Online well-being measurement tool



Proyecto ConnecTEEN

Creado por: Lucyna Kicińska, Jolanta Palma,
Fundación Hablemos de vida, Polonia
y Marta Ortiz, Fundación INTRAS, España

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Tabla de contenido

PROPÓSITO DE LA HERRAMIENTA 4
Contexto y enfoque 4
Eficacia de la herramienta 4
Áreas de medición 5
Metodología: Escalera de Cantril 5
Evaluación 5
GUÍA PARA FACILITADORES 6
El facilitador debe informar a las clases sobre: 6
Cómo realizar la encuesta 6
Cómo funciona – flujo general 6
Configuración y equipamiento 7
Tiempo 7
INFORMACIÓN QUE SE COMPARTIRÁ CON LOS PARTICIPANTES: CUESTIONARIO 7
Mensaje inicial 7
Bienestar emocional 8
Bienestar social 8
Bienestar físico 9
Bienestar escolar 10
Bienestar y autoestima 10
Mensaje final 11
PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES 11
BIBLIOGRAFÍA 12
ANEXO 13
PRESENTACIÓN Y GUÍA COMPLETA DEL USUARIO 13
1. Roles de usuario 13
2. Puntos de entrada 14
3. Seguridad y verificación 14

4. Guía del estudiante 15
5. Guía del profesor 15
6. Guía del administrador del centro 16
7. Guía de superadministrador del país 17
8. Guía del Superadministrador 17
7. Seguridad y privacidad 17
8. Casos de uso 18
9. Preguntas frecuentes 18
PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES (EAE) EN SITUACIONES DE CRISIS 20
CÓMO COMPRENDER UNA CRISIS EMOCIONAL 23
SOCIOS 25

Herramienta de medición del bienestar online

FINALIDAD DE LA HERRAMIENTA

Evaluar el bienestar mental, emocional, social y físico de jóvenes de entre 15 y 22 años, considerando principalmente sus percepciones subjetivas.

Contexto y enfoque

Las preguntas incluidas en esta herramienta se seleccionaron a partir de modelos holísticos y multidimensionales del bienestar infantil y adolescente desarrollados en psicología, salud pública, educación y ciencias del desarrollo. Los enfoques contemporáneos del bienestar enfatizan que la calidad de vida de los jóvenes no puede comprenderse adecuadamente mediante un solo indicador, como el rendimiento académico o el estado de salud mental. En cambio, el bienestar se concibe como un constructo complejo que abarca dimensiones emocionales, psicológicas, sociales y físicas que interactúan entre sí en la vida cotidiana.
El bienestar incluye factores como la autoestima, la autonomía, el sentido de propósito, la calidad de vida general en las relaciones con compañeros, familiares, profesores y la comunidad en general, así como los sentimientos de pertenencia, inclusión y apoyo social, aspectos relacionados con los comportamientos saludables, el sueño, la actividad física, la seguridad y la salud física en general, todos los cuales están fuertemente asociados con los resultados del desarrollo y el funcionamiento mental.
Los enfoques holísticos reconocen, además, que los niños y adolescentes se desarrollan dentro de sistemas sociales y ambientales interconectados, que incluyen familias, escuelas, grupos de pares y comunidades locales. Por consiguiente, las preguntas de la encuesta seleccionadas tenían como objetivo no solo evaluar las características individuales, sino también captar los factores contextuales y relacionales que influyen en las experiencias cotidianas de los jóvenes. Este enfoque permite una comprensión más amplia y matizada de sus necesidades, recursos y desafíos.

Eficacia de la herramienta

La herramienta se puso a prueba y evaluó en cuatro países: España, Lituania, República Checa y Polonia, con la participación de más de 900 estudiantes de formación profesional. Esta fase de prueba internacional a gran escala permitió evaluar la claridad, la relevancia y la usabilidad de las preguntas de la encuesta en diversos contextos educativos y culturales. Los comentarios recibidos de los participantes y los educadores durante el proceso de evaluación proporcionaron información valiosa sobre las experiencias de los estudiantes, su comprensión de las preguntas y la funcionalidad general de la herramienta. Los resultados de esta evaluación se analizaron sistemáticamente y posteriormente se utilizaron para perfeccionar y mejorar el instrumento, garantizando una mayor fiabilidad, accesibilidad y relevancia para su futura implementación entre jóvenes en entornos de formación profesional.

Áreas de medición

I. Bienestar emocional: estado de ánimo, estrés, ansiedad, depresión
II. Bienestar social: relaciones con los compañeros y la familia.
III. Bienestar físico: actividad física, sueño, salud
IV. Bienestar escolar: satisfacción con la escuela, relaciones con los profesores.
V. Autoestima: sentido de valía personal

Metodología: Escalera de Cantril

Esta herramienta utiliza la metodología de la Escalera de Cantril para evaluar el bienestar subjetivo y la satisfacción general con la vida de los estudiantes. Desarrollada por el sociólogo Hadley Cantril en 1965, la Escalera de Cantril es un instrumento reconocido internacionalmente y ampliamente utilizado para medir cómo las personas evalúan la calidad de sus vidas. Se ha aplicado en importantes estudios e informes internacionales, incluidos los realizados por la Organización Mundial de la Salud y el *Informe Mundial de la Felicidad de la ONU*. El método se valora por su simplicidad, accesibilidad y capacidad para proporcionar una visión general rápida del bienestar percibido por una persona.
En esta herramienta, se pide a los participantes que califiquen su experiencia en una escala del 0 al 10, donde 0 representa la peor calificación posible y 10 la mejor. Los estudiantes seleccionan mediante un control deslizante el punto de la escala que mejor refleja su percepción actual de la vida. Algunas preguntas también se refieren a un período de tiempo más corto, como la última semana, para capturar experiencias más recientes.

Evaluación

La herramienta interpreta las respuestas anónimas tanto a nivel individual como grupal o de clase. Tras el envío de las respuestas, el sistema calcula automáticamente una puntuación media para el grupo y los individuos según la escala de Cantril. Esta puntuación global sirve como indicador del bienestar general y se vincula a un conjunto de recomendaciones para acciones o seguimiento posteriores.

- Las puntuaciones entre **0 y 4** (para el grupo o al menos 2 individuos) se interpretan como indicativas de una situación de riesgo potencial y sugieren la necesidad inmediata de una intervención educativa mediante el Programa de Intervención ConnecTEEN.
- Las puntuaciones entre **5 y 7** indican un nivel moderado de bienestar y sugieren una mejoría más exhaustiva. En estos casos, la herramienta recomienda realizar una evaluación de seguimiento en un plazo de 7 a 14 días.
  Si el resultado repetido se mantiene igual o disminuye, esto puede indicar la necesidad de una intervención educativa inmediata mediante el Programa de Intervención ConnecTEEN.
- Las puntuaciones entre **8 y 10** se interpretan como un reflejo de bienestar positivo y ausencia de preocupaciones inmediatas; en estos casos, se recomienda la siguiente evaluación después de aproximadamente 4 a 8 meses como parte del seguimiento regular.

Al combinar una sencilla escala de autoevaluación con interpretación y recomendaciones automatizadas, la herramienta informática ayuda a los centros de formación profesional a identificar las clases que puedan requerir atención o apoyo adicionales, al tiempo que permite un seguimiento continuo de las tendencias generales de bienestar dentro de los grupos de jóvenes.

GUÍA PARA FACILITADORES

El facilitador debe informar a las clases sobre:

- **El objetivo de la encuesta** es evaluar el bienestar del grupo y ajustar las actividades educativas en consecuencia.
- **El anonimato de la encuesta**

Nota importante para los facilitadores: Es importante destacar que, si la encuesta provoca emociones desagradables, o si alguien siente posteriormente que le gustaría hablar sobre sus dificultades o preocupaciones con respecto a sí mismo o a un compañero de clase, puede ponerse en contacto con personal de apoyo específico (como el psicólogo escolar, el orientador o una línea de ayuda nacional).

Cómo realizar la encuesta

ConnecTEEN es una herramienta digital para el bienestar escolar diseñada para que docentes y orientadores puedan medir de forma anónima el bienestar de sus alumnos en cinco áreas clave. Los alumnos completan un breve cuestionario de 38 preguntas sin necesidad de crear una cuenta. Los resultados se recopilan en gráficos e informes automatizados para identificar rápidamente las áreas que requieren atención.

Las 5 áreas del bienestar**:**

Área	Descripción
Emocional	Cómo se siente el estudiante emocionalmente a diario.
Social	Sus relaciones con sus compañeros y el entorno social.
Físico	Su bienestar físico, hábitos de sueño y actividad física.
Escuela	Su experiencia y percepción del entorno académico
autoestima	Cómo se percibe a sí mismo/a o su autoconfianza.

Cómo funciona: flujo general

- **Crear sesión:** El profesor crea una sesión en su panel y obtiene un código único de 8 caracteres (por ejemplo, AB12CD34).
- **Compartir código:** El profesor comparte el código con los estudiantes a través de la pizarra, el chat de la clase o el proyector.
- **Acceso:** Los estudiantes deben acceder a student.php (o seleccionar "Soy alumno/a" en la página principal) e introducir el código sin necesidad de registrarse ni crear una cuenta.
- **Cuestionario completo:** Los estudiantes mueven deslizadores entre emoticonos (😢 a 😊) a lo largo de 38 preguntas.

- **Cierre de sesión e informes:** Al finalizar la sesión (manualmente, al alcanzar el número de estudiantes previsto o en la fecha límite), el sistema genera un informe automático con gráficos, alertas de riesgo y desgloses detallados.
- **Entrega:** El profesor recibe el informe por correo electrónico y puede visualizarlo, descargarlo en formato PDF o exportarlo a Excel en cualquier momento.
-

*Para obtener información completa sobre la funcionalidad del sistema, consulte la **Guía del usuario completa que aparece a continuación (ANEXO)**.*

Infraestructura y equipamiento

Durante la encuesta, se deben garantizar las condiciones adecuadas para asegurar el anonimato y la confidencialidad de los participantes. Los estudiantes pueden completar la encuesta utilizando la infraestructura escolar (computadoras, tabletas) o sus propios dispositivos móviles, según su conveniencia y accesibilidad.

Tiempo

Se estima que la encuesta tomará aproximadamente entre 20 y 25 minutos. Sin embargo, algunos estudiantes, en particular aquellos con barreras lingüísticas o necesidades educativas especiales, podrían necesitar más tiempo (hasta 45 minutos) para responder todas las preguntas con comodidad y sin presión.

INFORMACIÓN QUE SE COMPARTIRÁ CON LOS PARTICIPANTES: CUESTIONARIO

Mensaje inicial

Introducción:

Este cuestionario trata sobre tu **bienestar**, es decir, cómo te sientes mental, emocional, social y físicamente. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Simplemente queremos conocer tus pensamientos y sentimientos sinceros.

Algunas preguntas se refieren a cómo te sientes habitualmente, y otras a la semana pasada. Cada pregunta indicará claramente a qué se refiere.

Sus respuestas nos ayudarán a comprender mejor el desempeño de los estudiantes de su clase. Según los resultados, es posible que se les propongan actividades para mejorar el bienestar, reducir el estrés y fortalecer las relaciones.

Algunas preguntas pueden resultar personales o incómodas. No te preocupes. Si necesitas apoyo, puedes hablar con un orientador escolar, un psicólogo, un profesor, un adulto de confianza o contactar con una línea de ayuda anónima.

El cuestionario podría repetirse más adelante (por ejemplo, en unas semanas o meses) para comprobar si ha habido algún cambio. Tu profesor te avisará si esto ocurre. El cuestionario es anónimo, así que nadie sabrá cuáles son tus respuestas.

Gracias por participar y responder con sinceridad ♡

Bienestar emocional

El bienestar emocional se refiere a cómo las personas experimentan, comprenden y gestionan sus emociones en la vida cotidiana. Incluye una amplia gama de experiencias emocionales, como sentimientos de alegría, gratitud, esperanza, amor y satisfacción, que pueden contribuir a una sensación de equilibrio y bienestar general.

Las siguientes preguntas indagan sobre tus experiencias emocionales durante la última semana. Tus respuestas se analizarán en conjunto para comprender mejor el bienestar emocional general de tu clase o grupo. Los resultados pueden ayudar a identificar fortalezas, áreas que favorecen el bienestar y oportunidades para promover experiencias emocionales positivas, equilibrio y estrategias saludables para afrontar los desafíos cotidianos.

1. 1/38. Pensando en la semana pasada, ¿con qué frecuencia sentiste alegría?
   (escala de 0 a 10, 0: nunca, 10: siempre)
2. 2/38. Pensando en la semana pasada, ¿con qué frecuencia sentiste gratitud?
   (escala de 0 a 10, 0: nunca, 10: siempre)
3. 3/38. Pensando en la semana pasada, ¿con qué frecuencia sentiste esperanza?
   (escala de 0 a 10, 0: nunca, 10: siempre)
4. 4/38. Pensando en la semana pasada, ¿con qué frecuencia te has sentido querido/a?
   (escala de 0 a 10, 0: nunca, 10: siempre)
5. 5/38. Pensando en la semana pasada, ¿con qué frecuencia te has sentido satisfecho?
   (escala de 0 a 10, 0: nunca, 10: siempre)

Bienestar social

El bienestar social es la capacidad de construir relaciones positivas, sentirse conectado con los demás y sentirse apoyado, respetado e incluido en entornos y grupos sociales como la familia, las amistades, la escuela, el trabajo y la comunidad. También incluye sentirse cómodo expresándose, mantener una comunicación sana y tener un sentido de pertenencia.
Las siguientes preguntas indagan sobre el bienestar social, incluyendo el apoyo social percibido, la calidad de las relaciones y el sentimiento de pertenencia a la familia y a los grupos de iguales.

1. 6/38. ¿Cuánto has podido contar con tu familia en los momentos difíciles de la última semana?
   (0: en absoluto, 10: completamente)
2. 7/38. ¿Cuánto has podido contar con tus compañeros de clase en momentos difíciles durante la última semana?
   (0: nada, 10: totalmente)
3. 8/38. ¿Hasta qué punto puedes confiar en tus compañeros fuera del aula en momentos difíciles de la vida cotidiana?
   (0: en absoluto, 10: completamente)
4. 9/38. ¿Hasta qué punto te sientes importante para las personas de tu familia?
   (0: nada importante, 10: muy importante)
5. 10/38. ¿Hasta qué punto te sientes importante para tus compañeros de clase?
   (0: nunca, 10: siempre)

6. 11/38. ¿Hasta qué punto te sientes importante para tus compañeros fuera del aula?
   (0: nada importante, 10: muy importante)
7. 12/38. ¿Cómo calificaría sus relaciones con los miembros de su familia durante la última semana en una escala del 0 al 10?
   (0: calificación más baja, 10: calificación más alta).
8. 13/38. ¿Hasta qué punto puedes contar con tus compañeros fuera de clase en momentos difíciles de la vida cotidiana?
   (0: calificación más baja, 10: calificación más alta).
9. 14/38. ¿Hasta qué punto te has sentido importante para los miembros de tu familia durante la última semana?
   (0: calificación más baja, 10: calificación más alta).

Bienestar físico

El bienestar físico se refiere al estado de mantener una buena salud física mediante la actividad física regular, hábitos saludables, una nutrición adecuada, un descanso suficiente y la capacidad de realizar las actividades diarias con energía y sin fatiga excesiva.
Las siguientes preguntas indagan sobre el bienestar físico, incluyendo la calidad del sueño, la actividad física, la nutrición, los niveles de energía, la higiene personal y la salud física general y el funcionamiento diario.

1. 15/38. ¿Con qué frecuencia te despertaste sintiéndote bien descansado/a la semana pasada?
   (0: nunca, 10: siempre)
2. 16/38. ¿Con qué frecuencia durante la última semana te dormiste fácilmente y dormiste toda la noche sin despertarte (o solo te despertaste brevemente, por ejemplo, para ir al baño y luego volviste a dormirte fácilmente)?
   (0: nunca, 10: siempre)
3. 17/38. ¿Cuántas veces realizó actividad física la semana pasada?
   (0: nunca, 10: siempre)
4. 18/38. ¿Cómo calificaría la calidad de su dieta/hábitos alimenticios durante la última semana?
   (0: no se ajusta a mis necesidades, deficiente, no satisfactoria; 10: se ajusta totalmente a mis necesidades, satisfactoria y nutritiva)
5. 19/38. ¿Cómo calificaría en una escala del 0 al 10 el tiempo que tuvo la semana pasada para cuidar su higiene personal?
   (0: puntuación más baja, 10: puntuación más alta).
6. 20/38. ¿Cómo calificaría en una escala del 0 al 10 la energía que tuvo la semana pasada para cuidar su higiene personal?
   (0: puntuación más baja, 10: puntuación más alta).
7. 21/38. ¿Cómo calificaría su bienestar físico general durante la última semana?
   (0: puntuación más baja, 10: puntuación más alta).
8. 22/38. ¿Hasta qué punto lograste equilibrar el tiempo frente a la pantalla con otras actividades durante la última semana?
   (0: mal equilibrado, 10: perfectamente equilibrado)

Bienestar escolar

El bienestar escolar se refiere a una experiencia positiva en el entorno escolar, que incluye sentirse seguro, apoyado, respetado, comprometido con el aprendizaje y conectado con los profesores, los compañeros y la comunidad escolar.
Las siguientes preguntas indagan sobre el bienestar escolar, incluyendo la sensación de seguridad, el apoyo de los profesores, el sentido de pertenencia, la satisfacción con la experiencia escolar, la satisfacción con la escuela y las calificaciones, y las relaciones dentro del entorno escolar.

1. 23/38. ¿Hasta qué punto te has sentido seguro/a en la escuela durante la última semana?
   (0: nada seguro/a 10: totalmente seguro/a)
2. 24/38. ¿Hasta qué punto sentiste que podías contar con el apoyo de los profesores en relación con problemas académicos durante la última semana?
   (0: nada en absoluto 10: totalmente)
3. 25/38. ¿Hasta qué punto sentiste que podías contar con el apoyo de los profesores en relación con problemas personales durante la última semana?
   (0: nada en absoluto 10: totalmente)
4. 26/38. ¿En qué medida te has sentido parte de la comunidad escolar durante la última semana?
   (0: nada en absoluto 10: totalmente)
5. 27/38. En una escala del 0 al 10, ¿qué tan satisfecho/a ha estado con la escuela a la que asistió durante la última semana?
   (0: nada satisfecho/a, 10: totalmente satisfecho/a)
6. 28/38. En una escala del 0 al 10, ¿qué tan satisfecho/a ha estado con sus calificaciones escolares durante la última semana?
   (0: nada satisfecho/a, 10: totalmente satisfecho/a)
7. 29/38. Califique su nivel de satisfacción con sus interacciones con los profesores durante la última semana.
   (0: nada satisfecho, 10: totalmente satisfecho)
8. 30/38. Califica tu nivel de satisfacción con tus interacciones con tus compañeros de clase durante la última semana.
   (0: nada satisfecho, 10: totalmente satisfecho)

Bienestar y autoestima

El bienestar relacionado con la autoestima se refiere a tener una percepción positiva de uno mismo, lo que incluye la autoconfianza, el respeto por uno mismo, un sentido de valía personal y la creencia en las propias habilidades y fortalezas.
Las siguientes preguntas se refieren a: Bienestar y autoestima, que incluye la autoconfianza, la autoimagen, la autoaceptación, la comparación social y la preocupación por cómo uno es percibido por los demás.

1. 31/38. Durante la última semana, ¿cuánto te ha gustado tu apariencia?
   (0: nada 10: totalmente)

2. 32/38. ¿Con qué frecuencia en la última semana te has sentido seguro/a de tus propias habilidades y progreso?
   (0: nunca, 10: siempre)
3. 33/38. ¿Con qué frecuencia en la última semana has sentido que tu vida tiene sentido y propósito?
   (0: nunca, 10: siempre)
4. 34/38. Durante la última semana, ¿en qué medida te has sentido satisfecho/a contigo mismo/a?
   (0: nada satisfecho/a, 10: totalmente satisfecho/a)
5. 35/38. Durante la última semana, ¿hasta qué punto te ha gustado cómo te ves en las fotos?
   (0: nada 10: totalmente)
6. 36/38. Durante la última semana, ¿qué tan cómodo/a y seguro/a te has sentido siendo tú mismo/a con los demás?
   (0: nada seguro/a, 10: completamente seguro/a)
7. 37/38. Durante la semana pasada, ¿con qué frecuencia pudiste apreciar tus propias cualidades sin compararte con tus compañeros?
   (0: nunca, 10: siempre)
8. 38/38. Durante la última semana, ¿con qué frecuencia te has sentido satisfecho con tu propia vida sin compararla con la de otras personas en línea o con la de personas influyentes?
   (0: nunca, 10: siempre)

Mensaje final

Tras completar la encuesta, aparecerá un mensaje de agradecimiento, información sobre los resultados, que serán presentados próximamente por el profesor de la clase o el orientador escolar (facilitador), y que las actividades educativas en clase se planificarán en función de estos resultados.

Además, se mostrará un mensaje indicando que si alguien se sintió incómodo al completar la encuesta, se percató de ciertos problemas o recordó problemas que está enfrentando, puede buscar apoyo hablando con el consejero o psicólogo escolar o llamando a una línea de ayuda.

PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

La encuesta puede estar relacionada con la aparición de comportamientos preocupantes o atípicos en algunos estudiantes, como el aislamiento, una mayor irritabilidad, dificultades de concentración o reacciones emocionales inusuales.

Si se observan tales signos, se recomienda consultar de inmediato la ***Guía de Primeros Auxilios Emocionales*** (**que se encuentra en el ANEXO**, desarrollada en el marco del proyecto ConecTEEN, que proporciona orientación práctica sobre cómo reconocer y responder adecuadamente a las dificultades emocionales en los adolescentes.

BIBLIOGRAFÍA

Cantril, H. (1965). *El patrón de las preocupaciones humanas* . New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

Investigación sobre indicadores infantiles Ben-Arieh, A., Casas, F., Frønes, I., & Korbin, JE (Eds.). (2014). *Manual de bienestar infantil: teorías, métodos y políticas en perspectiva global* . Dordrecht: Springer.

Carol D. Ryff (1989). "¿La felicidad lo es todo, o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico". *Journal of Personality and Social Psychology* , 57(6), 1069–1081.

Helliwell, JF, Layard, R., Sachs, JD y De Neve, J.-E. (Eds.). (2024). *Informe Mundial sobre la Felicidad 2024.* Red de Soluciones para el Desarrollo Sostenible. https://worldhappiness.report/

Martin EP Seligman (2011). *Flourish: Una nueva y visionaria comprensión de la felicidad y el bienestar* . Nueva York: Free Press.

Pollard, EL, & Lee, PD (2003). "Bienestar infantil: una revisión sistemática de la literatura". *Social Indicators Research* , 61(1), 59–78.

UNICEF (2020). *Mundos de influencia: comprender qué moldea el bienestar infantil en los países ricos* . Florencia: UNICEF Innocenti.

Organización Mundial de la Salud. (2012). *Medición y establecimiento de objetivos para el bienestar: Una iniciativa de la Oficina Regional de la OMS para Europa* . Oficina Regional de la OMS para Europa. https://www.euro.who.int/

ANEXO

PRESENTACIÓN Y GUÍA COMPLETA DEL USUARIO

Presentación y guía completa del usuario

Todo lo que necesitas saber para comprender y utilizar la aplicación, de principio a fin.

Versión 2.0 · Noviembre de 2026
(Modelo de registro y funciones actualizado)

1. Roles de usuario

ConnecTEEN funciona con cuatro roles administrativos/docentes que requieren una cuenta, además de un rol de estudiante que no requiere cuenta. Cada tipo de usuario solo ve los datos relevantes para su ámbito de aplicación.

Role	Nombre	Quién es	Cómo obtienen una cuenta	Acceso (URL)	¿Qué puedes hacer?
-	Alumno	Alumno	No se requiere cuenta.	student.php	Responder al cuestionario utilizando un código de sesión.
Rol 3	Profesor/ Orientador	Tutor u orientador que administra el cuestionario.	Los usuarios se registran por sí mismos eligiendo su centro; con la autorización del administrador del centro.	teacher.php	Crear sesiones de cuestionarios, compartir códigos, consultar los resultados y cerrar las sesiones.
Rol 2	Administración del centro	Persona responsable de ConnecTEEN en un centro educativo.	Autoinscripciones para la creación de su centro; autorizado por el Superadministrador del país.	admin.php Panel central	Gestionar las aulas y los profesores, autorizar a los profesores y visualizar las sesiones de todo el centro.
Rol 1	Superadministrador del país	Coordinador/a de ConnecTEEN en un país.	Creado directamente por el Superadmin	admin.php Panel de países	Autorizar nuevos centros en su país; gestionar centros, personal administrativo, aulas, profesores, sesiones y textos de introducción y

					finalización para los estudiantes.
Rol 0	Superadministrador	Coordinador general del proyecto.	Cuenta de sistema preexistente	admin.php Panel de superadministrador	Gestión integral del sistema: países, idiomas, consultas globales, traducciones, áreas, centros, superadministradores de país y registro de auditoría.

- **Superadministrador de país**: Puesto específico para gestionar las operaciones del país y autorizar el registro de centros escolares.
- **Autorregistro para administradores de centros**: Los administradores de centros se registran de forma independiente a través de la opción "Registrar su centro". El centro se crea simultáneamente y permanece pendiente hasta que sea confirmado por correo electrónico y autorizado por el Superadministrador del país.
- **Autorregistro para docentes**: Los docentes se registran de forma independiente seleccionando su centro. La confirmación por correo electrónico permite iniciar sesión, pero la creación de sesiones está restringida hasta que el administrador del centro lo autorice.
- **Idioma de la interfaz predeterminado**: El portal se inicia por defecto en inglés. El idioma de la interfaz se puede cambiar en la barra de navegación superior (inglés, español, checo, lituano, polaco).

[Superadministrador]
└— Crea ➔ [Superadministrador del país]
└— Autoriza ➔ [Administrador del centro + Centro] (Autoregistrado)
└— Autoriza ➔ [Profesor] (Autoregistrado)

2. Accesos

- Página de inicio **(index.php):** Portal público principal con:
  - Selector de idioma (esquina superior derecha).
  - Dos tarjetas de acceso principales: **"Soy alumno/a"** (student.php) y **"Soy profesor/a orientador/a"** (teacher.php).
  - Icono de candado en la barra superior → Acceso al Panel de administración (admin.php).
- Acceso para profesores/orientadores **(teacher.php):** Acceso exclusivo para profesores y orientadores.
- Acceso de administradores **(admin.php):** URL de administración compartida para los roles 0, 1 y 3. Requiere correo electrónico, contraseña y verificación visual CAPTCHA.

3. Seguridad y verificación

- **Verificación en dos pasos (2FA):** Se requiere un código de verificación de correo electrónico de 6 dígitos para todos los roles de administrador y para el acceso de los profesores. Los códigos de verificación caducan a los 10 minutos.

- **Política de contraseñas:** Mínimo 8 caracteres, que contengan al menos una letra mayúscula y un número.
- **Bloqueo de cuenta:** 5 intentos de inicio de sesión fallidos consecutivos bloquean la cuenta durante 15 minutos.
- **Tiempo de espera de sesión:** Cierre de sesión automático después de 10 minutos de inactividad.
- **Registro de auditoría:** Registro a nivel de sistema de todas las acciones administrativas (creación, edición, eliminación, autorización).
- **Correos electrónicos del sistema:** Todos los correos electrónicos operativos (códigos de verificación, avisos de autorización, correos electrónicos de informes) se envían en inglés, independientemente de la configuración de idioma de la interfaz.

4. Guía del estudiante

Los estudiantes no necesitan crear cuentas ni registrarse. La encuesta se realiza íntegramente en una interfaz sencilla, presentada en el idioma seleccionado por el profesor durante la configuración de la sesión.

- **Paso 1 — Introducir código:** Acceda a student.php, introduzca el código de sesión de 8 caracteres proporcionado por el profesor y haga clic en **Continuar**.
- **Paso 2 — Antes de comenzar:** Revise la pantalla introductoria que cubre la privacidad, el propósito y las instrucciones. Haga clic en **Iniciar cuestionario →** .
- **Paso 3: Responder al cuestionario:** Responda a 38 preguntas en 5 áreas utilizando controles deslizantes interactivos (😢 a 😊). Una barra de progreso muestra el progreso completado.
    - *Validación:* Si un estudiante intenta enviar su trabajo con preguntas sin respuesta, se le solicitará una confirmación para evitar envíos incompletos por error.
- **Paso 4 — Agradecimiento y asistencia:** Tras enviar el formulario, aparecerá una pantalla de confirmación final con líneas de ayuda y recursos nacionales. A continuación, puede cerrar la pestaña sin problemas.

Garantía de privacidad: Las respuestas son estrictamente anónimas. Los sistemas almacenan identificadores secuenciales (por ejemplo, Estudiante 1, Estudiante 2) en lugar de datos personales. Se restringe el envío duplicado desde el mismo dispositivo dentro de la misma sesión.

5. Guía del profesor

5.1 Configuración de la cuenta e inicio de sesión

1. Dirígete a teacher.php y haz clic en **"¿No tienes una cuenta? Regístrate"**.
2. Selecciona tu país, centro educativo autorizado, introduce tu nombre completo, correo electrónico y contraseña.
3. Confirma tu cuenta a través del enlace que te enviamos por correo electrónico (el enlace es válido durante 24 horas).
4. **Espera de autorización:** Inicia sesión para ver su estado. Una vez que el administrador del centro autorice tu cuenta, se desbloquearán las funciones de creación de sesiones.

5.2 Parámetros de creación de sesión

Campo	Descripción	¿Obligatorio?
Aula	Seleccione el grupo de clase objetivo (previamente creado por el administrador del centro).	**Sí**
País	Heredado del centro escolar; determina el contexto localizado y los textos de ayuda.	Auto
Idioma	Idioma del cuestionario que se muestra a los estudiantes (por defecto, inglés). Selecciona el corrrespondiente.	**Sí**
Correo electrónico del profesor	Dirección donde se entregan los informes completos y las alertas de riesgo en tiempo real.	**Sí**
Estudiantes esperados	Número de objetivo opcional; la sesión se cierra automáticamente al alcanzarlo.	No
Fecha límite	Fecha y hora en que la sesión se cierra automáticamente.	**Sí**
Descripción	Etiqueta/nota personalizada (por ejemplo, "Año 9A — Tutorial de octubre").	No

5.3 Resultados e informes

Puedes acceder a los análisis de la sesión en tu panel de profesor > resutados o mediante los informes automáticos que recibirás por correo electrónico al finalizar la sesión:

- **Resumen general:** Métricas de los encuestados, puntuación media general sobre 10, metadatos.
- **Promedios y estado del área:** gráficos de barras que detallan las puntuaciones por área con indicadores ✓ OK o ⚠ Riesgo (que se activan cuando la puntuación cae por debajo del umbral de área configurado).
- **Distribución de puntuaciones:** Desglose agregado de la distribución de los estudiantes por rangos de puntuación.
- **Desglose de ítems y estudiantes:** Matriz de respuestas anónimas ítem por ítem.
- **Opciones de exportación: "Descargar PDF"** (documento imprimible con formato) y **"Exportar a Excel"** (libro de trabajo .xlsx de 4 hojas).
- **Alertas de riesgo automatizadas:** se activan dinámicamente antes del cierre de la sesión si los estudiantes han respondido y muestran una puntuación general inferior a 4,0.

6. Guía del administrador del centro

6.1 Registro y configuración del centro

1. Haz clic en el icono del candado en index.php y elige **"Registra tu centro"** .
2. Introduce los datos del administrador (nombre, correo electrónico, contraseña) y los datos del centro (nombre, ciudad, país).
3. Completa el CAPTCHA, acepta la Política de Privacidad y envía.
4. Confirma tu dirección de correo electrónico a través del enlace de confirmación.
5. Espera a la autorización del **Superadministrador de tu país** . Una vez autorizado, se te otorgará acceso al Panel Central.

6.2 Operaciones del panel

- **Pestaña Aulas:** Crea grupos de clase (por ejemplo, "9.º A"). Las aulas con sesiones activas o históricas no se pueden eliminar para proteger la integridad de los datos empíricos.

- **Pestaña de profesores:**
  - Revisión de los profesores que se han registrado por cuenta propia y que están pendientes de aprobación.
  - Autorizar o revocar los permisos del profesor.
  - Crear manualmente las cuentas de profesor (autorización automática al crearlas).
  - Actualizar roles de usuario o activar actualizaciones de contraseña.

- **Pestaña Sesiones:** Supervisa todas las sesiones activas y cerradas generadas en el centro. Cierra las sesiones manualmente si es necesario.
  - *Nota:* Cerrar una sesión directamente desde el Panel Central finaliza la recopilación de datos, pero no activa el envío automático de un informe por correo electrónico al profesor; los informes siguen estando accesibles a través del botón **Resultados**.

7. Guía del Superadministrador del País

El superadministrador nacional gestiona las operaciones de la plataforma en todos los centros de un país específico asignado.

Responsabilidades clave:

- **Gestión de centros:** Autorizar o rechazar los centros escolares auto-registrados pendientes dentro del país.
- **Administradores y profesores del centro:** Gestionar directamente las cuentas de administradores y profesores de los centros regionales asignados.
- **Mensajería regional:** Personalización de los bloques de texto introductorios y de ayuda/cierre que se muestran a los estudiantes según el idioma de cada país.
- **Supervisión de sesiones:** Inspeccionar los resultados o cierre forzoso de las sesiones en todos los centros regionales gestionados.

8. Guía del Superadministrador

Los superadministradores supervisan la configuración global de la plataforma a través de admin.php:

- **Gestión global de entidades:** Crear y asignar superadministradores de país; añadir países, idiomas y cuestionarios.
- **Gestión de cuestionarios:** Configurar los 38 ítems del cuestionario, las escalas, las asignaciones de dominios y los indicadores de puntuación inversa.
- **Traducciones masivas:** Descargar plantillas de las preguntas del cuestionario, traducri a diferentes idiomas y actualizar las plantillas de forma masiva.
- **Supervisión del sistema:** Acceder al registro de auditoría global que realiza un seguimiento de las actividades administrativas en todas las regiones.

Contacto: Para cualquiera de estas solicitudes, envía un correo electrónico a connecteen@connecteenproject.com .

7. Seguridad y privacidad

ConnecTEEN ha sido diseñado teniendo en cuenta que manejará información sensible sobre el bienestar de menores. Algunas de las medidas de protección integradas incluyen:

- **Anonimato total**: nunca se registra qué estudiante específico dio cada respuesta.
- Las contraseñas siempre **se cifran**, nunca se almacenan en texto plano.

- **Verificación en dos pasos** por correo electrónico para todas las cuentas de administrador.
- **Bloqueo temporal** de la cuenta tras varios intentos fallidos de inicio de sesión.
- **Verificación antirrobot** (CAPTCHA) en el acceso de administración.
- **Cierre automático** de la sesión por inactividad.
- **Registro de auditoría** de todas las acciones administrativas (quién, qué y cuándo).
- El autorregistro de cuentas con permisos administrativos está **deshabilitado**: solo pueden ser creadas desde el propio panel por otro administrador.

8. Casos de uso

Caso 1: Evaluación de tutoría estándar (3.º ESO A)

1. **Configuración:** El profesor inicia sesión en teacher.php, crea una sesión para la clase "3er ESO A", establece el idioma en español y especifica como fecha límite el viernes.
2. **Ejecución:** El profesor proyecta el código generado (AB12CD34) en la pizarra. 28 estudiantes completan la encuesta en dispositivos móviles en 10 minutos.
3. **Cierre y revisión:** El viernes, la sesión finaliza automáticamente. El informe resumido llega al correo electrónico del profesor.
4. **Acción:** El profesor identifica la "Autoestima" en el estado de riesgo ⚠ y asigna la siguiente sesión tutorial al implementar el Programa de Intervención Comunitaria.

Caso 2: Incorporación de un nuevo centro educativo

1. **Autorregistro:** El director del centro escolar accede a admin.php → "Registra tu centro" e introduce los datos del centro.
2. **Verificación de correo electrónico:** El solicitante verifica su correo electrónico a través del enlace automatizado.
3. **Autorización regional:** El superadministrador del país recibe una alerta por correo electrónico, verifica los detalles del centro en el Panel del país y hace clic en **Autorizar**.
4. **Ejecución:** El administrador del centro inicia sesión, crea las aulas ("9.º grado", "10.º grado") e indica a los profesores que se registren. Los profesores se registran, reciben la aprobación del administrador del centro y comienzan a utilizar la herramienta.

Caso 3: Agregar un nuevo idioma a la plataforma

1. **Configuración del sistema:** El superadministrador agrega la nueva entrada de idioma en la pestaña "Idiomas" del panel Rol 0.
2. **Traducción:** El superadministrador descarga la matriz de traducción de Excel, introduce las cadenas de texto localizadas para las 38 preguntas y realiza una carga masiva a través de la pestaña "Traducciones".
3. **Implementación:** Los profesores de todo el sistema pueden seleccionar inmediatamente el nuevo idioma al configurar las sesiones de los alumnos.

9. Preguntas frecuentes

P: ¿Los estudiantes necesitan instalar una aplicación o crear una cuenta?
R: No. ConnecTEEN funciona en cualquier navegador web estándar en ordenadores, tabletas y teléfonos inteligentes sin necesidad de instalar software ni crear una cuenta.

P: ¿Se pueden identificar las respuestas individuales de los estudiantes?
R: No. Por diseño, las respuestas son estrictamente anónimas. La base de datos indexa las respuestas utilizando etiquetas secuenciales arbitrarias (por ejemplo, Estudiante 1, Estudiante 2).

P: ¿Qué debe hacer un profesor si olvida su contraseña?
A: La recuperación de contraseña de autoservicio está deshabilitada por motivos de seguridad. Los usuarios deben comunicarse con el administrador de su centro, el superadministrador del país o el superadministrador para solicitar un restablecimiento de contraseña.

P: ¿Por qué un profesor recién registrado no puede crear sesiones?
A: Las cuentas de profesores que se hayan registrado por sí mismos requieren la autorización del administrador de su centro antes de que se desbloqueen las funciones de creación de sesiones.

P: ¿Por qué no aparece un centro escolar en el menú desplegable de registro para profesores?
A: Solo se incluyen los centros totalmente autorizados. El administrador del centro debe registrar primero la escuela y obtener la aprobación del Superadministrador del país.

P: ¿Qué significa el umbral de riesgo?
A: El umbral de riesgo define el límite de puntuación promedio (escala de 0 a 10) por debajo del cual un área de bienestar se marca como de riesgo (⚠). El superadministrador gestiona los umbrales globalmente por área.

P: ¿Se puede reabrir una sesión cerrada?
R: No. Una vez cerrada, los datos de la sesión se dan por finalizados. Para recopilar más datos, se debe crear una nueva sesión y distribuir un nuevo código.

PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES (EAE) EN SITUACIONES DE CRISIS

Los Primeros Auxilios Emocionales (PAE) se refieren a un conjunto de intervenciones de apoyo que los adultos pueden realizar ante cambios de comportamiento notables en niños o adolescentes, cambios que pueden indicar dificultades emocionales o de salud mental. Los PAE son el equivalente psicológico de los primeros auxilios físicos y deben aplicarse en situaciones de trauma o crisis emocional.
Es importante destacar que el apoyo emocional puede ser proporcionado por cualquier adulto, por ejemplo, un padre, tutor legal, maestro, educador, consejero o entrenador; es decir, cualquier persona que observe por primera vez comportamientos preocupantes en un niño o joven.

Al igual que los primeros auxilios médicos, los objetivos clave de los primeros auxilios emocionales son:

1. **Reconocer** las necesidades del joven, comprender las dificultades por las que atraviesa y evaluar la gravedad de la situación.
2. **Aliviar** los estados emocionales angustiantes y proporcionar una sensación de seguridad y contención.
3. **Apoyar** la identificación de recursos personales y fuentes de ayuda, y guiar al individuo hacia formas apropiadas de asistencia, incluyendo, cuando sea necesario, involucrar a otras personas o servicios profesionales *(Łuba, 2022)* .

El principio 4A: Reconocer, Preguntar, Aceptar, Actuar
En ocasiones, nos enfrentamos al reto de apoyar a un joven que atraviesa una crisis emocional. Si bien diagnosticar problemas de salud mental no es función del docente, nada nos impide ofrecer Primeros Auxilios Emocionales (PAE). Promover y practicar este enfoque es especialmente importante, ya que muchos adultos se sienten incompetentes o poco preparados para ayudar a niños y adolescentes a afrontar el malestar emocional.

1. Reconocer

- **Detecta las señales:** Presta atención a cualquier cambio notable en el funcionamiento de un niño o adolescente y considéralo como una señal importante de que algo significativo, y posiblemente difícil, puede estar sucediendo en su vida *(Łuba, 2022)* .
- **Reconocer los síntomas:** Esté atento a las dificultades con la concentración y la memoria, la irritabilidad, el llanto, la hostilidad hacia los demás, los arrebatos emocionales repentinos en la escuela, el enojo en respuesta a las malas calificaciones o la evitación de la conversación con los padres *(Kicińska y Palma, 2023)* .
- **Inicie observaciones amables:** Podría decir, por ejemplo:
    - *"He notado que últimamente te veo triste."*
    - *"Parece que ya no pasas tiempo con tus amigos."*
    - *"Parece que rara vez sales de tu habitación a menos que sea necesario."*

Recuerda: Observar un cambio en el comportamiento de un joven no significa diagnosticarle un trastorno mental. El diagnóstico siempre debe dejarse en manos de profesionales de la salud mental cualificados *(Kicińska y Palma, 2023)* .

Un estudiante tiene derecho a no hablar contigo.
Un estudiante tiene derecho a rechazar una conversación. Esto puede ocurrir porque aún no está preparado para confiar en ti, puede que no crea en tus buenas intenciones o quizás nunca antes hayan tenido un intercambio personal. A veces, el sufrimiento del estudiante es tan intenso que dificulta la

comunicación con los demás. En otros casos, simplemente puede ser una persona reservada que prefiere mantener sus asuntos personales en privado.
Si durante el contacto observa respuestas breves o evasivas, intentos de rechazar su ayuda o incluso signos de irritación o ataques verbales, **procure no tomárselo como algo personal** . En lugar de decepción, resentimiento o frustración, intente cultivar en sí mismo curiosidad genuina, paciencia, amabilidad y comprensión.
Podrías decir, por ejemplo:

- *"Sé que nunca antes habíamos tenido una conversación como esta."*
- *"Puede que ahora mismo no te sientas preparado para hablar."*
- *"Si lo prefieres, podemos hablar cuando estés de mejor humor."*
- *"Quizás prefieras hablar con otra persona."*
- *"Estoy preocupado por ti y quiero ayudarte."*
- *"Me gustaría mucho que empezaras a sentirte mejor pronto."*

2. Preguntar: Profundizar la comprensión a través de la escucha activa.
Formula preguntas adicionales y abiertas para comprender mejor las dificultades del estudiante. Anímale a dar ejemplos o detalles específicos.

Algunos ejemplos de indicaciones de apoyo incluyen:

- *"¿Podrías contarme más sobre eso?"*
- *"¿Qué quieres decir exactamente?"*
- *"¿Cuándo comenzaron estas dificultades?"*
- *"Por favor, ayúdenme a comprender mejor lo que está sucediendo."*

Pautas para la escucha activa: Escuche con atención y detenimiento. Tome en serio todo lo que el estudiante decida compartir. Evite interrumpir o minimizar su experiencia.

3. Acepta: En lugar de consolar o aconsejar, acepta y valida las emociones.
Resiste la tentación de consolar, explicar o aconsejar de inmediato. Estas acciones pueden, sin querer, desestimar o menospreciar las emociones del estudiante. En cambio, concéntrate en aceptar y validar lo que siente. Expresa empatía y comprensión, y fomenta la comunicación abierta. Evita intentar "corregir" la emoción o forzar una actitud positiva.

Reflexionar y validar las emociones
Refleja, valida y normaliza las emociones utilizando frases como:

- *"Parece que eres..."*
- *"Puedo ver (o escuchar) que sientes..."*
- *"Parece que podrías ser..."*
- *"Me imagino que podrías sentir..."*
- *"Parece que eres..."*
- *"Puede que te sientas..." (seguido de una emoción o estado emocional específico, por ejemplo, triste, ansioso, frustrado, solo)*

Normalizar las experiencias emocionales
Normalizar las experiencias emocionales ayuda a los estudiantes a reconocer que sus reacciones son comprensibles y válidas. Por ejemplo:

- *"Es normal sentirse así cuando uno se esfuerza tanto por mejorar y aún no ve resultados."*
- *"Agradezco que me hayas dicho esto."*

- *"Gracias por sincerarte; me doy cuenta de que esto requirió mucho esfuerzo."*
- *"Por favor, haz lo mismo siempre que empieces a sentirte peor o más tenso."*
- *"Estoy aquí para ayudarte y quiero que te sientas mejor."*

4. Actuar: Responder adecuadamente a las necesidades del estudiante.
Comienza por explorar qué sabe o qué ha intentado el estudiante respecto a su situación. Solicita su consentimiento antes de ofrecer sugerencias.

Explorando opciones:
- *"¿Qué has intentado ya?"*
- *"¿Cómo suelen afrontar los demás situaciones similares?"*
- *"¿Le gustaría conocer otras posibles opciones?"*

Ofreciendo sugerencias:
- *"Existen varios enfoques posibles. Aquí les presento algunos..."*
- *"Algunas personas consideran que este método les ayuda, mientras que otras prefieren..."*

Recopilación de comentarios:
- *"¿Qué opinas de estas ideas?"*
- *"¿Qué opción te parece mejor?"*

Responder en colaboración con otros
Informe al estudiante de cualquier medida que tenga intención de tomar en su nombre, asegurándose de que mantenga un sentido de participación y de codecisión.
- *"Es muy importante que hables lo antes posible con nuestro consejero escolar (nombre)."*
- *"Se trata de una persona que ayuda a estudiantes con diversas dificultades, incluyendo la que usted está afrontando."*
- *Durante la reunión, es probable que el consejero le pregunte sobre su bienestar, sus dificultades y sus problemas. Sería útil que compartiera con él lo que me acaba de contar; esa honestidad le permitirá comprenderle mejor y ayudarle de forma más eficaz.*
- *"Por favor, intenta reunirte con ellos hoy, ¿quizás después de clases? Les avisaré con antelación para que puedan hacerte un hueco."*
- *"Si quieres, podemos ir juntos ahora mismo."*

Con la participación de los padres o tutores
Es fundamental que los padres estén informados sobre lo que está viviendo su hijo y cómo esto afecta sus sentimientos y comportamiento. Esta información les permite comprender mejor la situación y brindar el apoyo adecuado.
- *"A veces puede resultar preocupante pensar que tus padres se enteren de tus dificultades. ¿Qué opinas al respecto?"*
- *"¿Con quién debería hablar primero: con tu madre o con tu padre?"*
- *"¿Con cuál de tus padres te llevas mejor y quién crees que te brindará más apoyo?"*
- *"Pensemos juntos qué es exactamente lo que deberíamos decirles."*
- *"¿Le gustaría estar presente durante esta conversación?"*
- *"¿Prefieres explicar tu situación tú mismo o quieres que lo haga yo por ti?"*

Conclusión

Los primeros auxilios emocionales, al igual que los físicos, no pretenden ofrecer un diagnóstico o tratamiento completos, especialmente cuando los problemas son complejos o de larga duración. Su objetivo es reducir los sentimientos de aislamiento, impotencia y desesperanza que acompañan a las situaciones de crisis. Mantenga la comunicación, ayude al estudiante a encontrar soluciones realistas a corto plazo y supervise la implementación de las estrategias de afrontamiento acordadas.

CÓMO COMPRENDER UNA CRISIS EMOCIONAL

El impacto de la crisis y el estrés en el funcionamiento

Una persona en crisis experimenta un estrés severo que afecta directamente el funcionamiento cerebral. El estrés prolongado perjudica el pensamiento racional y la regulación emocional; a medida que las estructuras cerebrales responsables del procesamiento y la adaptación comienzan a funcionar de manera diferente, la capacidad de la persona para manejar los problemas con eficacia se reduce. Estos cambios biológicos reducen la percepción y limitan el abanico de posibles reacciones. En consecuencia, una persona puede desarrollar depresión, trastornos de ansiedad o experimentar una crisis suicida. Además, el estrés crónico e intenso afecta negativamente la salud física, contribuyendo a afecciones como úlceras estomacales e intestinales, trastornos digestivos y respiratorios, alopecia areata, depresión y neurosis.

Cómo funciona una persona en una crisis

1. Dominio emocional
La vida emocional de una persona en crisis está dominada por sentimientos intensos como ira, tristeza, miedo, ansiedad, desesperación, desesperanza, impotencia, soledad, culpa, vergüenza o una sensación de amenaza y aislamiento. Estas emociones suelen ser abrumadoras, dejando poco espacio para el equilibrio o la calma. Las emociones positivas pueden aparecer solo fugazmente, a menudo mezcladas con anhelo o apatía.

2. Dominio cognitivo
Los pensamientos pueden reflejar confusión, desorientación e incapacidad para emitir juicios claros o controlar racionalmente la situación. Algunos patrones de pensamiento comunes incluyen:

- *"Este es el final" / "No hay esperanza" / "Es injusto"*
- *"No puedo soportarlo más" / "Estoy perdiendo la cabeza"*
- *"No valgo nada" / "Es mi culpa" / "No hay escapatoria"*

Una crisis puede distorsionar la capacidad de evaluar la realidad de forma realista, lo que puede llevar a pensamientos ilusorios o catastrofistas, resignación o ideación suicida. La concentración, la memoria y la capacidad de atención también suelen verse afectadas.

3. Dominio del comportamiento
El comportamiento puede volverse desorganizado, impulsivo, autodestructivo o inconsistente con las emociones expresadas. Las personas en crisis pueden actuar agresivamente, abusar del alcohol o los medicamentos, aislarse socialmente, descuidar las tareas cotidianas o abandonar actividades que antes disfrutaban. También pueden presentar conductas de riesgo o intentar suicidarse.

4. Dominio físico
El cuerpo refleja directamente la tensión emocional. Los síntomas somáticos comunes incluyen:

- Trastornos del sueño (insomnio o hipersomnia)

- Cambios en el apetito (pérdida o aumento)
- Fatiga y falta de energía
- Dolores de cabeza, dolor abdominal, dolor de espalda y tensión muscular.
- Sudoración excesiva y mayor susceptibilidad a las infecciones.

Comprender la naturaleza de la crisis

Una crisis altera el equilibrio emocional y los mecanismos de afrontamiento. Es una respuesta humana natural ante una situación abrumadora, que representa tanto una amenaza como una oportunidad de crecimiento. Si bien una crisis expone limitaciones y vulnerabilidades, al mismo tiempo crea un espacio para el desarrollo personal y el cambio. Puede estimular nuevas perspectivas, la búsqueda de soluciones alternativas y el desarrollo de habilidades de afrontamiento previamente no utilizadas *(Kicińska, Palma, Witkowska, 2022)* .

Niños y adolescentes en crisis

Cuando los niños y adolescentes atraviesan una crisis, a menudo carecen de las herramientas necesarias para superar sus dificultades de forma independiente. Pueden sentirse indefensos, solos y perdidos, creyendo frecuentemente que el problema son ellos o que a nadie le importan. Algunos experimentan insensibilidad emocional y se obsesionan con su angustia, convencidos de que su situación nunca mejorará.
Sin embargo, la mayoría de los jóvenes conservan la esperanza fundamental de recibir ayuda y apoyo. En estos momentos críticos, es vital que un adulto comprensivo cree un entorno seguro para que el joven libere la tensión emocional. Esto proporciona un espacio esencial para la reflexión y abre la posibilidad de cambiar su forma de pensar y afrontar las situaciones. El siguiente paso es desarrollar resiliencia y habilidades de afrontamiento adaptativas mediante el apoyo continuo de adultos de confianza y compañeros.

FOGONADURA













STŘEDNÍ ŠKOLA ŘEMESEL,
ŠUMPERK

ConnecTeen

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.