



Una joven estudiaba el lunes en su habitación para preparar el examen de Selectividad. / DAVID EXPÓSITO

Amor, la palabra en desuso que mejor funciona

Victoria Muñoz, directora de la escuela habilitada en el interior del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, asegura que "tanto en los que preparan la Evau como los exámenes finales de curso de la ESO, lo más frecuente no es la incapacidad cognitiva, sino la inseguridad de enfrentarse a una prueba desconocida". Por eso, lo más importante es darles cariño, como hacen en Primaria los maestros. "Aunque la palabra amor está en desuso, es lo que mejor funciona, acercarte a ellos y ganarte su confianza, esa es la clave del éxito". En el Hospital Gregorio Marañón, que cuenta con una unidad de psiquiatría juvenil con 20 camas, hay un aula física donde se dan clases. Allí se ubica el "colegio", donde profesores atienden a pacientes con trastornos de salud mental y otras dolencias.

La línea entre el éxito y el fracaso es muy delgada para alumnos como Sonia, que acuden a las pruebas académicas con problemas de salud mental

El doble desafío de superar la Selectividad y la depresión

BERTA FERRERO / DAVID EXPÓSITO
Madrid

Sonia está hoy delante de unos folios. Es su gran reto del año. Sabe que acude al examen de Selectividad en inferioridad de condiciones. Por eso le sudan las manos y le tiemblan las piernas. Ha sido un mal año, el peor de su vida: dos meses hospitalizada, uno de ellos en casa, un trimestre medicada, sin poder concentrarse. Aunque tenía un expediente académico brillante, ha aprobado de milagro. Pero no quiere abandonar. Quiere aprobar la Selectividad. Parecerá que es una más entre los 38.000 estudiantes que en Madrid se presentan esta semana a las pruebas. Pero no lo es.

El pasado 4 de marzo sus padres la llevaron a urgencias y ya no apareció por el colegio el resto del curso. Sufría una anorexia severa y la correspondiente depresión. Sonia no entró en los protocolos antisuicidios porque no dio tiempo. La ingresaron antes, cuando se desmayó. Estos protocolos se han disparado en Madrid. En mayo se habían abierto más de 600 en los centros de secundaria, frente a los 200 del año anterior, según los datos de la asociación de directores de Madrid (Adimad). Un curso lleno de miedos en el profesorado y de angustia entre el alumnado. Trastornos alimenticios, obsesivos compulsivos, depresiones, ansiedad...

Esta es la historia de Sonia, a la que se le juntó todo. La pande-



Una alumna repasaba ayer sus apuntes en la Universidad Complutense. / D. E.

mia, los estudios que quería llevar perfectos, la obsesión por conseguir un cuerpo de escándalo, la edad y el querer tener éxito con los chicos. Ahora piensa que ya lo tenía, pero no se daba cuenta. Siempre había sido una chica sociable, alegre, habladora. Y muy inteligente. Nada de eso le queda ahora. Se ha convertido en una adolescente introvertida, callada y apagada. Y sufre el estigma de la salud mental. "Mis amigos lo han entendido cuando se lo he contado, pero prefieren no hablar del tema. Hacen como si nada hubiera pasado", lamenta. Ins-

gram. TikTok. YouTube. De ahí sacó hace casi un año su obsesión por conseguir el cuerpo diez: esbelta, delgado, atlético. Todo lo que creía que ella no era. Tiene 17 años, es alta, mide 1,75, pelo castaño, morena y guapa. Y siempre ha tenido un cuerpo normal, tirando a delgado. Pero el espejo le devolvía una imagen distorsionada. Llegó a pesar 44 kilos. Y aún así se veía gorda. "En la cuarentena tuvimos mucho tiempo para pensar, para vernos...", piensa en voz alta tras salir de la terapia a la que asiste semanalmente en el Hospital Niño Jesús de la capital.

Los protocolos para prevenir el suicidio se han disparado en los centros de Madrid

Sonia era una chica alegre y habladora que se ha vuelto una joven introvertida

La psicóloga clínica que la atiende, Cristina García, trata a otras 40 chicas como Sonia. La enfermedad que sufre es tan variable que su tratamiento durará entre cuatro y cinco años. "Es posible la recuperación, pero el proceso es largo y la primera fase es la más complicada". La especialista cuenta que Sonia cumple el perfil de las adolescentes que acaban en ese agujero negro. "Suelen ser muy perfeccionistas, inteligentes, autosexigentes". Y eso se convierte en un problema mayor cuando aflora en un curso como segundo de Bachillerato, en el que tienen que decidir su camino en la vida. En ese horizonte está siempre la prueba de Selectividad.

Y ahí están los folios sobre la mesa. Se examinaba el pasado lunes, hoy y mañana. Quienes la rodean desconocen si Sonia acude a la prueba en igualdad de condiciones. Antes habrá tomado un menú medido por el hospital y no podrá hacer deporte durante el tratamiento. Además, deberá descansar después de cada comida. Le cuesta horrores hacer esto, pero sabe que es lo que debe hacer.

Han intentado trabajar con ella y con chicas como ella "el sentimiento de culpa, a manejar la ansiedad" y les han explicado que hay "más opciones" que la Evaluación para el Acceso a la Universidad (Evau), explica su psicóloga. Sonia es de las que tiene un sentimiento de culpa muy acentuado. Iba tan bien hasta hace unos meses que se fustiga por haberse puesto enferma durante este curso. Por eso intentó sacar los exámenes del tercer trimestre, aunque la falta de nutrición y la ansiedad hacían que no pudiera concentrarse. El hospital le propuso a su colegio que hiciera los exámenes allí, con la vigilancia de un profesional, el centro aceptó y consiguió sacar el curso.

"Cuando estaba ingresada me



daba rabia pensar que mis amigos podían avanzar y yo no. Me fastidia mucho esto porque si no me hubiera pasado podría haber estudiado", reconoce Sonia. Quiere hacer Magisterio. Es su sueño. Pero no sabe si lo logrará.

Otros no lo consiguieron. Y han arrastrado esa carga a lo largo de los años. Es lo que quiere evitar García, psicóloga de Sonia, en las terapias. Hacerle entender que estas pruebas son importantes, pero que hay que relativizarlas. EL PAÍS ha asistido a una terapia con dos personas que no lograron pasar la prueba en años anteriores y tienen la sensación de fracaso. "Vienen muy obsesionados por la titulitis, y esa sensación de que sin carrera universitaria no son nadie", dice Daniel Jiménez, psicólogo de la asociación Amafe. "La sociedad y la competitividad generalizada les conducen a verse como fracasados si no alcanzan los objetivos que ellos, la familia e incluso los profesores esperan que consigan".

Problemas posteriores

A la charla asisten Alejandra, de 27 años, y Ana, de 21. Las dos soñaron con aprobar la Evau, y ninguna ha logrado ser universitaria. No significa, ni mucho menos, que tener una enfermedad de salud mental impida a estos chicos llegar a lo más alto, explican los especialistas. Pero si la sufren en un momento académico clave y no saben gestionarlo, acaban abandonando los estudios o los estudios les acaban abandonando a ellos.

Durante la conversación, las dos pacientes reflexionan sobre cómo han tenido que rehacer de golpe las expectativas de su vida. "Gran parte de las terapias que hacemos con los adolescentes con problemas de salud mental consiste en ayudar a hacer un duelo de estas expectativas para luego actualizar y reformular los objetivos vitales", dice el psicólogo David Jiménez.

Ana, con un expediente impoluto, sufrió un brote psicótico en primero de Bachillerato, curso que repitió. Durante dos años y medio acudió al hospital y se le diagnosticó esquizofrenia. Así que ni se presentó a la Evau. Ahora trabaja como administrativa mientras se plantea el siguiente paso. Lo mismo le pasa a Alejandra, que trabaja como conserje en un bloque de viviendas: "Cuando rellenas el curriculum y no puedes poner nada a pesar de todo el sacrificio, da la sensación de que no has hecho nada y no es así", lamenta Alejandra.

Sonia está ante el papel. Su mayor deseo es conseguir entrar en la universidad y llegar a ser profesora. "No tengo ningún otro plan. No quiero pensar qué pasará si no lo consigo. Prefiero enfocarme en esto y cruzar los dedos...".

Por tantas y poderosas razones, Sonia no es hoy una alumna como los demás. Tampoco es la única en esa situación. Se han abierto más de 600 protocolos antisuicidios y muchos, como ella, no están ni contabilizados. La salud mental ha entrado de lleno en las aulas. El triunfo será doble si lo consiguen.