

CÓMO INFUYE EL TRAUMA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

El trauma es una respuesta emocional a un acontecimiento angustiante o perturbador que abruma la capacidad de la persona para afrontarlo. El trauma es subjetivo: una experiencia traumática para una persona puede no serlo para otra, pero eso no significa que sea menos real para la persona traumatizada.

Las personas de todas las edades experimentan traumas, pero tienen un impacto especialmente duradero en los niños, ya que sus cerebros aún se están desarrollando rápidamente. A menudo, los niños y adolescentes no tienen las habilidades de afrontamiento necesarias para manejar el impacto de los eventos estresantes por sí mismos o el lenguaje para explicar sus sentimientos (o incluso lo que sucedió).

¿QUÉ ASPECTO TIENE EL TRAUMA EN EL AULA?

No hay una única manera de que los niños y adolescentes respondan al trauma, pero aquí hay algunas señales a las que hay que prestar atención:

- Ira o irritabilidad excesiva
- Reacciones inusuales de sobresalto
- Aumento o disminución significativa del apetito
- Agotamiento
- Agresión (física o verbal)
- Llegadas tarde/ausencias regulares a clase
- Comportamiento perfeccionista o controlador
- Dificultad de concentración
- Dolores de cabeza o de estómago frecuentes
- Baja confianza en sí mismo
- Acumulación de objetos (meriendas, material escolar)
- Comportamiento de riesgo (consumo de sustancias, sexo)
- Ataques de pánico
- Autosuficiencia extrema o hiperdependencia
- Huir
- Desafío
- Alienación de los compañeros (autoaislamiento o incapacidad para relacionarse/hacer amigos)

Es importante tener en cuenta que las respuestas al trauma pueden variar según la cultura, la raza, el género, la ubicación geográfica y otros factores, y que todos los estudiantes han tenido diferentes experiencias traumáticas en el último año. Es posible que muchos estudiantes y familias se hayan enfrentado a la ansiedad por las vacunas, pero probablemente no con la misma intensidad que los estadounidenses de raza negra, que recordaron el Estudio Tuskegee. En cuanto a los comportamientos de respuesta al trauma, las niñas son más propensas a encerrarse y quedarse calladas o retirarse de los entornos sociales, mientras que los niños son más propensos a mostrarse irritables o a interrumpir la clase. Todo comportamiento es una forma de comunicación: si las acciones o el comportamiento de un estudiante son perturbadores o parecen "extraños", piense en ello desde el punto de vista del trauma y considere lo que podría estar tratando de expresar como necesidades o deseos.

Desarrollo socio-emocional: Experimentar un trauma, especialmente a una edad temprana, altera la capacidad de los jóvenes para relacionarse con los demás y manejar las emociones. Si no se dispone de habilidades de afrontamiento saludables, a menudo se produce un mal comportamiento en clase, lo que puede reducir el tiempo de aprendizaje y aumentar las tasas de suspensión y expulsión.

Rendimiento académico: El trauma puede afectar muchas habilidades que son esenciales para el aprendizaje, como el desarrollo del lenguaje y las habilidades de comunicación, la capacidad de organizar y recordar nueva información, y la comprensión de la lectura. Los estudiantes que se enfrentan a un trauma pueden experimentar pensamientos intrusivos o recuerdos que les impiden prestar atención en clase, estudiar o concentrarse durante las tareas cronometradas. Los traumas relacionados con la escuela (como el acoso escolar o los castigos injustos) a menudo conducen a evitar la escuela, donde los estudiantes más vulnerables quedan retrasados en lo académico. El trauma también tiene un impacto negativo en el sentido de sí mismo de los jóvenes, lo que dificulta que esos estudiantes se sientan motivados, orgullosos y comprometidos con su aprendizaje.

Si observa estos síntomas en un niño o adolescente, puede considerar o fomentar la posibilidad de que tome una prueba de salud mental. Una prueba de salud mental es una forma gratuita, anónima y confidencial de ver si una persona presenta señales de un problema de salud mental. Las pruebas de salud mental para jóvenes y padres están disponibles en [MHAScreening.org](https://mhcreening.org). Una vez completada la prueba, las personas reciben información sobre los siguientes pasos a seguir en función de los resultados.

TIPOS DE TRAUMA

Puede ser útil pensar en el "trauma con 'T' mayúscula" y el "trauma con 'T' minúscula". La mayoría de las personas piensa en el trauma con 'T' mayúscula cuando se trata de eventos traumáticos: cosas como el abuso físico o la muerte repentina de un parente. El trauma "con T minúscula" se refiere a eventos que pueden no ser tan obviamente traumáticos, pero que aún así pueden ser demasiado para que el cerebro del niño los procese: por ejemplo, que los padres tengan peleas frecuentes en el hogar o tener dificultades para relacionarse con sus compañeros.

Aquí se presentan algunos problemas que los estudiantes pueden enfrentar este año escolar:

COVID-19:

El miedo, la incertidumbre y la agitación general que provocó la pandemia han sido (y siguen siendo) traumáticos para muchos. Muchos jóvenes se enfrentan a un duelo importante: más de 1,5 millones de niños han perdido a un cuidador principal o secundario debido a la COVID-19.¹ Los índices de consumo de sustancias² y de violencia/abuso familiar³ han aumentado durante la pandemia, e incluso el simple aumento de la ira y las discusiones en el hogar pueden ser traumáticas.

INJUSTICIA RACIAL:

En Estados Unidos, los estudiantes negros, indígenas y gente de color (BIPOC, por sus siglas en inglés) son vulnerables al trauma racial debido a que viven en un sistema de supremacía blanca. La discriminación y la violencia por motivos de raza han ocupado un lugar destacado en la cobertura de los medios de comunicación, lo que puede ser desencadenante y retraumatizante para los estudiantes con identidades marginadas.

MIEDOS ESCOLARES:

El inicio de un nuevo curso escolar suele ser especialmente difícil para los estudiantes que han sufrido acoso o exclusión entre sus compañeros. Es posible que algunos estudiantes sufran una fuerte ansiedad por la separación tras haber pasado más tiempo en su hogar recientemente, o que hayan visto menos a sus padres durante la pandemia debido a trabajos esenciales y teman que eso vuelva a ocurrir.

[MHASCREENING.ORG](https://mhcreening.org) | [MHNATIONAL.ORG/BACK-SCHOOL](https://mhanational.org/back-school)

1Hillis, S.D., Unwin, H.J.T., et al. (2021). Global minimum estimates of children affected by COVID-19-associated orphanhood and deaths of caregivers: a modelling study. *The Lancet*, 398(10298), 391-402.
2Abramson, A. (2021). Substance use during the pandemic. *Monitor on Psychology*, 52(2). <https://www.apa.org/monitor/2021/03/substance-use-pandemic>
3Usher, K., Jones, C.E., et al. (2021). COVID-19 and family violence: Is this a perfect storm? *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(4). <https://doi.org/10.1111/ijn.12876>

SIGUENOS

 /mentalhealthamerica  @mentalhealthamerica  @mentalhealthamerica  mentalhealthamerica  linkedin.com/company/mental-health-america  www.mentalhealthamerica.net


Mental Health America