

# El niño cansado

## ANÁLISIS DE LA FATIGA ESCOLAR

*Que se manifieste al final del día o al amanecer, por un mal apetito, un sueño más difícil de encontrar, unas ojeras, un mal color de tez, un carácter irritable, una baja en su rendimiento escolar, o por falta de ánimo, la fatiga se encuentra con frecuencia en la vida del alumno.*

*Tal como el dolor o la fiebre, la fatiga es una llamada del organismo que hay que saber descifrar.*

DR. GERARD GUASCH S.

### Causas de la fatiga

Puede tener muchas causas, a veces físicas y sobre todo nerviosas y psicológicas. Puede deberse a una insuficiencia orgánica o a un exceso de actividad física: exceso de deporte por ejemplo; puede anunciar una enfermedad infecciosa, o bien aparecer tras ella. Podemos deplorar al respecto que ya no se tome el tiempo de una convalecencia que, respetando la fatiga o la astenia del sujeto, le ayude a restablecerse.

Con más frecuencia, la fatiga del escolar es una fatiga de desgaste debida a una dificultad propia para adaptarse a las exigencias de la clase, a sus horarios, a las restricciones de una inmovilidad prolongada, o a las exigencias de un programa demasiado cargado. También existen los problemas de adaptación ligados a un cambio de clase, de escuela, de idioma, de clima, de país; a la nueva maestra, los nuevos profesores, los nuevos camaradas.

Las tensiones en las relaciones familiares agravan aún más estas cosas.

### Fatiga y crecimiento

Esta fatiga, una vez instalada, provoca falta de atención, inestabilidad nerviosa, dispersión y sus malos efectos no tardan en verse en las calificaciones.

El esfuerzo biológico que representa para el niño o el adolescente su crecimiento físico es también una causa de fatiga digna de consideración.

Este crecimiento, muy activo en los primeros años de la vida, se frena después relativamente para conocer un nuevo arranque en el momento de la pubertad y llevar el cuerpo en poco tiempo a su estatura y a sus proporciones adultas.

Este crecimiento genera, de por sí, necesidades energéticas incrementadas. Necesidades nutricionales en el sentido amplio de la palabra: fisiológicas: alimentación, descanso, relajación, tiempos de recuperación; y también afectivas: necesidad de amor, de reconocimiento, de estima y de valoración. Lo que representa momentos de

## GABINETE DE PSICOTERAPIA

### La relación de ayuda

(Curso de carácter teórico-práctico)

Presentación de las ideas de Carl Rogers en relación con la psicoterapia, la educación y las relaciones humanas en general. Dirigido a psicólogos, educadores y personas preocupadas por las relaciones personales.

Fechas: 4-5 de Abril / 20-21 de Abril.

Número máximo de participantes:  
20 personas. Precio: 4.000 Ptas.

### Grupos de encuentro

(Curso de carácter vivencial)

Estos encuentros tienen por objeto conocerse a través de la interacción con los demás y el que surjan posibles caminos para el cambio personal. Seguiremos el enfoque Rogersiano.

Fechas: 6-7 de Abril / 27-28 de Abril.

Número máximo de participantes:  
12 personas. Precio: 5.000 Ptas.

### Información e inscripciones:

Antonio García de Dios Trullenque.  
Psicólogo-Psicoterapeuta colegiado.  
Cantón Grande, 23-1.º Dcha. La Coruña  
Teléfono 22 43 29

carga compensatorios de la descarga energética ocasionada por el esfuerzo en el estudio, en el trabajo y en la acción.

Por otro lado no se debe olvidar que los cambios físicos de la pubertad implican una necesaria adaptación a una imagen del cuerpo que cambia constantemente; lo que en sí, representa un trabajo psíquico activo que puede ser otra causa de fatiga. A esto se agrega la adaptación a las funciones sexuales recientemente adquiridas, y los conflictos internos —inconscientes o no— que a menudo aparecen, además de las variaciones hormonales que influyen directamente sobre el equilibrio neuro-vegetativo, el humor y el tono en general.

Otros factores como la altura, la contaminación atmosférica, los cambios de clima, disminuyen las posibilidades de defensa del organismo y lo hacen más vulnerable a las agresiones.

Todos estos factores conjugados crean situaciones de stress, parcial o global, que, en determinados momentos, aumentan la fatiga o por lo menos la fatigabilidad del niño o adolescente.

## La consulta

Frente a un tal estado, generalmente los padres se inquietan y coinciden en consultar a un médico. Para el médico alópata, una vez eliminadas las principales causas orgánicas posibles, la consulta se concluye lo más frecuentemente por un: —«No es nada», a la vez banal y tranquilizador. Pues sin enfermedad no hay diagnóstico posible, y sin diagnóstico no hay tratamiento. Cuando mucho, se recetarán algunas vitaminas, un poco de calcio y un reconstituyente o un sedativo si los padres se quejan de que el niño está demasiado nervioso.

Para el homeópata o para el especialista en medicina energética, no es lo mismo.

Incluso si, médicamente hablando, el niño no tiene nada, él se interesará a través de sus personalidad, de su comportamiento y de sus reacciones biológicas específicas, en su dinámica biopsicológica propia.

En homeopatía el estudio de la constitución y del temperamento sirven de guía para la prescripción de un medicamento de fondo —o remedio constitucional— que, dando mucha importancia a los signos psíquicos, puede ayudar al niño en su desarrollo físico y psicológico.

La terapéutica se convierte aquí en medicina de apoyo.

En acupuntura este mismo estudio sirve para prever las reacciones energéticas al tratamiento.

Tres momentos principales marcan el transcurso de la consulta: la entrevista, el examen físico y la prescripción.

La **entrevista**, larga y detallada, busca recoger del mismo niño y de sus padres el mayor número posible de informaciones suscepti-

bles de aclarar la personalidad y sus diferentes niveles de expresión: física, neuro-sensorial y psíquica.

Aquí todo es digno de interés: la presentación y el aspecto general del niño, su manera de sentarse y de hablar, las palabras que emplea, sus actitudes y su comportamiento en el consultorio, la relación con su madre. Sus gustos y sus aversiones alimenticias, sus hábitos de sueño, el ritual para adormecerse, sus sueños.

Sus reacciones a las enfermedades y a los tratamientos anteriores. Su comportamiento en clase con sus camaradas y sus profesores; en la misma familia.

Y, naturalmente, los síntomas físico que él tiene. Generalmente, estos no necesitan una larga búsqueda ya que, siendo motivo de la consulta, están siempre en primer plano.

**El examen físico** completa y precisa la entrevista.

Completo y minucioso, aparato por aparato, trae además de las informaciones clínicas clásicas, signos generales de gran valor: morfología, estado de la columna vertebral y de los miembros, de los dientes, de las uñas, del cabello y de la piel...

Es una ocasión para dialogar directamente con el niño sobre su cuerpo, su salud, la manera como él se ve. Con los mayores permite evaluar su desarrollo puberal y puede ser una oportunidad para abordar sus inquietudes íntimas en cuanto a su normalidad, inquietudes frecuentes en el momento de la pubertad y en la adolescencia. Cuando es necesario, se puede completar por exámenes de laboratorio clásicos o especializados.

Todos esos elementos reunidos ayudarán a dibujar poco a poco el perfil original y único de cada paciente.

**El tercer tiempo** —que nos reúne nuevamente con los padres si se hizo el examen a solas con el niño—, es el de la **proposición y elección del tratamiento**: terapéutica clásica, homeopatía, acupuntura, auriculoterapia, psicoterapia, método TOMATIS; teniendo cada uno de estos métodos sus indicaciones privilegiadas.

Este tiempo es también el de los consejos generales sobre la alimentación, los tiempos libres, la práctica del deporte, los condiciones de sueño, y la higiene de vida en general.

Es a veces sobre el umbral de la puerta que, en una última pregunta, se dirá una inquietud que hasta el momento no había podido expresarse.

Así, por un acercamiento progresivo que va de lo biológico a lo psicológico y de lo psicológico a lo social, se aclaran sucesivamente las diferentes facetas de una realidad que es la del ser humano y de sus procesos de adaptación.

Un estado de fatiga, en sí, nos dice poca cosa: hay que descifrarlo. Es una de las tareas del médico, y no de las menores, de ayudar al niño o al adolescente a comprenderse a sí mismo, y de ayudar a los padres y a los maestros a descifrar los síntomas que él presenta.

## ACTIVIDADES (especial Tutores y Escuelas de Padres)

### 08. ENCUESTA



0.—Se habla aquí de la fatiga generada por causas distintas a las que suelen ser determinante o manifestaciones inmediatas de enfermedades conocidas con el nombre de físicas: un catarro, una hepatitis o un dolor de oídos. En ese sentido, y buscando el origen de ese estado de fatiga que se da en algunos alumnos, sugerimos cinco preguntas para hacer una Encuesta sobre cinco campos de necesidades que la persona tiene y, si no están cubiertas, producen ansiedad, angustia y, consiguientemente, FATIGA. (Basado en la Clasificación de Necesidades de Maslow).

1.—**La primera pregunta**, dirigida a los alumnos, puede ser ésta: «¿Qué tipo de actividades, cosas, sucesos en la escuela están un poco, a tu juicio, en contra de tus **necesidades de tipo fisiológicas**: por ejemplo, de movimiento, de forma de estar sentado en una clase, de tiempo de atención, de alimentación, de sueño, luz, de sonido o ruidos, etc.?» (Que diga cosas y que las comente, si quiere).

2.—**2.ª pregunta**: «¿Qué tipo de acciones, situaciones, palabras por parte de la escuela amenazan tu **seguridad**? esto es, ¿ante qué tipo de cosas te sientes inseguro y esa inseguridad te produce angustia: no sabes lo que va a pasar, etc.? Elige, al menos, tres cosas y por orden de mayor a menor».

3.—**3.ª pregunta**: «¿Qué cosas (acciones, situaciones, personas) te hacen pensar alguna vez (caso de que existan) que **no se te quiere**, no se te ama o cosas que te hacen sentir mal afectivamente en la relación con los demás (especialmente con Profesores o Tutores) en la escuela?»

4.—**4.ª pregunta**: «¿Recuerdas algo que se hace o te hicieron alguna vez en la escuela que puede indicar que **no se te valora** bastante, o se ignoran cualidades tuyas, o se te compara para minusvalorar ante los demás?»

5.—**5.ª pregunta**: «La escuela, ¿ayuda a **autorrealizarte** tú como persona? ¿permite?, ¿fomenta?, ¿impide?, ¿apoya el que se desarrollen tus cualidades personales o tienes que buscar la vida fuera de la escuela para mejorar aspectos que allí no se tienen en cuenta, por las razones que fueren (falta de tiempo, espacio, etc)? ¿Qué te parece? Habla un poco de ello.

NB.—Estas mismas preguntas se pueden hacer al «hijo» si se quiere analizar las causas de la «fatiga producida en el ambiente familiar», pero cambiando la palabra «clase», «escuela», «profesor» por «familia», «padres», etc.