

Noticias

Empresas.-Experta en Quirónsalud destaca la "importancia" de enseñar a menores a gestionar el miedo al fracaso escolar

HUELVA 27 Oct. (EUROPA PRESS) -

La especialista en psiquiatría de adultos y de niños, niñas y adolescentes, la doctora Ana Sara Viedma, ha destacado la "importancia" de enseñar a niños y adolescentes a gestionar el miedo al fracaso y "desvincular su valor personal de los resultados académicos".

Según ha indicado el hospital en una nota de prensa, la especialista ha explicado que en los últimos años se está observando "un aumento de las consultas de psiquiatría infanto-juvenil relacionadas con la ansiedad ante los exámenes y frente al rendimiento académico". "Una situación que puede ir mucho más allá de los habituales nervios ante una prueba y llegar a interferir de manera significativa tanto en el funcionamiento académico como en la vida personal".

La doctora Ana Sara Viedma ha señalado que en consulta se atienden casos en prácticamente todas las edades, desde niños de once o 12 años "excesivamente preocupados por alcanzar un determinado resultado académico" hasta jóvenes universitarios que "se bloquean a la hora de enfrentarse a un examen".

Por ello, la especialista pone el foco en "la necesidad de diferenciar entre el objetivo de aprender y la presión asociada a los resultados". "Cuando existe un problema de salud mental el fin puede quedar diluido frente al medio y la persona puede llegar a identificarse en exceso con sus pensamientos y emociones".

Frente a ello, recuerda la especialista, que "el objetivo último de la formación es aprender" y defiende la educación emocional como una herramienta fundamental para aprender a vivir y cuidar la salud mental".

APRENDER A GESTIONAR EL MALESTAR

De este modo, la doctora Ana Sara Viedma ha subrayado que un examen "puede generar miedo o angustia, como sucede ante otras situaciones de la vida", pero estas emociones "también pueden aprender a gestionarse y superarse". En este proceso, las familias, cuidadores y otras figuras de referencia "desempeñan un papel especialmente relevante".

Por ello, ante el actual contexto de "elevada exigencia académica y cultura del rendimiento", Viedma destaca la "importancia" de proporcionar a las menores experiencias de aprendizaje que "les permitan regular sus emociones ante situaciones de malestar". "El objetivo es que puedan desarrollar competencias de regulación emocional y seguridad que les resulten útiles no solo durante su etapa académica, sino también posteriormente en su vida adulta".

En este sentido, la consulta de psiquiatría infanto-juvenil puede proporcionar un entorno seguro en el que aprender nuevas formas de relacionarse con las emociones. La doctora destaca además el componente de educación emocional presente en una buena psicoterapia, desde un abordaje "más profundo, personalizado y basado en la propia experiencia".

SEPARAR EL VALOR PERSONAL DEL ÉXITO O EL FRACASO

Así, entre las principales recomendaciones para afrontar la ansiedad ante los exámenes, la especialista señala "la necesidad de desarrollar una relación más flexible entre el valor que una persona se atribuye a sí misma y sus experiencias de éxito o fracaso".

Para ello, propone "tres ideas fundamentales": "Valorar quiénes somos y no únicamente aquello que hacemos o conseguimos; sustituir la búsqueda de la perfección por el reconocimiento de aquello que nos hace genuinos; entender que afrontar las pérdidas y los fracasos forma parte del aprendizaje y de la vida".

La especialista recomienda prestar atención a aquellas situaciones en las que el esfuerzo realizado "no se corresponde de forma continuada con los resultados obtenidos o cuando la persona no consigue romper un ciclo persistente de bloqueos y malos resultados". En estos casos, aconseja recurrir a un profesional de salud mental de confianza antes de abandonar los objetivos, con el

propósito de "identificar posibles bloqueos internos y favorecer el desarrollo del potencial personal en las diferentes áreas de la vida".

"No debemos posponer el cuidado de nuestra salud mental y ello implica dedicarnos tiempo: tiempo a conocernos y tiempo a recolocarnos por dentro", ha finalizado.

© 2026 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.