

NIÑOS AGENDAS COMPLETAS Y SALUD MENTAL: ¿SINÓNIMOS O ANTÓNIMOS?

Roxanne Castellanos Cabrera

Facultad de Psicología, Universidad de La Habana

Resumen

En la actualidad existe una tendencia familiar a complementar la formación de los hijos con diversas actividades extracurriculares, en lo que ha dado en llamarse el fenómeno de los *niños agendas completas*. Se presentan los resultados de un estudio que tuvo como objetivo determinar la posible relación entre el desarrollo de actividades extracurriculares y la aparición de trastornos emocionales y dificultades en la socialización. Los resultados muestran que no existe una relación directa entre ellos y que la problemática se encuentra en las relaciones entre padres e hijos y el modo en que se manejan estas estrategias formativas complementarias.

Palabras Claves: niños agendas completas, actividades extracurriculares, trastornos emocionales, socialización.

Abstract

At present there is a familial tendency to supplement the training of children with various extracurricular activities, in what has been called the phenomenon of "complete agendas children". The results of a study that aimed to determine the possible relationship between the development of extracurricular activities and the development of emotional disorders and difficulties in socialization are presented. The results show that there is no direct relationship between them and that the problem lies in the relationship between parents and children and how these complementary educational strategies are handled.

Keywords: complete agendas children, extracurricular activities, emotional disorders, socialization.

Introducción

Con cierta frecuencia a nuestra consulta clínica infanto-juvenil acuden niños de edad escolar que presentan en común la presencia de trastornos emocionales, dificultades en la socialización y el desarrollo de estrategias formativas extracurriculares. Estas estrategias son esa suerte de complemento en la educación que en la actualidad desarrollan muchas familias y a lo que se le ha dado en llamar "*niños agendas completas*". Es un fenómeno universal; por ejemplo se dice que entre el 70 y el 83 por ciento de los niños y adolescentes estadounidenses participan en al menos una actividad extracurricular y pasan un promedio de cinco a nueve horas semanales en actividades estructuradas. (En: <http://www.estampas.com/cuerpo-y-mente/100905/ninos-con-agendas-apretadas>)

Motivados por la inquietud de la posible relación entre el cúmulo de actividades extraescolares y la aparición de estos problemas psicológicos, desde hace un par de años y contando con la decisiva colaboración de un grupo de estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana (Pérez, G., Frómeta, R., Pérez, D. 2012-2014) iniciamos una investigación dirigida a encontrar respuestas científicas para esta problemática de la vida cotidiana que puede llegar a comprometer la salud mental y el bienestar psicológico de nuestros niños y niñas.

Este trabajo pretende mostrar los principales resultados de estas investigaciones⁶

Desarrollo

En un artículo anterior (Castellanos, R. 2014) describíamos las características generales de esta situación que en nuestro país se viene presentando con cierta frecuencia. Se trata de una tendencia a que los padres se muestren muy preocupados por la formación integral de los hijos, lo cual los lleva a programar un conjunto de actividades extracurriculares que los complementen, más allá de la jornada escolar. Al mismo tiempo muchos de estos adultos le restan importancia al juego y a la socialización libre y espontánea con otros niños, argumentando que no hay buenas opciones, que hay peligros en la calle o simplemente que sus hijos, no tienen tiempo para eso. El escaso tiempo libre de estos menores suele entonces invertirse en el consumo de productos audiovisuales (dibujos animados y video-juegos), opciones muchas veces bastante lejanas de reportar beneficios sobre la salud mental.

Un artículo de García, A. (2013), refleja con datos de diversas fuentes bibliográficas, la tendencia mundial al incremento de los problemas emocionales en las poblaciones infanto-juveniles. Con la mirada puesta en los incontables casos que recibimos en la consulta con situaciones de vida similares a la que acabamos de describir; los que al abordar clínicamente muestran síntomas de trastornos emocionales y dificultades en la socialización, surgió la necesidad de investigar para obtener mayor información acerca de las aristas psicológicas que reviste este fenómeno.

La primera hipótesis que manejamos, relacionaba la cantidad de actividades extraescolares a la que se dedicaban los niños con la menor o mayor probabilidad de aparición de trastornos psicológicos de índole emocional-relacional y el nivel de severidad de estos. Es decir, suponíamos que mientras más actividades realizara el menor, con mayor frecuencia aparecerían los síntomas de trastornos emocionales y de dificultades en la socialización.

Salimos del consultorio para evitar el sesgo que supone que los niños llevados a consulta pueden estar ya aquejados de alguna problemática psicológica, y seleccionamos aleatoriamente 30 niños de una escuela primaria de enseñanza general, controlando solo la variable sexo (15 varones y 15 féminas). No se manipularon variables; trabajamos con un diseño no experimental descriptivo. Todos los niños desarrollaban entre una y hasta cinco actividades extra-docentes para su complemento formativo.

La técnica fundamental que se empleó fue de corte proyectiva: el dibujo espontáneo y el temático de la familia. En nuestro contexto científico-profesional el dibujo infantil ha adquirido un valor insuperable al contar con la *Metodología e Indicadores de análisis* (García, A. 1995) que permite evaluar todas las esferas del desarrollo psicológico. Para los niños, dibujar es una actividad natural, a la que se disponen espontáneamente, con pocas resistencias y en la que ofrecen mucha información sin necesitar del lenguaje hablado, que en la niñez, puede no tener aún suficiente desarrollo. Utilizamos también a modo de complemento, la técnica "Tres deseos, tres miedos, tres rabias" con el objetivo de explorar necesidades fundamentales y posibles fuentes de malestar psicológico.

Como parte del procesamiento de la información obtenida en las técnicas aplicadas se emplearon, como métodos de la estadística descriptiva, las medidas de tendencia central; media, mediana y moda y se utilizó el análisis porcentual como medida resumen para describir algunos datos reflejados en las tablas de frecuencias confeccionadas. Para llegar a estos datos se utilizó el programa estadístico SPSS, versión 20.

Las técnicas psicográficas arrojaron como resultados fundamentales los siguientes:

1. La mayoría de los niños tenían un funcionamiento intelectual alto, sin afectación de los procesos cognoscitivos fundamentales. La actividad era alta y mostraban un buen desarrollo psicomotor.

⁶ Para ver cuestiones específicas de la investigación, consultar el Trabajo de Curso de Pérez, G., Frómeta, R., Pérez, D. (2013- 2014), estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de la Habana.

2. Resultó llamativo que excepto un niño, el resto presentó *seriación de elementos** en el dibujo (96,7 %), lo cual es interpretable como una tendencia significativa a la reiteración de ideas que puede llegar a constituir rasgos obsesivos y perfeccionistas.
3. Aunque en porcentajes bajos, no es de soslayar la presencia en seis (20%) y ocho (26,7%) casos, de *distribución ilógica y elementos absurdos*⁷ respectivamente, lo cual apunta a posible afectación del pensamiento y la atención. Por el alto desempeño intelectual de estos niños, se hipotetiza que estas afectaciones se deban a sobrecarga cognitiva y no a verdaderos déficits intelectuales.
4. El concepto de lo humano se encuentra dañado en 13 niños de la muestra (43,3), lo que denota dificultades en las relaciones familiares e insuficiente desarrollo de los procesos de autovaloración y autoestima.
5. 14 niños (46.7%) tienen pobreza de expresiones emocionales y 11 (36,7 %) llegan a la inhibición emocional en el dibujo de la familia, denotando nuevamente la presencia de dificultades en esta esfera.

Teniendo en cuenta que los indicadores del color y tres de los estructurales (distribución ilógica de elementos, elementos absurdos y seriación de elementos), al combinarse, denotan la presencia de dificultades emocionales, encontramos que todos los niños de la muestra presentaban trastornos emocionales. De ellos 8 fueron considerados leves (26,7 %), 12 moderados (40 %) y 10 severos (33,3 %). Asimismo, los indicadores de ejecución de la figura humana, mostraron que 13 menores (43,3%) tenían un bajo autoconcepto y dificultades en las relaciones sociales.

En relación con la técnica “Tres deseos, tres miedos, tres rabias”, encontramos:

1. Que 16 (53,3%) de los niños expresan intereses y aspiraciones relacionadas con sus estudios y fundamentalmente sus vocaciones, que coinciden en muchos casos con las actividades extracurriculares que desarrollan. En cuatro de ellos se reiteran los deseos de este tipo, denotando elevada carga motivacional en este sentido. Otros 14 (46,6%) niños no tienen dentro de sus necesidades fundamentales nada que se relacione con las actividades extra-docentes, lo cual puede suponer que están practicándolas sin un verdadero interés personal en ellas.
2. Resulta llamativo que 11 (36,6 %) menores expresan deseos relacionados con la integridad física, la negación de la muerte, de la accidentabilidad y otros similares, hacia sus familiares cercanos y ellos mismos. Este tipo de respuesta suele aparecer comúnmente ante la consigna de los miedos, no así en los deseos. De estos 11 niños, 4 repiten cuestiones del mismo tipo, expresando la fuerte intensidad de estas necesidades.
3. Hay una ausencia casi total de deseos relacionados con la socialización. Asimismo, solo cinco niños expresan motivaciones lúdicas.
4. 26 niños (86,6 %) expresan miedos comunes en la infancia que se consideran normales en general, tales como la oscuridad, insectos, etc. Sin embargo 17 (56,6 %) manifiestan temores poco comunes, de una naturaleza irracional, lo cual es clínicamente significativo; por ejemplo miedos a las alturas, a los lugares pequeños o con muchas personas, y otros similares.
5. La mitad de la muestra presenta preocupaciones sobre la muerte, probabilidad de accidentes o pérdida de familiares cercanos, lo cual también se considera de connotación irracional. Siete de estos niños, repiten este tipo de temor, lo cual es indicador de problemas emocionales.
6. 27 (90 %), o sea la mayoría de las rabias o molestias, se relacionan con la vivencia de ser víctimas de maltratos físicos o verbales por parte de otros niños y con dificultades en la relación con compañeros. En cinco de estos menores el malestar es intenso ya que refieren más de una vez, situaciones del mismo tipo. Las pocas opciones para socializar con coetáneos trae otro

⁷ Son Indicadores para la evaluación del dibujo infantil, de la autoría de la Dra. Aurora García. Es una técnica altamente confiable, con actualización sistemática y de mucho uso en nuestra práctica clínica infanto-juvenil.

problema aparejado; y es que como el menor no ha tenido entrenamiento en esta esfera no ha aprendido a establecer una adecuada comunicación con los demás niños, no sabe lidiar con ellos, a veces ni entiende los códigos con lo que interactúan pues está alejado de esas prácticas y hasta puede ser rechazado por ellos. En ocasiones llegan a ser víctimas de acoso escolar. (Castellanos, R. 2012)

En resumen, esta primera parte de la investigación demostró que los 30 niños con estrategias de formación extracurricular, presentaban trastornos emocionales, 22 calificados de moderados a severos (73,3 %). Dentro de la sintomatología, resulta significativa la alta presencia de rasgos perfeccionistas y obsesivos, lo cual puede deberse a un sistema de exigencias demasiado fuerte, por parte de la familia. Un poco más de la mitad de los menores expresaron ideas y temores irracionales, indicando un funcionamiento psicológico que tiende a lo patológico más estructuradamente.

Ambas técnicas demostraron también que la mayoría de estos menores,⁸ presentaban dificultades en la esfera de las relaciones sociales, lo cual consideramos que puede deberse al poco entrenamiento que reciben en este sentido, al no quedarles tiempo suficiente para el juego libre y la socialización con los coetáneos.

Es importante destacar también que 14 niños (casi la mitad) no expresaron interés hacia las actividades extracurriculares que desarrollan; esto debe aumentar la vivencia de sobrecarga y malestar subjetivo.

Al relacionar el nivel de severidad de los trastornos emocionales con la cantidad de actividades extraescolares que tenía cada niño, no se encontró significación estadística, por lo cual desecharmos la hipótesis inicial y concluimos que no es el elevado número de actividades lo que más afecta a un menor así como no está exento de problemáticas psicológicas, aquel que tiene menos horas ocupadas fuera de clases. Tampoco se expresó ninguna relación estadística respecto al sexo.

Con el objetivo de determinar cuáles son los elementos que más inciden en la aparición de problemas emocionales y de socialización, escogimos 10 casos (cuatro leves, dos moderados y tres severos) e iniciamos un segundo momento investigativo. En esta ocasión la metodología fue esencialmente cualitativa; realizamos estudios de casos a través de la entrevista psicológica a los menores y la aplicación de un nuevo dibujo temático: "Dibuja sobre tus actividades extraescolares". Esta técnica aportó un resultado novedoso e interesante; cuatro de los 10 casos (40%) hicieron producciones gráficas en las que estuvo ausente el elemento humano. Dibujaron vestuarios, implementos deportivos, entre otros objetos relacionados directamente con la actividad extracurricular que ellos realizaban. A este tipo de elaboración, le denominamos *despersonalización* y la conceptualizamos como la falta de implicación o interés personal en la actividad que desarrollan. Veamos algunos ejemplos (Ver figura 1).

⁸ El dibujo consignó 13 pero la técnica "Tres deseos..." llegó a cuantificar 27.

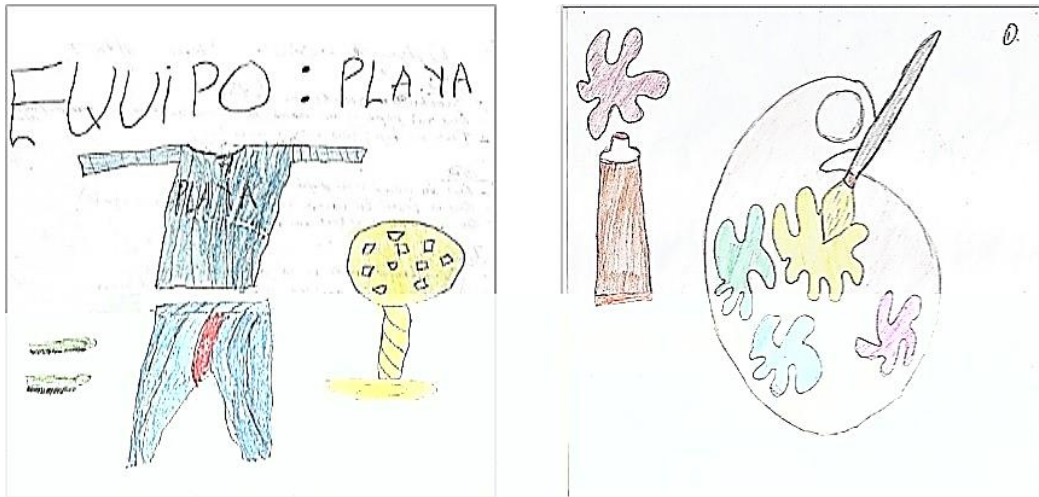


Fig. 1 Ejemplos de despersonalización.

A continuación realizaremos un breve resumen de algunos casos para mostrar nuestros principales hallazgos:

Caso 1: femenino, 9 años, 4to grado. Fue evaluada con trastorno de intensidad leve por presencia de sentimientos de ansiedad y angustia. El nivel intelectual no es alto. Recibe clases de canto e idioma inglés. Refiere que le gusta la primera pero no la segunda actividad. Ambas le fueron propuestas por sus padres. Tiene tiempo libre para el juego y la socialización. Al referirse a las expectativas familiares, habla de cualidades y rasgos morales además del desempeño en el canto. También expresa seguridad respecto al amor de sus padres. “A ellos les gusta todo de mí, son mis padres...”. Le preocupa su rendimiento docente porque no siempre tiene notas excelentes. A veces se siente cansada durante la jornada escolar. Esta menor tiene buena comunicación con sus padres y buen desarrollo de la autoestima; sin embargo como su capacidad intelectual no es alta, no logra cumplir del todo con las expectativas familiares y se siente presionada en este sentido. Este parece ser el foco del malestar emocional, al que se le suma que desarrollar dos actividades extraescolares puede convertirse en una sobrecarga generadora de estrés psicológico. Que tenga garantizado el juego y la socialización deben estar ayudándola a descomprimir y relajar tensiones. De ahí que su afectación sea leve.

Caso 2: femenino, 9 años, 4to grado. Fue evaluada con trastorno de intensidad moderado por la presencia de inhibición total de la respuesta emocional en el área familiar y sentimientos de ansiedad y angustia en otros contextos; también tiene pobre autoconocimiento y autoestima. Desde muy pequeña comenzó a recibir clases de baile; siente que su mamá se siente orgullosa de ella si tiene buenos resultados en esta actividad. Experimenta algún cansancio físico en la jornada escolar. No juega con otros niños en la calle porque no lo tiene permitido. Hay poca comunicación afectiva entre ella y sus padres; su capacidad de expresión emocional en la familia es extremadamente débil.

Caso 3: masculino, 9 años, 4to grado. Asiste a *repasos con maestra particular*⁹ y practica fútbol. Fue evaluado con trastorno de intensidad severa por la presencia de inhibición total de la respuesta emocional en el área familiar, sentimientos de ansiedad en otros contextos, baja autoestima y tendencia a la reiteración de ideas que afectan el bienestar psicológico. Este niño plantea que las expectativas de sus padres tienen mucho que ver con su rendimiento docente y con que sea médico. Aunque planteó que el fútbol fue completamente escogido por él, tiene despersonalización de la actividad en ese dibujo temático. Puede ser que haya buscado la actividad para hacer algo distinto de

⁹ En Cuba es común que muchos niños repasan los contenidos escolares varias veces a la semana con maestras particulares, fuera del horario docente.

lo que quieren sus padres, teniendo en cuenta que él percibe que son muy exigentes. También puede deberse a la existencia de motivaciones extrínsecas, ya que es la identificación con un equipo profesional y un jugador lo que lo llevó a la práctica del deporte. La capacidad de comunicación emocional que tiene en el ámbito familiar es casi nula, lo cual es coherente con lo demás. Tiene vivencia de cansancio físico que llega a obstaculizar ocasionalmente el desempeño escolar. Tiene bastante limitado el tiempo para el juego libre y la socialización.

A partir del estudio de casos encontramos algunos datos interesantes que comentaremos seguidamente:

1. Existe una coincidencia entre que los niños tienen menor nivel de afectación emocional, suelen tener tiempo libre para jugar y socializar con otros menores. Asimismo, los más dañados tienen poco o ningún tiempo de ocio para compartir con coetáneos.
2. Los menores con trastornos de las emociones de intensidad severa y con mucha pobreza de los procesos de autoconocimiento y autoestima, presentan inhibición de la respuesta emocional en el área familiar, por lo que debe existir una comunicación deficiente entre el niño y sus padres, que no ayuda al buen desarrollo de la personalidad.
3. En todos los casos el desempeño en las actividades extracurriculares, forma parte de las exigencias y expectativas familiares; sin embargo los niños con trastornos leves reciben, por parte de los padres, unas aspiraciones que combinan rasgos y cualidades personales con las buenas ejecutorias en las actividades escolares y extraescolares. En los otros casos, este último aspecto es el de mayor peso.
4. En la mayoría de los casos las actividades extraescolares fueron escogidas por los padres. En el 40 % de ellos, los niños no tienen ningún interés intrínseco por la actividad que desarrollan, lo cual debe sobrecargarlos y generarles mayor estrés psicológico. Estos también son los niños con mayor intensidad de daño emocional.

Conclusiones

Nuestro estudio revela que no hay una relación directa entre la cantidad de actividades extracurriculares que desarrollan los niños y la posibilidad de aparición de trastornos emocionales. Lo que parece traer aparejado la condición psicopatologizante, es el manejo inadecuado que se realice por parte de la familia.

La sobrecarga de los niños puede darse cuando existe poco interés por parte de ellos en relación con las actividades extraescolares que realizan; asimismo cuando no está previsto el tiempo y el espacio para el desarrollo de la socialización. Los niños que tienen tiempo libre para el juego y las relaciones sociales con otros menores, tienen una tendencia a experimentar menor estrés psicológico. Se demuestra una vez más la importancia de estas actividades para la relajación, la descompresión y la gratificación personal.

Encontramos serias dificultades en la comunicación entre padres e hijos, que conlleva a consecuencias negativas en el desarrollo de la personalidad de estos menores, los que llegan a tener bloqueada la capacidad de expresión emocional en el área familiar. Las familias cuyos hijos desarrollan actividades extraescolares suelen colocar como parte de sus exigencias y expectativas, no solo las ejecutorias escolares sino también el desempeño en los complementos extra-docentes. En muchos casos llegan a exigirles demasiado a los hijos. Nuestra investigación evidencia que como resultado de estas hiperexigencias aparecen ideas fijas e irracionales, rasgos obsesivos y perfeccionismo en estos niños, por lo que son los padres los que sin querer están afectando el bienestar psicológico.

Las agendas completas forman parte del problema pero no son en sí mismas el problema; el núcleo fundamental está en la familia, y específicamente en las relaciones entre padres e hijos. Por todo lo anterior resulta indispensable la divulgación hacia la población de estas cuestiones, en aras de lograr prevenir la aparición de problemas de salud mental en nuestros niños y niñas.

Bibliografía

Barragán, B. (marzo de 2013). *Niños con agendas apretadas*. Recuperado de <http://www.estampas.com/cuerpo-y-mente/100905/ninos-con-agendas-apretadas>

Castellanos, R. (2012). *Los niños, la escuela y otros temas. Sugerencias para padres y maestros*. La Habana: Líber.

_____. (2014). De las *agendas completas* al ordenador. Dificultades en la socialización de nuestros niños y niñas. En *Revista Cubana de Alternativas en Psicología*, vol. II, no. 4: pp. 94-98.

García, A. (1996). *Indicadores para el estudio del dibujo libre infantil*. Referat de Tesis de Doctorado. LATINDEIX. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext

_____. (2013). Los trastornos emocionales en la adolescencia. Identificación. En *Revista Cubana de Alternativas en Psicología*, vol. I, no.3: pp. 80-8.