



**PARTICIPA** *Jóven*

**FORMULARIO BIENESTAR EMOCIONAL  
PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO (BEPa)**



## INTRODUCCIÓN

*“La situación vivida ha provocado que la sociedad ponga sobre la mesa la importancia del bienestar emocional y el cuidado de la salud mental. De hecho, ya son siete de cada diez españoles los que consideran igual de importante cuidar de la salud mental del mismo modo que el resto de la salud, y es destacable que dos de cada diez creen que es más importante el bienestar emocional, pues influye en la salud general y requiere de cuidado profesional cuando es necesario”,* explica Diana Camín, psicóloga de Mente Sana de Sanitas.

Tristeza, ansiedad, estrés, apatía, miedo...son algunas de las emociones que sacuden a los adolescentes desde que empezó la pandemia. En una etapa de la vida en la que está todo por sucederles, de repente han tenido que frenar en seco y apretar el botón de pausa. Las ganas de comerse el mundo, de descubrir, construir y compartir con sus iguales, se han visto paralizadas. Son conscientes que están pasando cosas importantes y que muchas son graves, y saben que hay familias que lo están pasando mal, pero no por ello dejan de sentir ganas de descubrir el mundo

Una investigación de la Universidad Miguel Hernández (UMH), concluyó que más del 85% de los padres de niños de entre 3 y 18 años (en España, Italia y Portugal) constataba cambios en el estado emocional y el comportamiento de sus hijos, siendo los síntomas más habituales la dificultad de concentración(77%), el desinterés y aburrimiento (52%), la irritabilidad (39%), la preocupación y discusiones familiares (30%), la ansiedad (28%), además de agitación, nerviosismo, sentimientos de soledad, inquietud... Estas son las demandas que plantean los jóvenes, a las que se añaden tristeza, apatía, rabia, estrés,... "Además, está presente el miedo a la pandemia y a enfermar, la fatiga y la incertidumbre de cómo será el panorama en un futuro a medio plazo".

## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación estándar de la salud mental se debe realizar mediante entrevista diagnóstica estructurada que recoge los criterios de diagnóstico de una determinada clasificación de estos trastornos (DSM, de la Asociación de Psiquiatras Americanos; o CIE, de la Organización Mundial de la Salud). Este procedimiento permite determinar qué individuos cumplen los criterios para diagnosticarles un determinado trastorno:

- Entrevista Clínica Estructurada, Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR
- SCID es la Entrevista Diagnóstica Internacional Compuesta (CIDI)
- Versión de la Organización Mundial de la Salud, WMH-CIDI que permite el diagnóstico tanto con criterios DSM-IV como CIE-10

Pero para la valoración de síntomas y trastornos relacionados con la ansiedad se han desarrollado instrumentos de cribado mucho más sencillos y rápidos, como el PHQ (Cuestionario de Salud del Paciente), en los que se utiliza la información suministrada por el paciente, mediante autoinforme, en lugar de la entrevista estructurada clínica, que lleva mucho más tiempo y exige la valoración de un especialista cualificado, con mucha experiencia. Desde hace una década se han ido desarrollando a partir de este sistema varios instrumentos de autoinforme abreviados que permiten detectar, entre otros, los principales desórdenes emocionales, en concreto, la presencia de trastornos depresivos y de ansiedad.

En resumen, a partir de las áreas principales evaluadas en los instrumentos comentados anteriormente, hemos adaptado las preguntas del formulario para la evaluación del bienestar emocional a las principales áreas que se ven afectadas:

- Síntomas físicos y molestias corporales.
- Pensamientos negativos y autoestima.
- Actividad social y conductas de evitación.
- Sensaciones y emociones.

## OBJETIVOS

El siguiente formulario tiene el objetivo de identificar aspectos como:

- Situaciones y conductas problema que los adolescentes describen como más frecuentes.
- Cuáles son los determinantes que están produciendo esas conductas.
- Cómo se desarrollan los problemas y qué gravedad y repercusiones están teniendo.
- Evaluar si se llevan a cabo acciones de autocuidado en salud emocional y qué beneficios les reportan.

Las principales áreas afectadas ante un problema emocional son los que indicamos a continuación, por lo que tener en cuenta si se han producido cambios en los últimos meses en la vida de los participantes, es un aspecto fundamental a la hora de evaluar su bienestar emocional.

- Cambios en las relaciones sociales: relaciones con amigos, hermanos, etc.
- Pensamientos.
- Sensaciones físicas.
- Conductas.
- Cambios en el ámbito escolar: fobia escolar, descenso en las notas, dificultades escolares, etc.

## FORMULARIO

*El objetivo de la encuesta es estudiar el bienestar emocional, autocuidado y la prevención de situaciones de ansiedad. La información suministrada por los encuestados es confidencial y está protegida por la ley, quedando sujeta a secreto estadístico, al que vienen obligados todos los trabajadores vinculados con el proceso. Ello significa que el cuestionario cumplimentado no podrá ser suministrado, ni en su totalidad ni en parte, a ninguna otra persona u organismo público o privado para su utilización con otros fines, garantizando la confidencialidad requerida.*

## 1- CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA

Sexo	
Fecha de nacimiento	
Lugar de residencia	
Centro educativo	
Curso	

## 2- EVALUACIÓN DE SÍNTOMAS FÍSICOS Y MALESTAR CORPORAL

En el siguiente bloque de preguntas, valora en qué medida te ha molestado en las últimas 4 semanas alguno de los siguientes problemas. Siendo 1 no me ha molestado nada y 3 Me ha molestado mucho.

Durante las últimas 4 semanas, ¿hasta qué punto te ha molestado alguno de los siguientes problemas?	No me ha molestado nada (1)	Me ha molestado un poco (2)	Me ha molestado mucho (3)
Molestias en el estómago			
Sudor y/o temblor			
Palpitaciones y aceleración cardiaca			
Movimientos repetitivos (pies, manos, rascarse, etc.)			
Dolores de cabeza			
Mareos			
Falta de aire			
Gases, indigestión			
Dolor en brazo, piernas o articulaciones			
Dolor en el pecho			
Menstruación dolorosa u otros problemas con la regla (sólo para mujeres)			

## 3- EVALUACIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y AUTOESTIMA

El siguiente bloque de preguntas, valora del 1 al 4 en qué medida te ha ocurrido, has sentido o estás de acuerdo con alguna de las afirmaciones que aparecen a continuación. Siendo 1 la menor puntuación (nunca) y 4 la mayor puntuación (muchísimo). Lee con atención y selecciona tu respuesta teniendo en cuenta la que mejor describa como te has sentido durante los últimos meses, incluyendo el día de hoy.

En alguna ocasión...	1	2	3	4
Me he sentido y asustado/a como si fuese a pasar algo terrible				
He tenido pensamientos o sentimientos negativos sobre mi mismo/a				
He tenido miedo a sufrir alguna enfermedad grave				
Me he sentido inferior a mis amigos/as, siento que ellos son mejores que yo				

Me he obsesionado con que le pasaría algo malo a mi familia				
Me ha preocupado quedarme atrapado/a en un ascensor o un sitio pequeño y no poder salir				
Me ha preocupado no acordarme de las cosas importantes que tengo que hacer				
He necesitado estar más cerca de mis padres, sobre todo por las noches				
He sentido miedos y temores durante la noche que nunca había sentido				
Me ha costado conciliar el sueño y me he despertado con frecuencia				
No soy capaz de parar o controlar la inquietud				
Muy siento muy inquieto por diferentes cosas				
Tengo problemas para relajarme				
No soy capaz a estar sentado/a mucho tiempo				

A veces me vienen a la cabeza pensamientos de tipo:	1	2	3	4
“Seguro que voy a fallar y la gente se reirá de mí”				
“Para qué habré hecho eso, van a pensar que quiero llamar la atención”				
“¿Se están riendo de mí? Seguro que piensan que soy tonta/a”				
“Van a notar que me pasa algo y me van a preguntar”				

#### 4- EVALUACIÓN DE CONDUCTAS DE EVITACIÓN Y ACTIVIDADES

*El siguiente bloque de preguntas, valora del 1 al 4 en qué medida te ha ocurrido, has sentido o estás de acuerdo con alguna de las afirmaciones que aparecen a continuación. Siendo 1 la menor puntuación (nunca) y 4 la mayor puntuación (muchísimo). Lee con atención y selecciona tu respuesta teniendo en cuenta la que mejor describa como te has sentido durante los últimos meses, incluyendo el día de hoy*

Alguna vez he realizado o me ha ocurrido lo siguiente:	1	2	3	4
He dejado de ir con mis amigos/as porque se quitan la mascarilla y tengo miedo a contagiarme y/o contagiar a mi familia				
Me he sentido preocupado/a tras estar con mis amigos/as por si me han podido contagiar				
He evitado ver a mi familia (amigos, tíos, padres) por miedo a contagiarles				
He discutido con mis amigos/as por no ponerse la mascarilla o respetar las normas				
He dejado de practicar deportes de equipo que antes si hacía				
He dejado de acudir a bares o lugares cerrados a los que antes acudía con frecuencia				
He preferido estar en casa en lugar de hacer planes que implicaran estar con más gente				

En los últimos meses he empezado a realizar actividades como:	1	2	3	4
Dibujar o pintar				

Yoga o meditación				
Relajación				
Ejercicio físico				
Cambio en los hábitos de alimentación				
Ejercicios de respiración controlada				

## 5- EVALUACIÓN DE SENSACIONES Y EMOCIONES

A continuación, mostramos una lista de palabras relacionadas con sensaciones que presenta la gente. Lee con atención y selecciona tu respuesta teniendo en cuenta la que mejor describa como te has sentido durante la última semana, incluyendo el día de hoy. Siendo 1 la menor puntuación (nada) y 4 la mayor puntuación (muchísimo).

¿Has sentido alguna de estas emociones y/o sensaciones en la última semana, incluyendo el día de hoy?	Nada (1)	Un poco (2)	Bastante (3)	Muchísimo (4)
Intranquilidad				
Sin fuerzas				
Enérgico/a				
Agitación				
Molestia				
Cansancio				
Enfado				
Tristeza				
Nervios				
Inquietud				
Agotamiento				
Debilidad				
Tensión				
Preocupación				
Agobio				
Bloqueo mental				
Impulsividad				
Irritabilidad				
Rigidez muscular				
Miedo				

### ACCESO AL FORMULARIO ONLINE

A través del siguiente enlace, se accede al formulario en formato digital el cual podrá ser vinculado a las diferentes webs del proyecto. Acceso: <https://forms.office.com/r/Kf8vQwZrtS>