

RESUMEN EJECUTIVO

INFORME Y HOJA DE RUTA 2025 SOBRE LA SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL EN LAS PERSONAS ADOLESCENTES Y JÓVENES

Necesidades y recomendaciones de la Red PROEMO para la promoción de la salud mental y emocional en las personas adolescentes y jóvenes.



PROEMO

Informe realizado por el equipo y colaboradores de la Red PROEMO



PROEMO

INFORME Y HOJA DE RUTA 2025 SOBRE LA SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL EN LAS PERSONAS ADOLESCENTES Y JÓVENES

Nº de registro de la propiedad: 2412040284155

© Todos los derechos reservados.

Esta obra está protegida por las leyes de copyright y tratados internacionales. Universidad de Jaén, diciembre de 2024.

Para más información sobre los temas tratados en este documento, por favor, póngase en contacto con info@redproem.es. Para obtener una licencia de explotación sobre esta obra puede contactar con la Universidad de Jaén (otri@ujaen.es).

Esta publicación está sujeta a copyright, pero el texto puede ser utilizado libremente para la incidencia política y campañas, así como en el ámbito de la educación y el de la investigación, siempre y cuando se indique la fuente de forma completa. El titular del copyright solicita que cualquier uso de su obra le sea comunicado, con objeto de evaluar su impacto. La reproducción del texto en otras circunstancias o su uso en otras publicaciones, así como en traducciones o adaptaciones, podrá hacerse después de haber obtenido permiso y puede requerir el pago de una tasa. Para cualquiera de estos asuntos, por favor, póngase en contacto con info@redproem.es.

El Informe y Hoja de ruta 2025 de la red PROEMO ha sido redactado teniendo en cuenta los criterios establecidos en la guía “Lenguaje inclusivo con perspectiva de infancia” de la Plataforma de Infancia España (junio, 2024) así como la “Guía para un uso igualitario del lenguaje y de la imagen en la Universidad de Jaén (julio, 2024). En línea con estos principios, se ha procurado emplear un lenguaje inclusivo no sexista, promoviendo la equidad de género y respetando la diversidad de identidades.

PROEMO es una red de Investigación (RED2022-134247-T) financiada por MICIU/AEI/10.13039/501100011033 (Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades y la Agencia Estatal de Investigación) a través del Programa estatal para impulsar la investigación científico-técnica y su transferencia, en el marco del Plan Estatal de Investigación Científica, Técnica y de Innovación 2021-2023.

Índice

1. ¿Qué es la red PROEMO y cuál es su finalidad?	7
2. Contextualización	9
2.1. La adolescencia, una etapa crucial en el desarrollo y para la salud mental	
2.2. Factores de riesgo y protección para el desarrollo de problemas emocionales	
2.3. Determinantes sociales de la salud mental	
2.4. Detección temprana y adopción de un enfoque preventivo	
2.5. Temas de preocupación en cuanto al bienestar emocional adolescente y joven y sus consecuencias	
2.5.1. Conductas autolíticas y suicidio	
2.5.2. La soledad no deseada	
2.5.3. Adicciones comportamentales. Impacto del potencial adictivo de las tecnologías de la información y la comunicación en el bienestar emocional de las personas jóvenes.	
2.5.4. Cambio climático como factor de riesgo. Impacto de la crisis ecosocial y ecoansiedad en el bienestar emocional	
2.5.5. La (ciber)victimización en la niñez y adolescencia: bullying y ciberbullying y otras formas de violencia	
3. Actualización de las carencias y necesidades asociadas a la salud y bienestar emocional de las personas adolescentes y jóvenes	15
3.1. Nuevas carencias y necesidades detectadas en la actualidad	
4. Recomendaciones a partir de las carencias y necesidades identificadas	21
5. Conclusiones	25

Equipos de la Red PROEMO

- **Universidad de Jaén (UJA), departamento de Psicología, grupo de investigación “Evaluación e Intervención Psicológica” (HUM-836):** Luís Joaquín García López (RESPONSABLE) y personal invitado del grupo: Lourdes Espinosa Fernández, David Jiménez Vázquez, Laura Zafra Palomino y Jesús Sánchez Tudela.
- **Universidad de Almería (UAL), departamento de Psicología, grupo de investigación “Avances en Intervención y Epidemiología con Infancia, Adolescencia y Familias” (HUM057):** Inmaculada Gómez Becerra (RESPONSABLE) y personal invitado del grupo: Juan Miguel Fluja Contreras.
- **Universidad Autónoma de Madrid (UAM), departamento de Psicología Biológica y de la Salud, Grupo Investigación e intervención en Psicología de las TICs:** Manuel Gámez Guadix (RESPONSABLE) y personal invitado del grupo: Estíbaliz Mateos Pérez.
- **Universidad de Deusto (UD), departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, Grupo de investigación Deusto Stress Research (DSR):** Esther Calvete Zumalde (RESPONSABLE) y personal invitado del grupo: Izaskun Orue Sola.
- **Universidad de Málaga (UMA), departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, grupo de investigación SAMSERAP (Salud Mental, Servicios y Atención Primaria), perteneciente al Instituto de Investigación Biomédica de Málaga (IBIMA):** Patricia Moreno Peral (RESPONSABLE) y personal invitado del grupo: Sonia Conejo Cerón.
- **Universidad Miguel Hernández (UMH), departamento de Psicología de la Salud y Centro de Investigación de Psicología Aplicada:** José Antonio Piqueras Rodríguez (RESPONSABLE) y personal invitado del grupo: Victoria Soto Sanz.
- **Universitat Rovira i Virgili (URV), departamento de Psicología, Grupo Nutrición y Salud Mental (NUTRISAM):** Josefa Canals Sans (RESPONSABLE).

Consejo Asesor Externo

- **Instituto de la Juventud de España (INJUVE)** adscrito al Ministerio de Juventud e Infancia: Margarita Del Cisne Guerrero Calderón (Directora General), Victoria Rodríguez González (Jefa de Servicio de Programas Interministeriales), Paloma Fernández-Baíllo Cordente (Jefa de Sección).
- **Consejo de la Juventud de España (CJE)**: Juan Antonio Báez Morín (Vicepresidente 2º y responsable de Socioeconómica y Comunicación, hasta septiembre de 2024), Andrea González Henry (Presidenta y responsable de Consejos de la Juventud), y Sonia Gil Sempere (Tesorería, responsable de Salud y Diálogo con la Juventud a partir de septiembre de 2024).
- **European Youth Information and Counselling Agency (ERYICA)**: Eva Reina (Directora, hasta agosto de 2024) y Victoria de la Hoz Castanys (Miembro de la junta directiva de Eryica a partir de septiembre de 2024).
- **Fundación Princesa de Girona (FPdGi)**: Sandra Camós (Directora de Programas Educativos).
- **Asociación Española de Ayuda Mutua contra Fobia Social y Trastornos de Ansiedad (AMTAES)**: Enrique Vargas Osuna (Presidente).
- **Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España (COPOE)**: Ana Cobos Cedillo (Presidenta).
- **Grupo de Salud Integral de la Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Trans, Bisexuales, Intersexuales y Más (FELGTBI+)**: Antonio Martí Torres (Responsable del grupo).
- **Asociación Asturiana para la Atención y Cuidado de la Infancia (ASACI)**: Ana María Sainero Rodríguez (Coordinadora del Servicio de intervención terapéutica y Psicóloga) y María Martínez Hernández (Psicóloga y terapeuta de la Asociación).
- **Federación de Asociaciones de Profesionales de la Juventud de Andalucía (FAPJA)**: Antonio Lara Perales (Miembro de la Junta Directiva de la Federación).



1. ¿Qué es la red PROEMO y cuál es su finalidad?

La Red para la **PRO**movición de la Salud y Bienestar **EMO**cional de las Personas Adolescentes (**PROEMO-RED2022-134247-T**) está formada por un conjunto de personas expertas del ámbito académico pertenecientes a las universidades de Jaén, Rovira i Virgili, Málaga, Deusto, Miguel Hernández, Almería y Autónoma de Madrid, con el objetivo de fomentar el bienestar emocional en adolescentes y jóvenes. Además, cuenta con el apoyo de un Consejo Asesor Externo compuesto por instituciones gubernamentales nacionales e internacionales, ONG, usuarios finales y el tercer sector como: INJUVE, CJE, ERYICA, FPdGi, AMTAES, COPOE, FELGTBI+, ASACI, y FAPJA.

Este proyecto se deriva de iniciativas anteriores que han trabajado en reducir la fragmentación y el trabajo aislado sobre el campo de los problemas emocionales y la promoción del bienestar juvenil. En 2018, se publicó el primer informe y hoja de ruta de la red PROEM para mejorar la evaluación psicológica y la promoción de la salud y bienestar emocional de la juventud. La actual **red PROEMO** se enfoca en la actualización de dicho informe, identificando carencias actuales y ofreciendo recomendaciones alineadas con otros documentos estratégicos como la Estrategia de Juventud 2030 y la Resolución del Parlamento Europeo sobre salud mental (2023/2074(INI) del 12 de diciembre de 2023).

El proyecto está financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación y Universidades y de la Agencia Estatal de Investigación (MCIN/AEI/10.13039/501100011033), bajo el Plan Estatal de Investigación Científica, Técnica y de Innovación 2021-2023.





2. Contextualización

2.1. La adolescencia, una etapa crucial en el desarrollo y para la salud mental

La adolescencia es una etapa clave para el desarrollo, con cambios físicos y emocionales que pueden afectar la salud mental. Alrededor del 50% de los problemas mentales aparecen antes de los 14 años, y 1 de cada 7 jóvenes sufre algún trastorno mental. En España, antes de la pandemia, la ansiedad y la depresión afectaban al 11,8% y 3,4% de personas adolescentes, cifras que se duplicaron tras la COVID-19.

La salud mental es un problema de salud pública urgente. Las personas adolescentes y jóvenes con ansiedad, depresión o en riesgo de desarrollarlas experimentan dificultades en sus relaciones sociales y familiares, bajo rendimiento académico, y/o, en casos graves, pueden llegar incluso al suicidio. La falta de profesionales de la psicología en el sistema público y el alto costo de la terapia privada dificultan el acceso al tratamiento, lo que resalta la urgencia de invertir en salud mental y aumentar los y las profesionales en centros educativos y sanitarios.

2.2. Factores de riesgo y protección en el desarrollo de problemas emocionales

La literatura científica reconoce cada vez más la importancia de considerar los factores de riesgo y protección en el desarrollo de problemas emocionales en adolescentes. Los **factores de riesgo incluyen condiciones individuales, familiares o contextuales** que aumentan la probabilidad de desarrollar problemas de salud mental, mientras que los **factores protectores** ayudan a reducirla. Estos factores pueden clasificarse en tres dominios principales: individual, familiar y comunitario.

2.3. Determinantes sociales de la salud mental

El aumento del sufrimiento psicológico y los problemas de salud mental en personas

adolescentes y jóvenes está estrechamente relacionado con los **Determinantes Sociales de la Salud (DSS)**, definidos como las circunstancias **sociales, económicas y físicas** bajo las que las personas viven y que puede afectar a la salud, el bienestar y la calidad de vida (OMS, 2024). Según datos del Informe Equilibristas, publicado por Oxfam Intermón y el Consejo de la Juventud de España o el análisis realizado en el Manifiesto por el Bienestar de Ideas en Guerra, factores como **las crisis socioeconómicas recientes, la precariedad laboral y económica** junto a las **limitaciones del sistema sanitario público** agravan la salud mental de las personas, especialmente en las más desfavorecidas, o que reúnen condiciones que salen de la normatividad, como, por ejemplo, personas jóvenes racializadas, del colectivo LGTBIAQ+, personas con discapacidad y/o diversidad. Destacándose la necesidad de **políticas de juventud que han de considerar soluciones estructurales** que resuelvan los problemas que afectan a la salud.

2.4. Detección temprana y adopción de un enfoque preventivo

Desde el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental actualizado (OMS, 2022c), que fue refrendado por la 74ª Asamblea Mundial de la Salud, o siguiendo las recomendaciones de la reciente resolución del Parlamento Europeo sobre salud mental (2023/2074(INI) publicada en diciembre de 2023, se sigue insistiendo en la necesidad de aplicar medidas para **promover el bienestar psicosocial y prevenir los problemas de salud mental**; especialmente entre las personas adolescentes y jóvenes y personas en riesgo. En lo que respecta a las dificultades emocionales, se encuentran infradetectadas, reciben escasa atención y cuentan con una financiación insuficiente a pesar las graves consecuencias y el riesgo de cronicidad que conllevan. Así se destaca la necesidad de **intervenciones efectivas que puedan identificar y tratar las dificultades emocionales de manera prematura**. Ejemplo de ellas son las intervenciones preventivas para adolescentes: PROCARE+ y PROCARE-I (García-López et al., 2023; Vivas-Fernández et al., 2023 a, b). Actualmente se está trabajando para disponer de PROCARE para personas jóvenes adultas.

2.5. Temas de preocupación en cuanto al bienestar emocional adolescente y joven y sus consecuencias

2.5.1. Conductas autolíticas y suicidio

Las conductas autolesivas y el suicidio son graves consecuencias de las dificultades emocionales, siendo la depresión el principal factor de riesgo (OMS, 2017). En España, según datos provisionales de 2023 esta tendencia que parece continuar en esta etapa

evolutiva, a pesar de que el número de suicidios en la población general desciende, (INE, 2024). Esto convierte al suicidio en la principal causa de muerte externa, superando a los accidentes de tráfico entre las personas jóvenes. Estas cifras resaltan la **urgencia de implementar intervenciones para prevenir y detectar conductas suicidas** (OMS,2014), alineadas con la Estrategia Nacional de Salud Mental y el Plan de Acción 2022-2024, que incluye la Línea de Atención 024, la cual ha recibido más de 260.000 llamadas desde su creación (10.080 referentes a edades de entre 10 y 19 años y 28.851 a edades de entre 20 y 29 años).

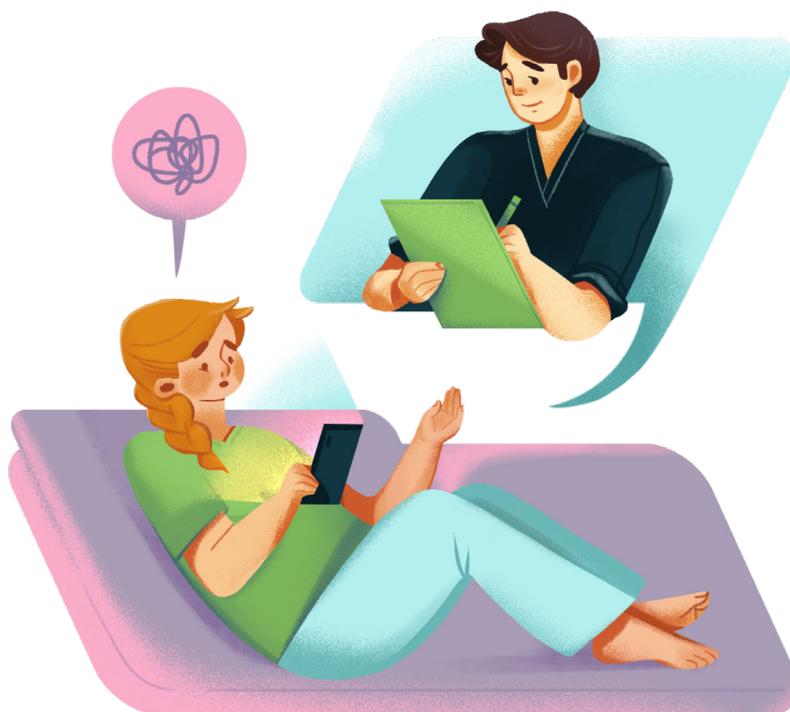
2.5.2. Soledad no deseada

La soledad no deseada es un problema creciente que también afecta a la juventud, generando gran malestar físico y psicológico. En España, según datos del **Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada de 2023** (Ruiz-Villafranca et al., 2023), a los 16 años, el 18,9% de las personas adolescentes ya presentan soledad no deseada y el 25,5% de las personas jóvenes entre 16 y 29 años se sienten solas, con una prevalencia mayor en mujeres (31,1%) que en hombres (20,2%) y en casi en la mitad de los casos (45,7%), este sentimiento ha perdurado por más de tres años. Esta soledad está vinculada a factores como el acoso, habilidades sociales, número de interacciones presenciales y condiciones personales como discapacidad, orientación sexual o el origen extranjero; y se asocia con **mayor prevalencia de problemas mentales**, como ansiedad, depresión y pensamientos autolesivos y suicidas y una peor salud física.



2.5.3. Adicciones comportamentales. Impacto del potencial adictivo de las tecnologías de la información y la comunicación en el bienestar emocional de las personas jóvenes.

Según datos de la encuesta ESTUDES (Ministerio de Sanidad, 2023b) el uso problemático de internet, videojuegos, redes sociales y tecnologías digitales es una creciente preocupación de salud pública que afecta especialmente a la adolescencia. Estas tecnologías, también facilitan otras conductas adictivas, como el juego online y las apuestas, afectando el bienestar emocional, con un aumento de ansiedad, depresión, problemas de sueño y bajo rendimiento académico. Por ello es crucial crear **entornos digitales seguros**.

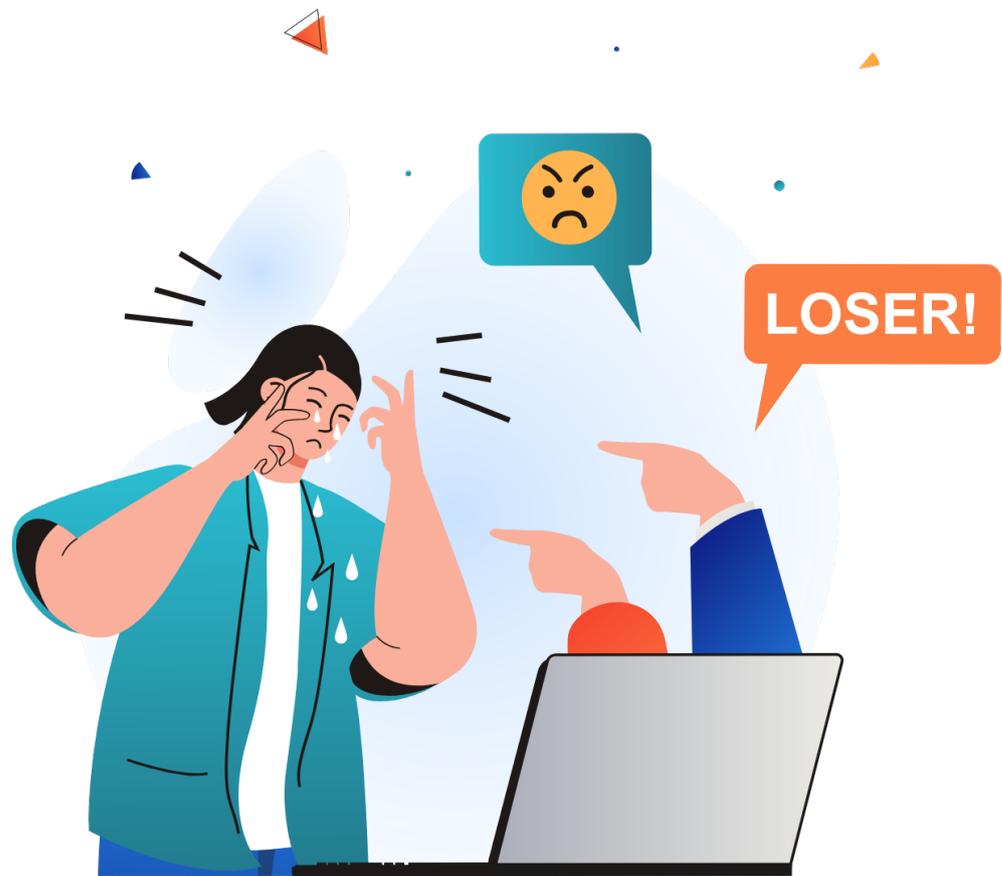


2.5.4. Cambio climático como factor de riesgo. Impacto de la crisis ecosocial y ecoansiedad en el bienestar emocional

El cambio climático y la crisis ecosocial, representa un desafío global con efectos directos e indirectos en la salud física y emocional. La “**ecoansiedad**” o “ansiedad climática” ha sido definida por Clayton (2020) como la experiencia de ansiedad intensa asociada con las percepciones sobre el cambio climático. **Las personas jóvenes son un grupo particularmente vulnerable** para tener respuestas emocionales negativas asociadas al cambio climático, por ello es crucial apoyarles en el desarrollo de estrategias de afrontamiento, desarrollar programas para la mejora de la resiliencia y mejorar la formación de profesiones en primeros auxilios psicológicos ante situaciones de desastre. También se urge adoptar medidas climáticas urgentes y crear estructuras de apoyo psicosocial en situaciones de emergencia.

2.5.5. La (ciber)victimización en la niñez y adolescencia: bullying, ciberbullying y otras formas de violencia

Las personas durante la niñez y la adolescencia son especialmente vulnerables a la violencia interpersonal, que abarca diversas formas de abuso, desatención y privación de derechos, con impactos negativos en su salud y bienestar a lo largo de la vida, convirtiéndose en un problema de salud pública significativo (OMS, 2022d). La violencia en estas etapas incluye el maltrato infantil, el acoso escolar y el ciberacoso, la violencia de género en relaciones entre adolescentes y extorsión sexual (ONU, 2011). En España, el Registro Unificado de Maltrato Infantil (RUMI) reportó 21.521 notificaciones (48,66% del sexo femenino y 51,34% del sexo masculino) (Ministerio de Sanidad, 2023). Las personas jóvenes expuestas a violencia tienen mayor riesgo de desarrollar ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental, así como comportamientos de riesgo (OMS, 2022d). Especialmente en grupos vulnerables, como aquellos con presencia de discapacidad, minorías sexuales y de género o migrantes los cuales afrontan un riesgo aún mayor de victimización y sufrir sus consecuencias. En particular, también es importante destacar las consecuencias graves de bullying y ciberbullying en el bienestar emocional de las personas adolescentes. Además, el grooming se ha convertido en una preocupación creciente, requiriendo una mayor conciencia y prevención





3. Actualización de las carencias y necesidades asociadas a la salud y bienestar emocional de las personas adolescentes y jóvenes

A continuación, se delimitan las carencias y necesidades asociadas a la salud emocional identificadas por las personas investigadoras pertenecientes de la Red PROEMO y miembros del Consejo Asesor Externo junto a las aportaciones de otras personas expertas, profesionales de la educación, sanidad, adolescencia y juventud, legisladores, representantes de asociaciones de la juventud, así como de familias y jóvenes.

La información recopilada revela que **siguen existiendo determinados aspectos** detectados en el informe y hoja de ruta de 2018. Entre ellos se destacan:

Pobre alfabetización en salud emocional entre las propias personas adolescentes, progenitores o cuidadores e incluso, a los y las diferentes profesionales que trabajan en contacto directo con adolescentes: Se identifica la necesidad de educar sobre salud mental, con información realista respecto a cuándo y cómo actuar o dónde acudir ante la presencia de dificultades emocionales, para evitar autodiagnósticos incorrectos, el uso de etiquetas y combatir las “fake news” que perpetúan el estigma.

Identificación tardía de las dificultades emocionales y falta de recursos y de coordinación entre diversos actores y regiones en el ámbito del bienestar y salud emocional: Los problemas emocionales en los/las adolescentes se detectan tarde, complicando su tratamiento. Los profesionales educativos y de salud carecen de herramientas y/o recursos rápidos y fiables para la detección temprana, y la falta de coordinación entre sectores agrava el problema. La derivación de adolescentes con problemas emocionales desde el contexto escolar al de salud suele ser lenta, e incluso a veces inexistente. El ámbito sanitario público sigue ocupándose mayoritariamente del tratamiento de problemas graves, mientras que los leves y moderados están infradiagnosticados y no se abordan. De ello se desprende la necesidad de aumentar la ratio de profesionales de la psicología en el ámbito sanitario e implicar a profesionales de la Psicología Sanitaria en los centros educativos a fin de apoyar y trabajar de forma cooperativa con el personal de orientación.

Excesiva medicalización de la salud mental: Reflejo de la carencia anterior, adicionalmente, se observa una sobremedicalización de las personas adolescentes

y jóvenes ante problemas emocionales, lo que resalta la importancia de adoptar enfoques preventivos, siguiendo las indicaciones de la OMS, para reducir la incidencia de trastornos graves. Ligado a estas carencias, se extrae la necesidad de seguir investigando para mejorar la eficacia y la eficiencia de las intervenciones preventivas y de tratamiento, integrando enfoques de diferentes disciplinas como la psicología, la sociología, la educación, la epigenética, la antropología, la lingüística, o la informática (big data), por ejemplo.

Políticas públicas de salud y bienestar emocional insuficientes y falta de presupuesto: Se necesita un mayor compromiso para implementar políticas efectivas en la promoción de la salud emocional y en la prevención de problemas mentales en población adolescente y joven. Además, es crucial aumentar los presupuestos dedicados a este fin, especialmente detección precoz y la prevención de trastornos mentales y conductas suicidas.

Falta de sensibilización hacia grupos vulnerables y minorías sociales como mujeres, personas con diversidad funcional, colectivo LGTBIAQ+, minorías étnicas, población de migrantes y refugiados/as o personas con diagnóstico de algún trastorno mental o condicional clínica: Estos grupos continúan siendo objeto de discriminación y estigma. Esta población tiene mayor riesgo de problemas emocionales, victimización y riesgo de suicidio por el agravamiento que supone el estigma sufrido. Es necesario desarrollar estrategias preventivas y psicoterapéuticas para estas poblaciones, además de educar sobre la identificación de discursos de odio y “fake news”, contribuyendo así a su bienestar emocional.

Aumento de malos hábitos y uso abusivo de tecnología: Los hábitos de vida poco saludables y el abuso de las tecnologías de la comunicación, están afectando al bienestar emocional de las personas jóvenes en España. La falta de actividad física, la mala higiene del sueño y el consumo de sustancias como alcohol y drogas, unido a conductas adictivas relacionadas con el uso de la tecnología, incrementan los problemas emocionales. Es fundamental promover hábitos saludables desde edades tempranas, involucrando a padres, madres, personas cuidadoras, profesionales de la educación y profesionales sanitarios, así como crear entornos digitales seguros para personas adolescentes y jóvenes.

3.1. Nuevas carencias y necesidades detectadas en la actualidad

Entre la información recopilada, se han detectado carencias y necesidades emergentes que afectan al bienestar emocional de las personas jóvenes y que no fueron recogidas en la versión anterior del informe de la red PROEM. Entre ellas se encuentran:

Las autolesiones y suicidio:

Se ha registrado un aumento preocupante en los casos de autolesiones y suicidio entre la población adolescente y joven, siendo el suicidio la principal causa de muerte externa en este grupo. Diversos factores, entre ellos, la presión académica, el futuro incierto en relación al empleo, la vivienda o la economía y la falta de apoyo emocional contribuyen a este fenómeno consecuencia del sufrimiento y desesperanza profunda. Además, el fenómeno de las autolesiones online (“digital self-harm”) es una tendencia en aumento que requiere atención por parte de las administraciones y de la investigación. **Es esencial mejorar la formación de profesionales y el acompañamiento especializado en salud mental para prevenir estos comportamientos.**

La soledad no deseada:

A pesar de estar más conectados digitalmente, muchas personas adolescentes y jóvenes experimentan soledad profunda no deseada, lo que puede llevar a problemas emocionales como ansiedad y depresión. **Se requieren programas que desarrollen habilidades sociales y fomenten relaciones de apoyo.**



El autoconcepto y la autoestima:

Los/las adolescentes están expuestos a estándares irreales de belleza y éxito a través de medios y redes sociales, lo que afecta negativamente su autoestima. Esto puede desencadenar trastornos alimentarios y problemas emocionales que algunos casos “externalizan” o manifiestan como problemas de conducta o disociales por una gestión inadecuada del malestar emocional (ira, enfado, desesperanza, etc.) y de la tolerancia a la frustración. **Es necesario promover programas que formen en un uso responsable de las redes sociales y programas educativos que aborden la gestión emocional.**

El bullying y ciberbullying:

El bullying y ciberbullying continúan siendo problemas graves que afectan la salud mental de las personas adolescentes, llevando a consecuencias como ansiedad, depresión y pensamientos suicidas y que genera desconcierto entre las familias y profesionales del ámbito infantojuvenil. **Se requiere incrementar los esfuerzos para reducir la incidencia de esta problemática y sus consecuencias.**

Las relaciones filio-parentales:

La falta de comunicación efectiva y apoyo emocional, entre adolescentes y sus progenitores, familiares, cuidadores/as u otras personas adultas de referencia es un factor que agrava problemas emocionales. **Se requiere formación para mejorar la comunicación y apoyar el desarrollo psicosocial de las personas adolescentes y jóvenes**, abordando aspectos claves de esta etapa evolutiva como: la preparación para la incorporación a la vida adulta e independiente; la aceptación de la propia imagen, autoconcepto e identidad; y la necesidad de privacidad cada vez más creciente; las relaciones entre iguales, y aparición de los primeros encuentros y relaciones de pareja, entre otros.

Preparación de transiciones:

Las transiciones, como el paso de la escuela primaria a la secundaria y, posteriormente, de la educación secundaria a la educación superior o al mundo laboral, pueden generar ansiedad y estrés en las personas adolescentes y jóvenes. La falta de apoyos o preparación durante estas transiciones puede generar incertidumbre, ansiedad y estrés, afectando negativamente al bienestar emocional de las personas adolescentes, **señalando la necesidad de intervenciones que aborden esta cuestión.**

La educación sexual, afectiva y emocional responsable:

Existe una carencia en la educación sexual y afectiva, lo que lleva a un incremento en los comportamientos de riesgo. La falta de educación emocional puede impedir que los y las adolescentes desarrollen relaciones saludables, gestionen adecuadamente sus emociones y lleven a cabo comportamientos sin responsabilidad afectiva. Además, el consumo de pornografía online está asociado con la sexualización precoz y prácticas sexuales deshumanizadas, lo que subraya la **urgencia** de implementar programas de educación sexual, afectiva y emocional responsable.

Ecoansiedad y comportamientos responsables con el medio ambiente:

La preocupación por el cambio climático y otros problemas ecológicos puede generar problemas de ansiedad y depresión entre las personas jóvenes. Es importante **desarrollar herramientas para evaluar la ecoansiedad o ansiedad climática**, generar **más datos respecto a cómo afecta dicha realidad a la población adolescente y joven española y poder establecer pautas y comportamientos responsables respecto al cambio climático.**

Líneas de salud mental digital:

Se detecta una creciente necesidad de **ofrecer servicios de salud mental accesibles digitalmente**, siguiendo los dictámenes de la salud digital que promueve un uso saludable, seguro, crítico y responsable de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), desde la no criminalización de esas tecnologías y aprovechando su uso para beneficio de la población. Las intervenciones online son una herramienta eficaz para llegar a más personas adolescentes y jóvenes, especialmente en áreas rurales o de difícil acceso, mejorando la adherencia al tratamiento y la accesibilidad.

Todas las cuestiones planteadas ponen de manifiesto la importancia de abordar estos desafíos mediante políticas públicas, programas preventivos y educativos, y el fomento de un entorno de apoyo emocional para los/las adolescentes y jóvenes.





4. Recomendaciones y prioridades

A partir de las carencias y necesidades identificadas anteriormente, en este apartado se especifican las **recomendaciones y prioridades surgidas** del debate entre los miembros y colaboradores de la Red PROEMO y las reuniones mantenidas con agentes sociales, entidades gubernamentales, no gubernamentales, amplia variedad de profesionales, familias, colectivos y las propias personas jóvenes.

Siguiendo la línea de las carencias y necesidades detectadas y desarrolladas en el apartado anterior, se han podido sistematizar las siguientes prioridades para la mejora de la salud mental en los siguientes puntos:

1

Desarrollo de un texto que recoja las especificaciones para la implementación de un sistema integrado de prevención y detección temprana.

Desarrollo de un Texto que incluya las directrices de la Ley Orgánica de Protección Integral de la Infancia y la Adolescencia y que apueste por la implicación en los centros educativos, de profesiones de la salud mental con formación infantojuvenil para trabajar en estrecha colaboración con el personal de orientación. Todo ello prestando especial atención a la población adolescente y jóvenes que presente factores de riesgo emocional y suicidio. En cuanto a la valoración de los casos de riesgo de suicidio, se debe garantizar que sea realizada por profesionales de salud mental, como profesionales de la psicología sanitaria y/o clínica de atención primaria y, siempre que sea posible, en coordinación interdisciplinar con equipos de otros ámbitos.

2

Establecer protocolos para la detección y/o diagnóstico temprano de problemas emocionales y de la conducta suicida.

Crear **protocolos basados en la evidencia científica disponible** destinados a profesionales de la juventud en general que ocupen puestos en los centros educativos, de salud y servicios sociales, en sintonía con LO 8/2021, Art. 34.1.

Implementar **revisiones por tramos de edad sistemáticas** para el diagnóstico temprano y la atención psicológica en los centros escolares, institutos, áreas de juventud y servicios de salud.

3

Reforzar el enfoque preventivo en los servicios públicos de las dificultades emocionales y factores de riesgo que inciden sobre el bienestar emocional.

Mejorar la alfabetización emocional de la población general con iniciativas de prevención universal, siguiendo el modelo, de proyectos como, por ejemplo, **DIGITAS** (<https://digitasweb.com/>).

Implementar actuaciones en el marco de la prevención universal, selectiva e indicada basadas en investigaciones previas con resultados exitosos, entre las que se incluyen, por ejemplo:

Las intervenciones preventivas en línea, basadas en las “**intervenciones sabias**” (Wise interventios, WIs), promueven la resiliencia en adolescentes al fomentar una mentalidad de crecimiento, reduciendo la victimización y los comportamientos agresivos (Calvete et al., 2021; 2022; 2023); o intervenciones para fomentar fortalezas individuales desde el enfoque de la **Covitalidad** (Falcó et al. 2023).

Asimismo, intervenciones en el ámbito familiar para el fomento de la regulación emocional de los progenitores y de contextos de validación emocional en niños, niñas y adolescentes a través de Programas de Intervención con Familias como “El Bosque de la Parentalidad”, tanto en formato presencial como online (Flujas-Contreras et al., 2021a, 2021b, 2022, 2024).

Además, es crucial implementar iniciativas para detectar tempranamente a personas adolescentes en riesgo de problemas emocionales, como los proyectos DAREMOS, así como intervenciones preventivas para adolescentes en riesgo de problemas emocionales como PROCARE+ o PROCARE-I+.

4

Establecer protocolos de atención específica en los principales problemas emocionales y de la conducta suicida y comportamientos de riesgo que inciden en el bienestar emocional.

Es necesario reforzar los servicios de atención primaria para abordar la mejora del bienestar emocional y prevenir trastornos emocionales y suicidios, utilizando

intervenciones psicoterapéuticas basadas en la evidencia, que ayuden a reducir el uso excesivo de psicofármacos y sus efectos secundarios, alineándose con los objetivos de la Agenda España 2050.

Llevar a cabo actuaciones, basadas en la evidencia científica, para identificar tempranamente y atender ante los factores de riesgo emocional y del riesgo suicida en adolescentes y jóvenes.

5 Programas educativos y capacitación en competencia emocional y prevención del suicidio.

Desarrollar programas educativos y de competencia emocional, alfabetización en salud mental y prevención del suicidio, dirigidos al alumnado del último ciclo de primaria y de la ESO en el contexto del Programa de Bienestar Emocional en el ámbito educativo (u otros futuros), a cargo de profesionales de salud mental especializados en infantojuvenil.

Establecer programas para **capacitar a los y las profesionales de la juventud, educación y personal sanitario** mediante su entrenamiento en **habilidades transversales para el éxito en el trabajo y en la vida de las personas jóvenes** como, por ejemplo, LEVEL-UP, Ylminds, PROADEMO.

6 Compilación de protocolos de primeros auxilios emocionales basados en la evidencia

dirigido a las personas adolescentes y jóvenes, familias, personas adultas de referencia, profesionales de la educación, personal sanitario y otros profesionales del ámbito de la juventud.

7 Desarrollo de instrumentos de información y otros recursos on y offline

en materia de salud y bienestar emocional para adolescentes y jóvenes, familias, personas adultas de referencia, profesionales de la educación, personal sanitario y otros profesionales del ámbito de la juventud, siguiendo modelos exitosos de otros proyectos como PrevANS.

8 Inversión en investigación en materia de salud y bienestar emocional.

9 Campañas de sensibilización en materia de bienestar emocional y prevención de problemas emocionales, así como la reducción de la estigmatización.

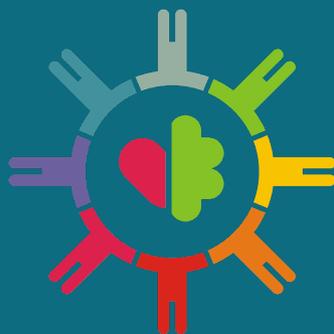


5. Conclusiones

Fruto del trabajo del equipo de investigadores/as pertenecientes a la Red PROEMO, así como de los miembros del Consejo Asesor Externo y otras personas colaboradoras, se evidencia que los problemas de salud mental en adolescentes y jóvenes persisten, a pesar de los avances. Las carencias que afectan a esta población se observan tanto en el ámbito educativo como en el sanitario, relacionadas con la falta de recursos, la falta de formación específica en materia de salud mental, la falta de programas de alfabetización emocional y para la del estigma, así como la ausencia de estrategias destinadas a la detección temprana y prevención de las dificultades emocionales y sus graves consecuencias, como es el suicidio. La escasez de profesionales especializados en salud mental en el sistema sanitario y educativo dificulta la prevención y atención adecuada. Se destaca la necesidad de mejorar la alfabetización en salud mental, fortalecer la detección temprana, reducir la sobremedicación, y aumentar el personal especializado y el presupuesto para políticas de salud mental y bienestar emocional.



**Encuentra más referencias e información en la versión extendida de este documento.



PROEMO

RESUMEN EJECUTIVO

INFORME Y HOJA DE RUTA 2025 SOBRE LA SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL EN LAS PERSONAS ADOLESCENTES Y JÓVENES

Necesidades y recomendaciones de la Red PROEMO para la promoción de la salud mental y emocional en las personas adolescentes y jóvenes.