

Temas clave que identificar y promover

Bienestar de niños y jóvenes

1 Diciembre 2016



En el bienestar de los niños no solo intervienen los recursos materiales o la pobreza sino también distintas condiciones de vida como interacciones del cuerpo, la mente y las emociones. El bienestar psicológico incluye la capacidad de ser autónomo, resolver problemas, manejar emociones, experimentar empatía, ser resiliente y atento. Difiere del bienestar emocional – el psicológico incluye ser feliz y confiado y no ansioso o deprimido – y del bienestar social – se trata de buenas relaciones con los demás sin problemas de comportamiento, es decir, no perjudicial ni violento. [3]

Por lo general, se reconoce la importancia del bienestar psicológico de niños y jóvenes para su desarrollo emocional, social, físico, cognitivo y educativo saludables. Cada vez hay más evidencia de la efectividad de mejorar la resiliencia de niños y jóvenes, promover la salud mental y tratar sus problemas y trastornos.

Sin embargo, la medición del bienestar infantil, es un área de estudio relativamente nueva y en los próximos años continuará la investigación científica. Entre sus limitaciones figura el hecho de que la información sobre la vida de los niños, a nivel internacional, es difícil de conseguir. Entre la recopilación de datos y su publicación con control de calidad, el lapso de tiempo suele ser de dos a tres años. Frustrante demora, en el mejor de los casos [4].

La Declaración Universal de Derechos Humanos, firmada hace más 60 años, dio paso una revolución de los derechos civiles. Pero hubo una importante omisión: los niños. [1] Cincuenta años después, la Convención sobre los Derechos del Niño trató de colmar esa laguna: "En todas las acciones relativas a los niños, ya sean emprendidas por instituciones públicas o privadas de asistencia social, tribunales, autoridades administrativas o legislativas, el interés superior del niño será una consideración primaria." [2]. Sin embargo, años después, seguimos lejos de cumplir la promesa de asegurar el derecho a una infancia segura. Podemos decir que la Convención sobre los Derechos del Niño trabajó para llenar este vacío, pero el documento sigue siendo una buena intención más que un plan de acción.

*Autores: Ignacio Socías y Álex Vazquez.
Ensayo presentado en la Conferencia
Internacional de la Familia: "Children's Rights
and Family (Abuja 19-20 November 2016)
[Extracto].*

Por el momento, hay que aceptar que el retraso de la información es parte del precio que hay que pagar para contar con comparaciones internacionales del bienestar del niño. Y aunque la supervisión a nivel nacional de la vida de los niños es más importante, UNICEF cree que la comparación internacional también puede ser relevante. La comparación internacional es la que puede mostrar lo que se puede lograr en el mundo real, resaltar las fortalezas y debilidades en los países y demostrar que la política pública incide en el bienestar del niño. Además, puede presionar a los políticos, la prensa y el público en general revelando cómo es la protección de los niños en otras naciones con un nivel similar de desarrollo. [5]

En los últimos años, se han disipado los debates sobre la validez de las medidas subjetivas de bienestar, tales como la satisfacción personal o felicidad, ya que los políticos de muchos países han comenzado a tener en cuenta este tipo de datos. Sin embargo, la comprensión de por qué y de qué manera los encargados de la formulación de políticas podrían abordar la baja satisfacción de vida, sigue siendo un problema. [6]

Mediciones: asunto clave

Necesitamos medidas activas que apoyen el bienestar psicológico de niños y jóvenes con situaciones familiares difíciles (prevenir la violencia, las adicciones y la delincuencia juvenil) y promover la entrada al mercado laboral y la seguridad económica de los jóvenes para facilitar la formación y estabilidad de las familias, particularmente entre aquellos con menos recursos socioeconómicos. Una buena salud mental en los niños es fundamental para lograr resultados positivos en la vida.

Los siguientes temas son clave en la identificación de la salud mental y el bienestar psicológico de los niños. [7]

1. Pertenencia

Lograr un sentido de pertenencia en instituciones, como por ejemplo, la escuela, puede tener un impacto muy positivo; influye en el compromiso con el aprendizaje, el bienestar emocional y la felicidad. Una sensación de "no pertenecer" puede conducir a la desafección, a la separación del aprendizaje, a la depresión y a la ansiedad. Cuando los jóvenes se sienten excluidos o no pertenecientes, están en mayor riesgo de buscar esa pertenencia en grupos anti-sociales, como pandillas u organizaciones extremistas. Los problemas de compromiso y pertenencia son fáciles de identificar en las escuelas, donde es probable que se manifiesten con mayor riesgo de mala conducta, mala asistencia, falta de rendimiento e intimidación.

Cualquier sentido de alienación social es probable que socave el compromiso de los alumnos con el aprendizaje y el progreso académico. Pertenecer es un concepto psicológico poderoso y muchas de las medidas aquí descritas pueden ayudar a evaluar hasta qué punto una escuela puede ser definida como "inclusiva".

2. Aflicción

La angustia común y transitoria, aunque sea grave, es una experiencia normal de la infancia y normalmente no

requiere ayuda profesional. Aunque por lo general es temporal, la angustia puede ser de larga duración o crónica. Se estima que uno de cada diez niños de entre 5 y 16 años en el Reino Unido padece síntomas que les causan un malestar psicológico considerable. En algunos casos, a largo plazo, los resultados pueden ser graves y, si no se tratan, pueden continuar en la edad adulta con implicaciones considerables para quien los padece, sus familiares y la sociedad en general.

Sin embargo, si se identifica y evalúa al individuo a tiempo, las intervenciones pueden ser exitosas, incluyendo niveles altos de ansiedad, depresión y otros problemas tales como las fobias, la ansiedad social y los estados de ánimo alterados.

3. Disfrute

Empoderar a los niños para que disfruten su infancia y la vida escolar es un objetivo que debe defenderse por quienes trabajan con niños. Los estándares de conducta y las tasas de educación complementaria, pueden hacer poco para confirmar niveles subjetivos de disfrute, aunque hay indicadores objetivos que evalúan su existencia.

Basándonos en las tres principales construcciones psicológicas del disfrute y la felicidad: bienestar subjetivo, satisfacción de la vida y calidad de vida, las medidas deberían incluir las experiencias positivas, la satisfacción del pasado y la esperanza y el optimismo en el futuro.

4. Vivir sanamente

La promoción de la salud se ha convertido en un tema candente, particularmente para las escuelas; investigaciones demuestran constantemente que una vida saludable está asociada con resultados positivos; para niños y jóvenes, es importante para su crecimiento, desarrollo cognoscitivo y bienestar psicológico. También existe una relación positiva entre la dieta, la actividad física regular, las habilidades sociales y la autoestima.

De acuerdo con muchos programas nacionales desarrollados para mejorar los resultados en los niños, las medidas en este sentido, buscan abordar distintos comportamientos asociados con una vida saludable: dormir, comer, ejercitarse físicamente y actividades de ocio.

5. Resiliencia

La resiliencia no es simplemente soportar las adversidades de la vida -o ser capaz de hacer frente a ellas-, sino la capacidad de levantarse después caer y tolerar grandes desafíos sin romperse por la tensión que imponen. Para los alumnos, la vida escolar ofrece muchas oportunidades para aumentar la resiliencia, como ayudar a desarrollar la autoestima y la confianza y proporcionar contacto constructivo con compañeros y profesores.

El niño resiliente puede ser visto como poseedor de un sentido de autoestima y confianza, de un repertorio de enfoques de resolución de problemas sociales e imbuido de un sentido de autoeficacia y creencia. No es sorprendente que muchos psicólogos y maestros encuentren el concepto de "resiliencia" tanto práctico como atractivo, ofreciendo un objetivo real y alternativo para aquellos niños más vulnerables.

6. Capacidad de respuesta

La «capacidad de respuesta» es un término utilizado para describir la gama de comportamientos que los niños deben mostrar para participar exitosamente en actividades con sus compañeros y otros individuos. Algunas facetas de la capacidad de respuesta son: la empatía, el altruismo, la autoconciencia y las habilidades de relación.

Los profesionales tienen un creciente interés en la capacidad de respuesta, ya que ésta se ha relacionado con el éxito académico, la salud mental positiva, el bienestar y la mejora de las relaciones entre compañeros. Por el contrario, los niños con dificultades sociales y emocionales enfrentan dificultades asociadas con sus compañeros, una mayor tasa de problemas de conducta y riesgo de otros problemas de salud mental, incluyendo ansiedad, depresión y uso posterior de sustancias.

7. Comportamiento social

El bienestar psicológico de un niño puede mejorarse ampliando la calidad de sus relaciones sociales. Los comportamientos que los niños muestran entre ellos, los sentimientos sobre sí mismos y la autoestima (particularmente en la escuela) pueden revelar indicadores valiosos sobre su salud mental y bienestar en general. El comportamiento social también desempeña un papel importante en el aula, como obstáculo o ayuda en el aprendizaje.

El papel de la familia

Generalmente, familias de bajos ingresos tienen pocas posibilidades de mejorar sus condiciones de vida. La pobreza no es, desde luego, su elección y llegar a fin de mes representa un reto. Culparlas por inadecuadas o perezosas, además de insensibles, no tiene sentido. A menudo la pobreza es parte de su herencia cultural y los niños en estas familias tienen grandes desventajas durante su crecimiento.

Existen vínculos entre experiencias familiares negativas y la pobreza. Investigaciones en países desarrollados generalmente coinciden en que los niños de hogares pobres tienen más probabilidades de crecer pobres, experimentar desempleo, tener niveles de educación más bajos, tener una salud deficiente y participar más frecuentemente en muchos factores de riesgo. La pobreza también encuentra vínculos con la desintegración familiar, la depresión (particularmente materna) y la exclusión social.

Muchos informes señalan que el estrés no mitigado altera el desarrollo del cerebro de los niños de manera que no los prepara bien para el mundo actual. Si queremos luchar contra el crimen, la pobreza, la enfermedad u otros problemas sociales, la investigación apunta directamente a la raíz de estos problemas. Esa raíz se encuentra en la infancia temprana y en el apoyo a los padres para proporcionar el mejor entorno para los niños.

El papel de las autoridades locales

¿Qué pueden lograr las autoridades locales mediante la identificación y promoción del bienestar de los niños y los jóvenes? [8]

1. Mejorar la salud y el bienestar de la población

El bienestar social y emocional está influenciado por diversos factores, desde la personalidad y antecedentes familiares, hasta la comunidad.

El bienestar social y emocional proporcionan competencias personales (como la resiliencia emocional, la autoestima y

las habilidades interpersonales) que protegen contra los riesgos relacionados con desventajas sociales y problemas familiares. Dichas competencias constituyen elementos para el desarrollo personal que permitirán a los niños y jóvenes aprovechar las oportunidades de la vida.

2. Reducir los problemas de salud mental en niños y jóvenes

El bienestar social y emocional deficiente es la antesala de una serie de resultados negativos en la adolescencia y en la edad adulta. Por ejemplo, la paternidad deficiente y las relaciones familiares o escolares de mala calidad ponen a los niños en riesgo de padecer una mala salud mental. La intervención temprana en la infancia puede ayudar a reducir los problemas de salud física y mental y evitar que la disfunción social se transmita a la siguiente generación. Estudios recientes sobre la salud mental indican que el 10% de los niños y jóvenes de 5 a 16 años tienen un trastorno mental clínicamente diagnosticado. Los niños mayores (de 11 a 16 años) tienen más probabilidades de ser diagnosticados como tales que los niños más pequeños (5-10 años). [9]

3. Mejorar los resultados sociales y económicos

Entre niños y jóvenes con mala salud psicológica, emocional y social, aumenta la probabilidad de obtener resultados sociales y económicos deficientes, tanto a corto como a largo plazo.

Por ejemplo, es más probable que los niños con problemas de conducta abandonen la escuela sin haber adquirido la debida formación, se conviertan en padres adolescentes, experimenten problemas en sus relaciones matrimoniales y sufran desempleo. [10]

4. Reducir la demanda de servicios

De igual forma, entre niños y jóvenes con mala salud psicológica, emocional y social aumenta la probabilidad de comportamientos criminales y de alto riesgo tales como abuso de drogas, menores niveles de interacción social y mala salud mental, que pueden continuar durante la edad adulta.

5. Promover el logro educativo y reducir la intimidación y el comportamiento de riesgo entre los alumnos

El bienestar emocional de los niños y jóvenes se mejora mediante la mejora de su autoestima y confianza, la reducción del comportamiento de intimidación y conductas de riesgo, y el apoyo al desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Esto también provoca una mejora en el interés de todos los alumnos en su aprendizaje, una asistencia escolar mucho más alta y unos mejores resultados académicos.

Recomendaciones para los gobiernos

Los complejos y distintos marcos políticos en los países ricos muestran que existen vías distintas para reducir la desigualdad. Pero las investigaciones sugieren que los niños, las familias y los países mejoran cuando las naciones invierten en programas para la primera infancia. Las siguientes recomendaciones para los gobiernos deberían considerarse para fortalecer el bienestar de los niños: [11]

1. Procurar los ingresos en hogares con niños más pobres

Tienen un papel muy importante que desempeñar el fomento de las oportunidades de empleo para los padres, el cobro de impuestos progresivo y la prestación efectiva de servicios.

Centrarse en mejorar el logro educativo de los alumnos desfavorecidos

La Convención sobre los Derechos del Niño persigue no sólo el derecho a la educación, sino también "el logro progresivo de este derecho sobre la base de la igualdad de oportunidades". Esto significa evitar que los niños fracasen en sus logros educativos.

2. Promover estilos de vida saludables para todos los niños

Promover estilos de vida saludables desde la edad temprana puede resultar a corto y largo plazo, pero el hecho de que existan grandes problemas de salud infantil en muchos países es motivo de preocupación. Esto es particularmente cierto en la desigualdad en la actividad física, dado que está muy vinculada a la desigualdad de ingresos. Esto sugeriría que hay un margen particular para que los gobiernos hagan más para brindar oportunidades a los niños con menos recursos para participar en la actividad física dentro y fuera de la escuela. Datos estadísticos de la Unión Europea sobre ingresos y condiciones de vida (EU-SILC) muestran que los bajos ingresos son un obstáculo para la participación en actividades extracurriculares en las escuelas europeas. [13]

3. Tomar en serio el bienestar subjetivo

Datos recolectados durante más de 10 años para la encuesta sobre el comportamiento de la salud en los niños en edad escolar (HBSC) muestran patrones estables de desigualdad en la satisfacción de la vida de los niños. [14] Si bien esta estabilidad confirma que los datos sobre el bienestar subjetivo revelan información significativa sobre la vida de los niños en los países ricos,

el hecho de que algunos países hayan tenido lagunas grandes es motivo de preocupación.

Además, la conclusión de que los niños con baja satisfacción en la vida tienen más probabilidades de estar expuestos a comportamientos y resultados de riesgo en la salud destaca, a su vez, el hecho de que el bienestar subjetivo es importante para la salud y la educación.

4. Poner la equidad en el centro de las agendas de bienestar infantil

"No dejar a nadie atrás" como principio, debe ser el fundamento de futuras estrategias sociales. La evidencia sugiere que, para mejorar el bienestar general del niño, los más desfavorecidos deben ser tenidos en cuenta. Es esencial, dar un mejor seguimiento y medición al bienestar del niño, producir mejor información para debatir con conocimientos en el debate público y considerar la importancia del bienestar del niño.

5. Mejorar la disponibilidad, puntualidad y utilidad de la información sobre el bienestar de los niños en países ricos

Como parte de este proceso, los Gobiernos y los organismos nacionales de estadística deben continuar colaborando más estrechamente para armonizar encuestas, siempre que sea posible, a fin de permitir una comparación nacional fructífera sobre los resultados del bienestar de los niños y fomentar una política transnacional de aprendizaje.

6. Las bases de datos deberían hacer un seguimiento a los niños a través de diferentes etapas de su vida

Este análisis es particularmente poderoso para explorar la temporalidad del bienestar del niño y los factores que forman dicho bienestar. Los Gobiernos deberían incrementar el apoyo a estas fuentes de información.

7. Las voces de los niños deben integrarse en los procesos de recopilación de datos

Las voces de los niños se escuchan con más claridad que nunca, pero todavía se pueden seguir haciendo esfuerzos para capturar las medidas de bienestar del niño de manera más sistemática y comprender mejor los contextos particulares en los que el bienestar del niño mejora y empeora. Los niños deben ser capaces de dar forma a las preguntas formuladas en las encuestas sobre su propia vida y bienestar.

[1] Gordon Brown, 'Children left out of Universal Declaration of Human Rights' (*The Boston Globe*, 17 April 2016). Former British prime minister Gordon Brown is the UN's special envoy for global education.

[2] *Convention on the Rights of the Child*, article 3.

[3] National Institute for Health and Care Excellence (<http://www.nice.org.uk/>).

[4] 'Child well-being in rich countries A comparative overview', *Innocenti Report Card 11* (UNICEF Office of Research 2014).

[5] *Ibidem*.

[6] 'Fairness for Children - A league table of inequality in child well-being in rich countries', *Innocenti Report Card 13* (UNICEF Office of Research 2016).

[7] *Measures of Children's Mental Health & Psychological Well-being* (<http://www.childrensmentalhealth.co.uk/>)

[8] Cf. National Institute for Health and Care Excellence (<http://www.nice.org.uk/>).

[9] 'Mental health of children and young people in Great Britain, 2004' (*Health & Social Care Information Centre*, 2005).

[10] 'Outcomes of conduct problems in adolescence: 40 year follow-up of national cohort' (*British Medical Journal*, 2009).

[11] 'Fairness for Children - A league table of inequality in child well-being in rich countries', *Innocenti Report Card 13* (UNICEF Office of Research 2016).

[12] Cf. <http://www.oecd.org/pisa/>.

[13] Cf. <http://ec.europa.eu/eurostat/web/microdata/european-union-statistics-on-income-and-living-conditions>.

[14] Cf. <http://www.hbsc.org/>.