

EXPERTOS ALERTAN DEL AUMENTO DE LA ANSIEDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES EN LAS AULAS ESPAÑOLAS

- **Uno de cada cinco menores en España presenta síntomas de ansiedad, afectando a su aprendizaje y bienestar emocional.**
- **Dolores somáticos, autoexigencia extrema y problemas de autoestima: claves para detectar la ansiedad en el aula.**
- **Los expertos de Emooti, la UNIR y la Universidad de Navarra proponen medidas para ayudar a docentes a gestionar la ansiedad en sus alumnos.**

Madrid, 29 de abril de 2025 – La ansiedad se ha convertido en uno de los problemas de salud mental más comunes entre niños y adolescentes en España. Según datos recientes, entre el 10 % y el 20 % de los menores presentan síntomas de ansiedad, afectando su bienestar emocional, rendimiento académico y relaciones interpersonales. Estudios epidemiológicos indican que la prevalencia de los trastornos de ansiedad en niños entre 9 y 12 años en España es aproximadamente del 12 %¹.

Además, la ansiedad es uno de los problemas más comunes reportados durante la adolescencia, con síntomas que incluyen autoexigencia excesiva, problemas de autoestima y alteraciones en el sueño y la alimentación². Para ayudar a dar respuesta a esta realidad, el Instituto de Salud Mental y Bienestar Emooti, en colaboración con La Universidad Internacional de La Rioja (UNIR) y la Universidad de Navarra, ha desarrollado una guía práctica para centros educativos con el objetivo de dotar a docentes y orientadores de herramientas para la detección y manejo de este trastorno y, en consecuencia, contribuir a mejorar el bienestar emocional en las aulas³.

La ansiedad en el entorno escolar

La ansiedad es una respuesta natural del organismo ante situaciones de estrés, pero cuando se vuelve persistente e intensa, interfiere en la vida cotidiana del menor. En el ámbito escolar, la ansiedad puede manifestarse en forma de miedo excesivo a hablar en público, nerviosismo extremo antes de los exámenes, evitación de actividades sociales o dificultades de concentración en clase.

Entre los signos más comunes que pueden alertar a los docentes se encuentran:

- Quejas frecuentes de dolores somáticos como dolor de cabeza o estómago sin causa médica.
- Preocupación excesiva por el rendimiento académico, incluso en situaciones de éxito.
- Baja autoestima y pensamientos negativos recurrentes.
- Cambios en el apetito y el sueño.

- Presencia de tics nerviosos o comportamientos repetitivos.
- Sensibilidad extrema a la crítica o reacciones emocionales desproporcionadas.

El **Dr. Hilario Blasco-Fontecilla, Director General de Emooti e investigador de La Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)**, señala que *"la ansiedad en niños y adolescentes no es solo un problema de nerviosismo o estrés pasajero. Se trata de una condición que, si no se detecta y trata a tiempo, puede afectar gravemente su desarrollo emocional y académico. En los colegios vemos cada vez más casos de alumnos que experimentan un nivel de angustia que interfiere en su aprendizaje y socialización. Desde Emooti insistimos en la importancia de que los docentes y orientadores cuenten con herramientas efectivas para identificar estos casos y actuar con estrategias basadas en la evidencia. No se trata de que los profesores se conviertan en psicólogos, sino de que puedan reconocer los signos de alarma y proporcionar un entorno seguro y comprensivo. La guía que hemos desarrollado es un paso esencial para dotar a las escuelas de recursos prácticos y accesibles para afrontar este reto creciente."*

Recomendaciones de la guía para gestionar la ansiedad en el aula

La guía elaborada por expertos en salud mental infanto-juvenil de Emooti, UNIR y la Universidad de Navarra recoge una serie de estrategias prácticas para la gestión de la ansiedad en los centros educativos. Estas recomendaciones varían según la etapa educativa:

Recomendaciones clave	Educación Primaria	Educación Secundaria
Identificación temprana	Observar cambios de comportamiento y patrones de evitación.	Detectar signos de ansiedad en exámenes, actividades grupales y participación en clase.
Estrategias de afrontamiento	Introducir técnicas de relajación y respiración en la rutina escolar.	Enseñar estrategias de gestión del estrés como la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en habilidades sociales.
Apoyo en el aula	Crear un ambiente seguro y predecible con horarios estructurados.	Ofrecer flexibilidad en la evaluación y apoyo individualizado en casos severos.
Implicación de la familia	Informar a los padres sobre la importancia de la estabilidad emocional y fomentar la comunicación en casa.	Coordinarse con la familia y servicios de salud mental en caso de ansiedad severa.

La elaboración de las guías ha sido realizada gracias a la colaboración de la Universidad de Navarra y La Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), y evidencia la creciente importancia de la colaboración entre expertos en salud y el ámbito educativo. Las guías pueden descargarse en los siguientes enlaces:

Primaria: <https://n9.cl/46zo3u>

Secundaria: <https://n9.cl/36p1b>

Para complementar esta herramienta, se ha desarrollado una serie de videos educativos disponibles en su canal de YouTube. Estos materiales ofrecen explicaciones claras y ejemplos prácticos que facilitan la aplicación de las recomendaciones en el ámbito escolar.

Acerca de Emooti

Emooti es un proyecto pionero que investiga sobre la salud mental y el bienestar emocional en niños y jóvenes y ofrece atención psiquiátrica, psicológica, pedagógica y de bienestar emocional integral en el entorno educativo. Su enfoque se basa en la intervención por parte de un equipo interdisciplinar de profesionales especializados, que incluye psiquiatras, psicólogos, neuropsicólogos, logopedas, terapeutas ocupacionales y nutricionistas, entre otros profesionales de la salud. Emooti colabora con distintas fundaciones para hacer accesible la ayuda a todos los menores y familias, a través de su programa de becas y ayudas.

Referencias

1. Canals, J., Voltas, N., Hernández-Martínez, C., Cosi, S., & Arijá, V. (2019). Prevalence of DSM-5 anxiety disorders, comorbidity, and persistence of symptoms in Spanish early adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28(1), 131–143. <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1207-z>
2. UNICEF (2021). *Estado Mundial de la Infancia. En mi mente. Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*. <https://www.unicef.es/publicacion/estado-mundial-infancia-salud-mental>
3. Garaigordobil, M. (2023). *Educational Psychology: The Key to Prevention and Child-Adolescent Mental Health*. *Psicothema*, 35(4), 327–339. <https://doi.org/10.7334/psicothema2023.1>

Más Información:

Gabinete de Comunicación Emooti

Ángel Andreo Pascual

Tlf.: + 34 650 105 165

Gabinetecomunicacion@emooti.com