



COMPRENDIENDO EL MALESTAR EMOCIONAL

Un estudio cualitativo en la infancia
y adolescencia

OBSERVA
INFANCIA

Observatorio Español
de la Salud Mental
Infanto-Juvenil

www.proyectoemochild.org
www.observainfancia.es

Proyecto Financiado por la Conselleria de Educación, Universidades y Empleo
de la Generalitat Valenciana (CIPROM/2021/031)



Edita:

Grupo de Investigación Análisis, Intervención y Terapia Aplicada con Niños y Adolescentes (AITANA)
Centro de Investigación de la Infancia y la Adolescencia
Universidad Miguel Hernández
Av. de la Universidad s/n. 03202 Elche (Alicante) España
<http://centroinvestigacioninfancia.umh.es>

Autores:

José Pedro Espada
Alexandra Morales
María Jesús Bleda
Pablo Santaolalla
Mireia Orgilés

Equipo técnico:

Víctor Amorós
Mª Jesús Bleda Cruz
María Teresa González
Melissa Liher Martínez Shaw

Diseño Gráfico:

| **TARSA Comunicación**

ISBN: 978-84-09-79238-2

Noviembre 2025

Cómo citar este documento:

Espada, J. P., Morales, A., Bleda, M. J., Santaolalla, P. Orgilés, M. (2025). *Comprendiendo el malestar emocional: Un estudio cualitativo en la infancia y adolescencia.*

Centro de Investigación de la Infancia y la Adolescencia. Universidad Miguel Hernández
<https://observainfancia.es/informes/>

índice

<u>RESUMEN EJECUTIVO</u>	4
<u>1. OBJETIVOS</u>	5
<u>2. CONTEXTUALIZACIÓN</u>	5
<u>3. METODOLOGÍA</u>	7
<u>3.1. Participantes</u>	7
<u>3.2. Variables sociodemográficas</u>	8
<u>3.3. Variables en la praxis</u>	10
<u>4. RESULTADOS</u>	14
<u>4.1. Análisis temático por grupo</u>	14
<u>4.2. Citas</u>	18
<u>4.3. Etiquetas</u>	21
<u>4.4. Hallazgos clave</u>	23
<u>5. OBSERVACIONES COMPARATIVAS Y TRANSVERSALES</u>	24
<u>6. CONCLUSIONES</u>	24
<u>7. PROPUESTAS</u>	25
<u>REFERENCIAS</u>	26



RESUMEN EJECUTIVO

Este informe, basado en el análisis del contenido de veinte grupos focales con niños¹, adolescentes y familias, explora cómo perciben y manejan las dificultades cotidianas y cómo gestionan el malestar que éstas generan en el día a día.

Principales hallazgos:

- Los niños de primaria suelen expresar lo que sienten y buscan apoyo inmediato en su familia o amigos. A ellos les ayuda jugar o escuchar música, pero todavía necesitan más herramientas para regular sus emociones.
- Los adolescentes sienten una fuerte presión social y digital que les exige mostrarse perfectos y aceptados. En redes, todo se mide por la apariencia y la pertenencia al grupo, lo que los lleva a callar lo que realmente sienten por miedo a ser juzgados o quedar fuera. Su grupo de amigos se vuelve el espacio seguro, mientras la familia queda en segundo plano.
- Las familias con hijos en primaria sienten que actualmente la infancia está muy marcada por el ritmo de vida y la tecnología. Valoran el tiempo compartido y creen importante enseñar a nombrar y canalizar emociones.
- Las familias con hijos adolescentes expresan cansancio y desconcierto, la autoridad tradicional pierde fuerza y los jóvenes reclaman diálogo y coherencia, lo que provoca respuestas extremas entre la sobreprotección y la firmeza excesiva y genera la sensación de no ser suficientes.

Claves para la acción:

- Educar las emociones desde pequeños. Ayudar a identificar, expresar y manejar lo que sienten para que tengan más recursos a medida que crecen.
- Acompañar sin sobreproteger. Dar apoyo y escucha, pero también espacio para que desarrollen autonomía emocional.
- Hablar del malestar sin tabúes. Crear espacios seguros donde niños y adolescentes puedan expresarse sin miedo a ser juzgados.
- Usar la tecnología con equilibrio. Enseñar a aprovechar lo positivo sin quedar atrapados en la comparación o la presión social.

En general, aprender a manejar el malestar es muy importante para el bienestar de niños y adolescentes. Sin embargo, esto no siempre es fácil, ya que muchas veces sienten la presión de los cambios sociales y del mundo digital, lo que puede generar más confusión y dificultad para sentirse bien.

¹ En este informe se utiliza el masculino genérico por razones de economía del lenguaje, comprendiendo a mujeres y hombres por igual en un sentido inclusivo.

1. OBJETIVOS

Este proyecto se propone abrir una ventana al mundo emocional de niños, adolescentes y de sus familias, con el fin de comprender cómo viven, sienten y narran su bienestar en tres aspectos fundamentales: las formas de educar y ejercer la autoridad en casa, las relaciones con sus iguales y las maneras en que afrontan las dificultades cotidianas. La intención es acercarse no solo a lo que hacen o dicen, sino al modo en que interpretan y significan esas experiencias en su día a día.

Desde esa mirada amplia, se busca conocer cómo entienden y ponen en práctica las familias y los menores los estilos de crianza actuales, qué lugar otorgan a las normas y a los vínculos afectivos, y cómo estas dinámicas se transforman según la edad, el rol familiar o el contexto escolar. También se pretende detectar las tensiones más frecuentes que aparecen en la convivencia, así como las estrategias que utilizan para resolverlas y mantener un equilibrio entre la autonomía y el cuidado.

Esta investigación no se limita a describir, sino que intenta comprender. El propósito último de este informe es profundizar en la comprensión de la visión que niños, adolescentes y sus familias tienen respecto a su malestar cotidiano: su manifestación, percepción y formas de gestión, constituyendo así un punto de partida para optimizar la comprensión y la orientación profesional.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

El Proyecto EMOChild (Emotional Disorders among Childhood) pretende analizar de forma amplia y representativa la salud mental de los niños y adolescentes de 8 a 16 años, en todo el territorio español (Espada et al., 2024; Orgilés et al., 2024).

Los trastornos psicológicos pueden entenderse como el resultado de dificultades presentes en la regulación emocional. El entender los trastornos a través de la gestión emocional, nos permite integrar tanto factores biológicos como contextuales y de aprendizaje implicados en su aparición y persistencia. Esta visión es, además de posible, útil para articular una explicación que reconozca la interacción entre lo biológico y lo aprendido. Este punto de vista facilita entender cómo ciertas formas de responder emocionalmente se consolidan con el tiempo hasta conformar patrones rígidos que pueden derivar en trastornos clínicos (Paredes-Rivera et al., 2021).

Es fundamental comprender que la regulación emocional abarca tanto las emociones positivas como las negativas. No se limita únicamente al control o supresión de las emociones negativas, ni implica simplemente inhibir cualquier tipo de emoción. Regular las emociones también puede implicar aumentarlas o intensificarlas, ya sean positivas o negativas (Pascual-Jimeno y Conejero-López, 2019).

En términos generales, la regulación emocional abarca los procesos mediante los cuales una persona modula diferentes aspectos de una emoción, ya sea para reducirla, mantenerla o intensificarla. Esto puede incluir el manejo del estímulo que la desencadena, la valoración cognitiva que se hace de él, las respuestas fisiológicas que genera o las conductas que impulsa. Así, tenemos cierta capacidad de decidir si respondemos o no ante una emoción, cómo lo hacemos y en qué medida (Papa y Epstein, 2015; Powee y Dalgleish, 2008; Werner y Gross, 2010).

Desde una perspectiva clínica, Paredes-Rivera et al. (2021) señalan cuatro competencias principales para la regulación emocional: (1) inhibir conductas inapropiadas que surgen de emociones intensas, (2) controlar las respuestas fisiológicas asociadas al afecto, (3) redirigir la atención en momentos de elevada carga emocional y (4) mantener comportamientos orientados a objetivos, incluso cuando el estado de ánimo no favorece esas acciones.

En este sentido, estrategias como distraerse, monitorear estímulos internos o evitar situaciones difíciles pueden ser útiles o no, dependiendo del momento y la necesidad concreta. Por eso, es fundamental contar con un repertorio variado de estrategias basadas en estos procesos, que permitan a la persona adaptarse con flexibilidad a las distintas situaciones emocionales que enfrenta (Reyes-Ortega y Tena-Suck, 2016). Partiendo de que los trastornos psicológicos pueden entenderse como resultado de dificultades en la regulación emocional, se pretende examinar cómo es la gestión del malestar emocional de los niños y adolescentes participantes.

La gestión del malestar, o regulación emocional, es la capacidad que tiene una persona para utilizar sus recursos o estrategias con el objetivo de ajustar su comportamiento tras experimentar una emoción de intensidad media o alta (Paredes-Rivera et al., 2021). El concepto de inteligencia emocional sostiene que una adecuada regulación de las emociones permite fortalecer tanto las relaciones interpersonales como la conexión con uno mismo. Esto se logra en la medida en que las personas son capaces de comprender sus propias emociones y las de los demás (Patiño-Coral y Carlosama-Termal, 2020). En el estudio de Orgilés et al. (2024), se confirma que la prevalencia de problemas de salud mental infanto-juvenil muestra cifras preocupantes, pues el 4% de niños de primaria presenta dificultades en la regulación emocional y un 13% se encuentra en riesgo de desarrollarlas, con mayor prevalencia en niñas. En la adolescencia, los problemas de regulación emocional afectan al 4% y un 12% está en riesgo, siendo también más frecuentes en chicas. La búsqueda de sensaciones de riesgo aparece en el 5% de los adolescentes, especialmente en varones. En cuanto a la autoestima, Orgilés et al. (2024) destaca que el 5% de la población infantil y el 4% de la adolescente presentan dificultades clínicamente significativas, con mayor incidencia en niñas y chicas. Además, un 9% de la infancia y un 11% de la adolescencia se encuentran en riesgo de desarrollar problemas de autoestima. Los problemas de integración y competencia social afectan al 4% de los niños y al 3% de los adolescentes, siendo más comunes en el sexo femenino.



3. METODOLOGÍA

3.1. Participantes

El estudio incluyó a 192 participantes, 137 niños y adolescentes de entre 8 y 16 años, y 55 familiares (padres, madres y/o tutores legales). Todos los participantes residían en el territorio español. Para formar parte de los grupos focales fue necesario cumplir tres condiciones: (a) tener la edad adecuada, (b) participar de forma voluntaria mediante consentimiento informado y, (c) en el caso de menores, contar además con la autorización de sus familias.

Se realizaron un total de veinte grupos focales en tres comunidades autónomas, con grupos diferenciados para cada perfil: niños, adolescentes, padres/madres de niños, y padres/madres de adolescentes. En la Comunidad Valenciana se realizaron siete grupos, en Castilla-La Mancha ocho y en la Región de Murcia cinco, según la disponibilidad y el perfil de los participantes. Este diseño permitió no sólo recoger la voz de diferentes generaciones sino también captar matices vinculados a los contextos de cada territorio. Aunque el análisis comparativo entre Comunidades Autónomas no era un objetivo central, esta diversidad geográfica enriqueció la comprensión de las experiencias de crianza actuales.

Los datos cualitativos se han recogido con la metodología de grupos focales de discusión, que permiten un mayor acercamiento a las opiniones y al modo en que entienden y viven los niños y adolescentes, así como sus familias, diferentes temas relacionados con la salud mental y el bienestar emocional. Da protagonismo a las voces de los propios participantes. A partir de grupos focales realizados con estos distintos perfiles, se ha recogido información sobre tres bloques temáticos: estilos educativos, relaciones sociales y gestión del malestar. Este informe recoge los hallazgos vinculados al segundo eje: la amistad, las relaciones sociales y la soledad no deseada (Morales et al., 2025).

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Miguel Hernández de Elche (DPS.MOA.02.21) y se desarrolló siguiendo los principios de la Declaración de Helsinki y las normas éticas para la investigación con seres humanos del Colegio Oficial de Psicólogos. El tratamiento de los datos personales se ajustó a la legislación vigente en materia de protección de datos: Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre; Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo (Reglamento General de Protección de Datos); y Real Decreto-ley 5/2018, de 27 de julio.



3.2. Variables sociodemográficas

Para contextualizar los resultados, se recogió información básica de todos los participantes. En el caso de los niños y adolescentes, se registró la edad (Tabla 1), el sexo (Figura 1), la nacionalidad (Figura 2), la provincia de residencia (Figura 3), y el curso escolar (Figura 4). En los grupos de familias, además de estos datos, se incorporó información sobre el estado civil, el nivel de estudios y los ingresos del hogar (Figura 5).

Tabla 1. Datos sociodemográficos por edad media.

Segmento	Edad, M (DT)
Niños/as	10,57 (1,1)
Adolescentes	14,54 (1,49)
Fam. Niños/as	45,62 (7,99)
Fam. Adolescentes	44,41 (6,95)

Figura 1. Datos sociodemográficos por sexo.

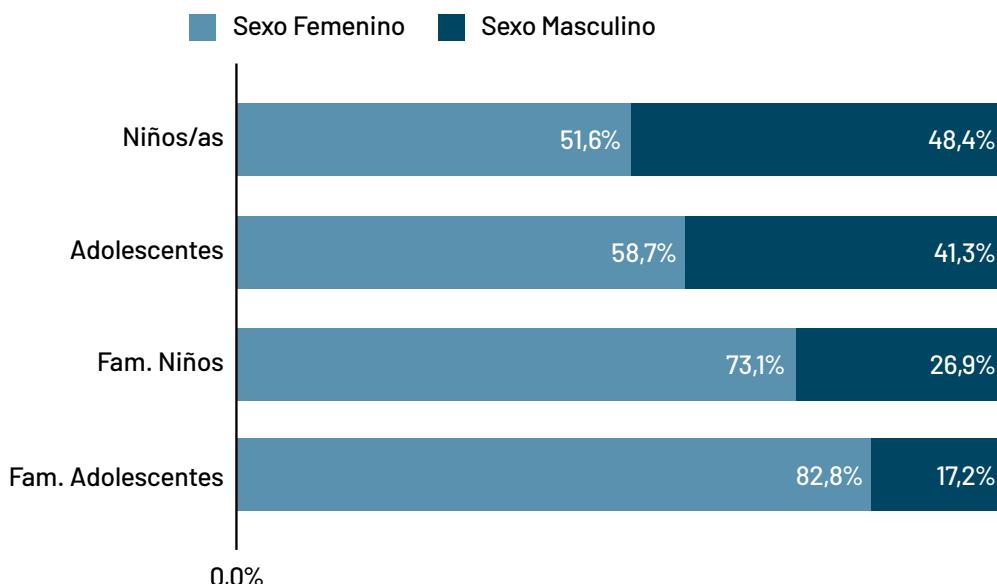


Figura 2. Datos sociodemográficos por país de procedencia/nacionalidad.

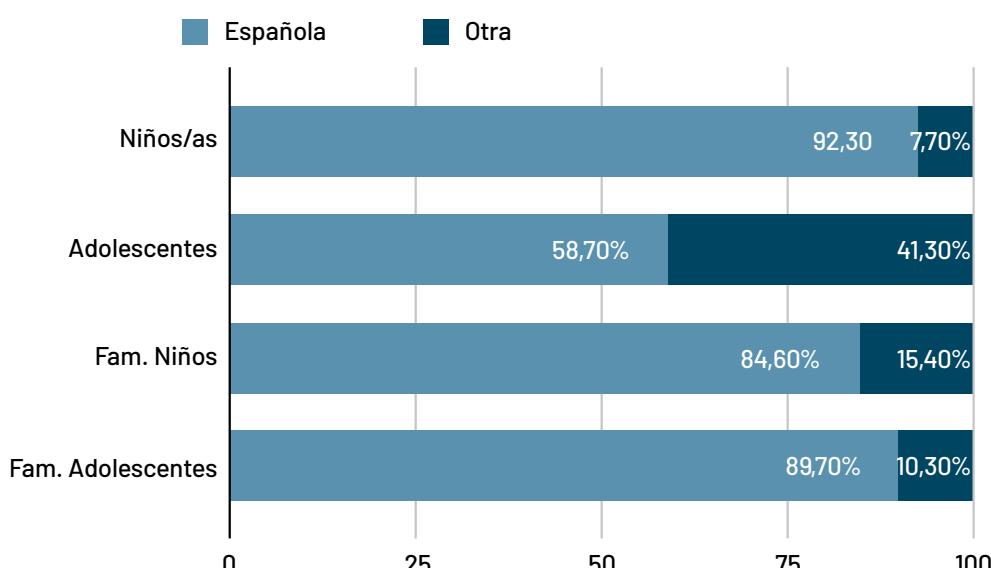


Figura 3. Datos sociodemográficos por distribución entre Comunidades Autónomas.

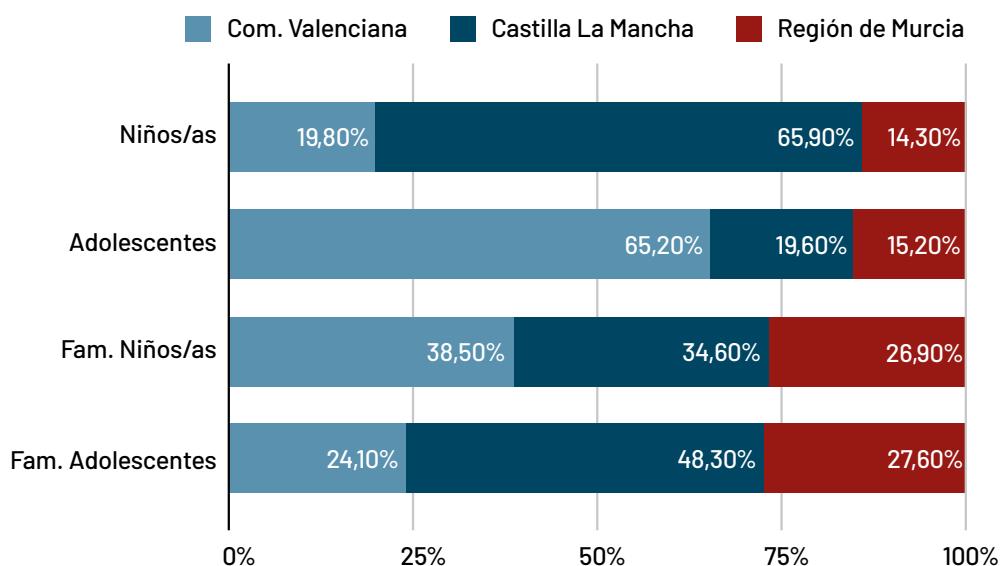


Figura 4. Datos sociodemográficos por curso de niños y adolescentes.

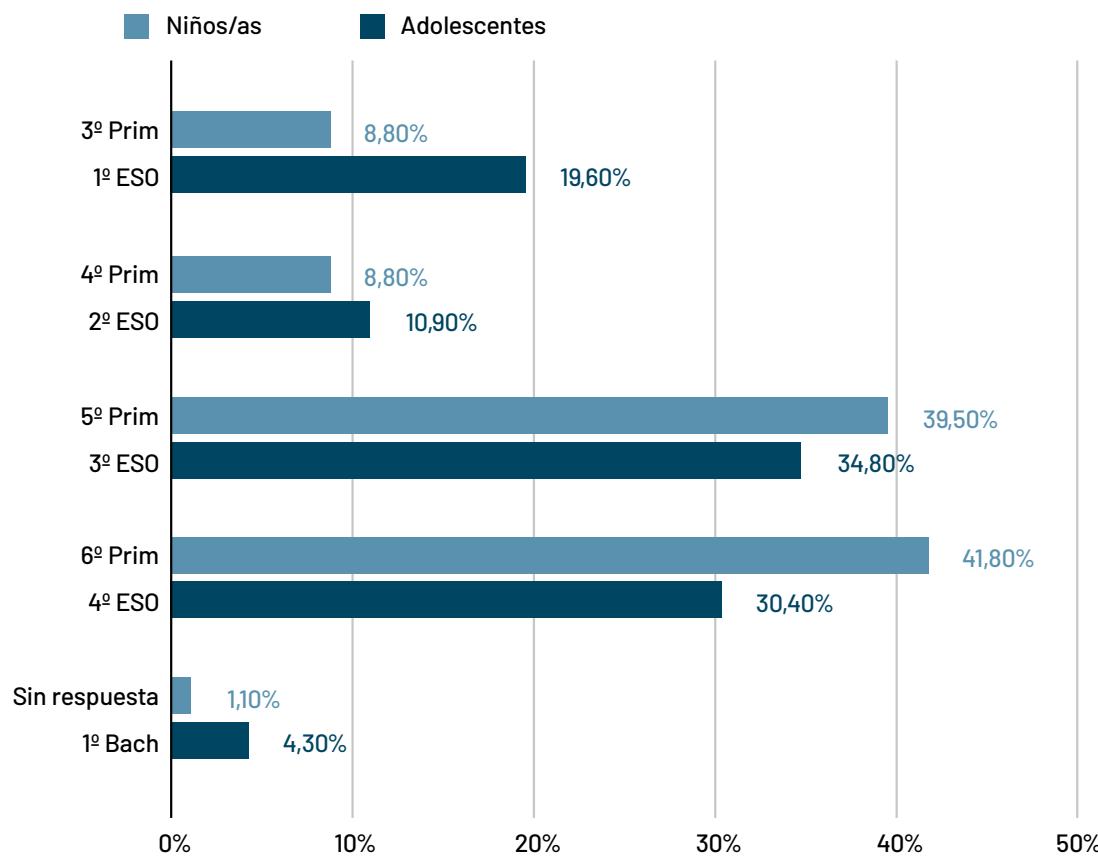
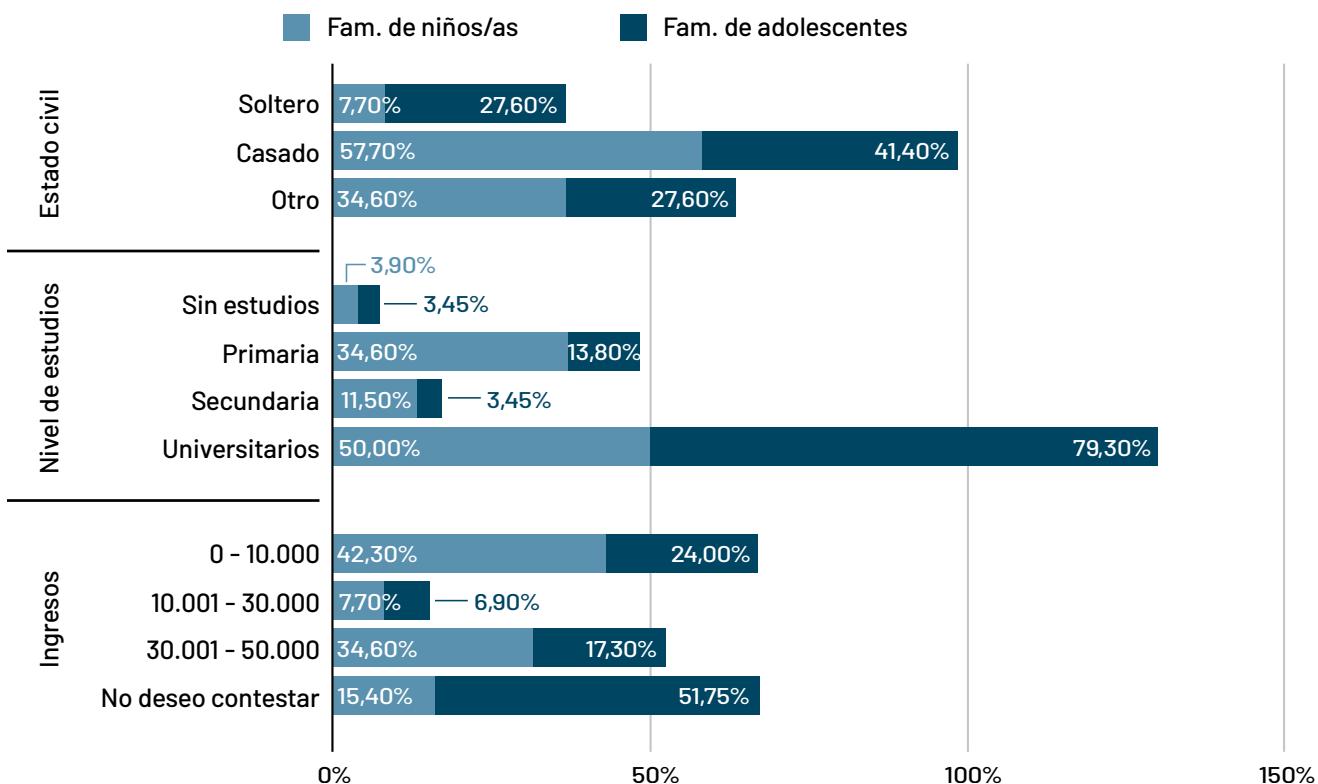


Figura 5. Datos sociodemográficos de familias por estado civil, nivel de estudios e ingresos.



3.3. Variables en la praxis

El estudio elaboró guiones diferenciados y adaptados a la edad y tipo de comunicación de los participantes –niños, adolescentes y familias–, manteniendo la misma temática para todos pero variando el enfoque y las preguntas. Mientras que niños y adolescentes hablaron de sus propias experiencias y de su entorno, las familias reflexionaron sobre estas situaciones desde la perspectiva adulta. El objetivo era recoger vivencias, identificar problemas y proponer mejoras, mediante preguntas diseñadas por un equipo experto que revisó cuidadosamente los ejes temáticos y el lenguaje para asegurar la idoneidad y la validez en cada grupo.

Tabla 1. Preguntas de los grupos focales de niños, adolescentes y familias

NIÑOS/AS	
¿Qué pensáis que necesita la gente para ser feliz en la vida?	Los niños mencionan principalmente la familia, los amigos y la salud como elementos básicos de la felicidad. También destacan la importancia de jugar, tener compañía y apoyo, y poder alcanzar metas o sueños. Algunos añaden que las mascotas o el cariño de los abuelos les hacen sentir felices.
¿Qué hacéis cuando os sentís tristes, nerviosos o agobiados?	Las estrategias más frecuentes son: llorar, hablar con alguien de confianza, distraerse con actividades como dibujar, jugar, escuchar música o salir a la calle. Otros prefieren dormir, relajarse o buscar cosas que les gustan. Algunos niños recurren a expresiones físicas como pegar almohadas o arañarse, lo que muestra también la presencia de conductas desadaptativas.

<p>¿Con quién habláis cuando estás mal?</p> <p>¿A quién pedís ayuda?</p>	<p>La mayoría recurre a los padres, hermanos o amigos para contar lo que les pasa. En el colegio suelen confiar en los maestros o compañeros. En algunos casos mencionan a las mascotas como fuente de consuelo.</p>
<p>¿Creéis que hay personas que se agobian más fácil que otras?</p> <p>¿Por qué pasa eso?</p> <p>¿Qué ayuda a sentirse mejor?</p>	<p>Los niños reconocen que hay personas que se agobian con mayor facilidad. Lo atribuyen a problemas en casa, en el colegio o a la personalidad de cada uno. Para ayudar, sugieren acompañar, calmar, hacer reír, invitar a jugar, escuchar y comprender. También destacan la importancia de animarles a expresar lo que sienten.</p>

ADOLESCENTES

<p>¿Existe una idea de que hay que ser feliz todo el tiempo y no mostrar cuando estás mal?</p>	<p>Muchos adolescentes perciben una fuerte presión social para mostrarse felices todo el tiempo, especialmente en redes sociales.</p>
<p>¿Sentís presión por aparentar estar bien, incluso cuando no lo estás?</p> <p>¿Qué pasa si alguien lo dice abiertamente?</p>	<p>Señalan que, si alguien expresa tristeza, puede ser tachado de exagerado o de querer llamar la atención. Otros apuntan que incluso cuando se visibilizan emociones negativas, también se critica. En general, sienten que expresar malestar no siempre es bien recibido ni tomado en serio.</p>
<p>¿Os pasa que sentís que os estás perdiendo algo si no estás conectados?</p>	<p>El llamado FOMO (Fear of Missing Out, miedo a quedarse fuera) aparece en varios discursos. Algunos adolescentes sienten ansiedad si no están conectados, piensan que pueden estar perdiéndose conversaciones o planes, y experimentan frustración cuando ven a otros hacer cosas sin ellos. Sin embargo, otros relativizan esta sensación y dicen que prefieren desconectarse.</p>
<p>¿Qué hacéis cuando os sentís mal?</p> <p>¿Con quién habláis?</p> <p>¿Dónde buscáis apoyo?</p>	<p>Las principales estrategias de afrontamiento son hablar con amigos o la familia, especialmente madres y hermanos. Otros prefieren distraerse escuchando música, haciendo deporte, jugando a videojuegos o escribiendo. También hay quienes se lo guardan, lloran solos o escriben notas para desahogarse sin contarla a nadie.</p>

¿Os cuesta decir que no a un plan por miedo a quedar fuera?	Muchos admiten que sí, que a veces aceptan planes aunque no tengan ganas por miedo a quedar excluidos o a perderse experiencias que luego comentará el grupo. Algunos expresan arrepentirse después de haber ido. El temor a decepcionar al grupo o quedarse fuera se repite como una presión importante.
¿Qué sentís cuando veis en redes que otras personas están haciendo cosas divertidas y tú no estás?	Predominan sentimientos de tristeza, frustración y comparación negativa. Dicen que les genera la sensación de que su vida es peor o menos interesante, incluso si en realidad no hubieran querido ir a ese plan. La comparación constante con lo que otros muestran les hace dudar de sí mismos y sentirse más solos.
¿Usáis las redes sociales en esos momentos? ¿Os ayudan o empeoran la situación?	El uso de redes en momentos de malestar tiene un efecto ambivalente. Algunos adolescentes dicen que les distrae ver vídeos graciosos o memes, pero la mayoría reconoce que suelen quedarse peor: aumenta la comparación social, el vacío y la sensación de soledad.
¿Creéis que algunas personas se agobian más fácilmente? ¿Qué lo provoca? ¿Qué ayuda a sentirse mejor?	Coinciden en que cada persona lo maneja distinto: influyen la personalidad, las experiencias previas, los problemas familiares o escolares y la importancia que se da a los fracasos (como suspender un examen o fallar en el deporte). Para ayudar, destacan la importancia de escuchar sin juzgar, dar espacio cuando es necesario, acompañar y ofrecer apoyo emocional sin imponer soluciones.

FAMILIAS

¿Creéis que existe una presión social por estar siempre bien, por mostrar felicidad, incluso cuando no se está?	Las familias de niños perciben que en la sociedad actual sí existe esa presión, sobre todo amplificada por las redes sociales. Señalan que los niños y adolescentes ven constantemente imágenes de felicidad, ocio y disfrute que generan comparación y la necesidad de aparentar estar igual de bien. Sin embargo, matizan que en la infancia más temprana todavía no es tan evidente: los más pequeños suelen mostrar sus emociones de manera más espontánea, sin preocuparse tanto por lo que piensen los demás. La preocupación crece en la adolescencia, donde ya se nota mayor atención al móvil, al "postureo" y a la validación externa. Por otro lado, las familias de adolescentes perciben claramente que existe una fuerte presión social, especialmente reforzada por las redes digitales, para aparentar felicidad constante. Señalan que se impone un ideal de vida perfecta, en el que los adolescentes sienten la necesidad de mostrar siempre una buena imagen y evitar exteriorizar emociones negativas como la tristeza, el vacío o la soledad. Esta cultura de "estar bien siempre" genera malestar añadido y dificulta que los jóvenes se expresen de manera auténtica.
--	---

<p>¿Qué tipo de malestares emocionales observáis en vuestros hijos e hijas?</p> <p>¿Creéis que la infancia y adolescencia actual sufre más que antes?</p>	<p>Los malestares más habituales que mencionan las familias de niños son la frustración, la falta de paciencia, el rechazo en los grupos de iguales y las dificultades para gestionar conflictos cotidianos. Varios padres coinciden en que "la frustración es lo que peor lleva esta generación". Algunos dudan de si hoy se sufre más que antes, pero sí consideran que actualmente se analizan y nombran mucho más las emociones, lo que hace más visibles estos problemas.</p> <p>Los padres y madres de adolescentes mencionan sentimientos de soledad, vacío, agobio y presión académica como los malestares emocionales más frecuentes en sus hijos. Perciben que la adolescencia actual afronta una carga mayor que generaciones anteriores debido a la exposición digital, la competitividad social y la falta de espacios de descanso emocional. El sufrimiento se manifiesta tanto en síntomas de ansiedad como en la dificultad para comunicarse abiertamente con los adultos.</p>
<p>¿Qué situaciones o factores pensáis que provocan mayor agobio o malestar en ellos?</p> <p>¿De qué depende?</p> <p>¿Qué es lo que "falla"?</p>	<p>Los padres y madres de niños señalan como factor principal la sobreprotección y la dependencia de los padres. Muchas veces los adultos resuelven las dificultades por los hijos, lo que impide que aprendan a enfrentarse a los errores o a gestionar la frustración. También influyen las dinámicas sociales cambiantes, como sentirse incluidos o excluidos en un grupo de WhatsApp o en trabajos escolares. En opinión de las familias de niños, "falla" la falta de autonomía y de oportunidades para equivocarse, así como la presión de la inmediatez: todo se quiere resolver "ya" y cuesta aceptar que los procesos llevan tiempo.</p> <p>Las familias de adolescentes identifican como factores principales de malestar la comparación constante en redes sociales, las altas expectativas académicas y las tensiones familiares (incluidos problemas económicos). Reconocen que la presión externa, sumada a la falta de herramientas para gestionar las emociones, hace que los adolescentes se sientan más vulnerables. Lo que "falla", según los progenitores, es la falta de acompañamiento emocional sostenido y de un entorno que normalice el malestar sin estigmatizarlo.</p>
<p>¿Cómo reaccionáis como familia ante esos momentos?</p> <p>¿Qué estrategias o apoyos utilizáis para acompañarles emocionalmente?</p>	<p>El recurso más compartido en las familias de niños es el cariño y el apoyo cercano: los padres intentan estar presentes, dar afecto y animar a sus hijos a expresar lo que sienten. También destacan la importancia de escuchar, comunicar y dar herramientas para que los niños aprendan a resolver conflictos con sus compañeros en lugar de que los adultos intervengan directamente. Sin embargo, reconocen que muchas veces acaban protegiéndolos en exceso, resolviendo por ellos situaciones como un olvido de material escolar o un conflicto puntual. Algunos padres admiten sentirse sin suficientes herramientas y que la pareja asume roles distintos: uno más racional o estricto, otro con "mano izquierda" y más paciencia.</p> <p>Las familias de adolescentes destacan la importancia de escuchar sin juzgar, validar las emociones de sus hijos y abrir espacios de diálogo en casa. Reconocen que el primer paso es evitar la crítica inmediata y, en su lugar, ofrecer acompañamiento y comprensión. También valoran hablar mucho de los problemas en familia, normalizar el malestar y dar seguridad afectiva como base para que los adolescentes se expresen. La estrategia no es resolver rápidamente, sino estar presentes y disponibles.</p>

<p>¿Percibís diferencias entre quienes se agobian más fácilmente y quienes no?</p> <p>¿Qué creéis que influye en eso?</p> <p>¿Qué creéis que les ayuda?</p>	<p>Las familias de niños observan diferencias claras entre niños: algunos relativizan los problemas y buscan alternativas con facilidad, mientras que otros se bloquean, se enfadan o se sienten más heridos ante las mismas situaciones. Creen que influyen tanto la personalidad como la forma de educar: la permisividad excesiva o el no poner límites claros puede favorecer una menor tolerancia a la frustración. También señalan que algunos padres cortan de raíz ciertos comportamientos (como llorar por algo que consideran una tontería), mientras que otros los permiten más, lo que repercute en cómo el niño gestiona sus emociones. Para la ayuda mencionan distintas ideas: para algunos, el paso del tiempo y la maduración ayudan a que los niños aprendan a gestionar mejor sus emociones. Otros señalan la importancia de acompañar y validar los sentimientos, mostrando ejemplos personales ("a mí también me pasó algo parecido") para que no se sientan solos en sus experiencias. También destacan el papel de la educación emocional en los colegios. Consideran que la sociedad debería dar más espacio a la inteligencia emocional, desde la infancia hasta la vida adulta.</p> <p>Las familias de adolescentes reconocen diferencias individuales claras en la forma de gestionar el malestar. Señalan que influyen tanto la personalidad del adolescente como la educación recibida en casa y el contexto socioeconómico. La sobreexposición a problemas familiares o económicos también marca diferencias en la vulnerabilidad emocional. Consideran que lo que más les ayuda es la empatía, la escucha activa y un acompañamiento cercano, adaptado a las necesidades de cada hijo.</p>
--	---

4. RESULTADOS

4.1. Análisis temático por grupo

Para los **niños de primaria**, el malestar se entiende de forma sencilla, pero no por eso menos profunda. Cuando se sienten tristes, nerviosos o con miedo, lo primero que buscan es apoyo cercano: hablar con la madre, con el padre, con algún hermano o con un amigo de confianza. Estos vínculos cercanos representan su principal red de seguridad. También mencionan recursos propios como jugar, salir al patio, escuchar música o abrazar a su mascota, que se convierten en estrategias espontáneas para calmarse.

Al mismo tiempo, reconocen que no todos los niños reaccionan igual: hay quienes "se agobian más fácilmente" y otros que parecen ser "más fuertes" a la hora de afrontar los problemas. En sus relatos, aparece con claridad la idea de que sentirse acompañado o comprendido hace una gran diferencia. Sin embargo, también relatan experiencias de soledad emocional cuando alguien no quiere escucharles, cuando sus padres "no tienen tiempo", o cuando sienten que su malestar no es tomado en serio.

Los niños entienden el enfado, la tristeza o la frustración como parte de la vida, aunque a veces les incomoda no saber qué hacer con lo que sienten. Algunos relatan que prefieren guardarlo para sí mismos, llorando en silencio o distrayéndose, mientras que otros buscan hablarlo enseguida para sentirse mejor. En conjunto, muestran una sorprendente sensibilidad para identificar sus emociones y una clara conciencia de que

necesitan apoyo para gestionarlas, aunque todavía no cuenten con herramientas sólidas para hacerlo.

Los testimonios recogidos en los grupos focales de **adolescentes** muestran un escenario complejo, donde la presión externa y la falta de espacios seguros condicionan profundamente el bienestar emocional juvenil. Uno de los aspectos más significativos es que las redes sociales promueven un ideal emocional hegemónico, donde "estar bien siempre" se convierte en la norma, lo que dificulta la regulación saludable de emociones negativas, al tiempo que refuerza el estigma sobre la vulnerabilidad. Mostrar tristeza o ansiedad en entornos digitales se asocia con debilidad o búsqueda de atención, lo que lleva a muchos adolescentes a reprimir su malestar. En este contexto, la red de pares, más que los adultos, constituye el principal espacio de regulación emocional. Lo emocional se comparte, no necesariamente para obtener soluciones, sino porque el simple acto de hablar con una amigo o amiga se percibe como alivio. El vínculo emocional cobra valor en sí mismo, más allá de ofrecer soluciones.

Los adolescentes hacen uso de las redes digitales para aliviar el malestar, aunque muchas veces ese mismo uso termina intensificándolo al generar presión estética, emocional y relacional. Frente a esta presión, el silencio emocional aparece como una estrategia adaptativa. No hablar de lo que se siente no implica pasividad, sino una forma de protegerse en contextos donde expresar el malestar puede ser interpretado como exagerado, inútil o de riesgo. A esto se suma la presión por mantener una imagen de éxito académico, que dificulta reconocer el agotamiento, el cansancio o la frustración, vividos como un riesgo ante el temor al juicio externo. Esta dinámica limita las posibilidades de regulación emocional a través del apoyo familiar o institucional.

En definitiva, los adolescentes enfrentan una doble presión emocional: por un lado, la exigencia externa de mostrarse bien –en redes, en las notas, en la imagen– y, por otro, la dificultad de expresar su malestar sin consecuencias sociales o simbólicas. Todo esto lleva a que la regulación emocional se vuelva un proceso solitario, lleno de silencios, estrategias individuales y refugios improvisados como los amigos, la música y el aislamiento digital.

Las **familias con niños de primaria** reconocen que sus hijos pequeños se enfrentan a distintas formas de malestar emocional, que van desde el miedo a no encajar hasta la frustración por pequeñas disputas cotidianas o la sensación de no poder cumplir con las expectativas del entorno. Identifican como principales fuentes de malestar la falta de tiempo familiar, la sobreestimulación derivada del ritmo de vida actual, las tensiones en la escuela y la influencia temprana de la tecnología y las redes. El malestar suele manifestarse de manera visible: llanto, irritabilidad, dificultad para concentrarse, cambios de humor o retraimiento. A veces también aparece en forma de somatizaciones o en actitudes de oposición ante las normas. Aunque la mayoría de los niños expresan lo que sienten con naturalidad, las familias observan que esa expresión puede volverse más intensa cuando falta contención emocional o cuando los adultos reaccionan con impaciencia o juicio.

Coincidien en que las nuevas generaciones viven más presiones que antes, en parte por el ritmo acelerado de la vida y por la fuerte presencia de la tecnología. Aun así, valoran que los niños son capaces de expresar lo que sienten con naturalidad, sobre todo cuando encuentran un entorno de escucha y confianza.

Para muchos padres y madres, la clave está en "estar presentes". No se trata solo de dar consejos o resolver los problemas, sino de acompañar y sostener

emocionalmente en los momentos en que sus hijos se sienten desbordados. Destacan que la conversación y el tiempo compartido ayudan mucho más que los castigos o las reprimendas, aunque reconocen que a veces resulta difícil mantener la calma frente al llanto o los enfados. También mencionan las tensiones que surgen con generaciones anteriores, especialmente los abuelos, que pueden mostrarse más permisivos y dificultar la coherencia en la crianza.

En general, las familias ven necesario enseñar desde edades tempranas a poner nombre a las emociones y a darles un cauce positivo, algo que consideran una asignatura pendiente en la educación formal. Señalan que, con acompañamiento, los niños aprenden a manejar mejor la tristeza, la rabia o el miedo, pero si ese acompañamiento falta, los sentimientos tienden a acumularse y a hacerse más intensos.

En los relatos de las **familias con hijos adolescentes** predomina la sensación de cansancio y, en muchos casos, de desconcierto. Reconocen que el malestar en esta fase se vuelve más complejo y difícil de manejar: aparece la presión por rendir en los estudios, la comparación constante en las redes sociales y la necesidad de encajar en el grupo de iguales. Todo esto genera un terreno emocional más inestable, donde los adultos sienten que su papel de acompañamiento ya no basta o que sus hijos levantan murallas de silencio.

Muchas madres expresan que los modelos con los que ellas fueron educadas ya no sirven. El “porque lo digo yo” ha perdido eficacia, y lo que hoy reclaman los adolescentes es coherencia y diálogo. Ante esa crisis de autoridad, algunas familias reconocen haber caído en la sobreprotección, movidas por la culpa o el miedo a perder el vínculo. Otras, en cambio, apuestan por mantener rutinas claras, normas firmes y consecuencias coherentes como estrategia de sostén. En ambos casos, lo que emerge es el desgaste emocional de sentirse permanentemente en tensión.

La falta de tiempo también aparece como un factor clave: muchos padres y madres reconocen que las jornadas de trabajo reducen sus espacios de diálogo, y que el cansancio acumulado dificulta ofrecer la calma y la paciencia que sus hijos necesitan. Por eso, ponen de relieve la urgencia de contar con más apoyos, tanto formativos como comunitarios, que les ayuden a acompañar a sus adolescentes sin perder la salud emocional en el intento.

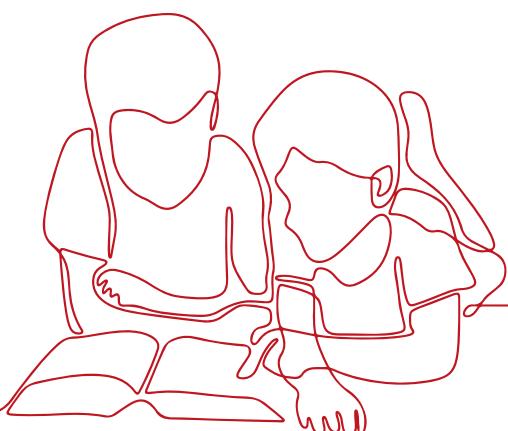
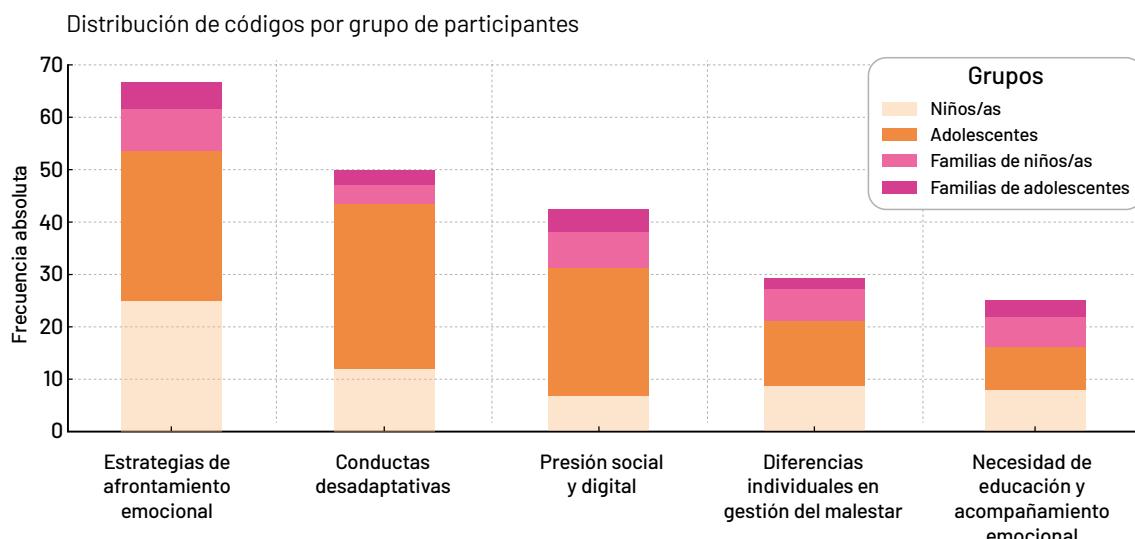


Figura 6. Distribución de códigos por grupos de niños, adolescentes y familia.



La Figura 6 muestra los temas que más se hablaron en unas reuniones con niños, adolescentes y sus familias. Cada barra representa un tema, y el tamaño muestra qué tan seguido salió ese tema en las conversaciones. Los colores indican quiénes hablaron más de ese tema: niños, adolescentes, familias de niños o familias de adolescentes. Los temas que más comentaron fueron:

- Estrategias de afrontamiento emocional, el más recurrido, con aportaciones destacadas de adolescentes y niños/as, pero también mencionadas por sus familias.
- Conductas desadaptativas, donde los adolescentes fueron quienes más conversaron sobre el tema.
- Presión social y digital, tratado sobre todo por adolescentes.
- Diferencias individuales en la gestión del malestar, con opiniones en todos los grupos pero especialmente mencionadas por adolescentes y familias.
- Necesidad de educación y acompañamiento emocional, un tema presente en las conversaciones de todos los grupos, incluidas las familias.

Esta distribución evidencia la relevancia de los temas vinculados al afrontamiento emocional y las conductas en los distintos grupos participantes, destacando la voz de los adolescentes en la mayoría de las categorías.



4.2. Citas

Se incluyen citas textuales representativas para ilustrar cada tema (Tabla 2).

Tabla 2. Citas por grupo, tema y subtema.

NIÑOS/AS		
Tema	Subtema	Cita representativa
Estrategias de afrontamiento emocional	Apoyo en familia y amigos	"Hablar con mis padres o con mis amigos para que me den consejos para que se me acabe (el malestar que siente)." (Niña, 11 años)
	Actividades de distracción	"Pues yo cuando estoy triste a veces me paso llorando en la cama o a veces intento como hacer cosas que me gusta como dibujar y desestresarme dibujando." (Niño 10 años)
	Conexión con los abuelos	"Porque mi abuelo siempre me hace regar, y entonces cuando lo riego, estoy ahí y mi abuelo está agachado, entonces voy por detrás y le choco." (Niño, 11 años)
Conductas desadaptativas de regulación	Autolesión y descarga física	"Yo, cuando me enfado mucho mucho, cojo un bol y me hago así [gestos de arañarse con el boli en el brazo]." (Niño, 10 años)
	Evadir el enfado con objetos	"Yo, tirar una almohada para no pegar a mi madre." (Niño, 11 años)
Diferencias individuales en la gestión del malestar	Personalidad y problemas externos	"Porque generalmente tienen más problemas. Hay personas que tienen problemas. Pueden ser problemas de amistades, de dinero..." (Niño, 11 años)

ADOLESCENTES		
Tema	Subtema	Cita representativa
Supresión y estigmatización de las emociones	Norma social de aparentar estar bien	"Hay que estar bien siempre, ¿no? Como en redes... y si alguien sube algo triste, enseguida te dicen que quiere llamar la atención." (Adolescente, 13 años)
Afrontamiento del malestar emocional	Búsqueda informal de apoyo	"Yo con mi mejor amiga. Aunque no me lo solucione, solo hablarlo ya me ayuda." (Adolescente, 15 años)
Carga emocional por redes sociales	Comparación social y fatiga digital	"Me meto a ver cosas y acabo sintiéndome más sola todavía." (Adolescente, 15 años)
Internalización y falta de comunicación	Contención emocional personal	"Yo no suelo decir nada. Me lo quedo. Igual lloro sola o escucho música." (Adolescente, 16 años)

Carga emocional por expectativas académicas	Miedo al juicio por bajo rendimiento	"Te dicen 'ay madre mía no lo quiero decir' porque van a pensar que ya no me va tan bien." (Adolescente, 14 años)
--	--------------------------------------	---

FAMILIAS DE NIÑOS/AS

Tema	Subtema	Cita representativa
Presión social y bienestar aparente	Necesidad de mostrar felicidad	"Si no estás o no apareces a lo mejor en la foto, en el vídeo, no eres nadie. Creo que sí." (Padre, 35 años)
	Diferencias por edad en percepción del posturero	"A los míos aún se la trae floja lo que los demás opinen un poco así en eso, o en tener que mostrarle al mundo..." (Madre, 42 años)
Malestares emocionales y autonomía	Frustración, rechazo y falta de paciencia	"(La frustración) ... lo que peor domina esta generación. Lo que peor lleva... A lo mejor no más, la manejan peor." (Madre, 36 años)
	Dependencia de los padres y sobreprotección	"Los estamos volviendo más débiles por la sobreprotección, y... veo eso. Tienen más miedo y más frustración." (Madre, 38 años)
	Consecuencias de no dejarles enfrentar errores	"No les dejamos caer, no, no tienen herramientas. Si tú, por ejemplo, llegas con una nota... se le ha olvidado el libro... van, le piden el favor a bedel, suben a la clase y cogen el libro para que el niño se lo estudie." (Madre, 45 años)
Estrategias de acompañamiento y educación emocional	Apoyo emocional y comunicación familiar	"La mejor herramienta es el cariño, darles cariño... intentar que ellos intenten gestionar un poco de la mejor manera posible, pero que lo intenten ellos, no siempre estar nosotros detrás solucionándoles." (Madre, 42 años)
	Aprender desde el ejemplo y técnicas de regulación emocional	"Mira a mí me pasaba algo así o sea me pasaba yo hacía esto, yo hacía lo otro... y al final nos ayudó un poco a que ya lo elabore mucho mejor." (Madre, 45 años)
	Necesidad de educación emocional en colegios	"Faltan clases de inteligencia emocional en los colegios... Hay muchos problemas de los que tenemos que se podrían solucionar con técnicas que si no te las explica nadie, no la sabes utilizar." (Madre, 38 años)

FAMILIAS DE ADOLESCENTES

Tema	Subtema	Cita representativa
Presión social por mostrar felicidad	Expectativa de vida perfecta y visibilidad en redes	"Sí, en las redes sociales lo que están mostrando todo el rato, de tener que tener una vida perfecta, tener que tener el 'outfit' perfecto, tener que ser la persona perfecta, y entonces eso al final hace... genera muchísimo malestar para los críos." (Madre, 45 años)
	Necesidad de aparentar felicidad y no exteriorizar emociones negativas	"La presión social te hace que tienes que tener una imagen y no exteriorizar a lo mejor los sentimientos que tiene de 'me siento solo' o por mucho que esté rodeado de gente o tal, me siento vacío o 'no me siento lo feliz que debería en este momento' por mucha gente que esté y mucha risa de 'jeje' pero no estoy feliz de verdad." (Madre, 50 años)
Diferencias individuales en la gestión del malestar	Influencia de la personalidad y educación familiar	"Cada persona tiene su personalidad. Entonces al final hay gente que se agobia más, que se agobia menos, pero tiene mucho que ver con la educación que le des en casa y la perspectiva que tú le des del agobio. Si le presiona, le presiona, le presiona y se agobia, pues es normal, pero hay que ser un poco comprensivos, como estaba diciendo antes Paqui, e intentar en la medida de lo posible ser más empáticos, escucharlos y de esa manera pues calmar ese agobio..." (Madre, 46 años)
Estrategias de apoyo emocional	Escucha activa y validación emocional	"Hay que escucharlos y no cuestionarlos. Eso es para que se abran, debes de escucharlos, porque luego le des unas pautas o le intentas dar unas pautas, pero lo que no puedes ser es que vengan a contarte algo y lo primero que esa es ... reñirles ... recriminarle lo que me está contando, así nunca va a hablar contigo." (Madre, 41 años)
	Normalización y acompañamiento	"Hablarlo, hablarlo mucho. Que cualquier tipo de preocupación salga y se hable y se discuta en familia." (Madre, 42 años) "Que se normalice y se oculte lo menos posible." (Padre, 46 años)

4.3. Etiquetas

Tabla 3. Etiquetas, temas y subtemas.

NIÑOS/AS

Tema	Subtema
Estrategias de afrontamiento emocional	Apoyo en familia y amigos
	Actividades de distracción
	Conexión con los abuelos
Conductas desadaptativas de regulación	Autolesión y descarga física
	Evadir el enfado con objetos
Diferencias individuales en la gestión del malestar	Personalidad y problemas externos

ADOLESCENTES

Tema	Subtema
Supresión y estigmatización de las emociones	Norma social de aparentar estar bien
Afrontamiento del malestar emocional	Búsqueda informal de apoyo
Carga emocional por redes sociales	Comparación social y fatiga digital
Internalización y falta de comunicación	Contención emocional personal
Carga emocional por expectativas académicas	Miedo al juicio por bajo rendimiento

FAMILIAS DE NIÑOS/AS

Tema	Subtema
Presión social y bienestar aparente	Necesidad de mostrar felicidad
	Diferencias por edad en percepción del posturero
Malestares emocionales y autonomía	Frustración, rechazo y falta de paciencia
	Dependencia de los padres y sobreprotección
	Consecuencias de no dejarles enfrentar errores

Estrategias de acompañamiento y educación emocional	Apoyo emocional y comunicación familiar
	Aprender desde el ejemplo y técnicas de regulación emocional
	Necesidad de educación emocional en colegios

FAMILIAS DE ADOLESCENTES

Tema	Subtema
Presión social por mostrar felicidad	Expectativa de vida perfecta y visibilidad en redes
	Necesidad de aparentar felicidad y no exteriorizar emociones negativas
Diferencias individuales en la gestión del malestar	Influencia de la personalidad y educación familiar
Estrategias de apoyo emocional	Escucha activa y validación emocional
	Normalización y acompañamiento

Figura 7. Nube de palabras sobre la regulación emocional en adolescentes.



4.4. Hallazgos clave

Los niños buscan apoyo inmediato cuando sienten malestar.

Muchos niños carecen de herramientas sólidas para regularse.

La presión social y digital limita la expresión emocional y fomenta el silencio.

El grupo de iguales es el principal espacio de regulación para un adolescente.

Destacan como apoyos clave la presencia y el tiempo compartido.

La familia considera fundamental enseñar a canalizar las emociones.

Los jóvenes reclaman diálogo y coherencia.

Las familias sienten que no son suficientes por la falta de tiempo.

- Los niños de primaria expresan su malestar de forma directa y buscan apoyo inmediato en familia o amigos. Aunque identifican bien sus emociones y usan de manera espontánea recursos como jugar o escuchar música, muchos de ellos carecen de herramientas sólidas para regularse. La escucha y la compañía resultan esenciales; cuando faltan, aparece la soledad emocional.
- En los adolescentes, la presión social y digital limita la expresión emocional y fomenta el silencio como defensa. El grupo de pares es su principal espacio de regulación, mientras que la familia y la escuela quedan en segundo plano. Viven la doble exigencia de aparentar bienestar y callar el malestar, recurriendo a estrategias solitarias como la música o el aislamiento digital.
- Las familias con niños de primaria reconocen mayores presiones en la infancia actual, vinculadas al ritmo de vida y la tecnología. Valoran la presencia y el tiempo compartido como apoyos clave, aunque perciben tensiones intergeneracionales en la crianza. Consideran fundamental enseñar a nombrar y canalizar las emociones, ya que sin acompañamiento estas tienden a intensificarse.
- Las familias con hijos adolescentes expresan cansancio y desconcierto ante un malestar más complejo. La autoridad tradicional pierde fuerza y los jóvenes reclaman diálogo y coherencia, lo que genera respuestas extremas entre sobreprotección y firmeza excesiva. La falta de tiempo agrava la dificultad de acompañar, dejando a las familias con la sensación de no ser suficientes.

5. OBSERVACIONES COMPARATIVAS Y TRANSVERSALES

El análisis transversal revela que la gestión del malestar se configura de manera distinta según la edad, pero con elementos comunes entre niños, adolescentes y familias. En los niños de primaria predominan las estrategias sencillas y cercanas: hablar con los padres, hermanos o amigos, distraerse con el juego o recurrir a la compañía de mascotas y abuelos. El malestar se vive como algo pasajero, que puede aliviarse a través del vínculo afectivo y actividades concretas, pero muchos niños carecen de herramientas sólidas para regularse.

En la adolescencia, en cambio, emerge con fuerza la presión social y digital: los jóvenes sienten que deben mostrarse felices y ocultar la vulnerabilidad. Esta norma social de “estar bien siempre” refuerza el estigma hacia las emociones negativas y favorece el silencio emocional. Aunque recurren a sus amistades como principal sostén, el apoyo no siempre resulta suficiente frente a la sobrecarga que generan las redes sociales y las expectativas académicas.

Las familias coinciden en señalar la falta de herramientas emocionales en los menores y reclaman mayor educación emocional en la escuela y en el hogar. Mientras que las familias de niños destacan la importancia de enseñar a nombrar las emociones y dejar espacio para el error, las de adolescentes se muestran preocupadas por la fragilidad del diálogo y por la dificultad para acompañar a sus hijos en un contexto de sobreexposición digital y altas exigencias sociales.

En términos transversales, se observa que el acompañamiento emocional cercano es un factor protector clave en todas las etapas. Asimismo, la tecnología ocupa un papel ambivalente: en niños aparece poco mencionada, pero en adolescentes y familias se describe como un espacio que amplifica tanto la conexión como la presión y el malestar.

6. CONCLUSIONES

La gestión del malestar constituye un reto común en la infancia y la adolescencia, aunque se manifiesta de forma distinta según la etapa vital. En la niñez, la confianza en el entorno cercano y la espontaneidad en la expresión emocional permiten un afrontamiento más abierto, aunque frágil. En la adolescencia, en cambio, la presión social y digital introduce barreras que llevan a silenciar el malestar y a vivirlo en soledad, reforzando la vulnerabilidad emocional.

Las familias reconocen estas dificultades y coinciden en la necesidad de reforzar la educación emocional desde edades tempranas. La regulación emocional no surge de manera automática, sino que requiere acompañamiento, modelos adecuados y espacios de diálogo. Allí donde este acompañamiento falta, aparecen con más frecuencia conductas desadaptativas (como la autolesión, el aislamiento o la represión emocional). Se observa un nivel alto de sensibilidad ante el malestar, especialmente en la adolescencia, donde la frustración o el conflicto suelen vivirse con intensidad y baja tolerancia. Predomina la tendencia a evitar el malestar o a ocultarlo, más que a gestionarlo de forma consciente. Entre las principales causas identificadas destacan: la presión social y digital, las exigencias académicas, la falta de tiempo familiar, los conflictos interpersonales y la inseguridad emocional.

Las estrategias más frecuentes para regular el malestar utilizadas por niños y adolescentes combinan lo espontáneo con lo aprendido: buscar apoyo en personas de confianza, distraerse con música o actividades creativas, aislarse para calmarse, expresarse a través del arte o el movimiento, y recurrir al humor o la autoexpresión en redes. Aunque algunas de ellas son funcionales, otras evidencian la necesidad de fortalecer recursos internos y acompañamiento adulto para una regulación emocional más saludable.

En síntesis, los resultados apuntan a que el bienestar emocional depende menos de la ausencia de problemas y más de la existencia de vínculos significativos, espacios de escucha y estrategias de afrontamiento aprendidas.

7. PROPUESTAS

- **Impulsar la educación emocional desde la infancia.** Incorporar de forma sistemática en los colegios programas de identificación, expresión y regulación de emociones.
- **Fortalecer el acompañamiento familiar.** Ofrecer recursos de orientación y talleres prácticos a padres y madres para acompañar sin sobreproteger, promoviendo autonomía emocional.
- **Visibilizar la vulnerabilidad emocional en la adolescencia.** Desarrollar campañas y espacios seguros que legitimen hablar del malestar, reduciendo el estigma asociado a las emociones negativas.
- **Promover un uso saludable de la tecnología.** Formar a adolescentes y familias en competencias digitales críticas que permitan aprovechar la conexión sin quedar atrapados en la presión social o la comparación constante.
- **Fomentar redes de apoyo comunitario.** Crear espacios en asociaciones, centros juveniles y entornos educativos donde niños y adolescentes puedan compartir experiencias y encontrar apoyo más allá de la familia.



REFERENCIAS

- Espada, J. P., Morales, A., Piqueras, J. A., Marzo, J. C., y Orgilés, M. (2024). *Infancia, adolescencia y pantallas*. Centro de Investigación de la Infancia y la Adolescencia. Universidad Miguel Hernández <https://observainfancia.es/informes/>
- Herreros, M.O., Contardo, D., Días, N., Salazar, P. y Urrutia, P. (2019). El malestar en la infancia y adolescencia: Descripción y análisis de fichas clínicas. *Quaderns de Psicología*, 21(3), e1497. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1497>
- Morales, A., Espada, J. P., Piqueras, J. A., Marzo, J. C., y Orgilés, M. (2025). *Tomando el pulso a la salud mental. Una visión desde los niños, adolescentes, padres y educadores*. Centro de Investigación de la Infancia y la Adolescencia. Universidad Miguel Hernández <https://observainfancia.es/informes/>
- Orgilés, M., Morales, A., Piqueras, J. A., Marzo, J. C. y Espada, J. P. (2024). *Problemas psicológicos en la infancia y adolescencia*. Centro de Investigación de la Infancia y la Adolescencia. Universidad Miguel Hernández <https://observainfancia.es/informes/>
- Papa, A., Epstein, E., Hayes, S. C. y Hofmann, S. G. (2018). Emotions and emotion regulation. *Process based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*, 137-151.
- Paredes-Rivera, A., Coria-Palomino, G., Marcos-Lescano, A. y Sedano-Alejandro, S. (2021). La regulación emocional como categoría transdiagnóstica a través de los problemas clínicos: un estudio narrativo. *Interacciones*, 7, e223. <http://dx.doi.org/10.24016/2021.v7.223>
- Pascual-Jimeno, A. y Conejero-Jimenes, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), pp. 74-83.
- Patiño-Coral, M. y Carlosama-Termal, A. (2020). Estrategias para fomentar la gestión emocional en niños y adolescentes. *Encuentros de Investigación Formativa RAD* (3), 393-404. <https://doi.org/10.53972/RAD.eifd.2020.3.21>
- Power, M., & Dalgleish, T. (2015). *Cognition and emotion: From order to disorder* (3nd ed.). Psychology Press.
- Reyes-Ortega, M. A. y Tena-Suck, E. A. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica. Una guía para terapeutas*. Manual Moderno.
- Werner, K. y Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. En A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). The Guilford Press.

EMO Child



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Educación,
Universidades y Empleo

CIPROM/2021/031

aitana | MU
CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE
LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA
UNIVERSITAS
Miguel Hernández