



Screening Bienestar Emocional

Informe individual para familias

 Marvin 3





Nombre: **Marvin 3** Grupo: **3ºInfantil SCREENINGHM**

Nombre 3, Marvin	Curso 3ºInfantil	Grupo SCREENINGHM	Fecha aplicación 2020-ago- 4	Edad al aplicar 5 años, 6 meses	Nivel 1
----------------------------	----------------------------	-----------------------------	--	---	-------------------

Introducción

La 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 adulta, infantil y juvenil.

El regalo de esta crisis es la concienciación sobre un área de formación que toca la esencia educativa en el seno de la familia y la escuela: necesitamos formar en nuestros niños/as 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/as y adolescentes.

La **educación**, durante esta etapa, 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/as 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.

Por ello, el presente **Screening de Bienestar Emocional** tiene por objetivo ayudar a conocer el nivel de impacto socioemocional de los niños/as y adolescentes tras el largo confinamiento provocado por la pandemia.

Algunos rasgos son parte de la carga genética de la persona y no necesariamente representan un problema educativo. Sin embargo, siempre es necesario buscar el equilibrio en los rasgos personales. Por ejemplo, hay niños/as que tienden más a la soledad que a la comunidad. Ambos rasgos están sujetos a enriquecimiento por complementariedad. Esa es la misión de la educación: no solo corregir, sino enriquecer y complementar.

La información recogida se ha organizado en tres bloques que ayudarán a familias y escuelas a conocer el grado de afectación de las emociones causales, el nivel en que se encuentran los factores que actuarán como protectores emocionales ante las situaciones complejas de la vida del niño y el adolescente; y aquellas manifestaciones conductuales más comunes que aparecen cuando el equilibrio emocional se ve amenazado.

Explicación de los resultados

1) Emociones Causales



resultado:
MEDIO



A mayor puntuación, mayor bienestar emocional, es decir, menor presencia de emociones desagradables.

1.1) Gestión del miedo

→ resultado: **MEDIO** **5.5**



Emoción experimentada cuando se percibe un peligro y, por tanto, que la integridad física o psicológica está en riesgo. A mayor puntuación, menor presencia de esta emoción y mejor capacidad para gestionarla.



RECOMENDACIONES:

1. Es necesario descartar en los adultos la presencia del miedo ante el futuro, a la incertidumbre o a situaciones que provocan inestabilidad. El niño asume como propias las reacciones inconscientes de temor de los adultos cercanos a él. Por esta razón, la primera sugerencia es que los adultos resuelvan su propio nivel emocional: la seguridad es aprendida y relacional: el niño confía si vive en un ambiente de confianza. Ellos leen muy bien el lenguaje corporal y detectan la realidad.
2. A través de cuentos y narraciones presentar en los protagonistas las mejores formas de afrontar al miedo, incluyendo en ellos las actitudes de confianza y seguridad frente al futuro o ante situaciones difíciles. La narración es la mejor forma de enseñar valores y actitudes y será conveniente personalizar el cuento según las necesidades del niño.

3. Ante situaciones nuevas (personas, circunstancias, acciones, ambientes), preparar la mente del niño para que se visualice en esas condiciones, sugiriendo alternativas de afrontamiento y proporcionando seguridad emocional. La presencia de un adulto afectuoso permite que el niño supla el miedo por la confianza.

1.2) Gestión de la ira

→ resultado: **BAJO**  2.7



Emoción derivada de una frustración intensa o continua, que desborda los límites del autocontrol. A mayor puntuación, menor presencia de esta emoción y mejor capacidad para gestionarla.



RECOMENDACIONES:

1. Mantener un ambiente de tranquilidad en el hogar: los altercados, los gritos y las amenazas promueven el descontrol de la ira. La ira no se corrige con la ira.
2. Atender la formación de la disciplina en forma amable, firme y afectuosa. Este es uno de los principales retos de los padres que reaccionan con ira cuando los niños no siguen reglas.
3. Promover el juego de movimiento y, en cuanto sea posible, la participación en el juego competitivo grupal, que es uno de los medios más eficaces para canalizar y gestionar la ira.
4. Prever la posible explosión de ira, mediante un "tiempo fuera"; de este modo, el niño puede bajar la intensidad de su emoción, pensar y regresar a la situación normal.
5. Evitar la sobre-estimulación ambiental que exaspera el sistema nervioso de muchos niños/as: exceso de ruido, estímulos intensos, la luz y el contenido de las pantallas.

1.3) Gestión de la tristeza

→ resultado: **MEDIO**  4.3



Emoción experimentada ante la pérdida de alguien/algo valorado. A mayor puntuación, menor presencia de esta emoción y mejor capacidad para gestionarla.



RECOMENDACIONES:

1. Potenciar la calidad de la relación: participación en sobremesas, intercambio de ideas y emociones, juegos donde haya risa.
2. Envolver el trabajo diario en humor. La risa es un elemento importante para la producción de endorfinas, que son el antídoto natural a la tristeza.
3. Enfatizar en los cuentos y narraciones la forma de superar las pérdidas, introduciendo en los protagonistas la forma en que se aborda saludablemente la tristeza.
4. Limitar las diversiones de pantalla que dejan a la mente infantil más vulnerable. La pasividad mental es caldo de cultivo de emociones desagradables; en cambio, la actividad intelectual es eficaz para forjar herramientas emocionales y superar los sentimientos de impotencia, de donde se deriva fácilmente la tristeza.

1.4) Gestión de la ansiedad

→ resultado: **BAJO** 2.3



Reacción primaria ante alguna de las tres emociones anteriores. A mayor puntuación, menor presencia de esta emoción y mejor capacidad para gestionarla.



RECOMENDACIONES:

1. Desde temprana edad, es necesario formar una “filosofía de vida” centrada en realidades y no en expectativas mágicas. El niño necesita aprender a aceptar errores (no siempre utilizar alabanzas, sin sentido), a reconocer que hay áreas de mejora.
2. Enseñar el juicio crítico, empezando por la auto-evaluación, sin caer en la autocomplacencia ni en el auto-escamio.
3. Desarrollar las habilidades de planeación y previsión: en ellas se considera la posibilidad del error y la forma de corregirlo. La enseñanza de que el error es una forma de aprendizaje, quita la sensación de fracaso y abre la puerta a la mejora continua.
4. Establecer un verdadero sistema de disciplina firme y afectuosa: horarios, responsabilidades, exigencia de calidad en lo que se hace.

2) Factor de Protección Emocional



resultado:
MEDIO

4.4

A mayor puntuación, mayor desarrollo de habilidades resilientes que funcionan como protectores para afrontar situaciones desagradables.

2.1) Nivel de optimismo

→ resultado: **MEDIO** 5.5



El optimismo es una derivación del sistema de creencias que filtra las interpretaciones de los hechos de manera positiva y proactiva. A mayor puntuación, mayor nivel de optimismo.



RECOMENDACIONES:

1. La mejor forma de educar el sistema de creencias infantil es la “limpieza” del sistema de creencias adulto. El niño nace sin pre-juicios ni filtros de interpretación de la realidad; los aprende a partir de las reacciones adultas frente a las dificultades, crisis, problemas o incertidumbre. En la medida en que el mensaje de los adultos sea más coherente y consistente, la formación del filtro intelectual optimista del niño será más sólida.
2. Establecer rutinas para el día, de manera que se evite el caos o el desorden. La vida predecible ayuda a que el niño elabore planes, anticipe conductas y prevea consecuencias; así, la seguridad promueve el optimismo ante la vida porque no está en medio de la incertidumbre. En el período de confinamiento, se alteró notablemente la vida predecible de los niños/as y de sus padres, con el consecuente desorden mental que se traduce en filtros negativos de percepción de la realidad. Una vez que la vida regrese a la normalidad, será más probable que incorpore el optimismo en la interpretación de la realidad.

2.2) Nivel de autoestima

→ resultado: **MEDIO** 5.2



La autoestima hace referencia a la valoración realizada hacia sí mismo/a. A mayor puntuación, nivel de autoestima más saludable.



RECOMENDACIONES:

1. Continuar con el patrón educativo seguido hasta ahora. Sin embargo, es conveniente reforzar más su carácter: incrementar los sistemas de creencias sobre su capacidad para superar los retos de la vida diaria.
2. Ante las dificultades, los errores, reforzar la fe en sus capacidades. Una de las funciones ejecutivas del cerebro es la flexibilidad cognitiva, que consiste en la capacidad para aprender de los errores y generar alternativas de solución cuando la primera opción falla. Esta función es especialmente útil para la autoestima.
3. Propiciar que el niño verbalice sus pensamientos y sentimientos cuando enfrenta un reto o un problema y siente desaliento. Si es necesario, sugerir pensamientos impulsores para que el autoconcepto y la autoestima se desarrollen.

2.3) Nivel de expresividad emocional

→ resultado: **BAJO** 2.5



La expresividad emocional hace referencia a la capacidad para identificar las emociones experimentadas, nombrarlas y expresarlas de manera equilibrada y respetuosa. A mayor puntuación, mayor expresividad emocional.



RECOMENDACIONES:

Después de una buena “comprensión lectora” de las conductas infantiles, se sugiere:

1. Reaccionar con calma y tranquilidad ante las manifestaciones emocionales infantiles. Esta primera respuesta conductual sintoniza al niño con la mejor parte de sí mismo para aclarar y ordenar sus emociones. Sin esta actitud inicial ninguna intervención educativa funciona.
2. Enseñar la gratitud y el perdón como expresiones continuas y responsivas a las situaciones diarias en la vida de los niños. La Universidad de Harvard ha reafirmado que estas expresiones forman niños más útiles, generosos y compasivos, además de felices y saludables.
3. Antes de dormir, se recomienda organizar rutinas que permitan “cerrar” el día y aprender de lo que se ha vivido. Se pide al niño/a que revise la jornada, los principales retos los que ha hecho frente, las emociones sobresalientes. Posteriormente, se le pregunta qué ha aprendido. Después, en una narración o cuento adaptado, se vuelca todo lo aprendido y prepara la mente para lo que vivirá al día siguiente. La tranquilidad del momento junto con el afecto, ayudan a que durante el sueño se consolide este aprendizaje.

2.4) Nivel de motivación

→ resultado: **MEDIO** 4.5



La motivación es el movimiento interno que orienta hacia la búsqueda de un satisfactor. A mayor puntuación mayor nivel de motivación actual.



RECOMENDACIONES:

1. Proponer retos crecientes, según las habilidades adquiridas. No insistir tanto en el voluntarismo como base de la motivación, sino en la formación de habilidades y pre-requisitos intelectuales, manuales, emocionales que condicionan una realización. En este marco, enseñar que el error es una forma de aprendizaje y, por lo tanto, no generar miedo, que es un enemigo directo a la motivación.
2. Utilizar la naturaleza de la motivación que se autoalimenta: cada vivencia de éxito permite que esta sensación crezca. Sin embargo, conviene centrarse en la acción o conducta misma (motivación intrínseca), más que en gratificaciones externas (motivación extrínseca).
3. Enseñar el autorreconocimiento: es la base de la motivación intrínseca y está formada por los diálogos interiores: felicitarse por un éxito, aprender de un error. Asumir en todos los casos que el área de influencia personal es la clave para que cambien las condiciones.
4. Reforzar la autodisciplina, porque es un ingrediente necesario de la motivación.

3) Manifestaciones conductuales



resultado: MEDIO



A mayor puntuación, menor riesgo de presencia de alteraciones conductuales.

3.1) Alteración del sueño



A mayor puntuación, menor riesgo de aparición de alteraciones en el sueño (dificultades de conciliación, menor calidad del mismo, disminución de las horas óptimas para su edad).



RECOMENDACIONES:

1. Mejorar las rutinas en la vida diaria de su hijo/a, sobre todo a partir de la tarde/noche.
2. Propiciar un ambiente de mayor tranquilidad y calma en el hogar, sobre todo a partir de la tarde/noche.
3. Los niños/as pequeños/as en el último tramo del día, debido al cansancio, suelen presentar más rabietas o berrinches. Tenga en cuenta el agotamiento para anticiparse y evitar situaciones que puedan desencadenar discusiones o momentos de tensión familiar previos a la hora de acostarse.

3.2) Alteración conducta alimentaria



A mayor puntuación, menor riesgo de aparición de alteraciones en la conducta alimentaria (aumento o reducción significativa de la ingesta, hábitos alimenticios inadecuados, ingesta emocional...).



RECOMENDACIONES:

1. Propiciar ambientes de calma y relajación para evitar que la ansiedad se anide en los niños, pues ésta es la causa más común de comer de manera desorganizada.
2. Cuidar el consumo de alimentos basura, que logran una rápida afición. El cerebro humano fija en su memoria orgánica los gustos por aquellos químicos que consume; este principio es fundamental para lograr hábitos saludables de alimentación. La mejor estrategia es

no comprar aquellos productos que generan afición (carbohidratos refinados, colorantes artificiales, conservadores) y que no estén disponibles en su despensa.

3. Un ambiente cálido y protector propicia que el "depósito" de bienestar de su hijo/a sea suficiente. De este modo, no tendrá la necesidad de buscar satisfactores substitutos en lo que come.

3.3) Abuso de pantallas

→ resultado: **BAJO** 2.3



A mayor puntuación, menor riesgo de abuso de pantallas.



RECOMENDACIONES:

1. Evitar todo lo posible la estimulación visual a través de las pantallas. Antes de los 6 años, requiere el contacto directo con la realidad humana y cognitiva: el niño/a aprende con el cuerpo. Ningún programa o aplicación educativa tiene mayores beneficios que el movimiento y la educación de la fantasía. Cuando el niño aprende a controlar sus músculos de forma armónica, podrá dirigir después los pensamientos y las emociones de la misma manera.
2. Evitar la accesibilidad de las pantallas en el hogar. Hoy en día la mayoría de los hogares tienen gran cantidad de dispositivos digitales (smartphones, tabletas, ordenadores/computadoras y televisiones), muy accesibles. Las pantallas son unos grandes competidores frente a otro tipo de diversiones que requieren más actividad en el niño: construcciones, manualidades,...
3. Implicar a los niños/as en sus tareas cotidianas. Muchas veces, para hacer algunas actividades cotidianas ofrecemos a los niños/as las pantallas, de manera que involuntariamente, fomentamos este abuso de las pantallas y perdemos oportunidades de aprendizaje para los niños/as.
4. Permitir el aburrimiento. Actualmente tenemos la falsa creencia de necesitar "hacer algo de manera constante" y, sin darnos cuenta, enseñamos a los hijos/as que el aburrimiento es algo negativo y a evitar. Sin embargo, éste puede ser un espacio para fomentar la creatividad.
5. Generar un banco de actividades alternativas a las diversiones de pantallas. Cuanto más accesibles tengamos otros recursos (juegos, manualidades, material no estructurado...); más probable será que su hijo/a se involucre en este tipo de actividades. Para ello, puede apoyarse en los profesionales del centro escolar.
6. Desarrollo de la imaginación: las narraciones, los cuentos, las fábulas ayudan a que el cerebro infantil traduzca en imágenes -de ahí se deriva la palabra "imaginación"- las percepciones verbales. Como rutina de sueño, es conveniente que los padres ofrezcan narraciones para formación de valores, desarrollo del pensamiento y forma privilegiada de acompañamiento al terminar el día.
7. Incrementar el trabajo creativo en todas sus formas: implica una gran actividad intelectual y neurológica que ayuda a un desarrollo adecuado, frente a la diversión "sintética" -pasiva, receptiva- que representan las diversiones de pantalla. Cuando el niño/a experimenta gratificación en estas actividades, es más fácil que genere defensas frente a las diversiones pasivas.

3.4) Disruptividad / agresividad

→ resultado: **MEDIO** 4.0



A mayor puntuación, menor presencia de conductas agresivas y disruptivas.



RECOMENDACIONES:

1. Verificar si la agresividad es situacional o ya venía desde antes de la pandemia/confinamiento. Es importante esta discriminación, pues marca una diferencia en cuanto a la fuerza de la conducta. Si es situacional, la agresividad desaparecerá una vez que el estímulo ambiental haya cambiado. Si la agresividad tiene más tiempo en la vida de los niños/as, será necesario analizar las causas.
2. Es conveniente observar a su hijo/a para predecir y anticiparse a las situaciones que actúan como desencadenantes (horas del día, contexto, personas...) de estas respuestas agresivas, para comprender esta situación y establecer un plan de actuación que minimice su aparición.
3. Evitar los intentos de hacer razonar a su hijo/a cuando está en el trance de ira, sino después cuando la capacidad de escucha se instale nuevamente.

3.5) Aislamiento social

→ resultado: **MEDIO**  5.0



A mayor puntuación, menor presencia de conductas de aislamiento social (rechazo generalizado hacia las relaciones interpersonales).



RECOMENDACIONES:

1. La actitud resiliente se forma en un ambiente cálido que desarrolle la confianza, sobre todo ante los errores, con adultos que generen alternativas de solución y que no se centren en la magnitud del problema o en los culpables. En la etapa de infantil, los niños/as comienzan a formar sus sistemas de creencias aprendidos de sus referentes, como se ha explicado a lo largo del presente informe; y son estos filtros de interpretación de la realidad los que ayudarán o dificultarán el afrontamiento de situaciones adversas.
2. Realizar asambleas con el grupo (pueden ser al principio del día o al final de la jornada) para que verbalicen sus interpretaciones de la realidad: discusiones entre ellos/as, formas de negociar, fallos, errores, etc. En pocas palabras, el desarrollo de la flexibilidad cognitiva (función cognitiva) es clave para que los niños/as no se abandonen a la tristeza y vean el futuro con esperanza basada en recursos y estrategias.
3. Reforzar todas las conductas de afrontamiento del alumnado en las que haya primado el apoyo y colaboración del grupo, en vez de el aislamiento social.