

TÍTULO: ESCALA DE MIEDOS NOCTURNOS

DESCRIPCIÓN DE LA ESCALA

La Escala de Miedos Nocturnos (EMN-21) es un instrumento específico para evaluar el miedo a la oscuridad en niños de 8 a 12 años. La construcción de la escala se basó en investigaciones previas relevantes y en la experiencia clínica en intervenciones en ansiedad y miedos en la infancia y adolescencia de sus creadores.

La escala ha demostrado excelentes propiedades psicométricas en niños de 8 a 12 años en un estudio en el que participaron 794 escolares y que fue publicado en la revista *Journal of Anxiety Disorders*. Se trata de la única escala disponible en español para evaluar miedos nocturnos que cuenta con propiedades psicométricas que garantizan su utilidad.

Está formada por 21 ítems que examinan los miedos que los niños pueden tener durante la noche, agrupándose los ítems en 4 subescalas:

- (a) Miedo a las características nocturnas y experiencias angustiosas (8 ítems): los ítems examinan estímulos relacionados con la oscuridad, como característica de la noche, y que pueden generar miedo. Por ejemplo, acordarme de una historia

de miedo que me han contado o escuchar ruidos extraños.

- (b) Miedo a la pérdida o separación de la familia (8 ítems): se refieren a estímulos relacionados con la pérdida o la no presencia de las figuras de apego y de otros miembros de la familia. Por ejemplo, pensar que a alguien de mi familia le puede pasar algo malo o que me pase algo malo.
- (c) Miedo a estímulos imaginarios (4 ítems): hace referencia a estímulos imaginarios, que pueden ser susceptibles de generar miedo, por ejemplo, monstruos o vampiros.
- (d) Miedo a estímulos reales (4 ítems), como que un ladrón entre cuando estamos durmiendo o que haya un extraño en mi habitación.

Se incluye además un ítem adicional, para que el niño indique si hay algo más que le da miedo. Los ítems de la Escala de Miedos Nocturnos se puntúan en un rango de respuesta de 0 (nada de miedo) a 4 (mucho miedo).

SECTORES DE APLICACIÓN EMPRESARIAL

La Escala de Miedos Nocturnos es una herramienta de screening muy útil para los profesionales de la salud mental. Se trata de un recurso adecuado para evaluar los miedos de los niños durante la noche y ofrece información al profesional sobre los estímulos o situaciones determinadas temidas, lo que supone una gran ayuda para la intervención. El miedo a la oscuridad y a las situaciones vinculadas a ésta es uno de los más frecuentes en la infancia, con importantes repercusiones negativas para el niño y su familia, por lo que la detección mediante recursos como el propuesto que facilita el posterior tratamiento es muy necesario.

VENTAJAS TÉCNICAS Y BENEFICIOS EMPRESARIALES

La principal ventaja de la escala es que se trata de un instrumento específico de evaluación que permite la detección de niños con miedos nocturnos para que reciban la intervención psicológica oportuna. Cuenta con la ventaja de que se trata de una escala breve, de 21 ítems, y de fácil

TÍTULO: ESCALA DE MIEDOS NOCTURNOS

aplicación, que los niños pueden contestar en aproximadamente 15 minutos. Está formada por cuatro subescalas que permiten conocer los estímulos concretos temidos por los niños, orientando mejor la intervención del caso. Además, cuenta con buenas propiedades psicométricas que garantizan que se trata de una escala fiable y válida. La escala tiene baremos para la puntuación total y las subescalas para niños españoles de 8 a 12 años, estableciéndose por tanto puntos de corte que determinan que los miedos nocturnos del niño son significativos y requieren intervención.

ESTADO DE DESARROLLO DE LA TECNOLOGÍA

La Escala de Miedos Nocturnos ya ha sido desarrollada y su eficacia para detectar niños con miedos nocturnos ha sido probada en un estudio con cerca de 800 escolares de 8 a 12 años. Puede ser utilizada por los profesionales de la salud mental que lo deseen tanto en el ámbito público como privado.

DERECHOS DE PROPIEDAD INDUSTRIAL E INTELECTUAL

La escala se encuentra registrada en el Registro de la Propiedad intelectual y los creadores de la escala son Mireia Orgilés, Alexandra Morales, Iván Fernández y José Pedro Espada, profesores de la Universidad Miguel Hernández de Elche.

COLABORACIÓN BUSCADA

Además de colaborar con profesionales de la salud mental que lo deseen, los investigadores, con el fin de que la escala sea de mayor utilidad, están abiertos a la colaboración con otros grupos de investigación internacionales que traduzcan el instrumento y lleven a cabo estudios de validación en sus países.

IMÁGENES RELACIONADAS

BAREMOS PARA LA PUNTUACION TOTAL (8-12 años)

| | Total | Niño | Niña |
|-------------------|-------|------|-------|
| Puntuación máxima | 84 | 84 | 84 |
| | | 3,13 | 41,81 |
| | | 6,96 | 15,95 |
| | | 5,11 | 76 |
| | | 1,55 | 67,65 |
| | | 65 | 63 |
| | | 60 | 60 |
| | | 8 | 56,60 |
| | | 5 | 53 |
| | | 8 | 50 |
| | | | 48 |
| | | | 46 |
| | | | 44 |
| | | | 42 |
| | | | 40 |
| | | | 38 |

Escala de Miedos Nocturnos

Nombre y apellidos: _____ Edad: _____

Instrucciones: Casi todos hemos sentido alguna vez miedo por la noche. Nos gustaría saber qué te asusta cuando es de noche y estás acostado...

Ahora dínos, ¿Qué te da miedo por la noche?

0 = Nada
 1 = Casi nada
 2 = Algo
 3 = Bastante
 4 = Mucho

| | Nada | | | | Mucho | | | | | |
|---|------|---|---|---|-------|---|---|---|---|---|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Acordarme de una historia de miedo que me han contado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Llamar a mis padres por la noche y que no me contesten | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Pensar que estoy solo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Escuchar ruidos extraños | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Despertarme en mitad de la noche y estar a oscuras | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ver sombras en mi habitación | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

TÍTULO: ESCALA DE MIEDOS NOCTURNOS

DATOS DE CONTACTO

Noelia Rodríguez Hernández
nrodriguez@umh.es
Servicio Gestión de la Investigación - OTRI
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNANDEZ DE ELCHE
Avda. de la Universidad s/n
Edif. Rectorado y Consejo Social
03202 Elche, Alicante
Telf.: 966652647