegría y la ilusión personificadas puesto que no tienen responsabilidades ni han de trabajar, que son las fuentes de preocupación adulta. Los niños aparecen como seres cuya ocupación es el juego irresponsable. Pero

«Estudios epidemiológicos muy controlados realizados en sociedades elementales y desarrolladas, muestran con claridad que en estas últimas los casos de depresión son más frecuentes. El desarrollo tiene muchas ventajas, pero no da la felicidad.»



la triste realidad es que aproximadamente un 10 por ciento de los niños por debajo de los 14 años está deprimido. Hoy se estima que la depresión mayor alcanza un 2 % y los trastornos distímicos a un 8% y que esta cifra se eleva hasta un 15 por ciento o más si se trata de adolescentes.

¿Por qué se deprimen los niños, si no tienen problemas? Lo primero que hay que contestar es que los problemas hay que verlos con los ojos del que los padece. No hay problemas objetivos, siempre son subjetivos, como los percibe el sujeto. Por eso los problemas infantiles tienen que ver con el mundo infantil, sus expectativas y sus miedos. Si contemplados por un adulto no son tales, esto no quiere decir que no existan, sino que el adulto no los sabe ver.

Recuerdo una niña al borde de la desesperación que preguntaba a su maestra ¿de qué ancho pongo las cuentas? El problema incomprendible para la maestra era bien sencillo. La niña había estado realizando, sin error, ingentes cantidades de sumas que su maestra anterior le daba. La nueva maestra pretendía que la niña confeccionase las columnas de números para hacer la suma y ésta, que no conocía el valor relativo a la posición de los números, no sabía por dónde empezar.

Los niños, desde luego, se deprimen por cosas diferentes de las que deprimen a los adultos, aunque guardan con ellos un cierto paralelismo. Ambos se deprimen porque no tienen y les falta aquello que estiman. Son los objetos de estimación los que les separan.

« Los niños aparecen como seres cuya ocupación es el juego irresponsable. Pero la triste realidad es que aproximadamente un 10% de los niños por debajo de los 14 años está deprimido.

Hoy se estima que la depresión mayor alcanza un 2% y los trastornos distímicos a un 8% y que esta cifra se eleva hasta un 15% o más si se trata de adolescentes.

¿Por qué se deprimen los niños, si no tienen problemas?.»



Para que aparezca una depresión infantil se han de dar ciertas condiciones que unas veces actúan por separado y otras lo hacen conjuntamente: una vulnerabilidad genética, aparición de acontecimientos psicosociales negativos y sobre todo una determinada estructura de personalidad. Estas condiciones actúan como factores de riesgo en los que además se combina su intensidad con la cantidad. Cuanto más factores de riesgo se acumulen en un sujeto y mayor sea su intensidad, más probabilidad hay de que aparezca en él la depresión.

Según el punto de vista teórico con que se contemplen estos factores de riesgo, se les concederá mayor importancia a unos que a otros. En líneas generales podríamos afirmar que un sujeto introvertido, con una intensa reactividad emocional, con antecedentes de depresión familiar y con una fuerte experiencia negativa, tiene alta probabilidad de desarrollar una depresión. Además esa experiencia negativa será tanto más amenazadora cuanto más sensible sea el sujeto a ella; esta sensibilidad varía en función del período evolutivo en el que el niño se halle. La pérdida de la madre afecta más a los niños de entre dos y seis años que a los de edades anteriores o posteriores; antes, los lazos de apego no están perfectamente constituidos, y después el niño tiene un mundo más amplio en el que ya puede apoyarse.

Algunas de las situaciones negativas desencadenantes de una depresión son la sensación de impotencia, la carencia de satisfacciones, o los pensamientos negativos sobre sí mismo. Como se ve son muy

parecidas a las de los adultos, pero están referidas a otras cosas. Por ejemplo, una mujer adulta puede deprimirse porque fracasa en su matrimonio, mientras que un niño puede deprimirse porque fracasa en la escuela; ambos se deprimen ante el fracaso, pero las situaciones varían según se trate del mundo infantil o del adulto.

Cuando se estudian las causas desencadenantes de la depresión infantil desde un punto de vista evolutivo, se observa que hasta los 6 años la mayor parte de casos están ligados a fracasos de la interacción afectiva familiar. Entre los 7 y 12 años las causas se centran en las relaciones con los amigos, la competencia social y en el rendimiento escolar. Para los sujetos que se muevan entre los 13 y 18 años las relaciones amistosas, el rendimiento escolar y principalmente las relaciones amorosas son los desencadenantes más habituales.

La fórmula de S. Agustín "Donde está mi amor allí está mi peso", parece ajustarse como un guante a la explicación de los diferentes motivos ligados a la aparición de las depresiones y puede ser un buen hilo conductor para una consideración evolutiva de las mismas.

Pues bien, desde una perspectiva evolutiva la escuela comienza a ser una pieza clave en el mundo infantil a partir de los seis años e incluso antes en el mundo actual.

Aunque los niños no trabajan remuneradamente, no se puede negar que la escuela representa para él algo semejante a lo que el trabajo para el adulto. El niño va a la escuela todos los días laborales, realiza una actividad sujeta a reglas y le califican mejor o peor por ella.

En las sociedades desarrolladas esta ocupación abarca

desde los seis hasta los 21 años durante seis o siete horas cinco días a la semana. No es extraño, por eso, que la vida escolar se convierta en uno de los ejes fundamentales de la vida infantil. Lo que pasa en la escuela es muy importante para el niño en todos los sentidos tanto intelectual como personal. En un reciente estudio sobre depresión que hemos llevado a cabo sobre niños escolarizados en Madrid, la pregunta que obtenía puntuaciones medias más altas era "tengo muchas preocupaciones" y la segunda "tengo problemas en la escuela".

La relación entre el fracaso escolar y la depresión es una cuestión controvertida. Algunos expertos consideran que el fracaso es el desencadenante de la depresión y otros que ésta produce el fracaso.

El hecho espectacular de que algunos niños y jóvenes hayan llegado al suicidio a causa de sus malas notas ha asociado el fracaso en la escuela a la idea de depresión. Ello es verdad, pero el fenómeno es más complejo de lo que parece. Un altísimo porcentaje de niños deprimidos presenta también un descenso en el rendimiento escolar, hasta el punto de que algunos expertos han considerado este descenso como un criterio diagnóstico de la depresión infantil. Sin embargo de ningún modo es verdad que la mayor parte de los niños con

bajo rendimiento escolar se deprima. Baste considerar que la prevalencia de la depresión infantil se estima en un 10 por ciento y la del fracaso escolar un 60 por ciento (si las cifras son reales y no maquilladas) para ver que no todos los niños que fracasan escolarmente se deprimen.

Para que se produzca la secuencia fracaso escolar-

«Los niños, desde luego, se deprimen por cosas diferentes de las que deprimen a los adultos, aunque guardan con ellos un cierto paralelismo. Ambos se deprimen porque no tienen y les falta aquello que estiman. Son los objetos de estimación los que les separan.»



apa rición de depresión es necesario que se den unas ciertas condiciones.

Miles de niños van mal en la escuela y son emocionalmente equilibrados. No les gusta lo que se hace en la escuela por lo que ello conlleva de quietud, sumisión, atenuamiento a normas, esfuerzo intelectual; prefieren la acción física, la ausencia de control, la vagancia. Hacen juicios negativos sobre la escuela, lo que les salva de su posible culpabilidad: "es un rollo", "me tienen manía", "no me interesa", "no sirve para nada".

Pero no todos los niños reaccionan así. Los niños que reúnen los factores de riesgo antes mencionados son los más vulnerables y propensos a desarrollar una depresión ante el fracaso escolar. Normalmente se trata de chicos que inicialmente han tenido una buena adaptación escolar y que por algún motivo luego la pierden. Por ejemplo, un niño que cambio de amigos puede encontrarse con que los nuevos interfieren en su ritmo habitual de trabajo, y al cabo sus notas se resienten. Este niño puede considerar que tal pérdida es intolerable y comenzar entonces a hacer atribuciones negativas: "no sirvo", "no puedo", "soy un desastre", pensamientos todos ellos que minan su autoestima y le pueden llevar a la depresión. Son niños que alimentan altas expectativas (propias o ajenas) y que se culpabilizan a sí mismos al estar por debajo de ellas.

Esto quiere decir que ante un mismo acontecimiento, el fracaso escolar, unos niños responden culpabilizándose y deprimiéndose, mientras que otros lo hacen, por el contrario, agrediendo.

La ecuación delicadísima del equilibrio escolar es: expectativas por exigencias igual a capacidad por esfuerzo. Cualquier movimiento de uno de los elementos requiere un reajuste de los demás.

Muy diferente es el tema de los niños deprimidos. Cuando encontramos a uno de ellos, por cualquiera de las causas que ya hemos mencionado, presenta algunos de estos síntomas: tristeza (disforia), desinterés (anhedonia), problemas de sueño, problemas de apetito, problemas de concentración, pensamientos de suicidio, pensamientos de culpa, problemas de interacción social, baja autoestima, conducta agresiva, quejas somáticas.

«Una mujer adulta puede deprimirse porque fracasa en su matrimonio, mientras que un niño puede deprimirse porque fracasa en la escuela; ambos se deprimen ante el fracaso, pero las situaciones varían según se trate del mundo infantil o del adulto.»

Es necesaria la presencia de los dos primeros, para que se pueda hacer el diagnóstico de depresión: los restantes pueden estar presentes o no aunque es necesario un número mínimo.

La falta de concentración, aunque no es esencial, es muy frecuente en los sujetos deprimidos, tanto niños como adultos. Por tanto es claro que, si hay falta de concentración, toda tarea que la exija y requiera se verá afectada por la depresión.

La mayor parte de los niños deprimidos ven afectado su rendimiento escolar. En todas las investigaciones que se han hecho sobre este tema, tanto en población española como extranjera, aparece este rasgo.

Esto no hace sino empeorar las cosas para los deprimidos. Es decir, un niño deprimido, por serlo, desciende en el rendimiento escolar y este descenso es a su vez un motivo más de depresión,

que refuerza la vivencia negativa típica de los deprimidos: "no valgo", "no puedo", "no sirvo".

Es esencial atender a la solución del problema lo antes posible, puesto que se debe romper cuanto antes el círculo vicioso de las atribuciones negativas.

Pero esto no siempre ocurre así. Son muchos los que retrasan una y otra vez la búsqueda de ayuda para la solución de este tipo de problemas. La mayor parte de las veces las personas piensan: esto es pasajero, ya pasará. En otras ocasiones ocurre que el entorno del niño no percibe la depresión. Los niños deprimidos no suelen ser molestos, no dan la lata; lo más habitual es que sólo nos llamen la atención las conductas perturbadoras de una casa o de un aula, de un vecindario. Por otra parte, salvo en las depresiones enmascaradas, los síntomas tienen un carácter interiorizado que hace difícil su detección, aun para expertos. Por otra parte el retraimiento social típico de los niños deprimidos complica su descubrimiento. Hay que fijarse en lo que no llama la atención y tener una cierta preparación para percibir la depresión en un

«En un reciente estudio sobre depresión que hemos llevado a cabo sobre niños escolarizados en Madrid, la pregunta que obtenía puntuaciones medias más altas era "tengo muchas preocupaciones" y la segunda "tengo problemas en la escuela.»



niño. Además puede ocurrir que un niño presente problemas de conducta asociados a la depresión; esto es lo que se ha dado en denominar "depresiones enmascaradas", que, por eso mismo, corren el riesgo de ser mal diagnosticadas y, por tanto, mal tratadas.

Pero no todo es negativo: la depresión en los niños puede ser prevenida. En el ámbito escolar cualquier desequilibrio en las expectativas, las exigencias, el esfuerzo o la capacidad puede ser corregido. Los niños vulnerables pueden aprender a afrontar sus problemas. Una de las mejores estrategias para hacerlo es incrementar la comunicación y el entusiasmo. Los padres, los hermanos, los amigos, la pareja, las ideas, la belleza representan remedios que espantan la depresión. Hay que poblar de buenas compañías la vida de los niños y de los jóvenes.

El apoyo de otros, la pertenencia a un grupo, la competencia en las tareas a ejecutar son los grandes escudos contra la depresión. No parece una meta difícil de alcanzar para una cultura que ha sabido llegar a la luna.