



Neurociència

Sobreprotegir els infants els pot fer més vulnerables a l'estrès i l'ansietat

Un estudi indica que una criança sobreprotectora afavoreix la mala gestió de les situacions adverses en el futur

David Bueno

La major part d'experts en salut mental fa temps que avisen de l'arribada d'una crisi important. Les estadístiques indiquen que s'ha produït un increment de patologies mentals en la població. Afecta molt especialment adolescents i joves, i cada cop també més els infants.

Un informe publicat per l'Institut Català de la Salut a mitjans de gener del 2022 assenyalava que un de cada quatre infants i joves podria patir símptomes depressius, i un de cada cinc, d'ansietat. De manera paral·lela, un estudi internacional publicat el 2016 indicava que, a escala mundial, gairebé la meitat d'estudiants universitaris mostraven símptomes compatibles amb l'ansietat, i el 41%, amb la depressió. És, sens dubte, un problema multifactorial, on actuen i convergeixen multitud d'elements diversos que cal analitzar.

Un d'aquests factors podria ser la sobreprotecció que, sovint sense ser-ne conscients, les famílies podem exercir sobre els fills i filles, ja des de la infància. Voler viure en un entorn segur és completament lògic i raonable, però cal assumir que el risc zero no existeix, i que cal aprendre a valorar-lo, a gestionar-lo i a sobreposar-se després d'haver tingut experiències negatives.

Un equip d'investigadors de les universitats de Rotterdam i d'Utrecht, als Països Baixos, encapçalats per la psicòloga social Gonneke Stevens, ha analitzat empíricament si sobreprotegir els infants afecta negativament la capacitat de fer front a les situacions adverses durant l'adolescència i la joventut, i com això dificulta la gestió que fan de l'estrès, ja que aquestes són precisament algunes de les causes més destacades que condueixen a l'ansietat i la depressió.

Els resultats, que han publicat a la revista *Journal of Youth and Adolescence*, indiquen que hi ha una correlació clara entre la sobreprotecció i la mala gestió de les situacions adverses, la qual cosa comporta una predisposició més gran a tenir ansietat i estrès, entre altres efectes també perjudicials.

Criança i benestar

En aquest treball, Stevens i els seus col·laboradors van fer un estudi longitudinal de més de 2.200 persones dels dos sexes des de la infantesa fins a la joventut, mitjançant enquestes recollides dins del projecte TRAILS (acrònim de



Voler un entorn segur és raonable, però cal assumir que el risc zero no existeix i aprendre a sobreposar-se després de viure experiències negatives. GETTY

Tracking adolescents' individual lives survey), unes enquestes de seguiment de les vides individuals dels adolescents. En aquestes enquestes, als nois i les noies, als seus progenitors i també als docents que els han tingut a les aules, se'ls feien preguntes per determinar el grau de sobreprotecció i també de la percepció que tenien d'estar sobreprotegits, que es relacionaven amb aspectes com el rendiment acadèmic, els comportaments socials i antisocials, l'estat de salut mental i la percepció de benestar.

A partir de desenes d'estudis diferents fets des de la psicologia, la sociologia, la pedagogia i la neurociència, fa temps que se sap que l'estil de criança es relaciona directament amb la sensació de benestar durant l'adolescència. Cal distingir aquí entre benestar i felicitat. La felicitat és un estat de plaer intens però efímer, al qual pot seguir un període d'ensopiment, mentre que el benestar genera sensacions agradables de confiança, fruit d'una bona gestió emocional i de l'estrès, però que són menys intenses. A més, a diferència de la felicitat, el benestar no té "data de caducitat" i es pot mantenir durant llarguíssims períodes de temps.

Internalitzar i externalitzar

En aquest estudi s'ha vist que els adolescents que es troben en un ambient de sobreprotecció i que també el tenien durant la infantesa mostren una tendència més elevada a internalitzar els problemes i les situacions pròpies de la seva edat, o bé, alternativament, a externalitzar-los, segons quin sigui el seu caràcter i l'ambient social on viuen.

La primera situació afavoreix la manifestació de símptomes d'ansietat i depressió perquè no s'han après a gestionar les situacions d'estrès pròpies de la vida, mentre que la segona possibilitat incrementa els comportaments agressius i la probabilitat que es consumeixin substàncies tòxiques i es cometin actes delictius. Precisament, aquestes són les situacions que més han incrementat socialment. En totes dues situacions, a més, disminueix la percepció de benestar.

Tanmateix, aquests investigadors adverteixen que per evitar la sobreprotecció no s'ha de caure a l'extrem de despreocupar-se dels infants i els adolescents. La sensació de manca de suport, especialment de suport emocional, tindria uns efectes similars. Per evitar aquestes dues situacions, la sobreprotecció i la despreocupació, suggereixen tenir en compte tres elements clau.

Primer, potenciar el joc lliure durant la infantesa i la preadolescència, com a font d'experiències positives on, de manera relativament segura però sense una supervisió directa dels adults, els infants hagin d'aprendre a resoldre els seus problemes, a valorar els riscos i a ser resilents. Segon, evitar els pensaments dicotòmics per no caure en la trampa de pensar que les coses que no són bones han de ser, per exclusió, necessàriament dolentes. I tercer, reconèixer el raonament emocional, en el sentit que sentir inseguretats no implica necessàriament que hi hagi un perill o una amenaça real.

Afegeixen que deixar que els infants visquin moments puntuals d'estrès, però en cap cas que visquin amb estrès crònic, els ajuda a aprendre a gestionar les futures situacions estressants, que són les que, si no es gestionen bé, afavoreixen els estats d'ansietat i depressió. —

DAVID BUENO ÉS DIRECTOR DE LA CÀTEDRA DE NEUROEDUCACIÓ UB-EDUIS