

¿Evitas la escuela?

Lo que debes saber

A algunos adolescentes se les dificulta ir a la escuela con regularidad. ¿Eso te parece familiar? ¿Eres tímido(a), ansioso(a), estás deprimido(a) o te sientes "diferente"? Tal vez te han acosado o criticado en la escuela y no se lo has dicho a nadie. Tal vez hay problemas en casa, como un divorcio, una enfermedad, un trauma, una discusión o una pelea, que te dificultan salir de casa. O tal vez te sientas excluido(a) por los compañeros de tu grupo o sientas que compites con ellos.

Los expertos dicen que los adolescentes que evitan regularmente ir a la escuela no suelen estar tratando de "librarse de sus obligaciones". Por el contrario, probablemente estén tratando de hacer frente a emociones que se sienten abrumadoras y que les hacen querer retirarse y evitar enfrentarse a ellas. Esto es comprensible, pero puede provocar consecuencias negativas como el fracaso escolar, la pérdida de autoestima y la ansiedad o depresión continuas.

En lugar de evitar las preocupaciones y los temores que te produce ir a la escuela, es importante que afrontes tus preocupaciones de forma planificada y segura. Trabajar con un terapeuta u orientador puede ayudarte a ordenar tus sentimientos y aprender estrategias positivas para afrontarlos.

Qué hacer

Responde a las siguientes preguntas con la mayor sinceridad posible. Felicítate por haber afrontado tu problema y haber pedido ayuda.

¿Con qué frecuencia faltas a clase?

¿Cuáles son las principales razones por las que faltas a la escuela? Los motivos pueden ser enfermedad, problemas familiares, depresión, ansiedad, acoso escolar, timidez, problemas de pareja, burlas de los compañeros, críticas de los profesores, etc.

¿Intentas evitar a ciertas personas? Nómbralas y describe por qué.

¿Qué tiene de bueno evitar a tus compañeros y/o profesores en la escuela? Por ejemplo, podrías decir que te sientes más seguro, que evitas los conflictos, que te sientes menos deprimido(a), etc.

¿Cuáles son las consecuencias negativas de evitar a tus compañeros y/o profesores en la escuela? Por ejemplo, tus notas bajan, tus padres se molestan, te sientes solo(a) o "tonto(a)".

He aquí algunas estrategias para hacer frente a las faltas para evitar a los profesores o a los compañeros.

- En primer lugar, busca un adulto de confianza con el que hablar: alguno de tus padres, un pariente, un orientador escolar, un entrenador, un líder religioso o un terapeuta.
- Practica la atención plena, lo que significa que te des cuenta de lo que está ocurriendo en el momento y lugar presentes, sin juzgar y con aceptación. Puedes aprender a no preocuparte tanto por las cosas que han sucedido en el pasado o por las que aún no han sucedido. Puedes aprender a aceptar tus sentimientos en lugar de intentar huir de ellos. Sé amable y compasivo(a) contigo mismo(a).

- Aprende a relajarte. Ser capaz de calmarte cuando estás molesto(a) o ansioso(a) es una habilidad que puedes utilizar el resto de tu vida. Echa un vistazo a aplicaciones como Insight timer, Headspace o Happify, o busca en internet otras que podrían funcionarte.
- Aprende que tus pensamientos y preocupaciones son sólo eso: ideas en tu cabeza que podrían no ocurrir.
- Enfréntate gradualmente a lo que estás evitando con el apoyo de alguien seguro. Puedes ir a la escuela *mientras* te sientes ansioso(a) e incluso experimentar un aumento de la ansiedad mientras estás allí, pero no tiene por qué ser una catástrofe -puedes hacer respiraciones profundas o puedes repetirte frases tranquilizadoras (por ejemplo, "¡Puedo hacerlo!", "No está pasando nada malo", "Voy a estar bien", etc.). Ve paso a paso.
- Establece un sistema de recompensas con tus padres o tutores: ganas un privilegio o un pequeño regalo si asistes a la escuela. Esto puede ser motivador, pero también debe incluir el trabajo sobre tus sentimientos y miedos.

¿Cuáles son las primeras medidas que vas a tomar para solucionar el problema de las faltas a la escuela?

¿Qué obstáculos podrían interponerse en tu problema de falta de asistencia?

Anota una o dos personas en las que confíes y que puedan ayudarte a solucionar este problema. Fija una fecha concreta para pedirles ayuda (¡que sea pronto!).

Hablaré con ellos antes del (fecha): _____