



Screening Bienestar Emocional

Informe individual para familias

 Marvin 3





Informe Individual

Screening Bienestar Emocional **padres**



Nombre
3, Marvin

Curso
3ºInfantil

Grupo
SCREENINGHM

Fecha aplicación
2020-ago- 4

Edad al aplicar
5 años, 6 meses

Nivel
1

INDICADORES GENERALES:



1) **Emociones Causales***



2) **Factor de Protección Emocional***



3) **Manifestaciones conductuales***



(*) Puntuaciones entre 1 y 9. Mayor puntuación es *mejor*.

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



En este bloque se mide la gestión de las emociones más frecuentes, condicionantes del equilibrio/desequilibrio ante una crisis o situación de incertidumbre, así como los efectos posteriores. La intervención oportuna permite que el efecto de las emociones no se intensifique o se prolongue en el tiempo, evitando así que puedan llegar a derivar en problemáticas más complejas. Si bien todas las emociones son necesarias para la vida y, por tanto, son funcionales y adaptativas; su elevada presencia, debido a una inadecuada gestión de las mismas, pueden llegar a generar un sufrimiento innecesario. Lo cual se plantea como objetivo del presente cuestionario.

Resultados específicos:



(*) Puntuaciones entre 1 y 9. Mayor puntuación es *mejor*.

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.

El miedo es una emoción protectora de la supervivencia, generada por la amígdala neurológica, que activa la secreción de cortisol (hormona del estrés) y, a partir de esa activación, el sistema simpático pone en alerta todas las reacciones cardiovasculares, hormonales, respiratorias, musculares y digestivas. Por esta razón el miedo, cuando se presenta de manera elevada y prolongada, tiene importantes repercusiones en el ser humano porque afecta a casi todo el sistema.

El ser humano está diseñado para activar el miedo ante una amenaza real y presente. Esta reacción la compartimos con los animales. Sin embargo, las personas pueden generar emociones no auténticas: reacción ante estímulos que no son reales (son imaginarios) o la carga de respuesta es desproporcionada, porque la amenaza es percibida como mayor a la realidad.

Un efecto notable del miedo continuado es la afección al sistema inmunitario. Una vez que se restituye el equilibrio emocional, los síntomas psicósomáticos también desaparecen.

Los resultados del screening indican que ha obtenido un nivel **medio** en la gestión del miedo. Este perfil sugiere que ha logrado, a día de hoy, obtener herramientas suficientes para afrontar estímulos nuevos, crisis, incertidumbre.



El miedo normalmente adquiere una huida de las responsabilidades de la vida diaria, de retos y encuentros con personas desconocidas. Las **reacciones del miedo** en los niños/as son principalmente, la parálisis ante los estímulos (bloqueo emocional e intelectual, pérdida de atención, memoria volátil e inestable). En segundo lugar, puede haber algunas manifestaciones de irritabilidad y cambios de humor.

La etapa infantil es todavía un tiempo de formación de recursos para afrontar los retos, las dificultades y la incertidumbre. Su hijo/a necesita acompañamiento y un ambiente lleno de afecto que inspire confianza y seguridad.

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.

La emoción de la ira es una reacción interna ante un obstáculo de las propias intenciones o deseos. La energía generada se orienta a remover o superar el escollo. Este proceso emocional es positivo y útil, pues fundamenta el sentido de superación y la capacidad de avanzar en la vida, superando dificultades. Con frecuencia, una buena gestión de la ira activa la creatividad para encontrar recursos o estrategias efectivas. En este sentido, es una emoción que promueve el crecimiento personal y la fortaleza interior para afrontar dificultades y problemas.

Dado que la ira genera grandes cargas de energía, su gestión implica un aprendizaje y una disciplina constante, pues de otra forma, la salida impulsiva de esta energía es destructiva y se traduce en agresividad u hostilidad (explosividad). Con frecuencia, la ira no canalizada se convierte en un proceso "implosivo" y se convierte en auto-ataques emocionales (baja autoestima, devaluación personal) o físicos (infligirse heridas, temeridad).

En ocasiones el obstáculo, enemigo o peligro no es identificable y el ser humano genera una ira flotante que se puede referir a cualquier objetivo.

Otra de las características de la ira es que puede convertirse en una emoción estereotipada, ("racquet feeling") que desplaza a otras emociones y que confunde los estímulos: personas que si están tristes, responden con ira; si tienen hambre responden con ira; si sienten cansancio responden con ira; si sienten miedo responden con ira...

Por las descripciones anteriores, en nuestro screening aparece la ira como una deriva del desequilibrio emocional, posible tras la pandemia y el confinamiento, sobre todo en niños y adolescentes que carecen de herramientas suficientes de gestión.

El resultado de este screening manifiesta que tiene **dificultad** en la gestión de la ira. Por esta razón, es posible que su tolerancia ante el esfuerzo y la frustración sea baja y active grandes dosis de energía de difícil canalización, porque en esta edad todavía no ha madurado lo suficiente su cerebro, ni han aprendido la herramienta clave que es una de las funciones ejecutivas del cerebro: el control inhibitorio.



Esta función permite dilatar la búsqueda de gratificación, esperar momentos más oportunos, negociar con niños de su edad, verbalizar su enfado en lugar de actuarlo, controlar impulsos, etc. El control inhibitorio junto con la flexibilidad cognitiva (búsqueda de alternativas, consideración de otras estrategias, aprendizaje de los errores) son elementos clave para la gestión de la ira. Estas dos funciones maduran hasta la adolescencia tardía y por eso es común encontrar reacciones airadas en niños/as pequeños. No obstante, es indispensable el aprendizaje de la gestión de la ira.



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.

La emoción de la tristeza informa de una pérdida significativa o anticipa una pérdida importante. En algunas ocasiones, junto con la tristeza aparece la ira: ataque o lucha contra el causante de tal pérdida. Con frecuencia, la ira asociada no está definida, es flotante y puede orientarse contra uno mismo.

Conforme la sensación de pérdida es más intensa, los procesos lógicos y racionales se empiezan a ver mermados. El equilibrio racional-emotivo es fundamental para gestionar la tristeza, al igual que las otras emociones del triángulo miedo- tristeza-ira y, su consecuente, angustia.

La experiencia intensa y prolongada de la pandemia y el confinamiento puede generar grandes dosis de tristeza, pues los niños/as y adolescentes han perdido su vida diaria, la convivencia con amigos/as y profesores/as. Por otra parte, puede haber una tristeza anticipatoria si en la familia se ha vivido algún tipo de pérdida (laboral, económica, además de la salud de algún ser querido).

El resultado obtenido por su hijo/a para gestionar la tristeza es **medio**, lo cual significa que, para esta edad, ha adquirido suficientes herramientas emocionales para gestionar pérdidas, sin daños mayores. Sin embargo, será necesario reforzar su capacidad de resiliencia para afrontar retos posteriores.



Después de una experiencia impactante como la pandemia y el confinamiento, se advierte que la forma de sobrellevarla ha sido adecuada, por lo que será conveniente continuar con aquellas intervenciones que han hecho este perfil.



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.

La ansiedad y la respuesta de estrés aparecen con la activación de alguna de las emociones básicas del "triángulo miedo-tristeza-ira" y, la intensidad de estas respuestas, será proporcional a la carga emocional generada en alguna de estas emociones.

Hans Selye (1907-1982) acuñó el término estrés y lo definió como "síndrome general de adaptación" (1935). Diferenció los niveles de esta respuesta entre: estrés, como activación adecuada del organismo para atender y resolver retos de la vida diaria y, en este sentido, se considera un factor positivo. En el polo opuesto señaló el distrés, como una generación exagerada de atención y respuestas a un determinado estímulo. Actualmente se nombra a este segundo polo, simplemente estrés, factor asociado a la ansiedad y la angustia.

Estas respuestas de ansiedad y angustia parten de los sistemas de creencias (filtros con los que se interpretan los hechos) del niño/adolescente ante un reto, desafío, problema o conflicto:

- **Sensación de impotencia:** el niño/adolescente se siente desbordado por el estímulo y sin las herramientas necesarias para hacer frente al desafío.
- **Cambio repentino e inesperado:** el niño/adolescente se siente sorprendido intensamente por acontecimientos, personas o cosas, ante las que no tiene menú de respuestas posibles.

Es posible establecer tres niveles de esta reacción general a las emociones:

- **Estrés positivo:** ligero incremento del ritmo cardíaco, elevación benigna de los niveles de la hormona del estrés. Mantiene a todo el organismo atento y en una tensión creativa para afrontar un reto, resolver un problema o solucionar un conflicto.
- **Estrés tolerable:** son las respuestas agudas, temporales, al estrés, que son amortiguadas por relaciones afectivas sólidas. La pandemia y el confinamiento ha llevado a buena parte de los niños/as y adolescentes a este segundo nivel.
- **Estrés tóxico:** activación prolongada o muy intensa de los sistemas de respuesta a retos, dificultades, problemas, conflictos o amenazas. A lo largo del informe este concepto se utilizará recíprocamente como ansiedad o angustia.

Su hijo/a ha obtenido un resultado que indica **dificultad** para gestionar la ansiedad y el estrés, lo cual nos sugiere una necesidad de intervención educativa orientada a atender este aprendizaje.



Es común encontrar en la infancia una dificultad natural para gestionar la ansiedad, porque aún no tiene la madurez neurológica suficiente para ello y porque es una asignatura difícil de enseñar, dado que requiere el afrontamiento real a problemas, dificultades y conflictos. Cabe mencionar frecuente influencia del estilo parental educativo en el desarrollo de estrategias de afrontamiento, pues con frecuencia se cruza la sutil frontera entre la protección y la sobreprotección. En este sentido, es importante que los padres enseñen a sus hijos/as a resolver los problemas que se les presentan en vez de solucionárselos. Por otro lado. En estos escenarios es probable que el niño sufra más que si se lo resuelven los adultos, pero los padres deben saber que este dolor forma parte de la vida y del aprendizaje para fortalecerse.

El primer paso, por tanto, consiste en aceptar interiormente esta necesidad de enseñar a sufrir con dignidad y que "la vida tiene momentos difíciles, así como que de la dificultad se obtiene aprendizaje y crecimiento. Si los adultos no tenemos esta claridad conceptual, será difícil adoptar las medidas educativas pertinentes.



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-escarnio.
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



Los componentes de los protectores emocionales evaluados se presentan en dicotomías, utilizadas como gradientes de respuesta ante situaciones críticas o de incertidumbre. Estos factores marcan las reacciones predominantes y de mayor impacto en las conductas productivas y en el bienestar total de cada niño/a o adolescente; son indicadores de los principales pilares de un desarrollo personal sostenible.

Resultados específicos:



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.

Normalmente la postura optimista o pesimista se activa ante situaciones críticas o de incertidumbre. La mayoría de los desequilibrios emocionales se originan frente a problemas, retos nuevos o dificultades. Se activan unas emociones u otras en función de nuestros filtros y, por tanto, de la interpretación de la realidad. Con el uso continuado de estos filtros, se automatizan instaurándose estilos de pensamiento y de interpretar la realidad. Las dos polaridades a las que aquí se hace referencia son mutuamente excluyentes.

En este indicador, se mide el sistema de creencias que filtra la realidad y genera interpretaciones. Tras estos filtros a la hora de interpretar la realidad, aparecerán las emociones de miedo y ansiedad o, por el contrario, entusiasmo y exploración.

Esta dicotomía afecta a:

- **la salud:** el pesimismo suele afectar al sistema inmunológico, pues es el más frágil ante la ansiedad y el estrés. Consecuentemente, los demás sistemas caerán en cadena. El optimismo activa las defensas y el sistema nervioso parasimpático, que interviene en los procesos de salud;
- **la capacidad de resiliencia** (cicatrizan las heridas del alma): el optimismo permite detectar posibilidades de mejora y de ayuda. El pesimismo puede derivar en depresión o pensamientos negativos persistentes que se relacionan con el rencor, la nostalgia y la culpa;
- **la gestión de la vida diaria:** el pesimismo ralentiza la toma de decisiones, distorsiona las informaciones y reacciona con mecanismos de defensa. El optimismo permite detectar las oportunidades y los recursos;
- **el aprendizaje:** el pesimismo deriva en incapacidad para explorar, bloqueo de la curiosidad -motor del aprendizaje- y estrés ante cualquier evaluación. El optimismo, por el contrario, ensancha las ventanas de oportunidad, potencia la curiosidad e invita a investigar, sin miedo ni ataduras negativas.

Wiston Churchill afirmaba que *“el pesimista ve la dificultad en cada oportunidad; el optimista detecta la oportunidad en cada dificultad.”*

El perfil de optimismo obtenido es **medio**. Aunque es suficiente para afrontar retos de crisis e incertidumbre con cierta solvencia, si se incrementa el nivel de desafío o se alarga en el tiempo, puede sufrir su percepción de la realidad y decaer en pesimismo, por la falta de resultados a medio plazo.



El optimismo o pesimismo implica un filtro intelectual para percibir e interpretar la realidad (el famoso “vaso medio lleno o medio vacío”). Este filtro depende de un aprendizaje basado en el modelaje de los adultos relevantes: la forma en que ellos reaccionan ante la crisis y la incertidumbre se convierte en una enseñanza práctica para el niño. Por esta razón es importante que el modelaje de los padres sea consistente y coherente con esta formación del optimismo.

Dada la edad del alumno, el optimismo o pesimismo no está cristalizado, pues requiere de mayor tiempo y utilización. Por esta razón, es indispensable actuar educativamente para equilibrar su visión del mundo y de su propia realidad.



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.

Uno de los indicadores de mayor contundencia emocional y que resume el nivel de bienestar es la **autoestima**. En ella coinciden percepciones, juicios de valor, actitudes y emociones. Es una plataforma de lanzamiento o, por el contrario, una catapulta hacia la autodestrucción gradual, pero inexorable.

La autoestima es una derivación del autoconcepto que formamos los seres humanos a partir de juicios de valor que recibimos de nuestro medio ambiente, en especial los padres y profesores, sobre nuestra eficacia y nuestro valor personal. Muchas veces no se evalúan las acciones, sino la propia esencia de la persona. De ahí emerge el valor de la autoestima como eje de la balanza. La confianza en sí mismo, la resiliencia tras los errores o los golpes psicológicos, la valentía ante el futuro, son los frutos de la autoestima.

Tras la pandemia y el confinamiento, la humanidad entera ha puesto signos de interrogación a su autoestima: ¿dónde están los avances tecnológicos de los que nos sentíamos orgullosos? ¿De qué sirve la exploración espacial si no podemos ni salir de casa? ¿Podremos recuperar nuestro nivel de bienestar o lo hemos perdido todo a una carta? Y muchas preguntas más, que solo reflejan el resquebrajamiento de la autoestima social. De ahí, la tristeza por lo que hemos perdido y que vamos a perder; y el miedo de sentirnos inermes para recuperarnos. El crecimiento del niño/a adolescente tiene aún más dudas.

En este ambiente, los niños/as observan a los adultos para detectar el grado de tristeza y miedo. En este sentido, tiende a ocurrir que si los mayores dudan, los niños/as no tienen donde sustentarse y caen; si los padres lloran, los niños/as se entristecen; y si la ira se desboca, los niños/as se desquician.

La autoestima es una de las dimensiones que requerirá mayor atención si el diagnóstico nos advierte de un deterioro. Será también uno de los indicadores más importantes en la resiliencia.

Ha obtenido un nivel **medio** de autoestima, lo cual indica que, a pesar del impacto del confinamiento originado por la pandemia no ha sufrido una disminución peligrosa de su autoestima. La irrupción violenta de un evento como el que ha vivido la humanidad pone a prueba el carácter que empieza a formarse en los niños/as. El resultado, según los resultados obtenidos, nos comprueba que tiene elementos suficientes, según su edad, para afrontar retos y reforzar su autoestima positiva. Sin embargo, es posible que, si aparecen desafíos mayores, necesite recursos más ricos, pues su nivel de respuesta es medio.



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.

La función de las emociones es proporcionar información sobre los anhelos y las necesidades profundas. Las emociones agradables, como la felicidad y el entusiasmo, emiten la señal de que nuestros anhelos están satisfechos. Las emociones desagradables, como la tristeza y el miedo informan que nuestras necesidades profundas pueden encontrarse en riesgo. La expresión de las emociones es crucial para la construcción del ser humano

posterior. Cuando el sufrimiento es abrumador, el niño/a que no expresa sus emociones, desconecta sus emociones para no sufrir. Cuando calla el alma de un niño/a o adolescente, su dolor puede llegar a ser abrumador y parecerle imposible de gestionar. En el silencio doloroso, las emociones tóxicas pueden crecer y alterar el equilibrio de las personas. La expresividad permite la separación entre la emoción experimentada ante un estímulo y la persona. Convertir la emoción en relato, permite la gestión de la emoción, elaborar la experiencia vivida y sus causas, así como realizar una interpretación del evento más adaptativa y saludable.

Los resultados obtenidos ponen de manifiesto una tendencia al **bloqueo emocional**, lo que significa que posee dificultad para gestionar y expresar sus emociones. Será necesario intervenir para que haga un aprendizaje más adaptativo y evitar así posibles problemas emocionales futuros.



La expresión emocional en los niños/as suele adoptar el lenguaje de las conductas, pues aún no han alcanzado el nivel de maduración neurológica adecuado para poder hacer una adecuada verbalización.

Antes de los 6 años, las emociones se manifiestan de inmediato, sobre todo en los ojos, los músculos de la cara, sobre todo alrededor de la boca, cambios en el ritmo respiratorio, tensión muscular. El primer paso es que la familia sea capaz de "leer" adecuadamente los mensajes no verbales de sus hijos/as para comprender su estado interior. El otro código de la expresión emocional infantil son las conductas: el miedo, la tristeza y la ira suelen mezclarse y alteran el comportamiento habitual de los niños/as: llanto inexplicable, rabietas, agresiones físicas, disrupciones en el aula, irritabilidad y falta de atención. En pocas palabras, la efervescencia emocional infantil provocada por estas emociones tiene un lenguaje conductual y, según sea su intensidad y frecuencia, manifestarán un mayor o menor impacto en el niño.



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.

Motivación y emoción comparten raíces: ambas implican movimiento. Si la energía no se mueve, no hay motivación, si la emoción tiene rasgos bloqueadores, afectará sobre el equilibrio. Normalmente, las emociones tóxicas (prolongadas en el tiempo y vividas de manera muy intensa) absorben la energía existente para aplacar un monstruo interior, difícil de domar.

Neurológicamente, la motivación procede de un cerebro con dosis suficientes de dopamina. Este neurotransmisor activa un circuito de gratificación interna que procede de la actividad en sí misma, no de premios o castigos externos. La gratificación externa no se considera motivación sino extorsión o soborno psicológico, que siempre tiene efectos nocivos para la verdadera motivación.

Cuando un niño/a o adolescente sufre estrés, que deriva en ansiedad posterior, toda la mente está centrada en superar el peligro real o imaginario; no existe ningún otro objetivo. Por esta razón, el indicador de la motivación es un referente importante del equilibrio emocional de una persona.

Uno de los efectos positivos de la motivación es la responsabilidad y la autonomía. Además, se retroalimentan mutuamente. Por esta razón, cada vez que se realizan actividades relacionadas con cualquiera de estos polos, crecen los recursos personales. La motivación intrínseca favorece la conciencia moral autónoma que está detrás de las convicciones más profundas y las conductas responsables.

Existen **4 dimensiones de la motivación intrínseca infantil y adolescente** que son: diversión, pertenencia, éxito y libertad.

Si la intervención educativa no considera estas cuatro necesidades del niño/a o adolescente, la oferta de conocimiento, conducta saludable, responsabilidad o cualquier otro valor, carecerá de atractivo y no “moverá” la energía interior.

El aprendizaje académico o existencial debe estar envuelto en cualquiera de estas necesidades para generar motivación, pues el niño/adolescente aceptará una acción por la satisfacción que le ofrece a las necesidades psicológicas mencionadas.

La motivación intrínseca es el resultado de la conjunción de los siguientes factores clave:

- **Fisio-neurológicos:** la calidad del sueño y de la alimentación suelen afectar la producción y el flujo de la energía personal que interviene en la motivación.
- **Socio-emocionales:** las relaciones básicas con los padres, familiares y compañeros intervienen en la satisfacción y bienestar general. Los adolescentes tienen una necesidad de hacer algo por alguien que les importe y de esa relación afectiva puede surgir un interés por la actividad propuesta por un adulto.
- **Cognitivos:** la inteligencia del adolescente propone objetivos para que la voluntad enfoque energía en lograrlos. En ese cruce se encuentra la motivación.

Cuando alguno de estos factores se desequilibra, la motivación se deteriora, pues la mente se orienta más a sobrevivir y solucionar problemas previos más urgentes. Si alguna de estas dimensiones se deteriora, será el primer foco de atención.

El resultado obtenido tiene un nivel **medio**. Esto significa que ha adquirido suficientes herramientas psicológicas para afrontar con suficiente motivación los retos de la vida diaria.



La motivación depende no solo del movimiento interno de la energía personal sino de la percepción de capacidad personal para afrontar los desafíos.

El segundo factor es la disciplina, que implica el autodomínio sobre la energía personal. Si falta cualquiera de estos ingredientes, surge un sentimiento de impotencia y vulnerabilidad (miedo) que bloquea la disposición de energía para invertirla en la superación del reto.

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**

3.8

En ese bloque evaluamos algunas conductas que manifiestan mayor necesidad de atención en la etapa infanto-juvenil, pues anuncian que la respuesta ante las crisis y la incertidumbre no ha sido adecuada y requiere de una intervención educativa y familiar coordinada.

Las reacciones del ser humano ante estímulos ambientales especialmente intensos siguen un orden progresivo de gravedad. Los tres niveles que aparecerán a continuación son la señal de alarma de un desequilibrio que puede llegar a amenazar la salud emocional, conductual y física. Son síntomas del malestar interno que exigen atención preventiva o remedial.

1. La primera manifestación, y que implica menor grado de gravedad, se presenta a **nivel interno**: la reacción se da en el ámbito del pensamiento y la emoción, a veces solamente el sujeto lo percibe y lo siente. Si estas reacciones son temporales y de poca intensidad, no escalan en su gradiente y provocan poco daño. Sin embargo, es necesaria una intervención preventiva que permita el aprendizaje de la gestión intelectual (sistema de creencias) y su consecuente efecto emocional.
2. Una vez que las emociones se intensifican, sobre todo el miedo, la tristeza y la ira, iniciarán su efecto en el **ámbito público**: las personas que rodean a un niño/a o adolescente observarán conductas disruptivas o agresivas (ira); arranques de tristeza (llantos “inexplicables”, mal humor, negatividad constante); y, sobre todo de miedo (pesadillas, timidez notable, desconfianza, temores irracionales, aislamiento social). Cuando ya detectamos conductas, especialmente si son frecuentes, ha aparecido este segundo gradiente.
3. La repetición o intensidad del segundo nivel provocará el tercer gradiente, la **aparición de síntomas orgánicos**. En este caso, el cuerpo se alía con la mente para hacer más evidente la necesidad de intervención educativa y familiar. Las manifestaciones más frecuentes en niños/as y adolescentes suelen presentarse en el sueño, la alimentación y síntomas psicósomáticos. Por otra parte, las adicciones a las diversiones de pantalla pueden generar

problemas de salud mental y física, imperceptibles a primera vista, pero que, cuando se manifiestan de manera exacerbada, harán falta intervenciones remediales.

Resultados específicos:



(*) Puntuaciones entre 1 y 9. Mayor puntuación es *mejor*.

3.1) Alteración del sueño

→ resultado: **MEDIO** 3.7



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).

El sueño no implica solo descanso, sino que es un proceso neurológico que propicia equilibrio en el funcionamiento cognitivo y emocional. Es semejante al funcionamiento de un supermercado: después de cerrar las puertas a los clientes, se inicia un trabajo intenso: ordenan los productos, re-abastecen lo que se ha agotado, hay trabajo de limpieza, corte de caja y otras actividades imposibles mientras hay clientes. Durante la noche, la mente ordena los pensamientos, descarta los elementos innecesarios, asienta en la memoria a largo plazo los procesos de pensamiento y patrones de aprendizaje, reorganiza y cristaliza las conexiones neurológicas iniciadas durante la vigilia.

Cuando el malestar emocional se ha posicionado en la vida de un niño/adolescente, uno de los primeros campos de expresión es el sueño alterado: dificultad para conciliar el sueño, interrupciones, agitación. Todo se traduce en una sensación de cansancio y mal humor al despertar que puede continuar durante toda la jornada. La noche condiciona al día y, posteriormente, el día afecta la calidad del descanso nocturno. Es un proceso continuo de re-abastecimiento físico y emocional.

El tiempo de sueño varía según la edad, pero se necesitan entre 8-10 horas en la edad escolar para proteger el buen funcionamiento neurológico que interviene en el equilibrio cognitivo, emocional y social.

Actualmente, las pantallas lúdicas (vídeos, videojuegos, redes sociales, TV), son frecuentemente omnipresentes en la vida infantil y adolescente. El impacto en la salud es muy negativa, según casi todas las investigaciones médicas y educativas. Los padres han sido extremadamente permisivos en el acceso indiscriminado a los dispositivos electrónicos de los niños y adolescentes, con la consecuente pérdida de atención y el funcionamiento atrofiado de las funciones ejecutivas del cerebro. El ámbito del sueño no queda exento de la repercusión negativa de las diversiones de pantalla, sobre todo cuando se accede a ellas al final del día.

Bajo la influencia del malestar emocional, las pantallas representan una vía de escape y, al mismo tiempo, de alienación a la problemática; trasladando a la mente a un mundo virtual de bienestar y utopía o, por lo menos, distraen la atención de la problemática. En la situación actual de incertidumbre y preocupación generalizada, esta huida hacia adelante es cada vez más frecuente, incluso para los adultos.

Por otro lado, la falta de rutinas saludables propicia un desorden mental donde el niño/adolescente no tiene ciclos predecibles. En tal situación, se hace difícil la desconexión de la vigilia, así como la conexión neurológica con el descanso que favorece la consolidación de experiencias y aprendizajes.

Los resultados del screening señalan un nivel **medio** en cuanto a las alteraciones en el sueño. Aunque no es un índice peligroso, sí es necesario equilibrar esta área por las repercusiones que tiene en el funcionamiento general de los niños/as.



Es conveniente verificar si hay que atender la conciliación, la estabilidad, la duración o la calidad del sueño. Cualquiera de estas dimensiones reduce la calidad del descanso y afectará a todas las áreas del aprendizaje, conductas y estados de ánimo.

El otro elemento clave a verificar es la comparación de la calidad del sueño antes de la pandemia y el confinamiento, y después. Si el descanso no ha sido un problema antes, este resultado apunta a estar directamente relacionado con la situación actual y puede deberse a la reducción de actividad física y de estímulo, así como a un malestar emocional ante los hechos. Si antes de esta experiencia internacional, la calidad del sueño era igual que ahora, conviene verificar si el patrón de vida es el adecuado para el niño/a.



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

→ resultado: **MEDIO**  4.0



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...).

En esta herramienta el concepto de “**alteraciones alimenticias**” se refiere a manifestaciones temporales o superficiales de una relación inadecuada con la comida; no a expresiones graves de desajuste emocional o físico como serían los trastornos de alimentación.

El estrés, la angustia y la sobrecarga emocional, tienen un efecto expansivo en la frágil estructura emocional del niño/adolescente y pueden llegar a alterar el apetito, tanto el exceso, como la ausencia.

Muchas corrientes psicológicas explican la comida intensa y frecuente como una forma de suplir el deficiente bienestar emocional con “caricias orgánicas” y sensibles, donde la comida tiene un papel preponderante.

A esta causa emocional, también concurre el hecho de que la falta de tiempo y calidad de sueño, altera la secreción de grelina y leptina que intervienen poderosamente en la sensación de hambre y la satisfacción después de comer lo suficiente. Por esta razón, el sueño y la alimentación tienen relaciones directas y ambas se convierten en un eslabón débil ante un desajuste emocional intenso y/o continuado.

Las tensiones familiares vividas durante el confinamiento, el miedo provocado sobre los efectos de la pandemia en la salud y en el trabajo de los padres son elementos más que suficientes para que los niños/as y adolescentes vivan en un ambiente marcado por grandes dosis de incertidumbre y preocupación. La angustia y el temor vivido por los progenitores, que es probable que aún no haya desaparecido, podría continuar alimentando inconscientemente e involuntariamente el desajuste en los niños/as y adolescentes que no poseen las herramientas suficientes para hacer frente a esta situación.

Otro factor que afecta o altera la alimentación, es el tiempo prolongado de vida sedentaria y encierro que priva al ser humano de estímulos gratificantes y abastece al espíritu de bienestar. La comida, sobre todo cargada de azúcares refinados, se convierte en el sustituto predilecto para aliviar el malestar emocional.

La ingesta excesiva, con frecuencia, está íntimamente relacionada con la ansiedad y el estrés. Puede aparecer también el síntoma de pérdida de apetito o selección exagerada de alimentos, con marcada preferencia a alimentos basura y rechazo de proteínas, frutas y verduras.

Cuando la grelina y la leptina han alterado su producción, el cuerpo forma una habituación a las cargas alimenticias y abre la puerta a un consumo cada vez mayor de comida, sobre todo, basura. Es entonces, cuando el riesgo deja de ser temporal o pasajero y se puede convertir en tendencia alimentaria. Si se atiende de manera rápida la raíz del problema, se evitará que la conducta negativa se convierta en hábito. Este es el objetivo de la esta herramienta de screening de bienestar emocional.

Ha obtenido un nivel de **riesgo medio** en cuanto al área de alteraciones alimentarias. Es conveniente verificar si antes de la pandemia/confinamiento, la alimentación era regular y ordenada, para sacar conclusiones sobre las necesidades de intervención. Mientras más tiempo se proyecta una tendencia, más se asienta y adquiere fuerza, sobre todo cuando se trata de elementos orgánicos. Si es solo circunstancial la alteración alimentaria, será más fácil lograr el equilibrio y se debe, seguramente, a la confusión que vive su hijo/a por la ruptura de su patrón de vida, tanto en el colegio como en la familia.



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 sustitutos en lo que come.

3.3) Abuso de pantallas

→ resultado: **BAJO**  2.3



A mayor puntuación, menor riesgo de abuso de pantallas.

Nadie pone en duda los enormes beneficios que ha propiciado la tecnología informática, cada vez más al alcance de la mayoría. Su impacto en la democratización del acceso a la información es notable. El verdadero problema no radica en el poder del dispositivo electrónico sino en la inmadurez de las personas que lo utilizan: en el mismo equipo, a la misma distancia está una herramienta de información y un increíble medio de diversión. Si las funciones ejecutivas del cerebro no están desarrolladas, la búsqueda del placer inmediato y gratuito desborda a la actitud inhibitoria neurológica que está detrás de la voluntad humana para decidir sabiamente entre el principio del placer y el principio de la realidad (lo que es necesario o conveniente).

El niño y adolescente no tienen maduro el lóbulo prefrontal donde se hospedan las funciones de las conductas humanas de nivel superior. Por lo tanto, las tentaciones de la gratificación inmediata suelen ganar el concurso y a convertirse rápidamente en tendencia y hábito de gratificación.

El descenso en los niveles de bienestar causados por el miedo, la tristeza y la incertidumbre y desconfianza pueden orillar a una frágil estructura personal a resolver erróneamente el desequilibrio. Las pantallas recreativas aparecen como un refresco inmediato a la angustia y, con su uso frecuente, fomentan una dependencia de ellas. De este modo hacen al niño y adolescente más frágil todavía ante el estímulo gratificante y más dependiente cuando experimente la necesidad de abastecimiento de bienestar.

Las diversiones de pantalla estimulan los circuitos neurológicos del bienestar, sobre todo con la secreción de dopamina y, su frecuencia e intensidad generan circuitos automáticos cada vez más potentes que condicionan a la persona a buscar la fuente de tal inyección de bienestar. El cocktail emocional explosivo formado por el miedo, la tristeza y la ira traducidos en angustia, forman el campo de cultivo más propicio para una búsqueda de gratificación (dopamina) urgente. A mayor desequilibrio emocional (insatisfacción), será proporcional la ansiedad y su consecuente exigencia de alivio, como respuesta.

Las diversiones de pantalla afectan directamente las tres funciones ejecutivas del cerebro:

1. La **memoria operativa**: es la memoria de trabajo, donde se gestionan los procesos de pensamiento, los patrones de conducta o cognición y la información reciente de datos específicos. La falta de atención inhibe el adecuado funcionamiento de la memoria operativa y genera lagunas de información o disfunciones cognitivas en los procesos, sobre todo de alto nivel (análisis, juicio crítico, toma de decisiones, creatividad, gestión de la ambigüedad).
2. El **control inhibitorio**: esta función es la encargada de regular las respuestas impulsivas y generar respuestas mediadas por la atención y el razonamiento. Además, interviene en la autodisciplina para posponer la gratificación inmediata por una satisfacción a medio o largo plazo. Sin el control inhibitorio el niño/adolescente no tiene autocontrol y su vida estará regida por el caos.
3. La **flexibilidad cognitiva**: es la capacidad para buscar alternativas de solución diferentes a un problema o reto. Implica el aprendizaje de los errores y la consideración de opciones o diferentes puntos de vista. Gracias a esta función, el ser humano realiza planificaciones, estrategias y selecciona cursos de acción.

Cuando alguna de estas funciones se deteriora o no madura, los efectos pueden afectar en los aprendizajes, las conductas y los estados de ánimo.

Los resultados indican que su hijo/a presenta **riesgo alto** de abuso de las diversiones de pantalla. El control del tiempo dedicado a estas diversiones depende básicamente de los padres. El niño requiere mucho tiempo de atención directa del adulto y la cesión de un dispositivo electrónico a los niños permite a los padres atender otras ocupaciones. Sin embargo, se ha de saber que el daño psicológico y cognitivo del empleo indiscriminado de pantallas es enorme.



Los efectos de una exposición continuada a las pantallas generan en los niños/as una deficiencia en la atención, sobre todo cuando afrontan estímulos semánticos, dado que todo el contenido de las pantallas es figurativo (imágenes). Por lo tanto, la lectura será la primera víctima directa de las diversiones de pantalla; en segundo lugar, aparecerán serias dificultades para la concentración en trabajos que pueden ser muy austeros (con menos estímulo sensorial) para los niños/as de esta edad. La tercera área de impacto es la conductual: las tres funciones ejecutivas del cerebro funcionan como vasos comunicantes; en los niños/as la madurez del lóbulo prefrontal, donde se gestionan las funciones ejecutivas, no está maduro y, por lo mismo, cualquier estímulo potente puede detener el desarrollo esperado.

Antes de los 6 años se sugiere que el niño no tenga exposición ante las pantallas lúdicas, pues además le quita la posibilidad de movimiento, que está fijada en la agenda de la naturaleza como una cita necesaria para el desarrollo infantil. Conforme se incrementa el tiempo dedicado a las diversiones sedentarias, el niño/a pierde la oportunidad del intercambio social, la afinación de los sentidos, la estimulación neurológica necesaria para la fundamentación de los procesos intelectuales superiores.

El sueño es otro de los terrenos afectados por las pantallas, sobre todo cuando se acceden por la tarde-noche, pues altera la producción de melatonina, necesaria para conciliar el sueño.



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.

La **agresividad** aparece en el escenario humano como una **manifestación de la ira**; de hecho, con frecuencia se confunden y se exhiben para defender al ser vivo de un ataque real o imaginario. Esta relación nos habla que la ira es un mecanismo de defensa del instinto de supervivencia y prepara a todo el cuerpo para atacar o huir. Cualquier condición considerada frustrante o aversiva, la obstrucción para el acceso a una meta, la transgresión a un derecho -real o imaginario-, activa los mecanismos de la ira. Las reacciones de la ira pueden tener resortes inconscientes e irracionales: cuando en el inconsciente se acumulan amenazas -reales o imaginarias- las respuestas de la ira se harán presentes para atacar al enemigo -real o imaginario- y se produce la agresividad.

La ira suele aparecer cuando ha habido pérdidas importantes o arrebato de privilegios o propiedades. Es el caso que pueden estar viviendo muchos niños/as o adolescentes tras los efectos de la pandemia: han perdido elementos de libertad por el confinamiento, se han visto obligados a romper sus rutinas, sus núcleos de amistad, a vivir bajo condiciones impuestas. Además, si en la familia se vive la inseguridad laboral de los padres, se ha rebajado la calidad económica -con la consecuente pérdida de prestaciones- muchos niños/as o adolescentes pueden generar un sentimiento de ira flotante que se "colgará" en cualquier objetivo, sea persona o cosa; ya no se trata de quién causó la pérdida, sino quién la paga.

Las características personales pueden repercutir en que las manifestaciones de la ira sean más intensas o más frecuentes: temperamentos especialmente explosivos provocarán reacciones de ira más cargadas de expresividad que, a los ojos de otras personas, pueden parecer desproporcionadas. La ira repetidamente vivida puede inmunizar al niño/a o adolescente, pues mientras su dolor sea mayor, la manifestación de la

agresividad anestesia a la conciencia sobre las causas y los efectos de sus emociones. En este sentido, un niño/a o adolescente que ha sufrido intensamente, desconecta otras emociones -como la empatía o la sensibilidad emocional- precisamente, para no sufrir. Por esta razón podemos observar manifestaciones de ira sin aparente pena ni consideración por el sufrimiento de los demás. De seguir esta tendencia, el daño a la estructura del equilibrio emocional puede ser permanente.

La ira acumulada o amplificadas por experiencias concretas, como puede llegar a ser el confinamiento y sus consecuencias económicas y sociales en la familia, se pueden traducir en:

1. **Bullying:** agresividad dirigida a personas que se consideran más débiles o causantes de un desajuste (envidia, celo, por ejemplo).
2. **Auto-agresividad:** cuando la ira no tiene salida y objetivo ajeno, se puede volcar contra sí mismo y genera auto-lesiones, la búsqueda de riesgos temerarios o cualquier forma de provocarse daño.
3. **Vandalismo:** en este caso, la ira se vuelca hacia las cosas y se convierte en una destructividad irracional y difusa.

En otras palabras, la ira sale (anger out) y ataca o huye de elementos externos; o la ira se queda dentro (anger in) y se convierte en una implosión. Cualquier manifestación de la ira conlleva cargas de estrés que hacen necesario un alivio o válvula de escape. Pero, en todos los casos, la energía interior se desvía y afecta el rendimiento escolar, la convivencia y el equilibrio emocional. Normalmente, la salida explosiva o implosiva de la ira no desahoga ni soluciona la ira y más bien la recarga, preparando manifestaciones ulteriores más intensas.

El resultado obtenido indica **riesgo medio** en la manifestación conductual de agresividad. En esta etapa de la vida, los niños/as buscan recursos para afrontar las dificultades y superar retos; en sus intentos de solución encuentran que la hostilidad es una forma de rebasar los obstáculos y la sigue utilizando. Todavía no está asentada esta conducta, por lo que será recomendable intervenir para evitar que evolucione y se instale como hábito.



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**



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

Uno de los elementos que informan del bienestar emocional es la capacidad para relacionarse con otras personas, sobre todo con niños/as y adolescentes de su edad. Por el contrario, una reacción posible ante situaciones de crisis o incertidumbre es el aislamiento, derivada de una gestión mal canalizada de la tristeza. La tristeza absorbe gran cantidad de energía y bloquea la calidad de la atención; bajo estas condiciones, el aprendizaje se deteriora y se pueden generar conductas de aislamiento social. Esta dinámica suele convertirse en una espiral que encierra al niño/a o adolescente en un proceso de tristeza que bloquea contactos y puede llegar a generar conductas depresivas de diferente grado.

Por otro lado, en esta manifestación conductual también se identifica como emoción causal el miedo, generador de conductas de timidez y autoprotección exagerada, que obliga a encerrarse cada vez más en uno/a mismo/a.

Los resultados obtenidos por su hijo/a indican un nivel de **riesgo medio** en la manifestación conductual de aislamiento social.

En esta etapa, los niños/as utilizan la soledad como herramienta de protección cuando perciben que carecen de los recursos necesarios para integrarse en la convivencia de un grupo. Según el resultado, tiene habilidades ya aprendidas, pero no asentadas, para superar situaciones de tristeza y poder establecer relaciones resilientes. Sin embargo, ante situaciones



emocionalmente más complejas, sus recursos pueden no llegar a ser del todo suficientes. A modo preventivo, se recomienda seguir trabajando para fortalecer su estructura personal para responder a retos y dificultades futuras.



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.

Conclusión

Es necesario considerar que las emociones siguen una dinámica volátil y circunstancial: no actúan como *estados estáticos* sino como *procesos dinámicos*.

Esta característica es esencial para comprender la presente evaluación e intervenir adecuadamente, pues la volatilidad emocional obliga a seguir el flujo y adaptar las acciones a las necesidades de educación que señalan las conductas observables.

Los niños/as y adolescentes hablan en clave y, casi siempre, es conductual. Este screening ayuda a decodificar estas manifestaciones emocionales para que, familia y escuela, puedan proporcionar a sus hijos/as y alumnos/as una intervención educativa que promueva el equilibrio emocional y personal.

Este screening se plantea como herramienta de ayuda psicopedagógica y no clínica, por tanto, los resultados no son diagnósticos sino orientativos sobre el nivel de impacto emocional de su hijo/a, con el fin de poder intervenir de manera preventiva sobre los aspectos que aquí se recogen.

Respuestas marcadas

SA Bienestar Emocional

Item	Enunciado	Respuesta marcada
1 1SE01 peso 2	Su hijo/a reacciona de manera excesiva ante algo que le provoca preocupación.	1
2 1SE02 peso 1	Su hijo/a expresa preocupación porque pueda pasarle algo malo a algún miembro de su familia.	7
3 1SE03 peso 1	Su hijo/a expresa preocupación porque pueda pasarle algo malo.	4
4 1SE04 peso 1	Su hijo/a pierde el control cuando refiere tener miedo de algo o alguien. ^{SI}	7
5 1SE05 peso 1	Su hijo/a con frecuencia hace rabietas o berrinches para conseguir la compañía del adulto (evitar estar solo).	7
6 1SE06 peso 2	Su hijo/a está más nervioso/a de lo habitual.	9
7 1SE07 peso 1	Últimamente se queja más que antes de molestias físicas (dolores de barriga, cabeza o similar) sin causa orgánica aparente.	7
8 1SE08 peso 1	Últimamente le cuesta más relajarse, tranquilizarse. ^{SI}	9
9 1SE09 peso 1	Está irritable, llora en exceso o reclama la atención del adulto de manera intensa.	5
10 1SE10 peso 1	Se inquieta demasiado al separarse de sus figuras de apego o por hechos que todavía no han pasado.	7

Item	Enunciado	Respuesta marcada
11 1SE11 peso 2	Se muestra más rabioso/a (enojado/a) de lo habitual.	8
12 1SE12 peso 1	A menudo responde de manera agresiva hacia los adultos (insultos, gritos, pegar...).	8
13 1SE13 peso 1	Expresa enfado/enojo de manera reiterada.	7
14 1SE14 peso 1	Pierde el control en sus enfados/enojos mostrando rabietas desproporcionadas, intentos de agredir a otros, a sí mismo/a o a objetos... SI	4
15 1SE15 peso 1	Su hijo/a reacciona con mucha intensidad ante situaciones que considera injustas.	9
16 1SE16 peso 1	Últimamente tiene cambios de humor inesperados.	8
17 1SE17 peso 2	Expresa sentirse triste y además detecto que está más triste, sin causa aparente.	4
18 1SE18 peso 1	Últimamente está más apático/a que antes. Por ejemplo: rechaza cualquier actividad que le proponemos, hace referencia a estar aburrido o que nada le divierte de manera constante.	7
19 1SE19 peso 1	Últimamente está más sensible, llora por cualquier cosa.	8
20 1SE20 peso 1	Está más irritable de lo habitual, parece que todo le molesta. SI	3

SB Bienestar Emocional

Item	Enunciado	Respuesta marcada
1 1SE21 peso 1	Se muestra rabioso/a (enojado/a) o culpa a otros cuando las cosas no le salen como quiere.	6
2 1SE22 peso 2	Se rinde o bloquea con facilidad cuando las cosas no le salen bien.	1
3 1SE23 peso 1	Cuando tiene un problema con algo o alguien, muestra dificultad para calmarse y comprender posibles soluciones aunque se lo expliquemos.	6
4 1SE24 peso 1	Es habitual que se queje de cosas, sin importancia para los demás, que le suceden o suceden a su alrededor. SI	8
5 1SE25 peso 1	Cuando las cosas no le salen bien, hace verbalizaciones demasiado negativas sobre sí mismo/a. Por ejemplo: No valgo, soy tonto/a...	5
6 1SE26 peso 1	Pide la ayuda del adulto de manera constante para hacer cosas que ya sabe.	3
7 1SE27 peso 1	En la mayor parte de situaciones sociales se muestra tímido/a.	4
8 1SE28 peso 1	Evita hacer las cosas por sí solo/a, aunque sepa hacerlas. SI	1
9 1SE29 peso 2	Cuando algo no le sale bien a la primera, en seguida dice "no puedo".	6
10 1SE30 peso 1	Realiza verbalizaciones negativas sobre sí mismo/a.	9
11 1SE31 peso 1	Evita hablar de los conflictos o problemas que ha tenido.	7
12 1SE32 peso 1	Expresa sus emociones de manera inadecuada: explota o se calla.	9
13 1SE33 peso 1	Ante alguna emoción desagradable (enfado, frustración, miedo...) que le desborda, muestra dificultad para volver a la serendidad.	7
14 1SE34 peso 1	Es poco habitual que me cuente aquello que le ha generado malestar aunque le preguntemos por ello. SI	6

Item	Enunciado	Respuesta marcada
15 1SE35 peso 2	Tiene dificultad para reconocer y nombrar la emoción que siente (enfado, miedo, tristeza...).	8
16 1SE36 peso 1	Últimamente rechaza más esforzarse para aprender algo nuevo o para mejorar en alguna actividad.	2
17 1SE37 peso 1	Últimamente solo reacciona para hacer las cosas cuando amenazamos con un castigo.	4
18 1SE38 peso 2	Muestra menos iniciativa que antes para iniciar o hacer cosas por sí mismo/a.	8
19 1SE39 peso 1	Últimamente hace lo que le pedimos solo para conseguir algo a cambio (más tiempo de juego, algún dulce, un regalo..)	8
20 1SE40 peso 1	Últimamente abandona más rápido que antes las tareas o acciones que inicia (haciendo un rompecabezas, dibujos...), cuando no las puede resolver a la primera. SI	3

SC Bienestar Emocional

Item	Enunciado	Respuesta marcada
1 1SE41 peso 1	Le cuesta más de lo habitual quedarse dormido/a.	9
2 1SE42 peso 1	Duerme menos horas o más de lo habitual.	6
3 1SE43 peso 1	Duerme menos de 10 horas diarias.	6
4 1SE44 peso 1	En el último mes presenta más pesadillas que antes.	7
5 1SE45 peso 2	Últimamente su patrón de sueño se ha visto alterado. SI	5
6 1SE46 peso 1	Pide comida a cualquier hora del día (fuera de las comidas principales).	7
7 1SE47 peso 1	Últimamente su apetito (hambre) ha cambiado: expresa más hambre o menos que antes.	6
8 1SE48 peso 2	Últimamente rechaza más alimentos.	7
9 1SE49 peso 1	Su patrón de alimentación se ha visto alterado en cuanto a cantidades y horarios en el último mes. SI	1
10 1SE50 peso 1	Pide más comida "basura" (azucarada, procesada).	8
11 1SE51 peso 1	Solo quiere jugar con diversiones de pantallas (televisión, smartphone, tableta...).	9
12 1SE52 peso 1	Reacciona de manera intensa cuando no puede tener acceso a una diversión de pantalla (televisión, smartphone, tableta...).	9
13 1SE53 peso 1	Desde que se levanta hasta que se acuesta está pidiendo acceso a algún tipo de diversión de pantalla (televisión, smartphone, tableta...). SI	5
14 1SE54 peso 1	Dedica menos tiempo que antes a jugar a otras cosas, porque solo piensa en las diversiones de pantalla (televisión, smartphone, tableta...).	7
15 1SE55 peso 2	Dedica diariamente una hora o más a las diversiones de pantalla (televisión, smartphone, tableta...).	8
16 1SE56 peso 1	A menudo se niega a respetar las normas en casa y/o en el colegio.	9
17 1SE57 peso 2	Últimamente observo que su manera de jugar/dibujar son más agresivos que antes.	5
18 1SE58 peso 1	Las consecuencias de su mal comportamiento parecen no afectarle.	3

Item	Enunciado	Respuesta marcada
19 1SE59 peso 1	Cuando se le pone un límite, reacciona con agresividad para salirse con la suya. SI	8
20 1SE60 peso 1	Expresa su enfado o frustración con agresividad hacia sí mismo/a o hacia los demás.	6
21 1SE61 peso 1	Últimamente rechaza la compañía de otros (adultos/iguales).	5
22 1SE62 peso 1	Se muestra más retraído/a de lo habitual.	3
23 1SE63 peso 1	Cuando está con adultos interactúa menos que antes.	2
24 1SE64 peso 1	Su juego es más solitario de lo habitual. SI	8
25 1SE65 peso 2	Cuando está con otros niños/as (presencial o virtualmente) interactúa menos que antes.	6