

Psicólogos avisan del alza de la ansiedad y depresión en niños por la sobreprotección parental

► Profesionales de la UMH detectan un aumento de consultas de menores desde los seis años con problemas psicológicos al verse incapaces de afrontar adversidades

RUBÉN MÍGUEZ

■ La excesiva sobreprotección de los padres hacia sus hijos está pasando factura a los menores. Los psicólogos están detectando un aumento significativo de niños, incluso desde los seis años, que acuden a los consultos llevados por sus familias al ver que están tristes, nerviosos o irritados. Síntomas que pueden estar detrás de un problema psicológico como la ansiedad o la depresión, normalmente más asociadas a edades más tardías. La causa, tras una evaluación de los profesionales, suele ser, en gran medida, la sobreprotección que esos preocupados padres le han dado a su hijo o hijaja que ha derivado en frustración al verse incapaces de resolver un problema por ellos mismos.

Así lo advierten los catedráticos de tratamientos psicológicos de la Uni-

versidad Miguel Hernández (UMH) de Elche, que piden huir de métodos no contrastados por la experiencia y la ciencia. «Hoy en día los padres son muy sobreprotectores, lo que impide que los niños sean independientes o autónomos al no dejarles enfrentarse en su día a día a situaciones problemáticas al resolverlas ellos, lo que les deja sin saber cómo hacerlo», advierte la psicóloga y catedrática de la UMH Mireia Orgilés.

Dos catedráticos de la Universidad desarrollan un programa que enseña habilidades psicológicas y a recuperar la autoestima

Aunque parezca que se ayuda a los hijos al sobreprotegerles, se les está dejando sin recursos para desenvolverse por ellos mismos. «Al niño hay que acompañarle y ayudarlo con cualquier problema, pero no resolviéndolo, sino guiándole para que lo haga él», dice Orgilés. «Hay que darle autonomía, de lo contrario se preguntará cómo resuelve un problema si siempre sus padres lo hacían», añade el también psicólogo y catedrático de la UMH José Pedro Espada.

Desde la pandemia han aumentado los problemas psicológicos en menores en un 30%, según estos expertos. Sobreproteger es, simplemente, preparar la mochila del escolar con todos los materiales, más preocupados los padres que el niño en sí se olvida de algo. Y las patologías hay que tratarlas cuanto antes mejor. De lo contrario, se corre el ries-



Orgilés y Espada con unas pacientes en una de las terapias en la UMH.

ANTONIO AMORÓS

go de que en la adolescencia se den casos de autolesiones e, incluso, conductas suicidas. «Las autolesiones en menores están disparadas y nos llegan muchos casos de niños que dicen que se quieren morir al verse incapaces de afrontar un problema, es una pena», lamenta Espada.

No solo la sobreprotección está detrás de los problemas de salud mental de los niños y adolescentes. El otro gran hándicap son las redes sociales que implican una comparación de los niños y adolescentes con un mundo que es irreal y que puede generar en ellos falta de autoestima y

La comparación social y las imágenes idealizadas en las redes aumentan la sensación de no estar bien con uno mismo

ansiedad al compararse con modelos que son inalcanzables. «Antes recibíamos pacientes con problemas de ansiedad con 10 o 12 años y ahora tenemos a niños con 8 o 9 años con esa sintomatología», señala Mireia Orgilés. «Lo que ven en Instagram o Tik Tok creen que es lo real, y son vidas idílicas. Siguen a gente que viaja mucho, que cambia a menudo de ropa, parece que llevan una vida perfecta y, al compararse, la suya la consideran mala y la autoestima baja».

Además, se está creando una falsa amistad. Los adolescentes consideran como amigo a quien conocen por las redes y les cuesta tener relaciones de amistad auténticas, cercanas y duraderas, advierte José Pedro Espada. «Un factor protector de la ansiedad y de la depresión es tener una red social importante, cuantos más amigos y de calidad tengan, más protegidos están de los problemas psicológicos», explica Mireia Orgilés. Sin dejar atrás los casos de «sexting» o estrés postraumático por acoso escolar, causas muy frecuentes de visitas a



La psicóloga muestra a una paciente a Mario y Lisa, personajes que protagonizan «Super Skills».

ANTONIO AMORÓS

psicólogos por parte de menores.

«Psicológica»

Orgilés y Espada son los fundadores de «Psicológica», una spin off del Parque Científico de la UMH creada hace tres años para transferir a la sociedad sus conocimientos en evalua-

ción y tratamiento psicológico infantil y juvenil, y que cuenta con varios psicólogos y logopeda. Desarrollan desde hace diez años el programa «Super Skills» (super habilidades), un tratamiento dirigido a menores con tendencia a preocuparse demasiado y sentirse tristes, con problemas de

autoestima, timidez, ansiedad, depresión o dificultades para relacionarse con sus compañeros. Un programa de resiliencia emocional dirigido a menores de entre 6 y 12 años con el que aprenden habilidades psicológicas muy útiles para afrontar problemas, relacionarse mejor con

los demás, tener alta autoestima, pensar de forma positiva y manejar adecuadamente sus emociones negativas, como el enfado o la ansiedad.

Los más de 600 niños y adolescentes que han pasado satisfactoriamente por este programa avalan su eficacia, así como las cinco tesis doctorales que se han hecho sobre él. En ocho sesiones, una vez por semana, «podemos conseguir que un niño pase de estar triste a menudo, de no querer salir y estar cohibido, a ser un niño adaptado a nivel social», asegura la psicóloga. El programa usa un lenguaje y actividades distinto dependiendo de la edad, está guiado por dos divertidos personajes, Lisa y Mario, dos niños que tienen problemas con los demás y en el día a día van aprendiendo a solucionarlos a la vez que los pacientes. «Los niños se identifican con los personajes y combinamos lo multimedia con el cuaderno de actividades», explica Orgilés, quien recalca que «aprenden habilidades para ser más felices y resolver los problemas que les ocurren».

Psicólogos de toda España están recibiendo formación sobre este eficaz programa. «Psicológica» tiene financiación estatal para adaptarlo a niños de 3 a 5 años, con el objetivo de prevenir problemas mentales posteriores y gestionar sus rabietas y enfados. «Hay que huir del 'ya se le pasará' y buscar ayuda ante cualquier síntoma», concluyen los expertos.