



Super Skills

PODERES EMOCIONALES
PARA NIÑOS FELICES

Lisa y Mario son una niña y un niño que han adquirido superpoderes. Se sienten capaces de hablar en público, están seguros de sí mismos, han desterrado la ansiedad y disfrutan de su día a día. Mejoraron sus habilidades emocionales a través del programa Super

Skills y ahora se dedican a ayudar a otros niños a convertirse también en superhéroes. Les acompañan, a ellos y a sus padres, a través de actividades y juegos para que adquieran "los poderes" necesarios para ser más felices. →

■ Alicia de Lara

Super Skills es un tratamiento dirigido a niños y niñas entre 8 y 12 años con tendencia a preocuparse demasiado y a sentirse tristes, con problemas de autoestima, timidez o carencias para relacionarse con sus compañeros y compañeras. Tiene origen anglosajón, fue creado por la doctora Cecilia Essau de la Universidad de Roehampton (Reino Unido) y el doctor Thomas Ollendick de la Universidad de Pensilvania (Estados Unidos). En España, los profesores de Psicología de la Salud de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche Mireia Orgilés y José Pedro Espada han traducido, adaptado e introducido innovaciones en el programa y están estudiando su eficacia junto con el equipo del grupo de investigación AITANA.

El caso español de Super Skills se encuentra en estos momentos en su segunda edición y está a la cabeza en publicación de resultados respecto a los otros países que lo están aplicando. Tal y como explica Mireia Orgilés, al principio se ofertó a diferentes centros para aplicarlo en grupos pequeños, de 5 menores como máximo, y enfocado a niños que presentaban problemas emocionales. "A pesar de que nuestra idea inicial era aplicarlo a unos 60 niños, en ese primer año se incluyó a 200, gracias a la alta demanda que tuvimos. La participación de los padres fue muy grande. Primero se seleccionó a los más necesitados y luego se terminó aplicando al triple de casos de los previstos", explica la profesora.

Los niños y niñas que han recibido el tratamiento han mostrado, después de la intervención, una mejor autoestima, mejores habilidades para relacionarse con otras personas, mejor estado de ánimo y más recursos para relajarse y afrontar situaciones que les preocupan. A lo largo de sus 8 sesiones (una por semana y cada una con una duración de entre 45 y 60 minutos, dependiendo de la modalidad), los participantes mejoran sus habilidades para actuar ante otros, aprenden a pensar de manera positiva y a hacer amigos. El programa consta de lecturas, actividades, juegos, role-playing y vídeos que ayudan a los menores a mejorar su estado emocional y, al finalizar cada sesión, la familia recibe un documento explicativo en el que se indican los objetivos trabajados, para que los progenitores estén al tanto de los avances y puedan hacer seguimiento y ayudar a sus hijos. "En cierto modo, formamos también a los padres, porque su labor es imprescindible en todo el proceso, ya que los recursos de afrontamiento se adquieren a través del entorno familiar", subraya Orgilés.

"Aplicamos una batería de pruebas al comienzo, justo después de terminar el programa y al año. Tras un trabajo estadístico pormenorizado, hemos podido concluir que se han alcanzado muy buenos resultados", aclara la investigadora. En la segunda edición, se está llevando a cabo una versión individual del pro-



Mireia Orgilés y José Pedro Espada

Profesores de Psicología de la Salud UMH

**El programa
consta de lecturas,
actividades, juegos,
role-playing y vídeos
que ayudan a los me-
nores a mejorar su
estado emocional**

grama, centrado en menores que por la gravedad del problema que presentan necesitan una atención más personalizada. En esta ocasión, se adapta el programa a la necesidad concreta y el seguimiento por parte del terapeuta es mayor. Por ahora, se ha adaptado a 15 niños y se han obtenido, de nuevo, muy buenos resultados, tal y como apunta Orgilés, quien también comenta que, de cara al próximo año, su intención es generalizar la modalidad individual. Además, el Plan Nacional de I+D+i

del Ministerio de Economía y Competitividad ha concedido financiación para un proyecto que da continuidad al programa y que consiste en desarrollar la versión online de Super Skills. "La idea es diseñar un videojuego online, interactivo y multimedia, muy atractivo para los niños, al que se accedería con una clave personal, desde casa, a las ocho sesiones semanales. Estará igualmente supervisado, como en la versión presencial, por un terapeuta, que también ofrecerá información a los padres", detalla la profesora.

En España, la UMH es pionera en la aplicación de Super Skills. Según explica la investigadora, desde los inicios se hizo un gran esfuerzo por adaptar el programa a la versión española, ya que los ejemplos en uno y otro caso, por la diferencia cultural, no terminaban de encajar. Por ejemplo, algunos juegos o comidas típicas que aparecían en las fichas anglosajonas podían resultar ajenas a los niños. Además, tal y como explica Orgilés, la idea de que sean dos personajes caracterizados como niños que han adquirido superpoderes emocionales los que guían a los menores en todo el proceso también es una propuesta original de los profesores de la UMH. "Son modelos de afrontamiento, es decir, niños que también han tenido las mismas dificultades que los que van a llevar a cabo el programa y que, paso a paso, y a través del conjunto de actividades, las van superando. Esto no está en el programa original ni en ninguna de las adaptaciones europeas y ha resultado muy positivo", explica.



Imágenes e ilustraciones cedidas por el Grupo AITANA de la UMH

Tal y como desarrolla Orgilés, el manual sobre el que se apoya el programa también ha sido ampliado por el equipo de la UMH, con el objetivo de que los terapeutas lo pudieran seguir sin ningún tipo de problema: "Por ejemplo, los niños protagonistas, Lisa y Mario, al principio se ponen muy nerviosos porque tienen que hablar en público y esto les genera ansiedad, pero a través de la relajación, van adquiriendo calma y aprendiendo a afrontar el reto. Poco a poco, van desarrollando sus poderes y por eso al final aparecen vestidos con capa y antifaz. De hecho, en la última sesión con los niños, también se les viste de superhéroes, como símbolo de todas las habilidades que han adquirido a lo largo de las sesiones. Una actividad que les resulta muy divertida y enriquecedora", comenta la experta.

El tratamiento, totalmente gratuito, se aplica en la Clínica Universitaria de la UMH, sin embargo, también es posible aplicarlo en el centro escolar en el caso de que al menos 10 familias estén interesadas. Se lleva a cabo por psicólogas y psicólogos con amplia experiencia en psicología infanto-juvenil y se inicia con un cuestionario (accesible desde la web: superskills.edu.umh.es) que permite a los profesionales evaluar el estado emocional del niño.

Según explica Mireia Orgilés, entre los problemas más comunes que han detectado a lo largo de la aplicación del programa se encuentra la falta de recursos para afrontar situaciones complejas, causada en muchas ocasiones por la sobreprotección y que



genera que el niño se sienta vulnerable; la presión por cumplir ciertas expectativas, ya que la necesidad de que todo lo que hacen sea perfecto puede generar en el menor sensación de desasosiego o de que está decepcionando a sus padres y, por otra parte, la preocupación excesiva, que también se traduce en un niño que padece ansiedad y no termina de estar relajado. Y, también, según informa la experta, han aumentado los casos de niños con síntomas depresivos.

El abanico de señales de alerta es variado: niños excesivamente preocupados, sin amigos, tristes, alicaídos, ansiosos, apáticos, que no sonríen... En definitiva, cualquier sintomatología relacionada con emociones negativas. Para Mireia Orgilés, la clave está en que el niño o niña adquiera los recursos necesarios para afrontar las diferentes situaciones de la vida, "porque esto le hará sentirse más seguro y, cuando le ocurra algo inesperado, sabrá cómo actuar". La investigadora también opina que es importante que no haya un estilo educativo ni excesivamente estricto ni sumamente permisivo. Y que a la vez se fomente una comunicación fluida entre padres e hijos y un clima de confianza. "Y todo esto resulta complicado porque educar supone un gran reto", recuerda la psicóloga.