

# La pressió acadèmica als sistemes educatius de la Xina i Corea del Sud

La forta pressió acadèmica que viuen molts estudiants a la Xina i Corea del Sud té conseqüències molt greus en la seva salut mental. L'exigència constant, la por al fracàs i la falta de descans fan que l'escola es converteixi en una font d'angoixa, posant en evidència la necessitat de reformes educatives i de suport emocional.



La mare de Lin Weilin davant la porta de la seva escola.

Font : El mundo

Els sistemes educatius de països d'Àsia oriental, com Xina i Corea del Sud, són altament competitius i basats en exàmens. Això genera pressions enormes sobre els estudiants per obtenir resultats acadèmics excel·lents, sovint al preu de moltes hores d'estudi, poc descans i estrès mental continuat. (Dos Adolescentes Se Suicidan En China Por No Haber Hecho Los Deberes, n.d.) Molts estudiants passen jornades extremadament llargues entre l'escola, acadèmies privades i estudi a casa, amb molt poc temps per al descans o la

vida social. Aquesta situació provoca una sensació d'angoixa constant i por al fracàs, que en alguns casos acaba en depressió severa o suïcidi.

A la Xina la importància del gaokao (l'examen d'accés a la universitat) (Presiones Y Soledad: El Duro Día a Día De Un Estudiante Chino De Bachillerato, 2025) fa que milions de joves visquin sota una pressió enorme des de molt petits. A Corea del Sud, un sistema semblant amb el Suneung genera situacions comparables. A Hong Kong, experts en educació alerten d'un augment alarmant del suïcidi escolar, relacionat directament amb l'estrès acadèmic i la falta de suport emocional. (Expertos En Educación De Hong Kong Sopesan Opciones Para El Problema Del Suicidio Escolar, 2024)



Estudiants xinesos preparant l'admissió a la universitat

Font: Feature China

Una de les principals problemàtiques és la pressió constant per obtenir bons resultats acadèmics. Els estudiants són avaluats gairebé exclusivament a través d'exàmens, i un mal resultat pot limitar greument el seu futur. Aquesta situació genera por, ansietat i la sensació que el fracàs no és una opció.

A la Xina, molts estudiants dormen poques hores i estudien més de 12 hores al dia. A Corea del Sud, és habitual que els alumnes assisteixin a acadèmies nocturnes després de l'escola. (Expertos En Educación De Hong Kong Sopesan

---

Opciones Para El Problema Del Suicidio Escolar, 2024). Diversos reportatges mostren que els joves pateixen ansietat, depressió, solitud i estrès crònic. Molts estudiants xinesos se senten emocionalment aïllats i incapaçs d'expressar el seu malestar per por de decebre les seves famílies.

A Corea del Sud, el suïcidi juvenil és una de les principals causes de mort entre adolescents, fet que posa en evidència una greu crisi de salut mental estretament vinculada al sistema educatiu. L'augment de morts i intents de suïcidi entre joves s'associa sovint a la forta pressió acadèmica a la qual estan sotmesos.

En el cas de la Xina, tot i que el nombre de suïcidis relacionats amb mals resultats acadèmics o amb el fet de no complir les expectatives familiars ha disminuït en les últimes dècades, la problemàtica continua sent molt greu. Diversos estudis indiquen que el suïcidi és la principal causa de mort entre els estudiants universitaris xinesos, per davant de malalties o accidents, una dada que reflecteix l'impacte extrem de la pressió acadèmica sobre la salut mental dels joves. (*El Suicidio Es La Primera Causa De Muerte Entre Los Estudiantes Chinos, 2009*)

Els principals actors implicats són els afectats, és a dir, els joves que veuen la seva autoestima lligada exclusivament al rendiment acadèmic. Quan no arriben als nivells exigits, apareixen sentiments de fracàs, culpa i desesperació. Les famílies tenen un paper clau, ja que sovint exerceixen una forta pressió sobre els fills perquè triomfin acadèmicament. En molts casos, ho fan amb la intenció de garantir-los un bon futur, però sense ser conscients de l'impacte emocional. Sobretot totes aquelles famílies que son més classistes, ja que abans per poder ser una persona exitosa havies de treure les millors notes, és a dir, l'èxit es mesurava amb els resultats acadèmics. (*La Olla a Presión China, 2014*)

Els governs i institucions educatives mantenen models basats en la competència i els exàmens. Tot i que alguns països han començat a debatre reformes, el canvi és lent i sovint insuficient. Un dels grans dilemes és com mantenir un sistema educatiu exigent sense destruir el benestar dels estudiants. L'excel·lència acadèmica ha donat bons resultats econòmics a

aquests països, però alhora ha generat una crisi emocional greu.

Aquest dilema posa en conflicte dos objectius fonamentals: d'una banda, la necessitat de formar estudiants altament qualificats per competir en un mercat global cada vegada més exigent; i de l'altra, la responsabilitat de protegir la salut mental i emocional dels joves. La pressió constant per assolir l'èxit acadèmic fa que molts estudiants visquin amb la sensació que el seu valor personal depèn exclusivament dels resultats escolars, cosa que pot provocar ansietat, depressió i una por extrema al fracàs.

Una possible solució seria reduir el pes dels exàmens únics i introduir sistemes d'avaluació més continus i diversos, que tinguin en compte altres habilitats com la creativitat, el treball en equip o el pensament crític.

També és fonamental reforçar el suport psicològic a les escoles, incorporant orientadors i psicòlegs que ajudin els estudiants a gestionar l'estrès i les emocions. A més, es podrien limitar les hores d'estudi i regular les acadèmies privades, garantint que els joves tinguin temps suficient per descansar, socialitzar i desenvolupar-se personalment.

En aquest sentit, la Xina ja ha començat a aplicar algunes mesures per reduir la pressió acadèmica i millorar la salut mental dels estudiants. El Ministeri d'Educació xinès ha anunciat iniciatives com la reducció de la càrrega de deures, la prohibició de l'ús de telèfons mòbils a les aules, la limitació del temps davant de pantalles i l'obligació de garantir almenys dues hores diàries d'activitat física a l'escola. Aquestes mesures també inclouen assegurar que els estudiants dormin prou hores, organitzant millor els horaris escolars i evitant l'estudi excessiu, especialment durant l'època d'exàmens. L'objectiu principal és reduir l'estrès, l'ansietat i els problemes de salut mental derivats de l'excés de pressió acadèmica. (*China Quiere Reducir El Estrés De Los Estudiantes Con Más Tiempo De Sueño Y Menos Frente a Pantallas, 2025*)

Finalment, caldria educar les famílies perquè entenguin que l'èxit no depèn únicament de les notes, sinó també del benestar emocional i del desenvolupament general dels seus fills. L'exigència acadèmica no hauria de posar en risc la salut mental dels estudiants. Trobar un equilibri entre estudis i benestar emocional és fonamental per a un futur més saludable i sostenible.

## References

- China quiere reducir el estrés de los estudiantes con más tiempo de sueño y menos frente a pantallas.* (2025, 11 12).  
[https://es-us.noticias.yahoo.com/detalles-boda-donald-melania-trump-155048315.html?guccounter=1&guce\\_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce\\_referrer\\_sig=AQAAANKnFwFJN7cMMSrgvV4tI3\\_uCQjtQL45nT41XNORlIk-8d5I9tXhCdJYoNQ0x9InWNev8Uk11f2JYteOQ11bA64pRE\\_b](https://es-us.noticias.yahoo.com/detalles-boda-donald-melania-trump-155048315.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAANKnFwFJN7cMMSrgvV4tI3_uCQjtQL45nT41XNORlIk-8d5I9tXhCdJYoNQ0x9InWNev8Uk11f2JYteOQ11bA64pRE_b)
- Dos adolescentes se suicidan en China por no haber hecho los deberes.* (n.d.).  
[https://elpais.com/sociedad/2013/05/03/actualidad/1367569403\\_012190.html](https://elpais.com/sociedad/2013/05/03/actualidad/1367569403_012190.html)
- El suicidio es la primera causa de muerte entre los estudiantes chinos.* (2009, 04 24).  
<https://www.europapress.es/internacional/noticia-suicidio-primera-causa-muerte-estudiantes-chinos-20090424114341.html>
- Expertos en educación de Hong Kong sopesan opciones para el problema del suicidio escolar.* (2024, 11 19).  
<https://es.globalvoices.org/2024/11/19/expertos-en-educacion-de-hong-kong-sopesan-opciones-para-el-problema-del-suicidio-escolar/>
- La olla a presión china.* (2014, 06 08).  
<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20140608/la-olla-a-presion-china-3294290>
- Presiones y soledad: el duro día a día de un estudiante chino de bachillerato.* (2025, 04 17).  
<https://www.asianews.it/noticias-es/Presiones-y-soledad%3A-el-duro-d%C3%ADa-a-d%C3%ADa-de-un-estudiante-chino-de-bachillerato-62911.html>