

Con el correr de los años, los chilenos se han transformado –se quiera o no- en una sociedad que rinde culto al exitismo. Esto ha generado que los resultados académicos, la actividad laboral y el sector donde se vive influyen, en gran medida, en la frustración o soberbia de muchos. Toda esta realidad profundiza con creces los niveles de estrés.




Es por ello que en un contexto como el descrito, resulta cada vez más complejo educar a los hijos desde una perspectiva que potencie su desarrollo como personas por sobre los éxitos académicos o materiales. Y, por cierto, por sobre la carga que todo eso implica.

Claramente, esos buenos o malos resultados de los hijos son consecuencia de la influencia de los padres. O de quienes están a su cargo. Someter a los niños o jóvenes a una mayor presión poco o nada ayuda en una buena performance que permita crear un sano hábito de estudio.

Y si bien no existe una receta infalible, entendidos en el tema coinciden en que el diálogo y la estimulación temprana son herramientas básicas que permiten alcanzar las metas propuestas, sin caer en una presión desmedida.

Cómo prevenir el estrés a corta edad

“Muchas personas piensan que el mayor rendimiento escolar es una garantía de éxito en la adultez, dejando de lado otros aspectos del desarrollo”, sostiene la psicóloga y académica Margarita Sandoval, de la Universidad San Sebastián.

 Para la profesional, antes de lo académico resulta fundamental el estímulo de una personalidad equilibrada y las bases de un adecuado crecimiento psicológico, afectivo, social y cognitivo, respetando los ritmos y capacidades de cada niño en particular, su individualidad y sus diferencias.

“Cambiar la perspectiva desde una mirada competitiva a una cooperativa, logra que los niños mejoren su sentido de autoeficacia, generen habilidades sociales, afectivas y cognitivas. Además de mejorar el autoconcepto y la autoestima», destaca la profesional.

Enfatiza que se trata de una forma «respetuosa» de crianza, «considerando las necesidades de los niños y estando conscientes de las nuestras como padres, de tal manera de no proyectar nuestros deseos y conflictos en ellos”.

En ese sentido, la académica entrega seis recomendaciones a promover en los más pequeños:

1. Tiempos de esparcimiento y diversión. Los niños crecen, expresan, liberan energía y aprenden a través del juego, por lo que es una necesidad vital. Llenarlos de actividades escolares impide que jueguen y, por lo tanto, es un riesgo para la salud mental y sus relaciones afectivas.

2. Es indispensable crear hábitos saludables en la alimentación, el sueño y la actividad física. 

3. Potenciar la autoestima. Los padres deben preocuparse por lo que hace su hijo y fomentar los sentimientos de poder y autonomía. Deben crearse expectativas acordes con las características del niño, apoyarlo en los proyectos, aunque sean insignificantes a los ojos adultos.


4. Fortalecer la autoeficacia. Debe sentir que es competente para resolver problemas y enfrentar las dificultades. Debe asumir que el pedir ayuda no lo hace ser menos. Los padres deben estar dispuestos a apoyarlos en la búsqueda de soluciones, pero no resolverlos por ellos.

5. El humor es el estado contrario al estrés. Sonreír libera tensiones y produce bienestar. Cuidar que el niño no sienta que se ríen de él, sino que comparten un clima divertido. El juego en familia es una excelente instancia para esto.

6. Relaciones afectivas. El vínculo entre padres e hijos es más importante que cualquier nivel de rendimiento. Ser cariñoso, demostrar afecto, estimular y reforzar sus esfuerzos son acciones fundamentales. Ellos necesitan saber que sus padres son incondicionales y los aceptan con sus cualidades, debilidades y diferencias. Que son amados aunque no cumplan todas sus expectativas.

Potenciar el hábito

La pregunta del millón para muchos es cómo potenciar, de manera saludable, esa curiosidad propia de los niños y que trascienda a lo académico.

 Roberto Sepúlveda, profesor de la misma casa de estudios superiores, señala que las mejores calificaciones pasan por el logro de un aprendizaje significativo, lo que implica asociar los contenidos y percibir la relación entre ellos.


“Un hábito sano en este sentido, es la capacidad de organizar y planificar la forma de acercarse a un nuevo conocimiento, la búsqueda de espacios para disponer de los materiales de trabajo y el manejo del tiempo”, acota.

A eso se deben considerar otros aspectos que se dan dentro del hogar. Un factor determinante es que los

hijos sientan a sus padres interesados en aprender y comprender las materias del colegio, lo que se transforma en un motivador para cualquier alumno que siente que hay interés en escuchar lo que se les quiere enseñar. Eso alienta y desafía al estudiante a organizar la información y delinear una forma de transmitir lo que sabe.

Otro aspecto que destaca Sepúlveda, apunta a que las posibilidades de éxito académico se relacionan con el alto interés de los menores en desarrollar vínculos con sus profesores, dentro de un marco donde se sienten comprendidos e inspirados por la autoridad pedagógica.

Los jóvenes y el estrés de fin de año


Diciembre no es un mes fácil para nadie, qué duda cabe. Ya se comienza a sentir el peso del año, las vacaciones están cerca, pero los días se hacen eternos y para los estudiantes de todas las edades suele ser el período de exámenes, pruebas y las últimas posibilidades de recomponer lo que académicamente no viene tan bien. 

En muchos casos es una época de reflexión y análisis: qué se hizo en forma correcta, qué se hizo mal y cómo se pueden mejorar esas notas que agregan un color rojizo al informe final.

Para quienes rinden la PSU y deben optar por una carrera universitaria, el sistema escolar chileno le da a diciembre un nivel particularmente estresante y crítico, lo que repercute en muchos jóvenes y cobra varias víctimas.

Por su parte los padres, sin darse cuenta, aumentan los niveles de ansiedad con actitudes que, en lugar de estimular a sus hijos, les causan mayor tensión o frustración.

“Los estudiantes de Enseñanza Media tienden a pasar por lo menos por tres carreras como opción, las que pueden ser muy distintas entre sí. Y esto, a diferencia de lo que muchos piensan, no es tan raro. Son pocos los casos de jóvenes que en Primero Medio tienen clara su elección”, recalca Marcela Aracena, orientadora pedagógica de la facultad de Ciencias de la Educación de la citada universidad.

 Asegura que de acuerdo a algunos estudios, “las nuevas generaciones van a cambiar de ámbito laboral como mínimo tres veces en su vida. En consecuencia, a esta edad el miedo a equivocarse no tiene mucha razón de ser”.

Margarita Sandoval, en tanto, hace un llamado de atención y recomienda a los padres estar atentos a los

cambios conductuales de sus hijos para detectarlos de manera temprana.

“La tensión y el estado de alerta permanente contribuyen a perjudicar la salud mental y física, generando síntomas psicosomáticos tales como cefaleas, trastornos digestivos y problemas dermatológicos. Además, pueden producir cuadros ansiosos, depresivos o generar insomnio», explica.

La profesional destaca que no se trata de un tema menor si se considera que se puede llegar a la desadaptación socioemocional, bajar la autoestima o vivir un fracaso escolar. «Lo más preocupante es que en el largo plazo puede tener efectos en el autoconcepto y la autoestima, los que constituyen la base de la personalidad”, subraya.