

# Proyecto **EMO** Child

## **TOMANDO EL PULSO A LA SALUD MENTAL** Una visión desde los niños, adolescentes, padres y educadores Informe **3**

DIRIGE:

**aitana**

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE  
LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA



UNIVERSITAT  
Miguel Hernández

FINANCIA:



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria de Educació,  
Universitats i Empleo

CIPROM/2021/031

## CONTEXTO

- > Preocupación creciente por la salud mental infantil y adolescente.
- > Aumento de trastornos emocionales en los últimos años.
- > Carencia de estudios centrados en la voz de los propios protagonistas.
- > Necesidad de una mirada integral y participativa.



# PROYECTO EMO-CHILD

## Objetivo general:

Analizar, desde una perspectiva cualitativa, inquietudes y opiniones sobre la salud mental desde la perspectiva directa de niños, adolescentes, padres y profesionales.

## Procedimiento:

21 grupos focales guiados.

## Participantes:

187 personas (niños, adolescentes, padres, profesionales) de 4 CCAA (Murcia, Andalucía, Comunidad de Madrid y Comunidad Valenciana).

## Análisis:

Metodología cualitativa: enfoque experiencial y multidimensional.

## LO QUE DICEN LOS NIÑOS (8-11 años)

- > Problemas frecuentes: ansiedad, estrés, presión académica.
- > Alta conciencia sobre el impacto de la tecnología
- > Acoso escolar: lo reconocen, pero temen denunciar.
- > Apoyo psicológico: deseado pero limitado por coste y estigma.

### EJEMPLO

“Una persona que no tiene salud mental es una persona que no socializa y que se pasa el día pegado a la pantalla.”

(Jorge, 11 años)



## LO QUE DICEN LOS ADOLESCENTES (12-16 años)

- > Problemas frecuentes: ansiedad, depresión, TCA, autolesiones.
- > Influencia negativa de redes sociales en autoestima.
- > Demandan psicólogos accesibles, regulación digital y formación emocional.

### EJEMPLO

“Si no fuese por las redes sociales, mucha gente no tendría tantos problemas de autoestima como tienen, porque hay muchas cosas que se ven en un vídeo y ya se empiezan a fijar en su propio cuerpo.”

(María, 15 años)



# LO QUE DICEN LAS FAMILIAS

(de niños)

## Preocupaciones principales:

- > Exposición temprana a pantallas y tecnología.

## Vivencias destacadas:

- > Deseo de educar emocionalmente desde la base.
- > Angustia ante signos tempranos de malestar, sin saber cómo actuar.

## EJEMPLO

“A veces no sabes cómo ayudarles porque también falta información sobre salud mental y cómo abordar estos temas.”

(Juani, 42)



## LO QUE DICEN LAS FAMILIAS

(de adolescentes)

EJEMPLO

“Yo, hace un mes y medio o así, leí los mensajes privados. Mi hija tiene 12 años y están hablando de autolesiones. Me dio mucho miedo. Y también los problemas alimenticios que también pensaba que eso estaba ya pasado, hay muchísimo.”  
(Lorena, 48 años)

### Preocupaciones principales:

- > **Depresión, adicciones, autolesión y TCA.**
- > **Aislamiento y dependencia de las redes sociales.**

### Vivencias destacadas:

- > **Sensación de desconexión con sus hijos/as.**
- > **Frustración e impotencia por no saber cómo ayudar.**
- > **Sentimiento de estar desbordados.**



## LO QUE DICEN LOS PROFESIONALES

### Limitaciones del sistema:

- > Escasa formación del profesorado en salud mental.
- > Falta de recursos públicos y apoyo psicológico suficiente.
- > Escasa coordinación entre escuela, salud y familia.

### Demandas clave:

- > Integrar psicólogos en todos los centros educativos.
- > Prevención desde primaria con protocolos claros.
- > Intervención urgente y especializada en secundaria.

### EJEMPLO

“A partir de los 8, 9, 10 años, estoy viendo niños con mucha sintomatología depresiva, niños tristes y dependientes de los padres.”

(Juan, 56)



## RESULTADOS **Temas comunes**

**Las redes sociales preocupan a todos**

- > Generan ansiedad, distorsionan la autoestima y afectan al bienestar emocional.

**El acoso escolar sigue sin respuesta eficaz**

- > Es visible, frecuente y silenciado por miedo o por falta de herramientas.

**Todos reclaman psicólogos en los centros**

- > Se valora su rol, pero el acceso está limitado por barreras económicas y estructurales.

**La educación emocional ya no puede esperar**

- > Fundamental para prevenir y cuidar la salud mental desde edades tempranas.

## RESULTADOS Propuestas compartidas

La **salud mental** **debe abordarse** en las aulas

> Educación emocional obligatoria desde Primaria.

Hablar de salud mental **no debería dar miedo**

> Campañas para romper el estigma y normalizar el malestar emocional.

Padres y docentes **necesitan herramientas**

> Formación en gestión emocional y comunicación con niños y adolescentes.



# CONCLUSIONES

No bastan acciones puntuales

> **Se necesita un plan coordinado y sostenido.**

El bienestar emocional es una tarea compartida

> **Todos —familias, docentes, profesionales y administraciones— tienen un papel que cumplir.**

Escuchar a niños y adolescentes mejora las soluciones

> **Sus voces ayudan a diseñar intervenciones más acertadas.**

**aitana**

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE  
LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA



UNIVERSITAS  
Miguel Hernández

**EMO**  
**Child**

**OBSERVA**  
**INFANCIA**

Observatorio Español  
de la Salud Mental  
Infanto-Juvenil

[www.proyectoemochild.org](http://www.proyectoemochild.org)

[www.observainfancia.es](http://www.observainfancia.es)

Proyecto **EMO**  
**Child** Informe **3**