

Screening del Bienestar Emocional para niños y adolescente: descripción de la prueba e indicadores

Isauro Blanco y Alicia Morón

Departamento de Investigación Psicoeducativa de Habilmind. Ferraz 28, Madrid, España.
Fecha de publicación: 5 de julio de 2020. Fecha de la última modificación: 7 de julio de 2020.

Resumen

Esta prueba se enmarca en el proyecto de investigación aplicada desarrollado por Habilmind llamado Regresando.es. Este proyecto tiene como objetivo ayudar a los centros educativos en el proceso de reentrada de los estudiantes al aula tras la pandemia COVID-19, así como la intervención previa al retorno. La prueba denominada “Screening del Bienestar Emocional” tiene como objetivo evaluar el impacto emocional del confinamiento en niños y adolescentes. En este documento se describen las características de la prueba y los indicadores analizados.

© *Habilmind Sociedad Limitada. Todos los derechos reservados.*

Keywords: Bienestar Emocional, covid-19, colegios, confinamiento, estudiantes.

¿Por qué esta prueba?

Una interrupción violenta a las rutinas de la vida altera el equilibrio de las personas, en especial de los niños y adolescentes, quienes carecen de recursos personales para organizar las respuestas oportunas ante una experiencia inédita.

Esta etapa de confinamiento que ha vivido la humanidad tiene todos los elementos de crisis e incertidumbre, intensa y prolongada, que ha suscitado diversas reacciones emocionales en la población tanto adulta como infantil y juvenil. La combinación de crisis e

incertidumbre obliga a la escuela y a la familia a dar una respuesta, no solo a este evento. El regalo de esta crisis es la concienciación sobre un área de formación que toca la esencia educativa: necesitamos formar en nuestros niños y adolescentes un carácter sólido frente a las dificultades (crisis), hacer crecer el valor interno como área de influencia para que los acontecimientos no se conviertan en la fuerza decisiva en el destino de nuestros niños y adolescentes.

La educación durante la primera etapa post-covid deberá atender en todos los agentes del proceso educativo los aspectos emocionales

de manera previa a cualquier intento de vuelta a la normalidad educativa. Pues para que los alumnos puedan aprender los contenidos curriculares, atender y relacionarse de manera adecuada, es preciso saber cómo se encuentran emocionalmente y atender de manera prioritaria cualquier dificultad que se detecte.

Objetivos de evaluación

El cuestionario de *Screening del Bienestar Emocional* pretende evaluar el estado emocional de los niños y adolescentes tras el largo confinamiento provocado por la pandemia.

Con el objetivo de detectar posibles alteraciones emocionales y conductuales e intervenir para su mejora.

Estructura de la prueba

La prueba de *Screening del Bienestar Emocional* se ha diseñado con el objetivo de recoger de manera rápida, sencilla y eficaz información sobre los aspectos clave y fundamentales para conocer el bienestar emocional del niño y el adolescente.

A continuación se presenta la estructura de la prueba: indicadores y subindicadores.

Tabla 1

Indicadores analizados en el screening clasificados por tipología

Factor	Indicadores
Emociones causales	Miedo
	Ansiedad
	Ira
	Tristeza
Factores de protección emocional	Optimismo- Pesimismo
	Autoestima Alta- Baja

	Expresividad emocional- Bloqueo emocional
	Motivación- desmotivación
Manifestaciones conductuales	Alteración del sueño
	Alteración en la alimentación
	Adicción a pantallas
	Disruptividad/agresividad
	Aislamiento social

Descripción de los indicadores y subindicadores

Emociones causales

Los niveles de miedo, tristeza, ansiedad e ira como reacciones negativas para el equilibrio emocional y social de los niños y adolescentes. Estas respuestas ante los estímulos amenazantes de la vida generan una *guerra civil* emocional en la mente y desembocan en desajustes emocionales, sociales y conductuales. La extensión en el tiempo de estas vivencias puede tener consecuencias somáticas que hacen peligrar la salud.

Los factores de protección emocional

1. *Optimismo/Pesimismo*: los sistemas de creencias aprendidos desde temprana edad funcionan como potentes filtros de la realidad. Cuando esta criba se consolida, forma hábitos inconscientes y automáticos que funcionan como “formas de ser” y actitudes ante los estímulos ambientales. La paradoja del optimismo y pesimismo está omnipresente cuando el ser humano enfrenta crisis e incertidumbres: una misma realidad o

acontecimiento es vivido de forma opuesta en personas que están polarizadas en esta dualidad. Dado que las creencias son modificables por la intervención educativa, es indispensable detectar la inclinación más probable ante las crisis y la incertidumbre, pues despertará una cadena de reacciones cognitivas, emocionales, sociales y físicas derivadas de la creencia dominante.

2. *Autoestima/desvalorización personal*: este factor concentra muchos factores derivados de la historia personal y deriva en otras reacciones importantes. En el cruce de caminos de la personalidad humana, la autoestima conecta muchas áreas de reacción emocional y conductual. Su presencia asegura capacidad de resiliencia, fortaleza ante el esfuerzo y la frustración, activación de moléculas neurológicas del bienestar, filtros optimistas ante los estímulos dolorosos o difíciles, funcionamiento adecuado de la memoria a largo plazo, activación del sistema nervioso parasimpático que garantiza mejor salud. El polo opuesto es sombrío y amenazante para el equilibrio socioemocional de los niños y adolescentes.

3. *Expresividad/ Bloqueo emocional*: se refiere a la capacidad para identificar la emoción experimentada, nombrarla y expresarla con dignidad y respeto. Cuando un niño convierte su dolor en relato, lo puede controlar y gestionar. El silencio o la inconsciencia forman el caldo de cultivo para una pesada sombra (C. Jung) psicológica que devasta el presente de las personas. Boris Cyrulnik servirá de inspiración con su concepto de resiliencia: retomar el desarrollo después de una herida o trauma existencial.

4. *Motivación/Desmotivación*: el cerebro humano activa la curiosidad y el aprendizaje cuando tiene los aportes de dopamina. La motivación es un movimiento del alma para buscar un satisfactor a una necesidad

prioritaria o intensa. El dolor o el miedo bloquean la secreción de este neurotransmisor, indispensable para el desarrollo armónico de los niños y adolescentes. La dopamina solo aparece en el cerebro cuando no se enfrenta el riesgo, la crisis o el peligro, en cuyo caso, la secreción de cortisol abrumba la corteza cerebral prefrontal para enfocar toda la energía a la supervivencia. El aprendizaje, en este caso, es un bien secundario, de escaso atractivo cerebral.

Manifestaciones conductuales

Las manifestaciones conductuales de una reacción emocional ante las crisis y la incertidumbre representan el desenlace del ciclo emocional doloroso o resiliente. En el polo negativo, las conductas pueden ser señales de alerta, pues indican que la reacción es intensa o se ha asentado con su secuela de problemas. Son los indicadores visibles de un deterioro emocional y social que grita pidiendo atención. La prueba contempla y evalúa las más frecuentes que son:

1. *Alteraciones del sueño*: dificultad para conciliar el sueño, interrupciones del ciclo de sueño, sensación de cansancio por la mañana, pesadillas frecuentes.

2. *Alteraciones de los hábitos alimenticios*: pérdida o aumento de apetito, consumición ansiosa, etc

3. *Adicción a diversiones de pantalla*: la fácil y rápida accesibilidad a dispositivos electrónicos propicia procesos adictivos por la cantidad de dopamina que generan en el cerebro. Una vez que se activa este proceso, la atención, el sueño y las relaciones interpersonales son las primeras víctimas.

4. *Agresividad*: La ira es una reacción derivada de una frustración intensa o continua, que

desborda los límites del autocontrol. Es sana cuando el estímulo está presente y la respuesta es proporcional, pero hace daño a quien la produce y al medio ambiente cercano. La agresividad es un termómetro del grado de desequilibrio emocional que rompe las barreras protectoras.

5. *Aislamiento social*: la soledad tóxica es un indicador de malestar interno reflejado en las personas más cercanas. Es una mezcla de tristeza e ira que propicia un auto-encierro como protección y rechazo. En la medida en que se intensifica o se continúa en el tiempo, su peligrosidad es mayor.

Aplicación de la Prueba

Algunos aspectos a tener en cuenta sobre esta prueba son los siguientes:

1. Dirigido a alumnos de infantil, primaria, secundaria y bachillerato.
 - a. Los cuestionarios de infantil hasta 3º de primaria son contestados por las familias.
 - b. Los cuestionarios a partir de 4º de primaria son contestados por el propio estudiante.
2. Los cuestionarios cuentan con un total de 65 preguntas con 9 alternativas de respuesta (escala Likert).
3. La aplicación de la prueba es online, permitiendo la aplicación en remoto.
4. La corrección de la prueba es automática, una vez que los estudiantes realizan la prueba el orientador y el docente (cuando se le activan los permisos) pueden ver y analizar los resultados a nivel individual y grupal.
5. Automáticamente el centro obtiene informes personalizados, con recomendaciones, individuales dirigidos de manera específica y

diferenciada a familias y docentes; y grupales para docentes.

Este screening puede ser de utilidad para los centros educativos. No obstante es conveniente tener en cuenta que ha sido desarrollado en un tiempo menor que las pruebas habituales de Habilmind, dada la urgencia y las necesidades actuales. En ese sentido debe ser considerada como su nombre indica: un screening que puede precisar, en los casos que así considere el centro educativo, la pasación de otra prueba más consolidada.

Agradecimientos

Gemma Filella, Universidad de Lleida
Rafael Bisquerra, Universidad de Barcelona.

Referencias

- 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. Sheryl G.
- 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 á 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.