

Ikasleen osasun mentala arriskuan: Eskolako estresa etxekolanengatik

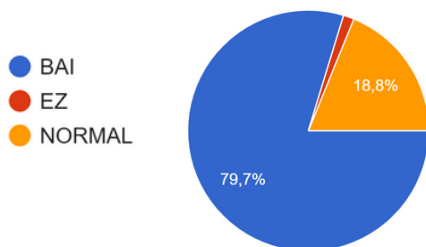
Etxeko lan gehiegi, koordinazio falta eta laguntza profesional eza: ikasleen osasun mentala kolokan dago

Egileak: Enaitz Agirre, Iñigo Lertxundi, Ainhoa Herrero eta Isabella Díaz

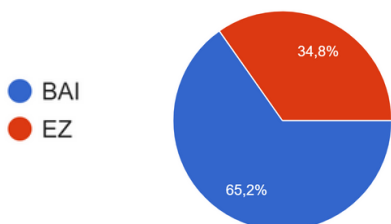
Eskola haur eta nerabeen egunerokoaren leku nagusietako bat da. Bertan igarotzen dituzte ordu gehienak, eta bertan lantzen dira ezagutza, bizikidetzeta eta bizitzeko funtsezkoak diren balioak. Hala ere, azken urteetan, gero eta ohikoagoa da gazteek estresa, antsietatea eta nekea sentitzea, batez ere eskolako betebeharrak sortzen duten presioagatik. UPV/EHUren ikerketa batek agerian utzi du EAEko ikasleen %55 baino gehiagok estutasuna sentitzen dutela ikasketen ondorioz, eta horrek osasun mentalean ondorio larriak izan ditzake.

DBH1eko ikasleei inkesta bat egin genien. Galdera asko egin genizkien, baina esanguratsuenak hauek dira:

ETXEKOLAN ASKO DITUZUELA USTE DUZUTE?
69 respuestas



ETXEKOLANAK KENDU BEHAR DITUZTELA USTE DUZUTE ?
69 respuestas



Presioa, antsietatea eta laguntza eza

Hezkuntza sailak baieztatu du azken hilabeteetan egoera kezkarri bilakatu dela: 2023ko udaberrian 75 depresio emozionaleko kasu atzeman ziren ikastetxeetan, eta aurten, epe berean, 115. Hau da, %53ko igoera. Baina zenbaki hotz horiek ez dira kasu isolatuak: gero eta ohikoagoak dira autolesioak, antsietate-krisiak eta ikasketa-erritmoari aurre egiteko ezintasunak. Osasun arazo hauek ez dira egun bakarrekoak, eta askotan, ikasleak laguntza eskuratu gabe geratzen dira, beranduegi iristen delako esku-hartzea.



“Asko estresatzen digute, etxean deskantsatzeko denbora nahi dugu”



“Extraeskolarrak, etxekolanak, ikasketak, presioa... Ezin dugu gehiago!”

Askotan irakasleek ez dute prestakuntzarik halako egoerei aurre egiteko. Are gehiago, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako (DBH) irakasleen %75ek ez dakite beste irakasleek zenbat lan bidaltzen dieten ikasleei, eta horrek erakusten du ikastetxe askotan ez dagoela behar besteko koordinaziorik. Ondorioz, ikasleak lan metaketaren aurrean aurkitzen dira, atsedunik hartu gabe arituz. Horrek antsietatea eta neke mentala eragiten ditu. Hori Noticias de Gipuzkoaren arabera.



PSIKOLOGOAK IKASTETXEETAN: PREMIAZKO BEHARRA

Psikologoaren Elkargo Ofizialak ohartarazi du: beharrezkoa da psikologo profesionalak izatea ikastetxe guztietan, eta ez soilik kasu bakanetan. Hezkuntza ez da bakarrik jakintzak ematea, baizik eta bizitzarako gaitasunak ere lantzea, eta hor sartzen dira osasun mentala eta emozioak kudeatzeko tresnak. Irakasleek ezin dituzte soilik beren gain hartu ikasleen arazo emozional eta psikologiko guztiak, eta horregatik, espezialista gehiago behar dira zentroetan.



Bestalde, osasun publikoak ez du oraindik behar besteko baliabiderik eskaintzen psikologia alorrean. Psikologoaren falta dela eta, ikasle askori psikofarmakoak agintzen zaizkie, terapia psikologikorik gabe. Aidatu elkartearen presidentea, Maria Cristina Blancok, salatu du gazteen %30k antsiolitikoak edo antidepresiboak hartzen dituztela, adin goiztiarretan eta askotan kontrol profesional egokirik gabe. "Ezin da normala izan", adierazi du.



Etxeko lanak eta desberdintasunak: estresaren beste aurpegi bat



Etxeko lanek ere badute eragina ikasleen ongizatean. Teorian, ikasgaien edukiak sendotzeko eta diziplina garatzeko balio dute, baina praktikan ikasleen arteko desberdintasunak agerian uzten dituzte, ez dute guztiek baliabide berdinak etxean, ezta ingurune egokiak ere. Internet eza, gela egokirik ez edukitzea edo gurasoen laguntza eza faktore garrantzitsuak dira, eta desberdintasun akademikoak areagotzen dituzte.

Gainera, aisialdia, jolas denbora eta atsedenaldia ez dira kapritxo hutsak, baizik eta garapen emozional eta sozial osasuntsurako ezinbestekoak. Ikasleek oreka behar dute lanaren eta atsedena, jarduera fisikoaren eta erlaxazioaren artean. Etxeko lan gehiegi, ordea, denbora hori guztia murrizten du eta estresa handitzen du. Ikasleen ordutegiak batzuetan helduen lanaldiekin alderatu daitezke, eta horrek erakusten du zein muturreraino iristen den presioa.



“Gelan 7 ordu egoten gara egunero eta gainera, etxean, egunero gutxienez ordu 1 egon behar gara etxekolanak egiten eta ez dugu deskantsatzeko denbora”



Hezkuntza eta osasun mentala, binomio banaezina

Hezkuntza sistemak ezin du bizkarra eman ikasleen osasun mentalari. Ez da nahikoa ikasleak akademikoki prestatzea: beharrezkoa da haien ongizate emozionala bermatzea, eta horretarako baliabideak, politika sendoak eta hezkuntza komunitate osoaren inplikazioa behar dira. Ikastetxeak izan behar dira leku seguruak, ikasteko ez ezik, garatzeko, entzuteko eta laguntza jasotzeko ere.

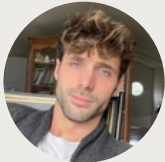
Osasun mentala eskubidea da, eta ikasle guztiek dute hura zaindua izateko eskubidea. Horretarako, ezinbestekoa da irakasleen prestakuntza hobetzea, psikologo espezialisten presentzia bermatzea eta ikasleen ahotsa entzutea, haiek baitira sistemaren benetako erdigunea.



Andoaingo La Salle Berrozpen egindako inkesta

2025ko martxoaren 23an Andoaingo La Salle Berrozpe ikastetxeko DBH 1. mailan inkesta bat egin genuen. Inkestan lortutako erantzunak ez ziren espero genituenak, %79,7k etxekolan asko dituztela uste dute eta %65,2k kendu egin behar dituztela pentsatzen du. Beraien denbora libreko, eskolaz kanpoko ekintzetako eta ikasteko denbora asko kentzen dietela esaten dute. Aldiz, naiz eta etxekolan asko izan, %59,4k lagungarriak direla esaten dute. Atera dezakegun ondorioa etxekolanak murriztu behar direla da. Adin honetan oso garrantzitsua da aisialdirako denbora izatea; kirolak praktikatzeko, osasun mentala hobetzeko, etxean laguntzeko, etab.

“EZ NAGO ETXEKOLANEN AURKA, BAINA EZTARE ALDE”



Andoni Otxotorena
@andoniotxo

Andoni Otxotorena 28 urteko irakasle bat da, bera Hernanikoa da, baina Andoaingo La Salle Berrozpeko ikastetxean lan egiten du. Bere iritziz, etxekolanak lagungarriak dira baino gehiegi jartzen dituztela uste du “Uste dut etxerako lanek badutela balio hezitzaile bat. Ikasgelan ikasitakoa sendotzen laguntzen dute eta ikasleen erantzukizuna bultzatzen dute. Baina egia da, kasu askotan, lan kopurua handiegia dela”.



“Ez nago etxerako lanen aurka, baina uste dut oreka galdu dela. Sarritan hainbeste lan ematen zaie ikasleei, ez dutela denborarik atseden hartzeko, jolasteko edo familiarekin egoteko. Eta hori ere funtsezkoa da haien garapenerako.” Hau proposatu zuen “Etxerako lanak bai, baina neurriz. Kalitatea kantitatearen aurretik. Ariketa laburrak, erabilgarriak eta osagarriak izan behar dute, ez ikasleak itozteko modukoak.”