

■ Conseguir reducir el estrés, la ansiedad o la depresión en los niños de entre 6 y 12 años es posible gracias a un programa, denominado Super Skills, que les permite aprender habilidades psicológicas y que se muestra más efectivo que las terapias convencionales del Sistema Nacional de Salud. Esta es la principal conclusión de una tesis doctoral de la Universidad Miguel Hernández (UMH), defendida por Sara Diego, quien ha estado dirigida por las profesoras Mireia Orgilés y Sandra Morales, del Centro de Investigación de la Infancia y del grupo de investigación Aitana de la institución académica.

«Los resultados aportan evidencia de los efectos inmediatos del programa, que logra una remisión de los diagnósticos de ansiedad en el 85,2 % de los niños; de depresión, en el 100 % de los casos; y de trastornos relacionados con el estrés, en el 94,1 %», dice la tesis, frente a otros sistemas sanitarios distintos. En definitiva, afrontar el problema relacionándose con los demás, tener alta autoestima, pensar de forma positiva y manejar adecuadamente las emociones negativas como puedan ser el enfado o la ansiedad.

Pero, ¿qué es super skills?. Es un programa de resiliencia emocional (la capacidad de adaptarse a situaciones difíciles) dirigido para niños hasta 12 años que creador dos profesores, Cecilia Essau, de la University of Roehampton, en el Reino Unido; y el doctor Tom Ollendick, director del Child Study Center, en Virginia Polytechnic Institute and State University (Estados Unidos), profesores con una dilatada experiencia en psicología infantil. En España el programa ha sido adaptado por José Pedro Espada y Mireia Orgilés, catedráticos de

# Una tesis de la UMH avala un método contra el trastorno de la depresión y el estrés en niños

► La investigación de Sara Diego demuestra la eficacia de un sistema de aprendizaje de habilidades psicológicas dentro del Sistema de Salud



**Super Skills se ha mostrado efectiva para niños de 6 a 12 años.**

INFORMACIÓN

tratamientos psicológicos de la Universidad Miguel Hernández de Elche.

Dice la tesis que el programa de habilidades sociemocionales, «es eficaz aplicado en niñas y niños diagnosticados con un trastorno afectivo. Los resultados aportan evidencia de los efectos inmediatos del programa. Además de la remisión del diagnóstico clínico, los niños que recibieron el programa presentaron menor interferencia

de la ansiedad en sus vidas, informaron de una reducción de los problemas con sus iguales, se minimizaron sus dificultades psicológicas y mejoraron su autoconcepto. Los resultados se mantuvieron e incluso mejoraron en las evaluaciones a los 3, 6 y 12 meses de haber finalizado el tratamiento psicológico».

El programa se aplicó por psicólogos clínicos en una Unidad de Salud Mental de València y

costó de ocho sesiones de 50 minutos en grupos de seis niños. Super Skills incluye componentes como educación emocional, técnicas cognitivas, resolución de problemas, técnicas de control de la activación, entrenamiento en habilidades sociales, activación conductual y videofeedback.

El programa tiene un enfoque transdiagnóstico, basado en el desarrollo de habilidades socioemocionales y su eficacia, «ha sido

estudiada por el grupo de investigación AITANA de la UMH que evidencias científicas acumuladas desde hace una década».

Anteriores estudios demostraron que el programa mejora el bienestar emocional y social de menores de entre 6 y 12 años, pero hasta el momento se desconocía si el programa era útil para niños diagnosticados de trastornos emocionales al aplicarlo en el Sistema Nacional de Salud de España, como ha sido el caso.

## Diagnósticos en menores

Según la investigadora de la UMH, las conclusiones de la tesis tienen implicaciones significativas en los ámbitos científico y clínico. Los problemas de salud mental en menores (como la ansiedad, la depresión y los trastornos de adaptación) son prevalentes. «Aunque existen tratamientos eficaces, la falta de recursos en los servicios públicos y la alta demanda dificultan el acceso universal a los tratamientos», explica. Cuando los problemas emocionales no son abordados tempranamente, «tienden a cronificarse e incrementan el riesgo de nuevos trastornos, generando una carga adicional para los menores, las familias y los servicios sanitarios», dice en su tesis Sara Diego.

Los resultados de la tesis doctoral defendida suponen un avance en el tratamiento de los trastornos emocionales en contextos clínicos, ya que se trata del primer programa grupal con evidencias de su eficacia que se aplica a niñas y niños con trastornos emocionales en el Sistema Nacional de Salud. «En tan solo 8 sesiones grupales, Super Skills consigue la remisión de los diagnósticos en menores que reciben el programa, lo que supone un recurso viable y eficiente para su aplicación».