

*El éxito no es el dinero ni la fama, es hacer bien lo que nos gusta y sentirnos bien con nosotros mismos*

## **Cuando los niños descubren la tristeza**

En los últimos años en todo el mundo ha quedado claro que la depresión es una realidad preocupante en la niñez y en la adolescencia. Este trastorno mental tiene un origen múltiple, con entrecruzamiento de factores genéticos, biológicos, ambientales y sociales que pueden intervenir con intensidades variables.

Es necesario resaltar la importancia que tiene la buena crianza como elemento preventivo para una enfermedad de origen multicausal como es la depresión. Si se entiende la **crianza humanizada** como el acompañamiento inteligente y afectuoso a niños y adolescentes se puede inferir que cuando este acompañamiento es deficiente aparecen en ellos sensaciones de abandono, confusión y soledad que laceran el desarrollo de su personalidad.

Cuando los niños no son reconocidos como interlocutores válidos por parte de sus padres, maestros y adultos significativos el trastorno de la comunicación que se genera priva al niño de la posibilidad de compartir muchas vivencias. En el fondo de un niño problema hay con mucha frecuencia trastornos de la comunicación que no han permitido descifrar su lenguaje afectivo para establecer una relación empática y enriquecedora con las personas que lo rodean.

En el contexto de la **crianza humanizada** se recomienda también darle la dimensión adecuada a las expectativas excesivas sobre los hijos tanto en la familia como en las instituciones educativas, pues en esos escenarios se generan frecuentemente situaciones de sobreexigencia, de tal modo que la obtención del éxito a toda costa (cultura del exitismo) se vuelve un elemento determinante, sacrificando en el niño otras vivencias enriquecedoras y generadoras de salud mental.

Desde la óptica de la **crianza humanizada** hay algunas pautas que se han hecho trascendentes y que pueden servir como elementos protectores de la depresión, un estado de la mente que definió magistralmente Víctor Hugo, cuando afirmó: *Hay momentos de la vida en que sea cual fuere la posición del cuerpo el alma se encuentra de rodillas.*

Se enumeran, para terminar, algunas de dichas pautas para los cuidadores de niños y adolescentes:

- Ejercen una autoridad serena y firme que no deje a sus hijos a la deriva en un contexto permisivo, pero que tampoco los subyugue en un contexto autoritario
- Eviten la sobreprotección que genera en sus hijos una sensación de minusvalía que va a afectar su nivel de autoestima, tan necesaria para la salud mental
- Asegúrense de que sus hijos se sientan amados. Tengan en cuenta que un niño con el tanque afectivo lleno es el mejor sujeto de crianza

## **Miguel no pasó la prueba**

Las angustias de los adolescentes cuando afrontan las pruebas de Estado

**MARÍA PIEDAD PUERTA DE KLÍNKERT**

PROFESIONAL EN DESARROLLO FAMILIAR

DOCENTE DE Funlam

### **UN CASO COMO MUCHOS**

*El rector del colegio fue hasta el salón de clase para entregar a los estudiantes de grado once los resultados de las pruebas del ICFES. Se veía bastante molesto porque Miguel, Tomás, Adriana y Sandra obtuvieron un puntaje tan bajo que no van a poder ingresar a la Universidad. Eso fue suficiente para que sus compañeros se burlaran de ellos y los marginaran de muchas actividades en las que antes solían participar. Los profesores también se han unido al coro de los que regañan y reclaman. En sus casas la situación se volvió peor, porque sus papás les dejaron muy claro lo decepcionados que estaban, y sus familiares los han estado recriminando continuamente. Estos muchachos se sienten muy angustiados y sin saber qué hacer. Han estado hablando de abandonarlo todo y de cosas más preocupantes aun. Se han vuelto cada vez más callados, distantes, muy tristes e inquietos.*

### **Las pruebas de Estado: algunos hechos que motivan a la reflexión**

Cuando los adolescentes llegan al grado once, una de las grandes preocupaciones que comparten con sus profesores y con su familia son las pruebas de Estado. El tiempo que transcurre entre el momento en el cual reciben las primeras informaciones al respecto hasta cuando reciben los resultados que obtuvieron se caracteriza por una fuerte presión que se ejerce sobre ellos desde diferentes sectores:

- Por una parte, los profesores los abruma con grandes cantidades de información, que deben recordar si pretenden tener éxito en la prueba, además de que depositan en ellos la gran responsabilidad de dejar muy en alto el nombre del colegio
- Por otra parte, el asunto se vuelve tema frecuente de conversación entre ellos, casi siempre con una connotación medio terrorífica, en cuanto que de los

resultados que obtengan pareciera que depende en gran medida la calidad de su futuro

- Como si fuera poco, los padres tienen grandes expectativas puestas en ellos, e incluso desafían abierta o sutilmente a otros padres a demostrar que sus hijos son mejores que los propios
- Unido a lo anterior está el hecho de que varias universidades exigen a los aspirantes un puntaje determinado en estas pruebas para apenas poner en consideración su solicitud de ingreso

Cuando por fin pasa la terrible prueba y llegan los resultados, se desata una avalancha de curiosidad desde numerosos frentes. Todos quieren saber cuánto puntaje obtuvo cada joven, cuáles fueron superiores al promedio, cuáles están por debajo, y críticas de todos los calibres abundan en este último caso.

Semejante presión ejercida por largo tiempo termina por desencajar a más de uno, que ve como su autoestima se desparrama por el suelo; como sus esperanzas se hacen pedazos; como sirvió de poco que sacrificara su tiempo de descanso y esparcimiento; como aquellos que estaban dispuestos a apoyarlo en la nueva etapa de su vida que se avecina ahora le dan la espalda y lo censuran con crueldad sin ofrecerle alternativas, solamente porque no colmó las desmedidas expectativas de tantas personas.

Resulta alarmante ver cómo cada vez más jóvenes entran en franca depresión por este motivo, arruinando su vida con prácticas autodestructivas, que incluso en algunos casos llegan hasta el suicidio, en su incapacidad para encontrar o para darse respuestas alentadoras con respecto a sí mismos y a su futuro.

En el mejor de los casos muchos de estos muchachos llegan a la universidad sin un rumbo claro, sin preocuparse mucho por la afinidad entre su propio perfil y la carrera en la cual encuentran cupo, porque lo que en realidad les importa es no quedarse por fuera de la universidad. En estas condiciones suele ser muy frecuente que no logren dar buen rendimiento en la educación superior, con lo que se refuerza el círculo vicioso que comenzó hace ya algún tiempo, sumiéndolos en un estado cada vez mayor de infravaloración, desesperanza e ineficacia.

### **La evaluación como instrumento de tortura**

Un panorama tan desolador no surge espontáneamente de la noche a la mañana. Se va gestando poco a poco en diferentes ámbitos a través de las diferentes etapas del desarrollo de un niño en una cultura que piensa que una evaluación es una forma de competir para ubicarse como el mejor, y solo el que gana por encima de los demás obtiene reconocimiento, aceptación, estímulo y cualquier tipo de privilegios. Para los demás está reservado el anonimato y la marginación de diferentes oportunidades, además del calificativo de perdedores.

Esa competencia que desata cualquier forma de evaluación a partir de las perspectivas que ofrece genera una enorme tensión entre los competidores, que constituye por sí misma una forma de bloqueo mental y físico que obstaculiza la posibilidad de lograr el éxito en numerosos casos, con las consecuencias de las que ya se ha hablado en párrafos anteriores.

No es raro encontrar niños que se enferman cuando se acerca la fecha de alguna evaluación en el colegio o la escuela: les da sueño, desaliento, náuseas, mareo, vómito, dolor de cabeza, temblor, visión borrosa, y en algunos casos hasta taquicardia y dificultad para respirar. Además, presentan problemas para concentrarse, e incluso se quedan con la mente en blanco tan pronto como tienen la hoja de papel con las preguntas frente a sus ojos.

Hay adultos que detectan con facilidad la relación que existe entre estos síntomas y la proximidad de una prueba, percepción que lamentablemente utilizan muchas veces para incrementar en los niños el temor y para generarles culpa innecesaria, carente casi siempre de fundamento, haciéndoles creer que tienen miedo porque en su conciencia saben que les faltó responsabilidad para prepararse apropiadamente, y por lo tanto merecen fracasar. *El que nada debe nada teme* es una frase bastante utilizada en estos casos y en otros similares.

### **Las presiones familiares**

La familia es un espacio dentro del cual los niños comienzan su aprendizaje sobre la evaluación como instrumento de tortura. Cuántas veces los padres presionan a los hijos para que aprendan cosas o desarrollen habilidades que los hagan destacar por encima de otros niños de su edad. No es difícil escuchar en las salas de espera de los consultorios de Pediatría conversaciones como: ... mi niño ya camina solito y apenas tiene tantos meses, ¿el suyo no? ... todavía no, pero ya casi no le tengo que poner pañales. Y otra mamá comenta más adelante: ... la mía no solamente camina, sino que baila divino. Vanesa, muéstrales a las señoras como bailas de lindo.

Y ni qué decir de lo que sucede cuando llegan las visitas a la casa: los niños se ven obligados a hacer toda suerte de cosas que los ponen en tela de juicio ante los mayores, desde cantar una canción o recitar una poesía, hasta mostrar los cuadernos y los dibujos que han hecho solo para disfrutar y divertirse. Sobre su espalda descansa la enorme responsabilidad de hacer quedar muy bien a sus papás siendo mucho mejores, más despiertos, inteligentes y perfectos que los hijos de aquellas personas que los someten a escrutinio y comparación.

Si pierden esa prueba o se niegan a hacerla sus papás pueden terminar entre desilusionados y molestos, pasando también por avergonzados, todo porque sus angelitos *los hicieron quedar como un zapato*. Y las consecuencias no se hacen esperar: tan pronto como se va la visita, vienen las críticas, los reclamos, la expresión de frustración, los regaños y en algunos casos hasta las amenazas, mezcladas a veces con nuevas exigencias de entrenamiento, para que en la próxima prueba puedan superar las expectativas de sus jurados.

A todo ello se le suman mensajes subliminales, como aquellas afirmaciones como *tú eres mi campeón, tú tienes que ser la mejor, no quiero perdedores en mi familia, tú eres un triunfador, no me gusta la gente que no sirve para nada, no te puedes dejar ganar de nadie y menos de fulanito...*

En este ambiente es en el que el niño comienza a aprender que siempre estará bajo la lupa crítica de los adultos, que si quiere que lo acepten y lo amen tiene que destacarse y ser un poco más que perfecto, que es el directo responsable de la felicidad, el orgullo y el estatus social de sus padres y, por lo tanto, si él fracasa también lo hacen ellos: **aquí comienzan las presiones de la evaluación.**

### **El aporte de la escuela**

Cuando el niño llega a la escuela, ya trae en su mente una idea que se convierte en terreno fértil para que los maestros continúen estimulando su miedo y su inseguridad ante las evaluaciones: han aprendido que de la eficacia de sus actos depende la satisfacción de los adultos, y que de esa satisfacción depende que lo reconozcan, lo acepten y lo amen.

De esta forma les resulta relativamente fácil a los nuevos adultos que ingresan a la vida del niño hacerle sentir que tiene que demostrar la buena educación que le dieron en la casa, porque de lo contrario sus padres serán sancionados por la escuela y eso tendrá doble repercusión para él: lo sanciona la escuela y lo sancionan los padres por haberlos hecho quedar mal.

El niño comienza entonces a darse cuenta de que allí hay tres categorías de niños:

- Los más populares, los mejores, los excelentes, a los cuales les dan siempre las mejores oportunidades y por lo tanto se divierten más. También son los que reciben más premios y estímulos y los que siempre obtienen los primeros puestos. Son los que más quieren los profesores, los que se dan la gran vida, los que todos los demás niños respetan, los que más amigos tienen, a los que más invitaciones les hacen. Por lo general, son muy pocos estos privilegiados
- Los más malos, necios, desobedientes, groseros, peleadores, que pierden exámenes y a veces hasta las materias. A los que nadie quiere y todos critican, a los que siempre ponen de ejemplo cuando se trata de mostrar como no debe ser

un niño, a los que casi siempre están castigando y cuyos papás reciben permanentemente notas. A quienes los demás niños les tienen miedo, pereza o fastidio y por eso no los quieren tener como amigos; no les prestan sus cosas, no les ayudan con las tareas, los critican y, si pueden, los insultan, los molestan y les demuestran de muchas formas que no tienen cabida en el grupo

- Los invisibles, aquellos que casi nunca ocupan los primeros puestos, aunque tampoco dan mucho de qué hablar. Los que tienen dificultades para ser escuchados y tenidos en cuenta por los maestros, el señor de la tienda, la señora del aseo y hasta sus mismos compañeros. A quienes les dan muy pocas oportunidades para cualquier cosa y por más que se esfuerzan rara vez obtienen reconocimiento y estímulo, y nunca ponen como ejemplo digno de seguir

Al mismo tiempo que los niños notan estas categorías perciben que cuando llegan a la escuela están siendo evaluados todo el tiempo por todo el mundo: maestros, directivas, compañeros y personal de servicio, y que de los resultados de esa evaluación depende la categoría en la cual puedan ingresar y los derechos que puedan adquirir.

También se dan cuenta de que una vez que hayan sido clasificados les será muy difícil ascender si quedan en la segunda o en la tercera categoría, porque los rótulos que se adquieren en ellas son como indelebles y cuesta mucho trabajo borrarlos. En cambio, es muy fácil perder la categoría de los mejores, porque hay muchos tratando de ingresar a ella que están dispuestos a hacer cualquier cosa por lograrlo, y esa competencia es estimulada por los maestros, que siempre están insistiendo en que debe ganar el mejor y aplican pruebas diseñadas de tal manera que solo las pueden superar los mejores.

En esta carrera loca y permanente por el ascenso los niños llegan a jóvenes habiendo aprendido a competir, más que a aprender, a crecer y a desarrollarse. Cada evaluación es un evento encaminado a demostrar qué tan buenos son, no solo como estudiantes sino como seres humanos, qué tan capaces son de brindarles felicidad a los adultos con sus triunfos, o frustración con sus fracasos.

El resultado de cada evaluación se convierte en una oportunidad para ser aceptados, reconocidos y amados por aquellas personas que tienen mayor significación para ellos: sus padres, sus maestros y sus amigos. Si no lo logran, prácticamente se juegan la vida en ello, y de alguna manera lo saben.

¿Cómo esperar entonces que Miguel, Tomás, Adriana y Sandra., hubieran podido sacar un buen puntaje en las pruebas del ICFES si llegaron a ellas con semejante experiencia previa? ¿Cómo hubieran podido recordar toda la información necesaria para obtener el puntaje requerido si hay tanto en juego dando vueltas en sus mentes?

Cualquiera se queda sin espacio para datos cuando la vida misma, con oscuras perspectivas, le ocupa los pensamientos en pleno. ¿Y si la mente se queda en blanco,

entonces qué respuesta pone uno en la hoja de papel? Eso, sin tener en cuenta que muchas de las preguntas que hacen están relacionadas con asuntos sobre los cuales oyeron hablar muy poco. O que sí escucharon no comprendieron, porque ellos pertenecen al grupo de los invisibles, de aquellos a quienes los mayores nunca escuchan cuando preguntan. O al grupo de los malos, aquellos a quienes los adultos rechazan radicalmente porque no se adaptan.

**Y entonces, ¿cómo podrían niños y jóvenes pasar satisfactoriamente las evaluaciones?**

Si tan solo se lograra incorporar en la vida de adultos las siguientes tres propuestas se conseguiría que los niños crecieran sin miedo a ser evaluados, sin bloqueos para afrontar con éxito cualquier forma de evaluación, académica o no, con predisposición a seguir aprendiendo y creciendo, de tal forma que Miguel no solamente podría pasar la prueba, sino que brillaría con todo su esplendor y todos, niños, jóvenes y adultos serían con seguridad mejores personas gracias a ello:

- Si se comprendiera que los niños tienen derecho a ser niños y a tener solo responsabilidades de niños se podría liberarlos de la carga de hacer a los adultos felices, orgullosos, importantes, con lo cual se estaría dejando un gran espacio libre para que pudieran ser ellos mismos y para descubrirse como realmente son, sin prejuicios ni interpretaciones
- Si se aceptaran por lo que son, si se pudiera reconocer cuánto pueden enseñar sobre la vida, sobre ellos y sobre los adultos mismos, sin condicionar el reconocimiento y el afecto a los resultados que obtienen cada vez que son evaluados ellos se darían cuenta de cuánto valen y aprenderían a aceptarse como son y no desperdiciarían su tiempo en tratar de ser diferentes para dar satisfacción a los adultos
- Si se pensara en cualquier clase de demostraciones, pruebas y exámenes como oportunidades para reforzar lo que ya se sabe y darse cuenta de lo que todavía queda pendiente por aprender, como algo que no solo evalúa el estado actual de conocimiento del niño sino también la eficacia y eficiencia del maestro para intuir, para comprender, para relacionarse y para enseñar los niños dejarían de sentir tanto temor a fracasar, porque el resultado de cualquier evaluación sería un nuevo aprendizaje, lo que les proporcionaría entusiasmo y motivación para continuar aprendiendo