LITORALPRESS

Fecha: 29-07-2025
Medio: El Heraldo
Supl. : El Heraldo
Tipo: Noticia general
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN. Niños bajo presión: estrés como señal temprana de sufrimiento emocional

Pág. : 5
Cm2: 459,5
VPE: $ 918.991

Tiraje: 3.000
Lectoría: 6.000
Favorabilidad: No Definida

Niños bajo presión: estrés como señal temprana de sufrimiento emocional

Camila Ovalle, psicóloga clínica y co-fundadora de bow.care

Hablar hoy de salud mental en escolares es una necesidad. Lo vemos todos los días en las salas de clases, en los patios de los colegios: niños tristes, irritables y sin energía. Muchas veces no sabemos identificar el estrés escolar, siendo uno de los principales indicadores de deterioro emocional en la infancia y adolescencia.

El estrés en los escolares no es sólo cansancio o sobrecarga de tareas, sino que la respuesta del cuerpo y la mente a un entorno que exige más de lo que los recursos internos del niño pueden dar. Una investigación reciente en Chile, aplicada a más de 2.000 estudiantes entre 10 y 18 años, reveló que más del 50 % reporta síntomas de estrés frecuente, y un 60 % además manifiesta ansiedad o síntomas depresivos. No estamos hablando de casos aislados. Estamos frente a una crisis silenciosa.

El estrés se manifiesta de forma muy diversa: niños que se quejan de dolores de cabeza o de estómago antes de ir al colegio, otros que bajan su rendimiento académico sin causa aparente, y muchos que simplemente se "apagan". Pierden el interés por jugar, por aprender, por socializar. Como plantea la evidencia, el estrés sostenido afecta funciones cognitivas esenciales para el aprendizaje, como la atención, la memoria de trabajo y la regulación emocional, profundizando aún más el malestar y el rezago escolar.

Cuando esta compleja situación no es atendida, no desaparece, y se transforma. Puede derivar en trastornos del ánimo, en conductas disruptivas, en problemas de sueño o alimentación e, incluso, en ideación suicida. Por eso no podemos seguir pensando que es "normal" que los niños vivan estresados.

Como sociedad, hemos avanzado en hablar de salud mental en adultos, pero seguimos minimizando el sufrimiento de los niños. Les exigimos que rindan, que se comporten, que no molesten. Pero no les enseñamos a identificar lo que sienten, a ponerle nombre a su angustia, a pedir ayuda.

La buena noticia es que hay formas de intervenir. Existen distintas herramientas como la educación emocional en las escuelas, los espacios seguros para hablar sin juicio, y diversas plataformas, que se han transformado en grandes aliadas para las comunidades educativas.

El estrés es un indicador, una alerta y un semáforo en rojo. Nos está diciendo que los niños necesitan apoyo, contención, escucha. Nosotros, como adultos, tenemos el deber de mirar, actuar y acompañar. Hoy más que nunca, la salud mental debe estar en el centro de los proyectos educativos, porque no hay aprendizaje posible sin bienestar. Y no hay futuro si seguimos dejando que nuestros niños, niñas y adolescentes se quiebren en silencio.