

09 de Octubre de 2006

Universidad de Granada

La Razón

LA RAZÓN
 NUEVA EDICIÓN EN PDF

LA RAZÓN
 NUEVA EDICIÓN EN PDF

LA RAZÓN.es

Nº 2248

[INICIO](#) / [ÍNDICE](#) / [PORTADA](#) / [VERSIÓN IMPRESA](#) / [SUSCRIPCIONES](#) / [SUGERENCIAS](#)
[España](#)
[Internacional](#)
[Cultura](#)
[Madrid](#)
[Sociedad](#)
[Religión](#)
[Economía](#)
[Deportes](#)
[Espectáculos](#)
[Vivir el día](#)
[Los toros](#)
[Televisión](#)
[A la contra](#)
[Autonomías](#)
[Necrológicas](#)
Opinión
[Editoriales](#)
[La primera](#)
[Tribuna libre](#)
[En alza, en baja](#)
[Columnistas](#)
[Gente](#)
[Viñetas](#)
[Punto de mira](#)
[Cartas al director](#)
[El puntazo](#)
Servicios
[El tiempo](#)
[Hoteles](#)
[La red](#)
[La bolsa](#)
[Cartelera](#)
[Televisión y radio](#)
[Lotería](#)
[Horóscopo](#)
[Nuestros enlaces](#)
[CompraVenta](#)
[Clasificados](#)
[Páginas Amarillas](#)

Sociedad

El «lastre» de las actividades extraescolares

Un estudio alerta de la incidencia del estrés y la ansiedad entre los estudiantes por el exceso de tareas ? La sobrecarga diaria puede llevar al fracaso escolar ? Los expertos recuerdan que los niños también necesitan tiempo «para aburrirse»

María Tomé

Madrid- Suena el timbre de salida del colegio. Fin de la jornada escolar. Las puertas se abren. Es momento de bocatas y partidos de fútbol. Pero también es la hora de programas informáticos, libros de inglés, catequesis, talleres de teatro...

La mayoría de los niños cuando escapan de la rutina escolar comienzan con su segunda «jornada laboral»: la extraescolar. Cada vez son más los padres que optan porque sus hijos amplíen su formación creativa e intelectual a través de distintas actividades. No obstante, una agenda repleta de horas establecidas puede provocar una gran sobrecarga en el pequeño.

Un estudio realizado por la [Universidad de Granada](#) ha alertado sobre el estrés y la ansiedad que sufren los menores españoles a causa del exceso de tareas extraescolares. En concreto, los autores de la investigación consideran que este problema afecta al 8 por ciento de los más pequeños y al 20 por ciento de los adolescentes.

Fracaso escolar

Como cualquier exceso, las consecuencias negativas son muchas. Carlos Marina, pediatra y profesor de la Universidad Europea de Madrid, afirma que, «aunque parezca contradictorio, la sobrecarga puede llevar en ocasiones al fracaso escolar. El niño se agobia porque es consciente de que no puede hacer todo y no rinde en el colegio».

No obstante, la salud también se resiente. Según Antonio Muñoz Hoyos, autor del estudio, «dolores de cabeza, molestias estomacales, problemas para conciliar el sueño, pesadillas o disminución del apetito» son otras secuelas que pueden manifestarse en el menor.

Según los profesionales, lo ideal es tener sólo una actividad diaria y en días alternos. Con ello, según Marina, se conseguirían tres máximas imprescindibles en el día del niño: «reposo, ocio y estudio». Paulino Castells, doctor en Medicina y psiquiatra experto en temas de familia, está de acuerdo: «Dos clases extraescolares al día conducen a la sobrecarga. El pequeño necesita tiempo para él, para aburrirse».

A pesar de que muchas de las horas de esta «segunda» jornada escolar son lúdicas y creativas, el niño se topa con un problema: su vida está programada; tiene que tener agenda para organizarse. «El hecho de que todo en su vida esté pautado causa estrés infantil», explica Lucila de Andrés, psicóloga del grupo Luria. Además, según De Andrés, para fomentar el interés del niño y evitar el estrés se debe facilitar un amplio abanico de posibilidades para que el menor vaya probando y disfrute con lo que de verdad le gusta.

Muñoz Hoyos explica que las actividades «deben ser deseadas. Es frecuente el error de someter al pequeño a una serie de cursos porque son satisfactorios para el padre. Como por ejemplo, un rígido entrenamiento deportivo», asegura.

En este punto todos los especialistas coinciden. «Muchas veces los padres proyectan en sus hijos sus anhelos pasados. Quieren que sus pequeños estudien todo lo que ellos no pudieron aprender», explica Castells. No obstante, ésta no es la única razón por la que los progenitores llenan la agenda de sus hijos. «La dificultad para conciliar la vida laboral y social lleva a que muchas familias, de una forma inconsciente, busquen en lo extraescolar un método para tranquilizarse a sí mismos por no tener tiempo para estar



Un grupo de niñas hace ballet durante sus horas extraescolares en una academia

La Bitácora del Director

El verdadero extremismo

Libros

Novedades editoriales y críticas literarias

Suplementos
A TU SALUD
verde
FEY RAZON
Concurso de fotografía
magazine
segundamano
 Tus anuncios clasificados
LA RAZÓN.es
canal-SI
 NUEVO CANAL DE INFORMACIÓN


FAMMA
 Cocemfe Madrid

09 de Octubre de 2006

Universidad de Granada

La Razón

[Restauranteshoy](#)[Páginas blancas](#)[Callejero](#)[Cursos y Masters](#)[Transforme sus
fotos digitales](#)[canal de
farmacia](#)

con sus hijos», asegura Castells. Pero no es lo único. «El día a día del niño cada vez está más lleno de restricciones. Alejar a nuestros menores de la calle y de las malas compañías es otra razón de peso para apuntar a los chicos a estas formas de ocio alternativas», añade De Andrés.

El temperamento del niño

Cada niño es un caso y una situación. En éste, como en muchos temas, no se puede caer en la excesiva generalización, sino que todo depende de la personalidad y las capacidades del chico.

Por ello, según Muñoz Hoyos, los beneficios de las actividades extraescolares irán en función del temperamento del pequeño; de su interés por las cosas y de su capacidad de aprendizaje. «En un escolar o adolescente demasiado tranquilo, que tiene tendencia a emplear su tiempo y pasar la tarde entera jugando o viendo la tele, cualquier clase extra puede suponer un estímulo; no debemos olvidar que el espíritu de superación y el esfuerzo forman parte del aprendizaje», explica el investigador granadino. Sin embargo, la cosa cambia si el niño es activo y tiene suficiente motivación. «En estos casos, el problema está cuando se intenta recargar el 100 por cien de su tiempo por encima de sus apetencias», concluye.

Sobre si es preferible apuntar a los chicos a actividades intelectuales o físicas, el pediatra afirma que «todas son interesantes y a su vez todas pueden estar de más»; según Muñoz Hoyos, la clave está en las características del niño. Conocer sus capacidades y sus preferencias. «Cuando se han analizado mínimamente estas facetas, se puede estar en condiciones de saber cuáles son las más recomendables», concluye.

RELACIONADOS

LA RAZÓN
CompraVenta.com

Se vende
Casa
Provincia
Madrid



**Gratis
fácil
rápido**

nosotros | publicidad

Copyright 2005, La Razón C/Josefa Valcárcel 42, 28027 Madrid (España)