

**La salud mental preventiva en los adolescentes como programa de  
innovación social.**

Johanna Carne Raventós Escobar

Asesor

Tania Meneses Cabrera

Universidad Nacional Abierta Y A Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades – ECSAH

Diplomado de profundización en Innovación social

Sociología

2023

## Resumen

En este artículo tiene el objetivo de presentar la sistematización de la experiencia sobre el proyecto de prevención y regulación emocional en una ciudad de España cuyo propósito principal es la salud mental de los jóvenes adolescentes. Debido a la situación en la que los jóvenes de Cataluña, España se encuentran en los últimos años su salud mental se ha visto afectada a gran escala, con una cultura que exigen mucho más de lo que está dando a edades tempranas encontramos como los adolescentes desarrollan trastornos emocionales de esta manera el grupo de E-mocional reg. innova por medio del proyecto social donde le enseña a los jóvenes las herramientas necesarias para que pueda regular sus propias emociones y prevenir los trastornos emocionales.

La investigación cualitativa se realiza por medio del uso de herramientas para la recolección de datos como entrevistas a los profesionales, observación, revisión documental y continuar con la clasificación, análisis e interpretación de los resultados.

Identificando que la innovación es de tipo Desde la apropiación de los objetos innovadores en el mundo social, así como identificar el grado de madurez del proyecto de acuerdo con la clasificación TRL podemos decir que es de grado 7 ya que todavía no está completo.

### Palabras claves

Salud mental, adolescentes, autorregulación emocional, innovación, Mindfulness.

## **Abstract**

In this article, the objective is to present the systematization of the experience on the prevention and emotional regulation project in a city in Spain whose main purpose is the mental health of young adolescents. Due to the situation in which the young people of Catalonia, Spain find themselves in recent years, their mental health has been affected on a large scale, with a culture that demands much more than they receive at an early age, we find how adolescents develop emotional disorders in this way the E-motional reg group innovates through the social project where it teaches young people the necessary tools so that they can regulate their own emotions and prevent emotional disorders.

The qualitative research is conducted by data collection tools such as interviews with professionals, observation, documentary review and continuing with the classification, analysis, and interpretation of the results.

Identifying that innovation is of type from the appropriation of innovative objects in the social world, as well as identifying the degree of maturity of the project according to the TRL classification, we can say that it is grade 7 since it is not yet complete.

## **Key words**

Mental health, Teens, social innovation, self-regulation, emotional well-being.

## Tabla de Contenido

<b>Introducción.....</b>	<b>5</b>
<b>Metodología.....</b>	<b>7</b>
<b>Resultados .....</b>	<b>10</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>17</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>18</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>19</b>

## Introducción

En las últimas décadas la conversación sobre la salud mental ha cobrado importancia dentro de la sociedad debido al aumento de casos de depresión y ansiedad entre los jóvenes. Por lo que en este artículo estaremos analizando el proyecto de regulación emocional como método de prevención en Cataluña, España. Los trastornos emocionales no siempre son visibles y su desarrollo es mucho más temprano de lo que pensamos, es por esto por lo que nace el proyecto E-mocional Reg. Con un grupo de especialistas que buscan prevenir en adolescentes y realmente hacer un cambio por medio de la autorregulación emocional en la provincia de Barcelona, España.

El proyecto de innovación es desde la apropiación de los objetos innovadores en el mundo social, debido a que los expertos del proyecto son una serie de profesionales psiquiatras, psicólogos y trabajadora social que juntos crean un proyecto para prevenir este tipo de desregulación, tomando como ejemplo el estudio científico realizado en Estados Unidos e Irlanda donde se utiliza el mindfulness dentro de las aulas de colegio donde se vio una mejoría en el comportamiento general de los estudiantes por medio de (MBSR) Mindfulness based stress reduction (C. Burke, 2009). E-mocional reg. se apropia de esta información innovadora y la toma como inspiración para formar el proyecto en Cataluña. Con una sociedad distinta y bajo parámetros diferentes. Estos se dan cuenta el rol que la edad y cuales es el rango de edad donde pueden favorecer a los menores de manera más efectiva, el rango de edad donde es necesario este tipo de aprendizaje es de los 12 a 16 años. La innovación social se caracteriza por estos distintos criterios como lo sería primero una pretensión de cambiar una problemática o una situación específica en el lugar en que se procura realizar la intervención social. Segundo sería la convocatoria de diferentes conocimientos con el objetivo de diversificar la información y puntos de vista de la problemática, como tercer criterio tenemos la materialización del proyecto donde se juntan

todos los participantes y por el cuarto y último criterio es el proceso donde se ve la efectividad y apropiación de las nuevas prácticas.

El objetivo de esta investigación es el de sistematizar la experiencia realizada y conocer el impacto en la salud mental de los actores involucrados en el proyecto específicamente de los jóvenes adolescentes. Con esto buscamos analizar y evaluar los resultados obtenidos del proyecto, identificando cada una de las tipologías de la innovación social y conocer el grado de maduración, así como analizar la expansión en un futuro del proyecto de prevención para llegar a más jóvenes catalanes.

## Metodología

Esta investigación ha sido realizada por medio de la sistematización de la experiencia innovadora del proyecto de prevención de trastornos emocionales, de manera cualitativa hemos utilizado distintas herramientas y técnicas investigativas como lo serían las entrevistas, observación y diario de campo. La sistematización se basa en analizar e interpretar la innovación social experimentada dentro de proyecto en el que trabajamos por medio de las herramientas que hemos mencionado anteriormente desde los ojos de la sociología.

En última instancia, la innovación es lo que crea valor social. toda aquella solución novedosa a un problema social que sea más efectiva, eficiente, sostenible o justa que las soluciones actuales, y cuya aportación de valor se dirija a los intereses de la sociedad en su conjunto y no a los intereses particulares. Una nueva solución a un problema social que es más eficaz, eficiente, sostenible, o simplemente que las soluciones existentes y para el cual el valor creado se acumula principalmente en la sociedad en su conjunto en lugar de los particulares (Universidad Stanford, 2008).

El procedimiento investigativo empieza en su fase inicial al identificar la experiencia innovadora social en la cual trabajaremos, identificando el servicio que realiza por la comunidad y la problemática que busca solucionar, seguido por la búsqueda de conocimiento en temas de salud mental en adolescentes, analizando la información obtenida por medio de artículos, noticias, experiencias e investigaciones científicas sobre la problemática de salud mental, prevención y mindfulness y específicamente los datos en el entorno de Cataluña y continuar con la recolección de datos por medio de una entrevista a el equipo profesional encargado del proyecto, los cuales proveen más información referente a la innovación social, seguimos con la revisión documental.

La sistematización de la experiencia se da por medio de una entrevista la cual se realizó a una de las profesionales del proyecto E-mocional reg., Gemma Bastida, trabajadora social especializada en salud mental, quien nos provee información sobre el funcionamiento, objetivo, campo de acción y la historia del proyecto, así como responder a las preguntas formuladas por medio de la entrevista las cuales tenían el objetivo de profundizar y aumentar el conocimiento obtenido acerca del proyecto para su análisis. “la sistematización la misión de recuperar y reflexionar sobre las experiencias como fuente de conocimiento de lo social para la transformación de la realidad, objetivo inherente a la naturaleza del trabajo social tal como era definido en ese periodo” (Jara, 2014, p. 3).

Una vez realizada la recolección de datos continuamos como fase final con el análisis y reflexión de toda la información recolectada, los objetivos y los resultados obtenidos, bajo el concepto de innovación social desde la sociología para reconocer el impacto del proyecto que tiene actualmente en la sociedad catalana, en los actores involucrados en el proyecto y así como determinar las posibilidades de sostenibilidad a futuro y el nivel de madurez tecnológica de este proyecto social transformativo de innovación social donde tomamos todo el conocimiento y de acuerdo con el concepto de sistematización de experiencias, Jara (2018), señala que:

La evaluación, la investigación y la sistematización de experiencias se retroalimentan mutuamente y que ninguna sustituye a la otra, por lo que deberíamos ponerlas en práctica todas. No podemos prescindir de ninguna si queremos avanzar con relación a los desafíos teóricos y prácticos que nos plantean los trabajos de educación popular, organización o participación popular (p. 115).

Identificamos que su grado de maduración a partir del TRL para innovación social del proyecto de E-mocional reg. es de un grado 7, concluimos este grado debido a que es una

innovación que está siendo aplicada y ha permitido cambios en los procesos internos y así continuar con el planteamiento del proyecto a futuro con un sistema completo y la replicabilidad en el resto de la provincia.

## Resultados

El proyecto de E-mocional Reg. se enfoca en la importancia de la salud mental para la calidad de vida de los españoles y han decidido enfocar este proyecto a la población sana, con la intención de prevenir posibles trastornos emocionales más adelante. El propósito de hacer esta investigación es de adentrarme un poco más en el proyecto de regulación emocional de acuerdo con el concepto de innovación social siguiente: “Innovación social es un tema global, que se gesta a partir de la aceleración de las crisis mundiales, el aumento de las desigualdades, el calentamiento global, la diversidad cultural y el surgimiento de nuevas enfermedades, entre otros factores” (Rivera, Y; Ganga, F; Parada, J. 2017).

Analizando la información recolectada de la innovación social y su nivel de Maduración de acuerdo con los parámetros TRL y realizar una observación por cada una de las categorías. Primero la gestión de las ideas y de la creatividad con los niveles 1,2 y 3 estos son principios básicos en una innovación social, donde se forma el proyecto. el proyecto de innovación social surge como una necesidad de ayudar a los jóvenes españoles y disminuir el número creciente en casos de jóvenes con trastornos emocionales, debido a la situación social actual en España, donde los índices de trastornos emocionales son muy altos, siendo España el país europeo con un porcentaje más alto de enfermedades mentales en adolescentes con un 20% de acuerdo con una investigación realizada en Postpandemia para verificar el estado mental de su población. (UNICEF, 2021).

Recientemente se encontró que 2% de niños y adolescentes menores de 18 años, siendo estos más de dos millones de personas, han sufrido de depresión (Benjet y Cols, 2004). Los trastornos emocionales siguen siendo un tema tabú en la mayoría de comunidades Autónomas y hogares, que a pesar de que la cultura española es liberal, podemos ver ideales tradicionales en temas como trastornos emocionales, estos no están normalizados y menos cuando se trata de menores de edad, los cuales se ven afectados por trastornos en como

ansiedad, depresión, hiperactividad y estrés postraumático, “El comportamiento regulador de las emociones puede manifestarse de muchas maneras obvias y sutiles e incluir: reevaluación, distracción, evasión, escape, supresión, afrontamiento centrado en la emoción y el problema, y uso de sustancias para mejorar o mitigar la experiencia emocional. Cada una de estas estrategias subsume numerosas acciones que pueden aplicarse a estados emocionales tanto positivos como negativos” (Parrott, 1993). Los jóvenes españoles a esa edad tienen una gran presión de decidir lo que harán el resto de sus vidas, mantener un nivel de estudio demandante dentro de una cultura muy estricta, con roles de familia tradicionales donde las necesidades emocionales no son prioridad.

Lo anterior es uno de los detonantes para impulsar a crear este proyecto de prevención, con la intención de primero reducir el número de adolescentes que desarrollen trastornos emocionales y caigan en drogadicción, trastornos alimenticios, depresión, ansiedad entre otras. el proyecto al ser de prevención busca llegar a la vida de los adolescentes y evitar una desregulación emocional, para esto los expertos creen que las mejores edades son de 13 a 16 años.

La idea de innovación del proyecto es muy acertada, la comunidad necesita de un cambio y de una nueva manera de interpretar una situación que no es de servicio y ya no funciona a favor de sus propios habitantes. Es necesario entender que, "La innovación no es un proceso que tiene un comienzo y un final, pero esto no significa que no deba suceder de manera organizada, con un cierto grado de estrategia. Debe mencionarse que la innovación no tiene fin, también hay un aspecto que puede aportar valor, o incluso algo completamente nuevo que podría reemplazar lo que había antes” (Navarro & Moreira, 2018).

La estructura y estrategia del proyecto es organizada, con objetivos claros, veo como aporta valor a la institución educativa en aspectos más humanos y el contacto social entre

profesional/estudiante, estudiante/estudiante y con su relación con el grupo de profesionales, dentro de esta iniciativa se le suma un valor agregado a la interacción social dentro de la cotidianidad.

El proyecto está hoy en día bajo el (Institut regulació emocional) En catalán, lo que significa el Instituto de regulación emocional, ubicado en Valles occidental en la provincia de Barcelona, España. Los involucrados en la creación del proyecto son un grupo de profesionales encabezado por Miquel Gasol y Xero Gasol, ambos especializados en trastornos de personalidad.

Una vez la fase de creación del proyecto es finalizada se da la gestión de desarrollo interactivo aplicativo, grados 4 y 5, bajo estos grados son las primeras aplicaciones del proyecto con respecto a la comunidad y en caso específico de Emocional reg. empieza en el instituto de regulación emocional, La fundación I límit y más adelante logra el apoyo e incentivos por parte del gobierno europeo bajo la supervisión del ayuntamiento (alcaldía) de la ciudad de Terrassa, (Projecte d'Especialització i Competitivitat Territorial) el cual busca proyectos que tienen componentes fuertes de innovación en poblaciones con más de 100.000 habitantes. El grado 6 es superado puesto a que cuenta con el respaldo de políticas públicas. “Nuevas estrategias, conceptos, ideas y organizaciones que responden a necesidades sociales de todo tipo (desde las condiciones de trabajo, la educación para el desarrollo comunitario y la salud) que se extienden y fortalecen a la sociedad civil” (Harayama & Nitta, 2011).

La innovación de este proyecto social es desde la apropiación de los objetos innovadores en el mundo social, debido a que toma como inspiración investigaciones similares realizadas en otros países, como por ejemplo Estados Unidos e Irlanda, son los primeros que realizan pruebas de incorporar prácticas como el Mindfulness en adolescentes, con estas publicaciones, la información recolectada, sus resultados y la experiencia científica

apropiarse de estos objetos innovadores y tomarlos, transformándolos a la sociedad catalana y la necesidad que tienen los menores específicamente en el valles. Recientemente han salido otras investigaciones en Irlanda por expertos de universidades como Cambridge, Oxford y Collage London donde expresan resultados no tan beneficiosos o positivos como información anterior con respecto a incluir mindfulness en clase. Esta investigación asegura que no hay la suficiente información para decir que introducir el mindfulness es más beneficioso para los alumnos en escuelas o colegios a diferencia que otros tipos de estrategia de aprendizaje. (Kuyken & Ball S & Crane C, 2022).

Junto con la información que nos proveen los profesionales del proyecto, se realizó una búsqueda de conocimiento y datos sobre la innovación social, proyectos similares de prevención en temas de regulación emocional que se ejecutaron anteriormente, los beneficios y obstáculos en mindfulness y proyectos de especialización y competitividad territorial, así mismo como los conceptos y noticias sobre el estado de la salud mental de los jóvenes en esta generación pre y post pandemia desde el territorio en el que me encuentro, España, como también internacionalmente, en Latinoamérica y Norteamérica.

Por lo que continuando encaminados bajo el nivel de maduración el siguiente bloque es el de la gestión del desarrollo interactivo aplicativo superando los niveles 4 y 5. el proyecto empieza su prueba piloto en Matadepera, un pequeño pueblo a pocos kilómetros de la ciudad de Terrassa donde en poco tiempo y con la aprobación de la alcaldía continua el proyecto en varios centros educativos ESO (Educación Secundaria Obligatoria) los profesionales involucran inicialmente al profesorado los cuales son las pautas y herramientas necesarias para que sean ellos también parte del cambio y no un obstáculo en el manejo de emociones para los mayores beneficiados los estudiantes de 12 a 16 años.

Las actividades dentro del proyecto son a lo largo del día escolar, en medio de las clases y dentro de la cotidianidad por medio de psico cápsulas y ejercicios tanto en clase como para hacerlos en casa. Estas están divididas en 4 fases a lo largo del año escolar, primero es el reconocer y ser capaces de poner nombre a sus emociones y cada fase trabaja un poco más en el manejo individual y colectivo de las emociones.

La incorporación de la innovación en la concepción de las políticas ha conferido un enfoque integrado a la planificación urbana que caracteriza las primeras décadas del siglo XXI destacando entre otras cuestiones, la necesidad de desarrollar nuevos procesos e instrumentos de gobernanza y gestión en las ciudades. (González, 2012,).

El objetivo de realizar clases normales agregando las psico capsulas de este programa busca justamente llevar a la normalidad las emociones. El rol de cada uno de los participantes, desde el profesional, profesorado como los alumnos es formar una comunidad segura y libre de tabú que permita la expresión de emociones, sentimientos y comunicación. De acuerdo con la definición de innovación:

Una acción endógena o intervención exógena (surgida desde las personas necesitadas o desde las que las quieren ayudar) de desarrollo social (que mejora el bienestar y/o la cohesión social) que a través de cambios originalmente novedosos (se produce una situación diferente a la preexistente) en la prestación de un servicio o en la producción de un bien (admite diferentes formas de manifestación intangibles y/o tangibles) logra unos resultados (existen indicadores objetivables del cambio producido) generalmente a través de un sistema en red (adquieren mayor protagonismo las relaciones Inter organizativas más que las intra organizativas) y que tiene potencial de ser reproducible (Morales, 2008).

Podemos decir que el resultado del proyecto ha sido positivo, los testimonios de los integrantes del equipo y participantes son favorecedores donde demuestra que ha logrado un cambio enriquecedor en la vida de cada uno de los participantes, tanto estudiante, profesorado y los profesionales.

Han participado más de mil jóvenes desde que empezó en el año 2020, justo antes del confinamiento por COVID 19, el cual en España duro 3 meses, he hizo que el plan inicial se adaptara a la problemática del momento por medio de videos en internet, eventualmente continúan con las clases en el siguiente año escolar, involucrando el profesorado los cuales también son formados anteriormente para poder ser de ayuda.

Hoy por hoy el proyecto se encuentra no solo en algunas instituciones, pero también existe un centro nuevo en la ciudad de Sant Cugat con grupos fuera del entorno educativo. Se debieron hacer ciertos cambios para continuar el proyecto creció en número y fue necesario agrandar el número de profesionales, agregar contenido videográfico que sea más atractivo y sencillo de cara al público, así como videos de testimonios en redes sociales.

Bajo la experiencia e información recolectada anteriormente identificamos el nivel de maduración TRL (Technology Readiness Levels) de acuerdo con sus parámetros. La TRL tiene 9 grados de madurez, los cuales empiezan desde los principios básicos con el Grado 1 hasta llegar al grado 9 con la replicabilidad del prototipo. Identificamos que su grado de maduración a partir del TRL para innovación social del proyecto de E-mocional reg. es de un grado 7 ya que, así como lo podemos ver en el texto donde dice: “La iniciativa o proyecto está siendo aplicada lo que permite racionalizar sobre los procesos internos, el modelo organizativo, los aprendizajes y la gestión que se están implementando”. (Jailler, 2020). En si esta iniciativa está siendo aplicada y permitiendo cambios en los procesos internos que han ayudado a priorizar ciertas psico cápsulas por encima de otros aprendizajes, pero aún sigue

siento un proyecto joven en cuestiones de salud mental, donde cuantificar unos resultados tomara más tiempo para continuar a juzgar los beneficios y resultados dentro de la comunidad para su eventual replica en gran escala que serían los siguientes pasos en los grados TRL 8 y 9 logrando reconocimiento por parte de la comunidad para así continuar con el planteamiento del proyecto a futuro con un sistema completo y la replicabilidad en el resto de la provincia.

Recordando el concepto de innovación social “Proceso mediante el cual, a partir de una idea, invención o reconocimiento de una necesidad, se desarrolla un producto, técnica o servicio ÚTIL” (S. Gee, 1981). Este proceso de innovación social lo podemos identificar claramente en el proyecto de E-mocional Reg. reconociendo la necesidad de la población vulnerable y tomando esta idea para que sea de utilidad para los actores involucrados.

## Conclusiones

Para concluir podemos decir que la innovación social crea un valor social, busca solucionar y mejorar la calidad de vida de aquellos dentro de la comunidad, pero al mismo tiempo es cambiante, no termina, más se transforma a si mismo junto con las necesidades de los miembros de la comunidad.

El proyecto es responsable, sostenible con el tiempo y el medio ambiente, necesitando recursos limitados, el amplio conocimiento del grupo de profesionales, apoyo por parte de las autoridades gubernamentales y centros educativos han permitido el crecimiento del proyecto que es de gran utilidad para la comunidad.

En si el Proyecto tiene un claro objetivo y un sistema funcional con todas las posibilidades de continuar madurando a través del tiempo, pero en temas tan complejos es necesario darle un tiempo antes de asumir un resultado general. Hemos hallado que a pesar de que el proyecto ya llevé varios años en funcionamiento, temas complejos como lo es la salud mental toman años para que sea apreciada por la comunidad y sociedad como proyecto innovador. También hace que los resultados sean más difíciles de cuantificar.

Y como ultimo hallazgo podemos decir experiencia ha sido positiva para la mayoría de los involucrados y continua en crecimiento y ha de estar al día en temas de conocimiento dentro y fuera del país, así como lograr analizar e interpretar de manera eficaz los comentarios y testimonios de la población elegida. “la innovación social debe contemplarse como una transformación a largo plazo que le compete no solo a los investigadores ni a los emprendedores, sino a la sociedad de base, al Estado y a la empresa privada, pues ellos sustentan su existencia en las actuales lecturas de la innovación.”. (Jailler, 2020, p. 127).

## Recomendaciones

Proyectos de innovación social como E-mocional reg. exaltan la necesidad de prevención en términos de salud mental, estos son primordiales en todas las comunidades y aún más en culturas como la que actualmente se encuentran los jóvenes adolescentes españoles, donde necesitan las herramientas que se enseñan a lo largo del proyecto de innovación y lograr reconocer, regular y prevenir una problemática emocional más adelante en sus vidas.

La existencia de proyectos como este en dentro de colegios, fuera de ellos existiendo muchos otros detonantes por lo que lograr una autorregulación emocional desde la temprana edad es una innovación social primordial. Es por esto, que recomendamos a los profesionales del proyecto la divulgación de información a instituciones educativas, jóvenes y padres para que estos reciban actualizaciones y testimonios.

Hagan un buen uso de las nuevas tecnologías que sean más cómodas, sostenibles y que llamen la atención del joven y por ultima recomendación es de continuar con la constante búsqueda de nuevos resultados científicos que ayuden a la prevención de trastornos emocionales.

### Referencias Bibliográficas

- Antonio, R., & Aladino, C. (2018a). Discusión de los distintos tipos de innovación. *Revista Publicando*, 5(15(2)), 59–99.  
<https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/1319>
- Antonio, R., & Aladino, C. (2018b). Discusión de los distintos tipos de innovación. *Revista Publicando*, 5(15(2)), 59–99.  
<https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/1319>
- David. (2023, enero 4). *Innovación educativa por la salud mental de los adolescentes*. Aipc-Pandora. <https://aipc-pandora.org/innovacion-educativa-salud-mental-adolescentes/>
- Emocional.reg*. (2019). Fundació Trastorn Límit. <https://fundacioitlimit.com/es/fundacion-instituto-trastorno-limite/rehabilitacion-funcional-2.html>
- Giraldo-Gutiérrez, F. L., Ortiz-Clavijo, L. F., & Cardona, G. A. Z. (2020). Laboratorio de Innovación Social: escenario de participación, apropiación social e interdisciplinariedad: *European Public & Social Innovation Review*, 5(1), 46–57.  
<https://pub.sinnergiak.org/esir/article/view/127>
- González-Romero, G. (2020). La innovación social como estrategia de desarrollo. Políticas urbanas y acción colectiva. *Teuken Bidikay - Revista Latinoamericana de Investigación En Organizaciones, Ambiente Y Sociedad*, 11(16), 29–54.  
<https://doi.org/10.33571/teuken.v11n16a2>
- I.R. Emocional Quiénes somos*. (n.d.). Iremocional.com. <https://iremocional.com/quienes-somos/>
- Jara Hollyday, O. (2014a, June 2). *Informe de sistematización por Leonardo Hernández* - *Issuu*. Issuu.com. [https://issuu.com/leonher/docs/informe\\_de\\_sistematizacion](https://issuu.com/leonher/docs/informe_de_sistematizacion)
- Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., Ganguli, P., Jones, B., Montero-Marin, J., Nuttall, E., Raja, A., Taylor, L., Tudor, K., Viner, R. M., Allwood, M., Aukland, L., Dunning, D.,

- Casey, T., Dalrymple, N., De Wilde, K., Farley, E.-R., Harper, J., & Kappelmann, N. (2022). Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting well-being in adolescence: the Myriad cluster randomized controlled trial. *Evidence Based Mental Health*, 25(3), 99–109.  
<https://doi.org/10.1136/ebmental-2021-300396>
- Ley, H. G. B. (2022, December 13). *Cómo es posible que uno de cada cinco jóvenes españoles tenga un problema de salud mental*. Alimente.elconfidencial.com.  
[https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2022-12-13/uno-cinco-adolescentes-problema-salud-mental\\_3538490/](https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2022-12-13/uno-cinco-adolescentes-problema-salud-mental_3538490/)
- Maqueda, A. (2021, octubre 5). *Los adolescentes españoles padecen mayores problemas de salud mental, según Unicef*. Newtral. <https://www.newtral.es/salud-mental-adolescentes-unicef-depresion-ansiedad/20211005/>
- Meredith, R. (2022, July 13). Mindfulness studies find little benefit to all pupils. *BBC News*.  
<https://www.bbc.com/news/uk-northern-ireland-62141626>
- Navarro medina, R. Antonio, & Moreira Basurto, clemente Aladino. (2019). Discusión de los distintos tipos de innovación | Revista Publicando. *Revistapublicando.org*.  
[https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/1319/pdf\\_995](https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/1319/pdf_995)
- Projecte Emocional.reg*. (n.d.). Agora.xtec.cat. <https://agora.xtec.cat/ies-santaeulalia/serveis/projecte-emocional-red-e-s-o/>
- Salud mental e infancia en el escenario de la covid-19 propuestas de Unicef España*. (2020).  
[https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2021/03/COVID19\\_UNICEF\\_Salud\\_Mental.pdf](https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2021/03/COVID19_UNICEF_Salud_Mental.pdf)
- Valencia Collazos, M. (2007). Trastornos mentales y problemas de salud mental. Día Mundial de la Salud Mental 2007. *Salud Mental*, 30(2), 75–80.