

*“I els nens tenen dret no només a descansar, sinó també a descobrir que l’oci no és l’origen de tots els vicis sinó l’espai durant el qual la ment processa el que ha rebut per apropiari-s’ho i transformar-ho en creació.*

*Silvia Bleichmar, No me hubiera gustado morir en los 90, 2006*

A poc a poc anem observant com la societat tendeix a una “adultització” de la infància, si em permeteu l’expressió. Els nens i les nenes, lluny de disposar de temps lliure d’obligacions per fer allò que volen, cada cop tenen més activitats en nom d’optimitzar una formació indispensable per a la inclusió en un món competitiu, en el qual la realitat queda dicotomitzada entre produir o no produir, dintre o fora del sistema.

Antonio Muñoz Hoyos, professor del Departament de Pediatria de la Universitat de Granada, assenyala la necessitat que el nen disposi d’un ambient favorable “en el que hi hagi un raonable equilibri entre les activitats educatives i les que s’anomenen ‘extraescolars’. Qualsevol exageració que desestabilitzi aquest binomi resulta perjudicial per al nen”. També diu que “malgrat que encara existeixen pocs

estudis sobre aquest tipus d’estrès infantil, alguns autors parlen d’un augment significatiu en el nombre de casos en els darrers anys i consideren que afecta el 8% de la població infantil i el 20% dels adolescents espanyols”.

Muñoz apunta que l’estrès infantil provocat per una sobrecarregada agenda escolar i extraescolar pot manifestar-se mitjançant símptomes físics i psicològics. Entre els primers, “destaquen mals de cap, molèsties estomacals, problemes per agafar el son, malsons o una clara disminució de la gana”. Els principals símptomes psicològics de l’estrès infantil són “l’ansietat, l’aparició de preocupacions exagerades, la incapacitat per relaxar-se i controlar les

**“L’estrès infantil provocat per una sobrecarregada agenda escolar i extraescolar pot manifestar-se mitjançant símptomes físics i psicològics”**



vespre és possible que el nen estigui lliure, però ja és massa tard, s’han acabat les obligacions, però també el dia...

Existeixen moltes definicions de l’estrès o la síndrome general d’adaptació, que consideren la qüestió des de perspectives diferents: des de l’ambient o des de la resposta subjectiva. Però la majoria coincideixen en

emocions, el comportament agressiu i la regressió a comportaments propis d’etapes anteriors del desenvolupament”.

L’agenda dels infants de primària cada cop s’assembla més a la dels adults: s’aixequen aproximadament a dos quarts de 8, a les 9 hentren a l’escola, pleguen a les 13, dinen (una gran majoria a l’escola), i de 3 a 5 de la tarda tornen a fer classes. La jornada escolar ocupa entre cinc i vuit hores del dia d’un infant de primària (si es queda al menjador). A més, n’hi ha que fan acollida matinal de 8 a 9 i ludoteca de 5 a 6. Amb l’acabament de la jornada escolar no finalitzen les obligacions, ja que continuen amb els deures que porten a casa i les activitats extraescolars o de lleure, que esdevenen noves obligacions. Cap a les 8 o les 9 del

el fet que “és un estat d’alerta automàtic produït per l’organisme davant una situació, en la interacció entre les característiques de la persona i la demanda del medi. L’estrès es produeix en el moment en el que l’organisme no és capaç de satisfer les exigències del medi o li resulta difícil i, com a conseqüència, centra la majoria dels seus

**“Els principals símptomes són l’ansietat, l’aparició de preocupacions exagerades, la incapacitat per relaxar-se i controlar les emocions, el comportament agressiu”**

recursos a solucionar la situació de la forma més ràpida i eficient possible [...]. L’estrès és un estat d’alerta total que es produeix en el moment que l’organisme observa que no és capaç de superar les expectatives o de respondre a les demandes del medi. És

una resposta adaptativa que apareix davant demandes excessives del medi i quan l’individu no dóna a l’abast per enfrontar-les”. Això pot ser positiu com a resposta adaptativa en un moment concret, però si

aquest estat es perllonga en el temps, comporta conseqüències negatives per a la salut de la persona.

Les múltiples activitats a les que sotmetem els infants actualment i aquesta nova forma d'hiperactivitat social, en la qual està sobreevaluat l'incessant "fer", no només no els permeten tenir temps lliure per jugar i metabolitzar tot allò que aprenen i viuen, sinó que, a més, poden esdevenir una font d'ansietat i possible origen de l'estrès.

És necessari que comencem a pensar i reflexionar sobre el tipus de societat que estem oferint als infants d'avui i quines reper-

cussions pot tenir aquest tipus de societat en la salut i la construcció de la subjectivitat. Potser els adults també estem necessitant una mica d'oci, l'otium que a l'Antiga Grècia es veia com el camí a la saviesa, per deixar espai a noves idees que ens ajudin en la reelaboració d'una societat adaptada a les necessitats dels individus.

**“Les múltiples activitats a les que sotmetem els infants poden esdevenir una font d'ansietat i possible origen de l'estrès”**

**Ariadna Peña**  
Psicòloga i Tutora del curs Mediació  
de PrisMa  
ariadna.pena@prisma.cat

## Equip d'Orientació Psicopedagògica

L'Equip d'Orientació Psicopedagògica és un servei de PrisMa que ofereix recolzament extern d'orientació educativa i tècnica a diverses entitats responsables del desenvolupament infantil (Centres Educatius, CRAEs, Centres d'Acollida, etc.), així com també a professors, alumnes i les seves famílies; contribuint a la millora de la qualitat de l'educació i atenció a la infància.

Vols contactar amb l'Equip  
d'Orientació Psicopedagògica  
de PrisMa?  
972 21 75 65 - [gestio@prisma.cat](mailto:gestio@prisma.cat)

