

Rastreo do Bem-Estar Emocional para crianças e adolescentes: descrição do questionário e dos indicadores

Isauro Blanco e Alicia Morón

Departamento de Investigación Psicoeducativa de Habilmind. Ferraz 28, Madrid, Espanha.

Data de publicação: 5 de julho de 2020. Data da última modificação: 7 de julho de 2020.

Síntese

Este questionário integra o projeto de investigação aplicada desenvolvido pela Habilmind denominado Regresando.es. Este projeto tem como objetivo ajudar os estabelecimentos de ensino no processo de regresso dos alunos às aulas após a pandemia de COVID-19, bem como na intervenção prévia ao regresso às aulas. O questionário denominado «Rastreo do Bem-Estar Emocional» tem como objetivo avaliar o impacto emocional do confinamento sobre crianças e adolescentes. Neste documento, são descritas as características do questionário e os indicadores analisados.

© *Habilmind Sociedad Limitada. Todos os direitos reservados.*

Palavras-chave: bem-estar emocional, covid-19, escolas, confinamento, alunos.

Porquê este questionário?

Uma interrupção abrupta das rotinas diárias altera o equilíbrio pessoal, especialmente de crianças e adolescentes, a quem faltam os recursos pessoais para organizar as respostas oportunas face a uma experiência inédita.

Esta fase de confinamento vivida pela humanidade tem todos os elementos de crise e incerteza, intensa e prolongada, suscitando diversas reações emocionais tanto na população adulta como entre os mais jovens. A combinação entre crise e incerteza obriga a escola e a família a darem uma resposta que não se resuma a este evento. A dívida desta crise é a tomada de consciência sobre uma área de formação que diz

respeito à essência educativa: precisamos de formar nas nossas crianças e nos nossos adolescentes um caráter sólido face às dificuldades (crises), desenvolver o valor interior como área de influência, para que os acontecimentos não se transformem na força decisiva do destino dos nossos jovens.

A educação durante a primeira fase pós-covid deverá atender aos aspetos emocionais em todos os agentes do processo educativo, antes de qualquer tentativa de regressar à normalidade educativa. Para que os alunos possam aprender os conteúdos curriculares, responder e interagir de forma adequada, é necessário saber como estão emocionalmente e atender com prioridade a qualquer dificuldade que seja detetada.

Objetivos de avaliação

O questionário de *Rastreo do Bem-Estar Emocional* pretende avaliar o estado emocional das crianças e dos adolescentes após o longo confinamento provocado pela pandemia, com o objetivo de detetar possíveis mudanças emocionais e comportamentais e intervir no sentido da sua melhoria.

Estrutura do questionário

O questionário de *Rastreo do Bem-Estar Emocional* foi concebido com o objetivo de recolher rápida, fácil e eficazmente informação sobre os aspetos principais e fundamentais para o conhecimento do bem-estar emocional da criança e do adolescente.

A seguir, é apresentada a estrutura do questionário: indicadores e subindicadores.

Tabela 1

Indicadores analisados no rastreo, classificados por tipologia.

Fator	Indicadores
Emoções causais	Medo
	Ansiedade
	Ira
	Tristeza
Fatores de proteção emocional	Otimismo/ Pessimismo
	Autoestima alta/ Autoestima baixa
	Expressividade emocional/ Bloqueio emocional
	Motivação/ Desmotivação

Manifestações comportamentais	Alteração do sono
	Alteração dos hábitos alimentares
	Utilização excessiva de ecrãs
	Disruptividade/ Agressividade
	Isolamento social

Descrição dos indicadores e subindicadores

Emoções causais

Os níveis de medo, tristeza, ansiedade e ira enquanto reações negativas para o equilíbrio emocional e social de crianças e adolescentes. Estas respostas a estímulos ameaçadores da vida produzem uma *guerra civil* emocional na mente e conduzem a desequilíbrios emocionais, sociais e comportamentais. O prolongamento no tempo destas vivências pode ter consequências somáticas com riscos para a saúde.

Os fatores de proteção emocional

1. *Otimismo/Pessimismo*: os sistemas de crenças aprendidos desde tenra idade funcionam como filtros potentes da realidade. Quando este mecanismo se consolida, forma hábitos inconscientes e automáticos que funcionam como «formas de ser» e atitudes face aos estímulos ambientais. O paradoxo do otimismo e pessimismo está omnipresente quando o ser humano enfrenta crises e incertezas: uma mesma realidade ou acontecimento é vivido de forma oposta em indivíduos que estão polarizados nesta dualidade. Uma vez que as crenças são modificáveis por meio da intervenção

educativa, é indispensável detetar a inclinação mais provável perante a crise e a incerteza, pois estas despertarão uma cadeia de reações cognitivas, emocionais, sociais e físicas decorrentes da crença dominante.

2. *Autoestima/Desvalorização pessoal*: este fator concentra muitos fatores decorrentes da história pessoal e conduz a outras reações importantes. Na encruzilhada da personalidade humana, a autoestima une muitas áreas de reação emocional e comportamental. A sua presença assegura capacidade de resiliência, força face ao esforço e à frustração, a ativação de moléculas neurológicas de bem-estar, filtros otimistas face a estímulos dolorosos ou difíceis, o funcionamento adequado da memória de longo prazo, a ativação do sistema nervoso parassimpático, garantido uma melhor saúde. O polo oposto é sombrio e ameaçador para o equilíbrio socioemocional de crianças e adolescentes.

3. *Expressividade/Bloqueio emocional*: refere-se à capacidade de identificar a emoção sentida, atribuir-lhe um nome e expressá-la digna e educadamente. Quando uma criança transforma a sua dor em relato, consegue controlá-la e administrá-la. O silêncio ou inconsciência formam o terreno fértil para uma pesada sombra (C. Jung) psicológica que devasta o presente do indivíduo. Boris Cyrulnik servirá de inspiração com o seu conceito de resiliência: retomar o desenvolvimento depois de uma ferida ou trauma existencial.

4. *Motivação/Desmotivação*: o cérebro humano ativa a curiosidade e a aprendizagem com as contribuições da dopamina. A motivação é um movimento interior para buscar algo que satisfaça uma necessidade prioritária ou intensa. A dor e o medo bloqueiam a secreção deste neurotransmissor, indispensável para o desenvolvimento harmonioso de crianças e adolescentes. A dopamina só aparece no cérebro

quando não se enfrentam riscos, crises ou perigos, situações em que a secreção de cortisol sobrecarrega o córtex pré-frontal, por forma a concentrar toda a energia na sobrevivência. A aprendizagem, neste caso, é um bem secundário, muito pouco atraente para o cérebro.

Manifestações comportamentais

As manifestações comportamentais de uma reação emocional face à crise e à incerteza representam o desenlace do ciclo emocional doloroso ou resiliente. No polo negativo, os comportamentos podem ser sinais de alerta, pois indicam que a reação é intensa ou que se fixou com a sua série de problemas. São os indicadores visíveis de uma deterioração emocional e social que clama por atenção. O questionário contempla e avalia as mais frequentes, nomeadamente:

1. *Alteração do sono*: dificuldade em adormecer, interrupções do ciclo do sono, sensação de cansaço ao acordar, pesadelos frequentes.

2. *Alteração dos hábitos de alimentação*: perda ou aumento do apetite, ingestão ansiosa, etc.

3. *Dependência de atividades lúdicas em frente ao ecrã*: o fácil e rápido acesso a dispositivos eletrónicos propicia processos de dependência, devido à quantidade de dopamina que geram no cérebro. Ao ser ativado este processo, a atenção, o sono e as relações interpessoais são as primeiras vítimas.

4. *Agressividade*: a raiva é uma reação decorrente de uma frustração intensa ou contínua que ultrapassa os limites do autocontrolo. É só quando o estímulo está presente e a resposta é proporcional, mas é prejudicial para quem a manifesta e para o ambiente envolvente. A agressividade é um termómetro do grau de desequilíbrio emocional que destrói as barreiras protetoras.

5. *Isolamento social*: a solidão tóxica é um indicador de mal-estar interno que se reflete nas pessoas mais próximas. É uma mistura de tristeza e raiva que propicia um fechamento sob forma de proteção e rejeição. Conforme se intensifique ou prolongue no tempo, a sua perigosidade é maior.

Aplicação do Questionário

Alguns aspetos a ter em conta sobre este questionário são os seguintes:

1. Dirigido a alunos do pré-escolar, ensino básico e ensino secundário.
 - a. Os questionários do pré-escolar ao 3.º ano do ensino básico são respondidos pelas famílias.
 - b. Os questionários a partir do 4.º ano do ensino básico são respondidos pelo próprio aluno.
2. Os questionários têm um total de 65 perguntas, com 9 alternativas de resposta (escala Likert).
3. A aplicação do questionário é feita online, permitindo a aplicação remota.
4. A correção da prova é automática e, uma vez respondido o questionário pelos alunos, o orientador e o professor (quando ativadas as autorizações) podem ver e analisar os resultados individuais e de grupo.
5. O estabelecimento de ensino obtém automaticamente relatórios personalizados, com recomendações individuais dirigidas específica e diferenciadamente a famílias e professores, bem como relatórios de grupo para professores.

Este rastreio pode ser útil para os estabelecimentos de ensino, não obstante, convém ter presente que foi desenvolvido num período de tempo mais curto do que os questionários habituais da Habilmind, dada a urgência e as necessidades atuais. Nesse sentido, deve ser considerado como o seu nome indica: um rastreio que poderá necessitar da aplicação de outro questionário mais consolidado, nos casos que assim considere o estabelecimento de ensino.

Agradecimentos

Gemma Filella, Universidade de Lleida
Rafael Bisquerra, Universidade de Barcelona

Referências

- Beck A.T. (1991) *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*.
- Blanco, I. (2004). *Padres Comprometidos*.
- Blanco, I. (2017). *Escuelas Comprometidas*.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *A Life Worth Living*.
- Davidson, R.; Begley, S. (2012). *The Emotional Life of Your Brain*.
- Davidson, S., Csikszentmihalyi, M. (2007). *Applied Positive Psychology*.
- Dweck, C.S (2017). *Mindset*.
- Feinstein, S.G. (2009). *Secrets of the Teenage Brain*.
- Goleman, D., & Davidson, R. (2006). *Training the Brain: Cultivating Emotional Intelligence*.
- Gourion, D. (2019). *La Fragilité Psychique des Jeunes Adultes*.
- Gueguen C. (2018). *Heureux d'apprendre à l'école*.
- Jensen, F. E., Ellis, A. (2016). *The Teenage Brain*.
- Pépin C. (2016). *Les Vertus de Leche*.
- Siegel, D.J.; Payne T. (2018). *The Yes Brain*.
- Siegel, D. (2012). *The Whole-Brain Child*.