



Desdichados a los 8 años

El 4,2% de los niños vascos de entre 8 y 12 años sufre síntomas de depresión

Un estudio realizado por investigadores de la UPV revela la sensación de dolor y soledad de alumnos de Primaria

JAVIER GUILLENEA

SAN SEBASTIÁN. En algún lugar de Euskadi una niña de 9 años piensa a menudo que nadie se preocupa por ella y que vale poco como persona. Se despierta muchas veces por la noche, en ocasiones quiere hacerse daño, vive con miedo, se odia a sí misma y lamenta su eterna mala suerte. «A menudo soy incapaz de mostrar lo desgraciada que me siento por dentro», reconoce.

Esa niña existe. Forma parte de los 1.104 alumnos vascos de entre 8 y 12 años (de tercero a sexto de Primaria) que han participado en una encuesta sobre la depresión infantil elaborada por las profesoras de Magisterio de la UPV Elena Bernaras y Joana Jauregizar. El estudio revela que el 4,2% de los jóvenes encuestados presenta puntuaciones altas en sintomatología depresiva.

Es una depresión que choca contra la lógica de los adultos, que no llegan a entender que en lo mejor de la vida haya un niño capaz de sentirse «demasiado culpable» o que se identifique con la frase «a veces sueño que tengo un accidente o me muero». Parece que la depresión a tempranas edades es un problema de adolescentes, pero no es cierto. Comienza mucho antes

y, si no se detecta, puede acompañarnos a lo largo de nuestra vida.

Proporcionar a los profesores herramientas para identificar este problema en alumnos de Primaria es el objetivo del estudio que Elena Bernaras y Joana Jauregizar presentaron ayer en los Cursos de Verano de la UPV. La encuesta facilita a los maestros pistas para detectar, por ejemplo, si un niño que siempre juega solo en el patio es un ser aislado o imaginativo. Y recuerda que sacar buenas notas no es sinónimo de felicidad.

Según el estudio, la incidencia de la sintomatología depresiva entre los alumnos con buenos rendimientos académicos es del 3%, porcentaje que asciende al 5,2% y al 5,6% entre los niños con un rendimiento medio o bajo, respectivamente. Son datos que no sirven para despejar la duda de si se tienen malas notas por problemas personales o si son estos resultados decepcionantes los que desencadenan la depresión.

Ser los mejores

Dudas aparte, el hecho es que la depresión existe y que afecta de forma diferente según el sexo de quienes la padecen. La encuesta pone de relieve que entre los 8 y los 9 años los niños presentan una tasa más alta de depresiones que las niñas. Esta diferencia desciende entre los 10 y los 11 años, pero aumenta a los 12, edad en la que son las niñas las que se deprimen más.

Entre los 7 y los 12 años el ser humano inaugura su mundo social. Es en ese momento cuando los padres comienzan a importar cada vez menos y su lugar lo empiezan a ocupar los amigos. A partir de los 8 años, los niños buscan destacar en el colegio ante sus iguales. Quieren ser los más fuertes, los más duros, los mejores en el fútbol. Si no lo demuestran es cuando pueden aparecer los problemas. En el caso de las niñas, la presión social les afecta más a los 12 años. Surgen entre ellas casos de anorexia o bulimia porque se ven en la necesidad de ser las más guapas y desean sobresalir sobre las demás.

Aunque sea a diferentes edades, a todos les afecta el llamado estrés social. Sus relaciones con los demás se resienten porque no saben cómo relacionarse, y poco a poco van quedando relegados. Se sienten solos aunque estén con otras personas, sufren las burlas de sus compañeros, piensan que molestan a los demás, se ven como personas solitarias y piensan que los otros niños son más felices que ellos.

Los alumnos de 8 a 9 años con depresión se ven como seres incapaces, creen que las relaciones con sus padres son malas y experimentan ansiedad. Entre 10 y 11 años los síntomas evolucionan. Su sensación de inutilidad ha hecho mella en su autoestima, se comportan de



Joana Jauregizar y Elena Bernaras, ayer en San Sebastián. **JOSÉ MARI LÓPEZ**

forma inmadura, sufren ansiedad y también 'locus' de control, que es una forma de definir lo que siente una persona cuando ve que su vida está fuera de control y que todo lo que haga le va a salir mal porque no se puede evitar. Con 12 años, los niños deprimidos padecen estrés social y siguen comportándose de forma inmadura.

El estudio presentado ayer contiene también los resultados de una encuesta realizada a los profesores de los estudiantes. Las respuestas de los maestros difieren de las que

han dado sus alumnos, lo que demuestra que no es tan fácil detectar síntomas de depresión. Según las autoras del informe, «existen diferencias de percepción entre el profesorado y el alumnado». La tasa del 4,2% de incidencia que se obtiene al analizar las respuestas de los niños de reduce al 0,5% cuando se les pregunta a los profesores.

Tras recordar que «la detección precoz a los 8 años es tardía», Bernaras y Jauregizar insistieron en la importancia de prevenir la depresión en las escuelas. Para ello pre-

sentaron una herramienta con elementos para que los profesores puedan identificar casos de sintomatología depresiva entre sus alumnos de 8 a 12 años. Son catorce pautas que, como ellas dijeron, no deben hacer olvidar que «es importantísimo hablar con los niños para saber cómo se sienten y piensan».

Vea el vídeo escaneando con su móvil este código QR



EL NIÑO DEPRIMIDO

- ▶ Llora con facilidad.
- ▶ Nada le sale como quiere.
- ▶ Se siente sin energía.
- ▶ A menudo tiene pesadillas.
- ▶ Se siente inútil.
- ▶ Prefiere estar solo la mayor parte del tiempo.
- ▶ Tiene miedo de muchas cosas.
- ▶ A veces quiere hacerse daño.
- ▶ Dice que se rien de él.
- ▶ Dice que no cae bien a nadie.
- ▶ Dificultad para pensar y concentrarse.
- ▶ Cambios en el peso corporal.
- ▶ No muestra interés por las actividades lúdicas.
- ▶ Manifestaciones de agresividad.