



RELACIONES SOCIALES, AMISTAD Y SOLEDAD 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)



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Educació,
Universitats y Empleo
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:

Alexandra Morales
José Pedro Espada
Melissa Liher Martínez Shaw
Pablo Santaolalla
Mireia Orgilés

Equipo técnico:

Víctor Amorós
M^a Jesús Bleda
María Teresa González
Melissa Liher Martínez Shaw

Diseño Gráfico:

| TARSA Comunicación

ISBN: 978-84-09-80618-8

Noviembre 2025

Cómo citar este documento:

Morales, A., Espada, J. P., Martínez-Shaw, M., Santaolalla, P. y Orgilés, M. (2025).

Relaciones sociales, amistad y soledad en la infancia y adolescencia.

Centro de Investigación de la Infancia y la Adolescencia. Universidad Miguel Hernández

<https://observainfancia.es/informes/>

índice

RESUMEN EJECUTIVO	4
1. OBJETIVOS	5
2. CONTEXTUALIZACIÓN	5
3. METODOLOGÍA	7
3.1. Participantes	7
3.2. Variables sociodemográficas	8
3.3. Variables en la praxis	10
4. RESULTADOS	11
4.1. Análisis temático por grupo	11
4.2. Citas	18
4.3. Etiquetas	22
4.4. Hallazgos clave	24
5. OBSERVACIONES COMPARATIVAS Y TRANSVERSALES	25
6. CONCLUSIONES	26
7. PROPUESTAS	27
REFERENCIAS	29



RESUMEN EJECUTIVO

Este informe presenta los resultados de veinte grupos focales realizados con niños¹, adolescentes y familias en tres comunidades autónomas españolas, con el objetivo de explorar la percepción de las relaciones sociales, la amistad y los sentimientos de soledad durante la infancia y la adolescencia.

Principales hallazgos:

- **La amistad como pilar del bienestar:** Las relaciones de amistad continúan siendo esenciales para el bienestar emocional de niños y adolescentes, proporcionando apoyo, sentido de pertenencia y confianza. No obstante, se observa una tendencia a la fragilidad y superficialidad de estos vínculos.
- **Amistad e identidad en la adolescencia:** Durante la adolescencia, la amistad adquiere un papel más identitario; los jóvenes buscan lealtad e intimidad. Aun así, muchos describen vínculos frágiles y experimentan la soledad como una ausencia de conexión significativa.
- **Impacto ambivalente de la tecnología:** La tecnología facilita la conexión, pero también puede intensificar la presión social, la comparación constante y el riesgo de ciberacoso.
- **Perspectiva familiar:** Las familias valoran la amistad como un espacio de refugio y crecimiento, pero muestran preocupación por la volatilidad de los vínculos y el efecto de las redes sociales en las relaciones.

Claves para la acción:

- Fomentar amistades auténticas basadas en confianza, empatía y apoyo mutuo.
- Prevenir dinámicas de exclusión, acoso y ciberacoso en entornos presenciales y digitales.
- Acompañar desde la familia y la escuela el uso saludable de la tecnología y la construcción de vínculos seguros.
- Reconocer la soledad no deseada como un fenómeno colectivo que requiere políticas de inclusión y espacios comunitarios de encuentro.

En conclusión, las amistades son un factor crucial para el bienestar emocional de la infancia y la adolescencia. Sin embargo, se enfrentan a tensiones entre el deseo de vínculos auténticos y la creciente fragilidad de las relaciones en un contexto social cada vez más digitalizado.

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 ofrece una mirada profunda al mundo social de niños, adolescentes y sus familias. Su propósito es comprender cómo perciben y experimentan las relaciones con sus iguales: la amistad, la pertenencia a los grupos y las vivencias de soledad o exclusión. Más que describir conductas o discursos, el estudio se centra en las interpretaciones y significados que los propios protagonistas otorgan a sus experiencias cotidianas.

Desde esta perspectiva, se busca entender cómo los menores conciben la amistad, qué valor asignan a la lealtad, la confianza y al respeto, y cómo gestionan los conflictos y cambios que surgen en sus relaciones. Al mismo tiempo, se examina cómo las familias interpretan estas dinámicas, cuáles son sus principales preocupaciones ante los nuevos modos de socialización —marcados por la tecnología, la imagen y la creciente presión del grupo— y qué estrategias emplean para acompañar, orientar y educar en valores relacionales.

El objetivo del estudio trasciende la mera descripción: pretende identificar los factores que fortalecen o debilitan los vínculos entre iguales, reconociendo prácticas que fomentan la empatía, la inclusión y la convivencia positiva, frente a aquellas que generan aislamiento, superficialidad o conflicto. A partir de estos hallazgos, el informe propone recomendaciones claras y aplicables para mejorar el acompañamiento familiar y la acción educativa, promoviendo entornos seguros, afectivos y respetuosos, donde niños y adolescentes puedan construir relaciones de confianza y bienestar.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

En los últimos años, las formas de socialización entre iguales han experimentado transformaciones profundas. La digitalización de la vida cotidiana, la fragmentación del tiempo libre y los cambios en los modelos familiares han redefinido la manera en que niños y adolescentes construyen sus relaciones. En este contexto, la amistad se consolida como un elemento clave para el bienestar emocional.

Las relaciones de amistad durante la infancia y la adolescencia son fundamentales para el desarrollo emocional, social y cognitivo. Contar con amistades de calidad se asocia con un mejor ajuste emocional, mayor autoestima y satisfacción vital (Oliva et al., 2002). Sin embargo, estas relaciones también atraviesan tensiones: presión social, miedo al rechazo —como la exclusión, la burla o el aislamiento—, vínculos frágiles y experiencias de soledad emocional incluso cuando los menores están rodeados de otras personas. No todos logran establecer vínculos significativos, y la soledad no deseada se reconoce como un factor de riesgo para la salud mental en estas etapas vitales.

La Organización Mundial de la Salud ha alertado sobre el impacto de la soledad en la salud de los jóvenes, considerándola una prioridad emergente en salud pública. Su informe sobre salud mental (World Mental Health Report, 2022) destaca la infancia y la adolescencia como períodos clave para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, en los que pueden surgir comportamientos de riesgo. Se observa un aumento de consultas relacionadas con problemas de salud mental, entre los que destacan sentimientos de aislamiento y falta de apoyo social entre adolescentes (Fundación ANAR, 2024). Estas experiencias afectan no solo al bienestar emocional inmediato, sino que

también pueden tener consecuencias a largo plazo, como dificultades en la regulación emocional y en la construcción de relaciones adultas saludables.

Diversas investigaciones (Chen, 2023; Geukens et al., 2023) muestran que una mayor calidad en las amistades se asocia con menores niveles de soledad. Otros estudios (Earth et al., 2010; Van Zalk y Tillfors, 2017) destacan que las amistades caracterizadas por apoyo emocional y reciprocidad actúan como amortiguadores frente a síntomas de ansiedad y depresión. Por su parte, Ladd y Kochenderfer-Ladd (2016) examinan el impacto de la exclusión social en el aula, revelando que la percepción de ser excluido predice un aumento sostenido de la soledad y dificultades de ajuste, incluso cuando los niños cuentan con amistades cercanas, lo que evidencia que la integración grupal es tan importante como los vínculos individuales.

En este contexto, la salud emocional de los menores se ve influida por el aislamiento social, la fragmentación del tiempo libre y las nuevas formas de interacción mediadas por la tecnología. La amistad se erige como un espacio esencial de apoyo, pertenencia y desarrollo personal, aunque también enfrenta tensiones como la presión grupal, el miedo al rechazo o la superficialidad de algunos vínculos. La soledad no deseada no es solo falta de compañía, sino también de vínculos significativos. Se reconoce como un factor de riesgo creciente para la salud mental en la infancia y adolescencia.

El proyecto *Estado Emocional de los Niños y Adolescentes Españoles (EMO-Child)* tiene como objetivo ofrecer una visión de la prevalencia e incidencia de los trastornos emocionales en jóvenes de 8 a 16 años, identificando factores de riesgo y protección para facilitar la detección temprana de situaciones que afecten su bienestar emocional y proporcionar recomendaciones prácticas. EMO-Child surge en un contexto de creciente preocupación por el deterioro de la salud mental de niños y adolescentes en España, marcado por cambios significativos en la vida familiar, escolar y digital. El proyecto emplea una metodología mixta, combinando datos cuantitativos y cualitativos sobre el estado emocional de la población infanto-juvenil.

Este informe forma parte de un estudio cualitativo más amplio, cuyo objetivo es comprender las vivencias, emociones y discursos de niños, adolescentes y sus familias en torno al bienestar emocional. Su propósito es ofrecer una visión integral sobre cómo se perciben y experimentan las relaciones de amistad y los sentimientos de soledad, promoviendo la reflexión y el debate orientados a la toma de decisiones que favorezcan un cambio real en entornos familiares, escolares y comunitarios.



3. METODOLOGÍA

Los datos cualitativos se recopilaban mediante grupos focales, una metodología que permite acercarse de manera directa a las opiniones y percepciones de niños, adolescentes y sus familias sobre distintos aspectos de la salud mental y el bienestar emocional. Este enfoque da protagonismo a las voces de los propios participantes, captando cómo entienden y viven sus experiencias.

A partir de los grupos focales realizados con los distintos perfiles, se recogió información en torno a tres bloques temáticos: estilos educativos, relaciones sociales y gestión del malestar. Este informe se centra específicamente en los hallazgos relacionados con la amistad, las relaciones sociales y la soledad no deseada.

Se llevaron a cabo un total de veinte grupos focales, organizados según perfil en cada comunidad autónoma: 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, de acuerdo con la disponibilidad y el perfil de los participantes. Este diseño permitió captar la voz de diferentes generaciones y observar matices propios de los contextos territoriales. Aunque el análisis comparativo entre comunidades autónomas no era un objetivo principal, la diversidad geográfica enriqueció la comprensión de las experiencias actuales de crianza.

El estudio contó con la aprobación del 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, así como las normas éticas para la investigación con seres humanos del Colegio Oficial de Psicólogos. El tratamiento de los datos personales se ajustó estrictamente 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.

3.1. Participantes

En este estudio participaron 192 personas, 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.



3.2. Variables sociodemográficas

Para contextualizar los resultados, se recopiló información básica de todos los participantes. En el caso de niños y adolescentes, se registraron la edad (Tabla 1), el sexo (Figura 1), la nacionalidad (Figura 2), la Comunidad Autónoma de residencia (Figura 3) y el curso escolar (Figura 4). En los grupos de familias, además de estos datos, se incluyó información sobre el estado civil, el nivel educativo 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)

M= Media; DT= Desviación típica.

Figura 1. Datos sociodemográficos por sexo.

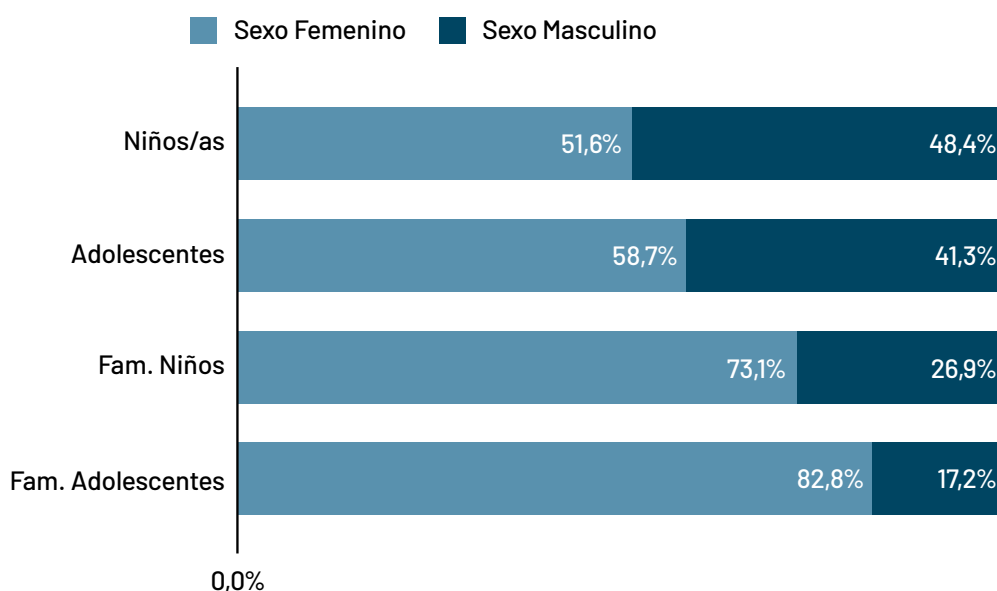


Figura 2. Datos sociodemográficos por país de procedencia/nacionalidad.

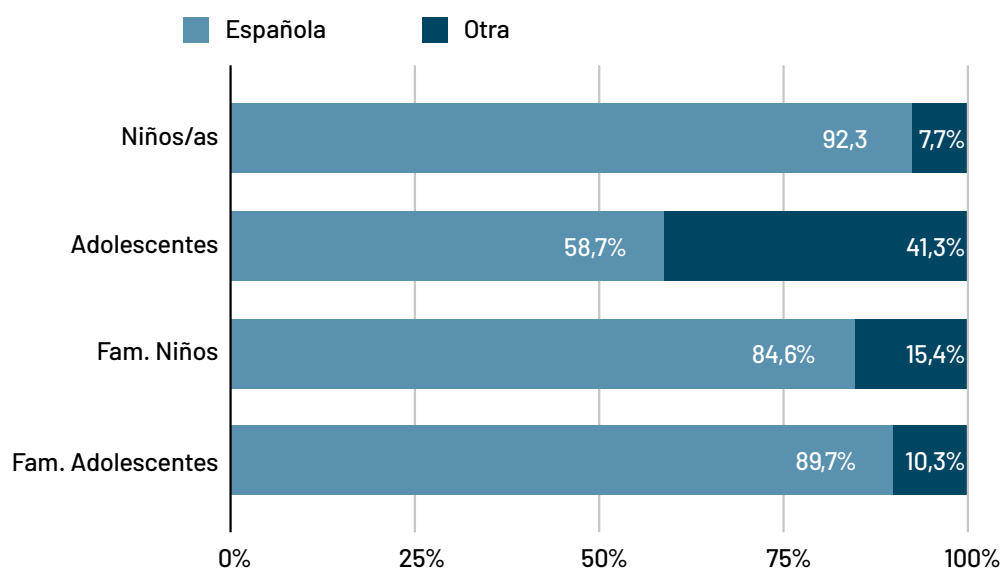


Figura 3. Datos sociodemográficos por distribución entre Comunidades Autónomas.

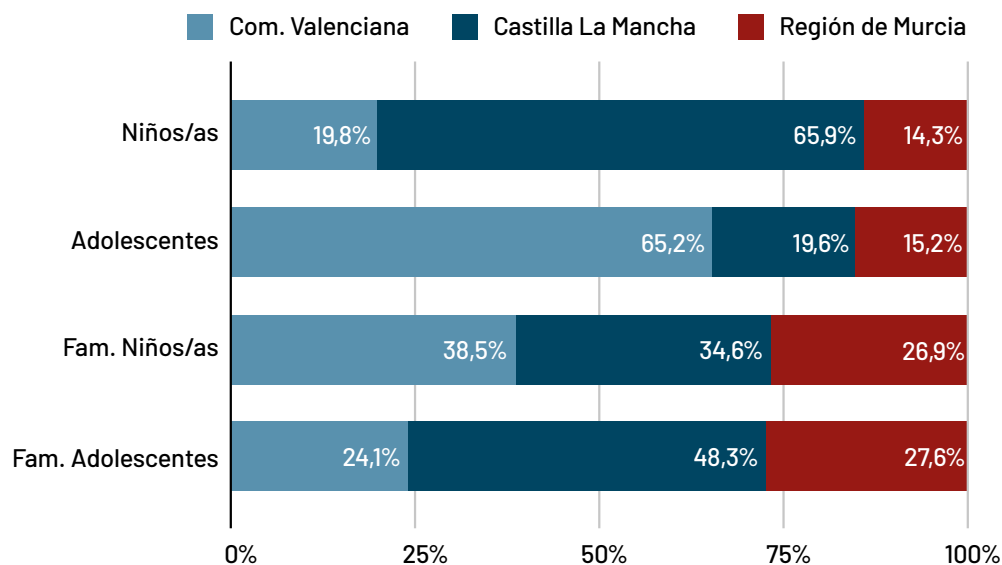


Figura 4. Distribución de los participantes por curso lectivo.

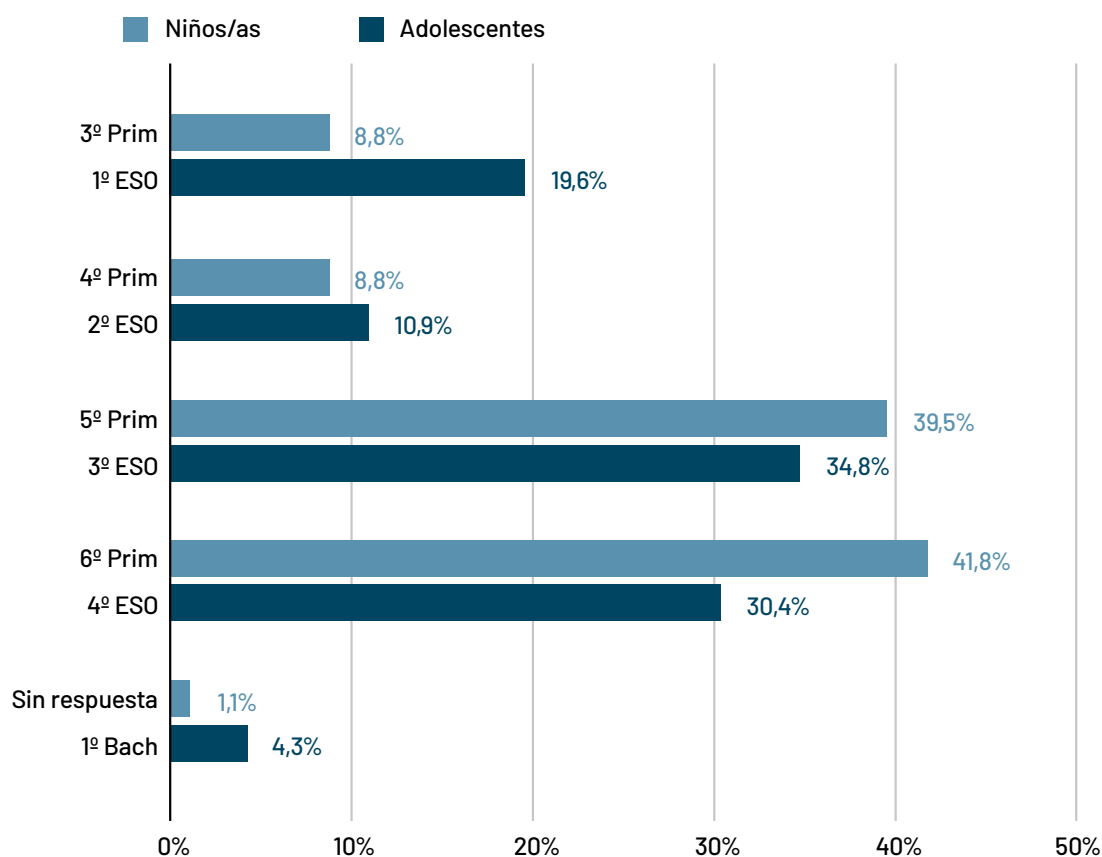
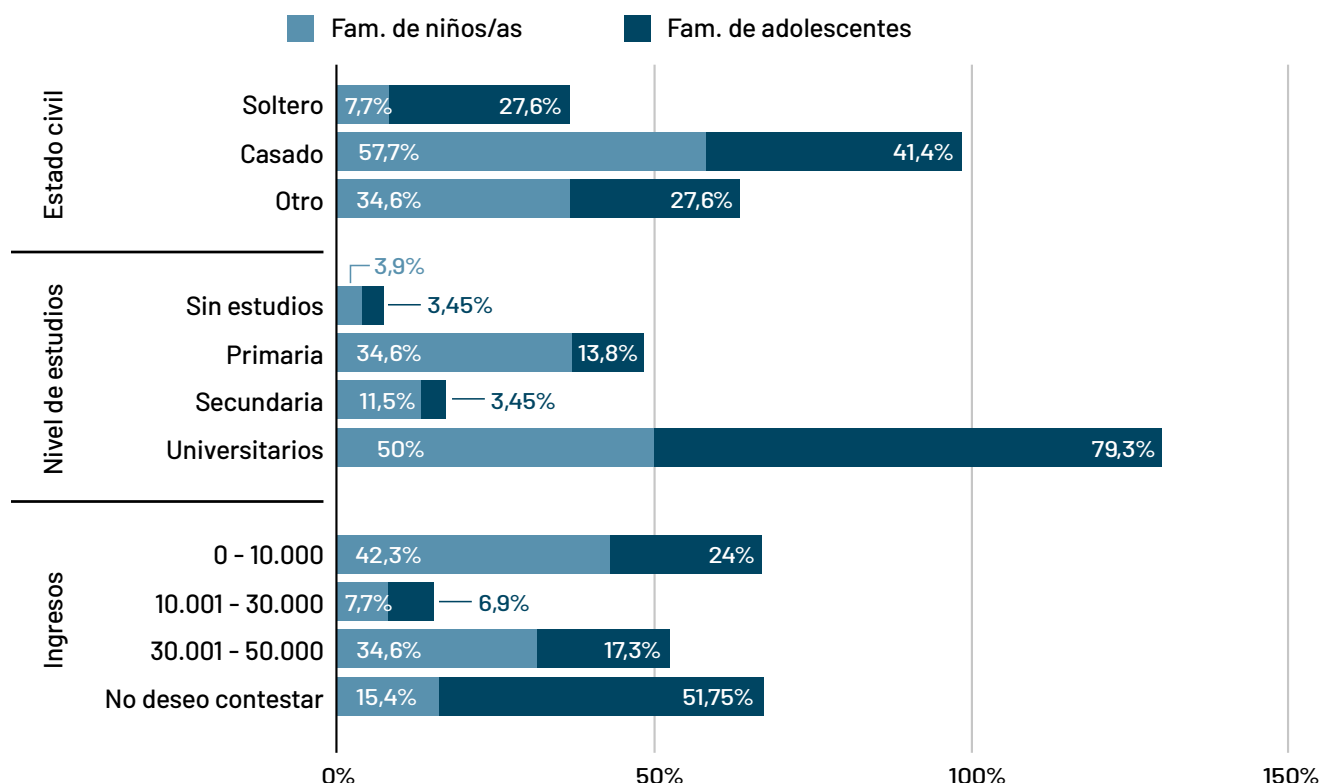


Figura 5. Datos sociodemográficos de familias por estado civil, nivel de estudios e ingresos.



Nota: En cada segmento del eje horizontal, las dos barras (familias de niños y familias de adolescentes) suman en total el 200%, lo que facilita comparar los porcentajes de ambos grupos dentro del mismo gráfico.

3.3. Variables en la praxis

El estudio desarrolló guiones específicos ajustados a la edad y al tipo de comunicación de los distintos grupos participantes —niños, adolescentes y familias—, considerando el estilo, nivel de complejidad y la forma de expresión adecuados para cada uno. Aunque todos abordaron la misma temática, se modificaron el enfoque y las preguntas según el público al que estuviera dirigido. Así, niños y adolescentes compartieron sus propias experiencias y percepciones de su entorno, mientras que las familias analizaron esas mismas situaciones desde una mirada adulta. El propósito fue recopilar vivencias, detectar problemáticas y proponer mejoras, mediante un conjunto de preguntas elaboradas por un equipo especializado que revisó minuciosamente los ejes temáticos y el lenguaje, garantizando la pertinencia y validez en cada grupo.



4. RESULTADOS

4.1. Análisis temático por grupo

En la Tabla 2 se recogen todas las preguntas y respuestas generales planteadas a los distintos grupos. Después de la tabla, se describe el análisis temático también dividido por grupo.

Tabla 2. Preguntas de los grupos focales de niños, adolescentes y familias.

NIÑOS/AS	
¿Qué significa para vosotros la amistad? ¿Qué valor tiene? ¿Estáis contentos con vuestras amistades? ¿Qué echáis de menos?	Los niños consideran que la amistad es muy importante y la valoran como compañía y apoyo. Para ellos, un amigo es alguien que te incluye, juega contigo y te ayuda cuando te sientes solo. Se concibe la amistad como un vínculo de aceptación y cercanía en el que se puede confiar. En general, los niños se muestran contentos con sus amistades, aunque algunos mencionan momentos en los que se sienten ignorados o que ciertos amigos los dejan de lado. Echan de menos más atención y que sus compañeros no los excluyan ni los ignoren.
¿Creéis que las amistades duran mucho o cambian rápido?	Perciben que algunas amistades son estables, sobre todo con amigos de confianza o mayores conocidos, pero también notan que pueden cambiar rápidamente según los juegos, los grupos o las preferencias de otros niños.
¿Qué problemas suelen aparecer entre amigos o amigas?	Los conflictos más mencionados son sentirse ignorado, que los compañeros pasen de ellos, peleas menores y discusiones por juegos o actividades. También identifican situaciones de burlas como fuente de malestar.
¿Qué cambiaríais de cómo son las amistades hoy en día?	Quisieran que todos los compañeros fueran más inclusivos, que no hubiera exclusión ni burlas, y que los niños tímidos o que se quedan solos pudieran integrarse más fácilmente en los juegos y actividades.
¿Qué hacéis fuera del cole? ¿Con quién?	Los niños suelen jugar en el patio, en el parque, en casa de amigos o con hermanos. Prefieren hacerlo con compañeros de su clase, amigos de años anteriores o conocidos mayores que los aceptan y les dan confianza.
¿Qué es para vosotros sentirse solo? ¿Pensáis que hay compis que se sienten solos?	Señalan que sentirse solo es estar sin que nadie te haga caso, que te ignoren o que no tengas con quién jugar. Todos coinciden en que hay compañeros que se sienten así, especialmente los tímidos o aquellos que no son aceptados por un grupo.
¿Por qué creéis que algunos niños se sienten solos aunque haya gente alrededor?	La soledad aparece cuando los compañeros no les prestan atención, cuando son ignorados o excluidos, o cuando no tienen amigos cercanos en el momento. También puede suceder por timidez o miedo a acercarse a otros.

¿Cómo se puede ayudar a alguien que se siente así?	Los niños sugieren incluir a los compañeros que están solos en juegos, invitarles a participar, escuchar lo que les pasa y acompañarlos en el recreo. Reconocen que a veces da vergüenza acercarse, pero que la ayuda consiste principalmente en ofrecer compañía y apoyo.
¿Es difícil encajar en un grupo? ¿Por qué hay personas a las que les cuesta más?	Sí, reconocen que encajar puede ser difícil para quienes son tímidos, diferentes, distintos en apariencia o forma de vestir, o no tienen la misma personalidad que los del grupo. La diferencia genera exclusión o rechazo temporal.
¿Ayudan los demás niños a incluir a quienes se quedan fuera?	A veces sí, pero no siempre. Algunos niños ayudan activamente a quienes están solos, invitándolos a jugar o participando con ellos, mientras que otros observan sin intervenir por miedo o porque no saben cómo actuar.
¿Qué haríais para que hubiera menos peleas o burlas y más cuidado entre todos?	Sugieren intervenir para parar peleas menores, invitar a los niños a hablar en lugar de pelear, integrar a los que se quedan fuera y contar a un adulto si la situación es grave. Destacan la importancia de colaborar entre ellos para mantener la convivencia.

ADOLESCENTES

¿Qué significa para vosotros la amistad? ¿Qué valor tiene? ¿Estáis satisfechos con vuestras relaciones? ¿Qué echáis de menos?	Los adolescentes valoran altamente la amistad como un vínculo de confianza, lealtad y apoyo mutuo. Muchos la describen como “estar en lo bueno y en lo malo” o “tener a alguien que no te falla”. La satisfacción es ambivalente: algunos se sienten respaldados y contentos con sus amigos, pero otros refieren insatisfacción, sensación de superficialidad o dinámicas de “usar y tirar”.
¿Creéis que las amistades duran o cambian con facilidad?	Predomina la percepción de ⁹ fragilidad: la mayoría considera que las amistades cambian con facilidad, sobre todo con cambios de clase, de etapa o al madurar. Solo unos pocos mantienen vínculos de larga duración.
¿Qué problemas aparecen en las relaciones de amistad?	Los conflictos más frecuentes son discusiones por tonterías, traiciones, falsedad, rumores y humillaciones públicas. Se menciona también la influencia negativa de las redes sociales en estas tensiones.
¿Qué cambiaríais de la forma en que nos relacionamos hoy?	La mayoría cambiaría la dependencia del móvil y las redes sociales, prefiriendo más trato directo y conversaciones cara a cara. Creen que así habría menos malentendidos y los conflictos se resolverían más rápido.

¿Qué hacéis fuera del instituto? ¿Con quién?	Relatan actividades como hacer deporte, salir al parque, ir a la playa, quedar en las casas de los amigos o la propia, pasear por el pueblo o ir al centro comercial. Suelen hacerlo con amigos de clase, del barrio, primos o grupos extracurriculares.
¿Son amistades presenciales o virtuales? ¿Veis diferencias entre unas y otras?	Predominan las amistades presenciales, pero también existen las virtuales (redes sociales, Discord, videojuegos). Reconocen que las virtuales ayudan a socializar, pero no generan la misma confianza: "no es lo mismo", "puede ser engañoso".
¿Qué es para vosotros sentirse solo? ¿Conocéis a gente que se siente así?	La soledad se describe como vacío emocional: estar rodeado de gente y no sentirse acompañado.
¿Por qué creéis que hay adolescentes que se sienten solos, incluso con gente alrededor?	Muchos dicen haberlo experimentado en el instituto, y atribuyen este fenómeno al rechazo, la falta de conexión auténtica o incluso al acoso.
¿Cómo ayudaríais a alguien que se siente solo o mal?	Los adolescentes sugieren acompañar, incluir en el grupo, escuchar o preguntar "¿cómo estás?". Sin embargo, reconocen que no siempre lo hacen y que falta implicación real.
¿Qué papel tiene la tecnología en todo esto? ¿Ayuda o complica?	Se percibe como ambivalente: ayuda a conocer gente y desahogarse, pero también aumenta el aislamiento, los malentendidos y la presión social. La mayoría cree que termina complicando más de lo que ayuda.
¿Pensáis que hoy las relaciones son más superficiales?	Sí, en general afirman que son más rápidas, superficiales y dependientes de redes. Señalan que "todo se mide por likes o stories" y que existe FOMO constante. Alguno añade que en primaria era todo más sencillo y auténtico.
¿Es difícil encajar? ¿Por qué algunas personas lo tienen más complicado?	Encajar se percibe como difícil en la adolescencia: influyen los gustos, las modas, la timidez, la apariencia física o la orientación sexual. Quienes son diferentes suelen quedar en desventaja.

¿Creéis que los demás ayudan a integrar a quienes se quedan fuera?	Predomina la visión negativa: la mayoría opina que pocas veces se ayuda a integrar a los excluidos, y que a menudo se observa pasividad o incluso miedo a enfrentarse al grupo dominante.
¿Qué haríais para que hubiera menos violencia o exclusión entre iguales?	Señalan la importancia de la educación en el respeto y la empatía, así como de la madurez personal. Algunos proponen que la clave está en la familia y en aprender a no dejar a nadie de lado.

FAMILIAS

¿Qué valor creéis que tienen hoy en día las amistades para vuestros hijos e hijas? ¿Cómo las viven?	Las familias de niños consideran que la amistad es fundamental en la infancia: un espacio de juego, compañía y primeras experiencias de confianza. Señalan que sus hijos buscan ser aceptados y compartir intereses, valorando especialmente la cercanía y el trato justo. Las familias de adolescentes coinciden en que la amistad es central en su vida emocional y en su identidad. Se describe como el espacio donde buscan apoyo, confianza y sentido de pertenencia.
¿Habéis notado si las relaciones son más cambiantes o superficiales que antes?	Las familias de niños coinciden en que las amistades son más frágiles que antes, marcadas por cambios de colegio, de actividades o por discusiones rápidas. Varias familias apuntan que “los amigos duran menos” y que el vínculo es más inestable que en su propia infancia. Las familias de adolescentes perciben que los vínculos son menos estables y más marcados por la superficialidad, en parte amplificadas por las redes sociales.
¿Qué tipo de problemas o tensiones aparecen en sus relaciones sociales?	Las familias de niños mencionan enfados por “tonterías”, dificultades para resolver diferencias, burlas y episodios de exclusión en el juego. También destacan la aparición temprana de conflictos relacionados con la presión grupal y con el rechazo por diferencias personales. Las familias de adolescentes mencionan conflictos derivados de rumores, exclusión en planes organizados por redes sociales, presión por la imagen y por encajar en determinados grupos. También aparece la preocupación por burlas y humillaciones en entornos escolares y digitales.



¿Tenéis la sensación de que algunos niños o adolescentes se sienten solos aunque estén rodeados de gente?	Varias familias de niños afirman que, pese a tener compañeros o estar en grupo, algunos niños “no terminan de encajar” o se sienten aislados. Del mismo modo pasa con las familias de adolescentes, donde señalan que sus hijos a menudo están acompañados, pero no encuentran vínculos profundos. Identifican la soledad como una experiencia frecuente en esta etapa.
¿Qué pensáis que provoca esa soledad? ¿Qué creéis que podría hacerse para prevenirla o abordarla?	Para las familias de niños, la soledad suele asociarse al carácter tímido, a la dificultad para socializar o a la falta de afinidad con el grupo. Las familias proponen fomentar la empatía, enseñar a incluir al diferente y trabajar desde casa y la escuela en valores de respeto y cuidado. Las familias de adolescentes atribuyen la soledad a la falta de relaciones auténticas, a la presión por aparentar y a la dificultad de expresar lo que realmente sienten. Consideran clave reforzar la confianza en casa, promover actividades presenciales y enseñar a gestionar las emociones y la autoestima.
¿Qué papel pensáis que juega la tecnología en la forma de relacionarse hoy? ¿Ayuda o dificulta la conexión real entre iguales?	Las familias de niños reconocen un papel ambivalente. Por un lado, facilita contacto y entretenimiento; por otro, se percibe como un obstáculo para el juego presencial y la comunicación cara a cara. Varias familias expresan preocupación por el “exceso de pantallas” y la pérdida de naturalidad en las relaciones. Las familias de adolescentes coinciden en que las redes sociales y el uso intensivo del móvil son factores de riesgo: favorecen el contacto, pero amplifican la exclusión, la comparación y la superficialidad de los vínculos. Para muchos, “complica más de lo que ayuda”.

¿Qué es la amistad?

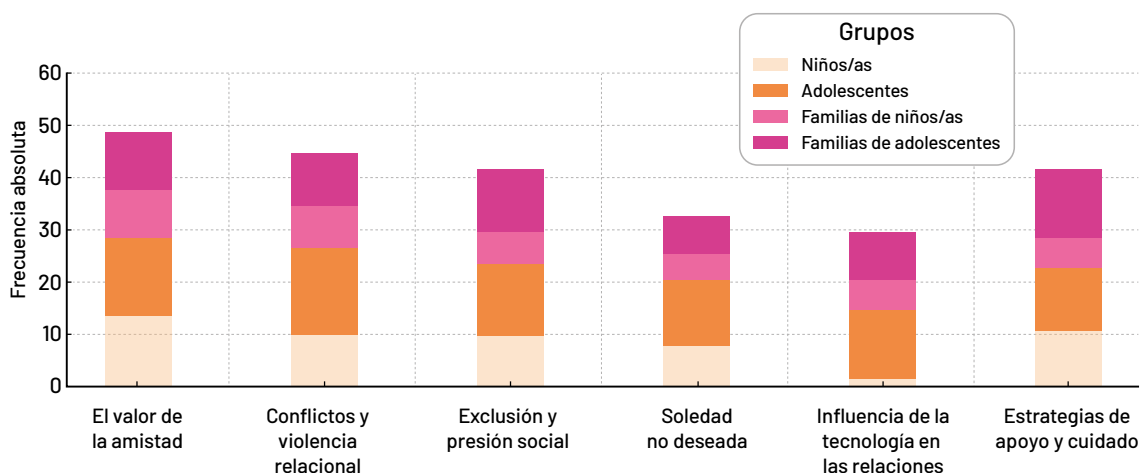
Para los niños, la amistad se vive como un espacio de lealtad, apoyo y afecto, tan importante que en muchas ocasiones la comparan con la relación entre hermanos. Les proporciona confianza y seguridad emocional, funcionando como un refugio en el que se sienten reconocidos y valorados.

Las niñas tienden a destacar la dimensión emocional de la amistad: sentirse comprendidas, contar con confianza mutua y no ser ignoradas. Los conflictos se perciben como parte natural de la convivencia; las discusiones derivadas de juegos o desacuerdos suelen resolverse rápidamente. Los niños, en particular, mencionan con frecuencia conflictos vinculados a actividades lúdicas —como PlayStation, fútbol o juegos en el patio— que consideran “tonterías”. Las peleas son habituales pero breves; entre las niñas, el enfado suele prolongarse más.

No obstante, la exclusión social emerge con fuerza desde edades tempranas. Los niños y niñas reportan sentirse ignorados, apartados o etiquetados como “raritos”. Las niñas enfatizan la dificultad de integrarse en grupos ya formados. Ambos coinciden en señalar la exclusión, el acoso y la soledad como problemas significativos, aunque lo expresan de manera diferente: las niñas lo describen como sentirse “rechazadas” o “no aceptadas”, mientras que los niños lo comunican como “no te dejan jugar” o “pasan de ti”.

Estas experiencias tienen impacto en su autoestima y en su sentido de pertenencia. Al mismo tiempo, se observan prácticas de inclusión: muchos niños muestran empatía hacia quienes se sienten solos, llegando incluso a proponer talleres o espacios de apoyo. La tecnología, aunque central en sus vidas, genera cierta tensión. Algunos la perciben como un obstáculo para las relaciones auténticas y manifiestan añoranza por tiempos de juego más físicos y colectivos.

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



La Figura 6 presenta los temas más recurrentes en los grupos focales con niños, adolescentes y sus familias. Cada barra representa un tema, y su tamaño indica la frecuencia con la que surgió en las conversaciones. Los colores muestran quiénes hablaron más sobre cada tema: niños, adolescentes, familias de niños o familias de adolescentes.

Los temas más comentados fueron:

- **El valor de la amistad:** el tema más frecuente, con contribuciones significativas de todos los grupos, especialmente niños y adolescentes, aunque también con participación relevante de las familias.
- **Conflictos y violencia relacional:** donde los adolescentes mostraron una participación destacada, seguidos por niños y familias.
- **Exclusión y presión social:** principalmente comentado por adolescentes, con aportaciones también de niños y familias de niños.
- **Soledad no deseada:** discutida sobre todo por adolescentes y sus familias, con menor participación de los niños.
- **Influencia de la tecnología en las relaciones:** tema donde las familias de adolescentes tuvieron una participación muy prominente.
- **Estrategias de apoyo y cuidado:** con una participación equilibrada de todos los grupos, destacando especialmente los adolescentes y sus familias.

Esta distribución evidencia la centralidad de las relaciones de amistad y los conflictos relacionales en las preocupaciones de los participantes, así como la especial atención que las familias otorgan al impacto de la tecnología en las relaciones sociales.

En la adolescencia, la amistad adquiere un papel aún más determinante en el bienestar emocional. No se trata solo de tener compañía, sino de contar con vínculos profundos donde puedan mostrarse tal como son. Buscan lealtad, reciprocidad y confianza, y cuando estos elementos faltan, lo experimentan como una traición. Con frecuencia describen lo que llaman una “presencia sin conexión”: estar rodeados de gente y, aun así, sentirse solos. Las relaciones suelen percibirse como frágiles y superficiales, marcadas por el miedo a ser excluidos.

En cuanto a temas, preocupaciones y valoraciones, chicos y chicas coinciden en muchos aspectos. Ambos valoran la lealtad y la confianza y reconocen la exclusión y la presión social como problemas relevantes. Las chicas destacan más la profundidad emocional de la amistad y el acompañamiento, aunque también expresan sentirse “usadas” o “reemplazadas”. Los chicos, en cambio, mencionan con mayor frecuencia peleas, traiciones, humillaciones y ejemplos de acoso directo.

El miedo a quedarse excluido

El temor a quedar excluido, a perderse planes o el conocido FOMO (*Fear of Missing Out*) se repite en sus relatos: la presión por pertenecer los impulsa a aceptar actividades que no siempre desean. También destacan dinámicas de control, humillación o exclusión explícita, que afectan significativamente su seguridad emocional. Para muchos, la pertenencia se convierte en una especie de negociación bajo amenaza: si no se cumplen las reglas implícitas, se corre el riesgo de quedar fuera. Este contexto genera un ambiente ambivalente: desean amistades auténticas, pero se mueven en un entorno social que premia la superficialidad y el miedo al rechazo.

Las familias de niños en primaria coinciden en que las amistades brindan apoyo emocional y un sentido de pertenencia, tal como las recuerdan de su propia infancia. Reconocen que la escuela, el barrio o las actividades deportivas son espacios clave para reforzar ese sentimiento de comunidad. Consideran las amistades como refugio e identidad, aunque advierten que los cambios frecuentes de colegio o grupo pueden debilitar la estabilidad de los vínculos. Según relatan, las relaciones infantiles suelen centrarse más en la diversión inmediata que en el apoyo profundo, generando cierta volatilidad e inseguridad. Los conflictos van desde peleas pasajeras hasta experiencias dolorosas de exclusión o insultos, con impacto directo en la autoestima. La pertenencia depende a menudo de cumplir “normas invisibles” sobre gustos, apariencia o uso de la tecnología, que hoy se presenta como un filtro adicional: pertenecer “al grupo” implica muchas veces estar conectado al móvil o a las redes sociales. En este contexto, las familias destacan la importancia de acompañar a los hijos en la gestión de amistades, conflictos y su vida digital.

Las familias con hijos adolescentes señalan que la amistad se vuelve un eje central, que protege frente a la soledad pero que también puede arrastrar hacia conductas de riesgo. Observan cómo las redes sociales amplifican la superficialidad de los vínculos, desplazando los encuentros cara a cara por la interacción digital. La amistad se percibe cada vez más ligada a la apariencia y al control social, volátil y vulnerable. El acoso — presencial y, sobre todo, digital— surge como el problema más grave, pues convierte la exclusión en un daño público y duradero. Al mismo tiempo, muchos adolescentes, incluso rodeados de amistades, confiesan sentirse solos o poco comprendidos. Los

padres interpretan esta paradoja como la coexistencia de compañía superficial junto a la falta de verdadera intimidad. En consecuencia, destacan la necesidad de crear espacios de confianza, fomentar el afecto y abrir canales de comunicación, incluso compartiendo sus propias experiencias como forma de acercamiento.

En conjunto, los relatos muestran que la amistad es un pilar emocional central en la infancia y la adolescencia, pero también un terreno frágil, marcado por tensiones. Tanto niños como adolescentes valoran la autenticidad, el respeto y el apoyo mutuo, aunque se ven condicionados por dinámicas de exclusión y por la omnipresencia de la tecnología. Para las familias, la gran tarea consiste en acompañar sin invadir, sostener sin imponer y encontrar el equilibrio entre dejar crecer y estar presentes. La amistad, vivida como refugio o como desafío, se convierte en una escuela emocional clave para aprender a convivir y a sentirse parte de algo más grande.

4.2. Citas

Se incluyen citas textuales representativas para ilustrar cada tema (Tabla 3).

Tabla 3. Citas por grupo, tema y subtema.

NIÑOS/AS		
Tema	Subtema	Cita representativa
Significado y calidad de la amistad	Apoyo, cercanía y trato respetuoso	"Estar siempre juntos, en las buenas y en las malas. Pase lo que pase." (Niño, 10 años)
Conflictos en la amistad	Enfadados por "tonterías" y discrepancias cotidianas	"Y nos enfadamos porque no opinamos lo mismo. Y por tonterías." (Niña, 11 años)
Exclusión y dificultad para encajar amistad	Estigma, diferencia y miedo al rechazo	"Porque son raritos. Como yo." (Niño, 11 años)



Soledad y sentirse ignorado	Invisibilidad, burla o falta de reconocimiento	"Sentirte solo es que no te hacen caso, que te ignoran, que pasan de ti." (Niño, 11 años)
Ayuda y cuidado entre iguales	Estrategias de inclusión y solidaridad	"Que nosotros ayudamos a una compañera de sexto porque no querían estar con ella... y le dijimos que si se quería venir con nosotros." (Niña, 10 años)
Influencia de la tecnología en las amistades	Conexiones virtuales y deseo de relaciones "como antes"	"Yo siempre estoy entre la Play, móvil, móvil, Play. Ya no puedo salir a la calle porque todos mis amigos están en la Play." (Niño, 10 años)
Violencia y burlas entre pares	Bromas pesadas, acoso y conflictos en el juego	"Que no hicieran acoso, que no hiciesen acoso." (Niño, 11 años)

ADOLESCENTES

Tema	Subtema	Cita representativa
Significado y calidad de la amistad	Apoyo, lealtad y vulnerabilidad compartida	"Amistad es estar ahí para la otra persona, tanto cuando estás bien como cuando estás mal." (Adolescente, 12 años)
Problemas de confianza y superficialidad social	Dinámicas de "usar y tirar" amplificadas por redes sociales	"Literalmente es de usar y tirar, muchísimo." (Adolescente, 13 años)
Soledad no deseada	Conexiones sociales poco auténticas	"Nos juntamos con gente por no enfrentarse a esa soledad y esa gente no está a gusto..." (Adolescente, 16 años).
Presión grupal y exclusión	Miedo a quedarse fuera (FOMO)	"Aunque no me apetezca, digo que sí por no quedarme fuera." (Adolescente, 16 años)
Conflictos en las amistades	Traición, rumores y humillación pública	"Humillación. Te venden y te humillan delante de un montón de personas". (Adolescente, 14 años)



FAMILIAS DE NIÑOS/AS

Tema	Subtema	Cita representativa
El valor de la amistad en la infancia	Amistades como espacio de crecimiento y confianza	"Y conforme se hacen mayores, pues, pues cogen amistades más fuertes, le dan más importancia, confían también más en los amigos, hablan de temas más interesantes..." (Madre, 47)
	Amistades estables frente a relaciones cambiantes	"Yo, por ejemplo, no estoy de acuerdo en eso de que los vayan rotando cada dos cursos... yo sí que tengo una sensación de pertenencia en grupo que ellos a día de hoy no tienen." (Madre, 37)
Superficialidad y presión social	Relaciones cambiantes y poco naturales	"La mía como es muy amiga de una y a lo mejor al día siguiente me dice 'me ha pegado un quantazo'... Ya no es mi mejor amiga." (Madre, 32)
	Apariencias y presión por la imagen	"Si no vistes de esta manera, sienten un poco de 'no te aceptamos en el grupo'. Al final, si no tiene móvil de iPhone, tiene que salir del grupo. Yo pienso que sí que ponen muchas normas que no todo el mundo las puede seguir." (Madre, 42) "Yo creo que hay niños y niñas que sus padres... los tienen muy modernos, muy como si fueran niños ya de 17 años... cada niño tiene su edad." (Padre, 48)
Conflictos y violencia relacional	Problemas y tensiones cotidianas	"Son problemas normales de su edad, de 'hoy me he enfadado'... pero al día siguiente ya no hay grandes disputas." (Padre, 40)
	Acoso, insultos y humillación	"Mi hijo... empezó a decirle 'gordo'. Lo escuchó un niño y empezó a decirle 'gordo' y mi hijo dejó de comer, mi hijo se quería matar. Mi hijo hoy en día no quiere ir al colegio y allí se ve solo." (Madre, 35) "Mi hijo... en el campus vivió una situación que no le parecía correcta y la explicó a los monitores. Entonces, todos le tildaron de chivato." (Madre, 36)
Soledad y aislamiento infantil	Sentirse solo estando acompañado	"Se sienten solos a pesar de estar rodeados de gente... sienten que les falta ese apoyo, esa compañía." (Madre, 33)
	Hijos únicos y riesgo de aislamiento	"Yo veo que las familias que solo tienen un hijo, al final ese hijo está muy rodeado de adultos. Y ahí sí que veo que estén un poco más en soledad." (Madre, 35)

Tecnología y relaciones sociales	Uso responsable vs. abuso	"Creo que las tecnologías tienen que estar, al igual que las amistades de siempre. Es el abuso lo que sería malo, pero sería un error también que no la usara." (Padre, 34)
	Dificultad para la comunicación real	"Yo pienso que sí. Pienso que se pierden mucho. No es lo mismo chatear con un amigo por WhatsApp que sentarte a su lado y hablar mirándole a los ojos." (Madre, 42)
Estrategias familiares de acompañamiento	Control, límites y confianza	"Todo lo que tú controlas en casa... fuera hacen lo que quieren y te mienten. Entonces, a lo mejor hay que trabajar más la confianza." (Padre, 40)
	Educación en valores como protección	"Si tú en tu familia educas en unos valores muy fuertes, pues el móvil al final no tiene que contraponerse a esos valores." (Madre, 37)

FAMILIAS DE ADOLESCENTES

Tema	Subtema	Cita representativa
La amistad como refugio y fuente de influencia	Importancia de las amistades en la etapa adolescente	"Para ellos es muy importante la amistad, socializar en sus edades." (Madre, 48)
Redes sociales y superficialidad en las relaciones	Apariencias y presión digital	"Porque como hoy en día todo es el postureo, las apariencias... Entonces hay poca aceptación entre ellos mismos, que es que si tú tienes, pues entonces no eres mi amiga. Si no tienes, entonces no. Entonces como que hay mucho rechazo también en ese aspecto de entre ellos mismos." (Madre, 36)
Problemas y tensiones en las amistades	Acoso y violencia relacional	"...Que se ha llegado a quitar la vida por un comentario, por el acoso que han recibido en redes sociales, incluso nosotros los padres no estábamos al corriente porque no podemos estar en esas redes sociales y se han dado caso en lo que no sabías eso y te has encontrado luego el pastel que no sabías ni por dónde abarcarlo ni hacerlo." (Madre, 37)
La soledad no deseada: presencia sin conexión	Soledad en medio de la compañía	"Creen que tienen amigos porque tienen muchos seguidores, y no tienen a nadie realmente... son virtuales. Yo creo que ahora no se habla, no se sale a la calle, se está con los móviles y se está pasando el tiempo, ni se ven físicamente, ni comparten físicamente." (Padre, 43)

Estrategias de acompañamiento familiar	Diálogo, paciencia y presencia activa	"...yo me entro a la habitación, me acuesto con ella, le abrazo... "mi amor cuéntame qué tal", le cuento cosas de mi vida, de mi adolescencia, eso para que ella empiece a abrirse conmigo también... porque es que los adolescentes se guardan todo." (Madre, 51)
La amistad como refugio y fuente de influencia	Importancia de las amistades en la etapa adolescente	"Las amistades con quienes comparte tus hijos influyen mucho. Sí que lo he notado, incluso en nosotros mismos. Pues sí, en algunas ocasiones lo aparta, lo lleva por el mal camino y en otras que vemos que lo apoya, lo ayuda, pues yo lo noto eso." (Madre, 41)

4.3. Etiquetas

NIÑOS/AS

Tema	Subtema
Significado y calidad de la amistad	Apoyo, cercanía y trato respetuoso
Conflictos en la amistad	Enfadados por "tonterías" y discrepancias cotidianas
Exclusión y dificultad para encajar	Estigma, diferencia y miedo al rechazo
Soledad y sentirse ignorado	Invisibilidad, burla o falta de reconocimiento
Ayuda y cuidado entre iguales	Estrategias de inclusión y solidaridad
Influencia de la tecnología en las amistades	Conexiones virtuales y deseo de relaciones "como antes"
Violencia y burlas entre pares	Bromas pesadas, acoso y conflictos en el juego

ADOLESCENTES

Tema	Subtema
Significado y calidad de la amistad	Apoyo, lealtad y vulnerabilidad compartida
Problemas de confianza y superficialidad social	Dinámicas de "usar y tirar" amplificadas por redes sociales
Soledad no deseada	Conexiones sociales poco auténticas
Presión grupal y exclusión	Miedo a quedarse fuera (FOMO por Fear of Missing Out)
Conflictos en las amistades	Traición, rumores y humillación pública

FAMILIAS DE NIÑOS/AS

Tema	Subtema
El valor de la amistad en la infancia	Amistades como espacio de crecimiento y confianza
	Amistades estables frente a relaciones cambiantes
Superficialidad y cambios en las relaciones	Relaciones cambiantes y poco naturales
	Apariencias y presión por la imagen
Superficialidad y presión social	Problemas y tensiones cotidianas
	Acoso, insultos y humillación
Soledad no deseada: presencia sin conexión	Sentirse solo estando acompañado
	Hijos únicos y riesgo de aislamiento
Conflictos y violencia relacional	Uso responsable vs. abuso
	Dificultad para la comunicación real
Estrategias familiares de acompañamiento	Control, límites y confianza
	Educación en valores como protección

FAMILIAS DE ADOLESCENTES

Tema	Subtema
La amistad como refugio y fuente de influencia	Importancia de las amistades en la etapa adolescente
Redes sociales y superficialidad en las relaciones	Apariencias y presión digital
Problemas y tensiones en las amistades	Acoso y violencia relacional
La soledad no deseada: presencia sin conexión	Soledad en medio de la compañía
Estrategias de acompañamiento familiar	Diálogo, paciencia y presencia activa
La amistad como refugio y fuente de influencia	Importancia de las amistades en la etapa adolescente

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



4.4. Hallazgos clave

Muchos niños perciben que sus amistades cambian con rapidez y no siempre son duraderas.

Existe un temor constante a ser excluido o ignorado por amigos: la pertenencia al grupo se percibe frágil y siempre en riesgo.

Sentirse solo se asocia a tristeza y a no tener con quién jugar o hablar, aunque haya gente alrededor.

Los adolescentes reconocen la presión de aparentar y encajar en los grupos.

Las redes sociales hacen más visibles las exclusiones y amplifican el dolor de no ser elegido.

Los adolescentes definen la amistad como un apoyo incondicional, pero muchos la viven como frágil y traicionable.

Las familias temen el impacto de redes sociales: favorece la conexión a distancia, pero también encierra, aísla y aumenta las comparaciones.

Las familias detectan que los conflictos entre iguales se intensifican por la falta de habilidades para gestionar diferencias.

- **Niños de primaria:** Viven la amistad como un espacio de apoyo, juego y pertenencia, aunque también experimentan exclusión, burlas y conflictos que afectan su autoestima. Los desacuerdos suelen surgir por cosas pequeñas —turnos de juego, bromas mal interpretadas o disputas por objetos— y a veces derivan en peleas “de broma”, con reacciones impulsivas sin medir las consecuencias.
- **Adolescentes:** Valoran la lealtad y la intimidad en la amistad, pero describen vínculos frágiles, superficiales y marcados por la presión social y digital. Los sentimientos de soledad aparecen como una experiencia compartida de “presencia sin conexión”.
- **Familias con hijos en primaria:** Identifican la amistad como refugio y factor de crecimiento, aunque advierten cambios frecuentes, superficialidad y presión por la imagen. Señalan la tecnología como un reto que requiere acompañamiento cercano. Destacan la educación en valores, el acompañamiento y la confianza como estrategias clave para sostener vínculos auténticos y proteger el bienestar emocional de sus hijos.
- **Familias con adolescentes:** Expresan preocupación por el impacto de las redes sociales, el ciberacoso y la fragilidad de los vínculos. Aun con compañía, muchos jóvenes se sienten incomprendidos o solos. Las familias intentan compensar esta vulnerabilidad a través del acompañamiento, el diálogo y la paciencia.
- **Tecnología:** Se percibe de manera ambivalente, funcionando a la vez como vínculo y como barrera en las relaciones.

5. OBSERVACIONES COMPARATIVAS Y TRANSVERSALES

El análisis transversal de los discursos evidencia que la amistad es un vínculo esencial en todas las etapas de la infancia y la adolescencia, aunque con significados y desafíos diferenciados según la edad y la percepción de las familias.

En los niños de primaria, la amistad se vive como un espacio de lealtad, juego y pertenencia, aunque está marcada por tensiones derivadas de la exclusión y las burlas. Los conflictos se perciben como parte natural de la relación, mientras que la soledad se asocia principalmente a sentirse ignorado o invisible.



En la adolescencia, la amistad adquiere un carácter más identitario y emocional: se espera lealtad, intimidad y confianza, y cuando estos elementos faltan, se experimenta como traición o abandono. La soledad no deseada se manifiesta de manera más clara, vinculada a la sensación de “presencia sin conexión” y a relaciones superficiales y frágiles, muchas de ellas mediadas por la tecnología.

Las familias comparten estas preocupaciones, aunque con matices. Las familias de niños destacan el papel protector de la amistad, pero señalan la volatilidad de los grupos escolares y la presión por la apariencia. Las familias de adolescentes muestran mayor preocupación por la fragilidad de los vínculos en la era digital y por el impacto del ciberacoso. Todas coinciden en que la soledad no siempre implica ausencia de compañía, sino carencia de intimidad y confianza.

En términos transversales, la tecnología ocupa un lugar ambivalente: se reconoce su capacidad para conectar, pero también su potencial para aislar y deteriorar la calidad de los vínculos. Otro aspecto común es la tensión entre pertenecer al grupo y mantener la autenticidad personal: tanto niños como adolescentes perciben la presión de normas implícitas —apariencia, consumo, conectividad digital— que condicionan la aceptación, percepción que también comparten sus familias.

Finalmente, la soledad no deseada se evidencia como una experiencia colectiva y relacional más que individual. Se trata de una vivencia compartida que refleja carencias de intimidad, confianza y pertenencia en un contexto social marcado por la inmediatez, la volatilidad y la presión grupal.

6. CONCLUSIONES

La amistad se configura como un eje central del bienestar emocional de niños y adolescentes, pero también como un espacio marcado por tensiones y vulnerabilidades. Mientras que en la infancia predomina la búsqueda de apoyo y juego compartido, en la adolescencia se intensifica la necesidad de vínculos auténticos en un entorno social que a menudo premia la superficialidad y la imagen digital.

La soledad no deseada se manifiesta en todos los perfiles como un malestar compartido. No se trata únicamente de la ausencia de compañía, sino de la falta de intimidad, reconocimiento y confianza en las relaciones. Surgen nuevas formas y matices de soledad que dificultan la percepción y comprensión de lo que significa “estar solo” hoy en día. Este hallazgo invita a reflexionar sobre la socialización en la infancia y la adolescencia: no basta con multiplicar amistades o contactos, sino que es fundamental cuidar la calidad y la profundidad de los vínculos. Solo así podremos repensar y redefinir el aislamiento en nuestras sociedades actuales.

Desde un enfoque práctico, se evidencia la urgencia de fortalecer entornos educativos y comunitarios que fomenten la inclusión, el pensamiento crítico frente a las presiones sociales y el acompañamiento afectivo. La amistad auténtica y el sentido de pertenencia no solo responden a necesidades emocionales, sino que también actúan como factores protectores frente a la exclusión, la violencia relacional y los riesgos para la salud mental.

7. PROPUESTAS

1. Promover valores para dar solidez a las relaciones sociales de amistad.

Valor	Definición	Acciones
Afinidad significativa	Construir vínculos desde intereses, propósitos y valores compartidos, más allá de la apariencia o el estatus	Mapas de intereses comunes microclubes temáticos apadrinamiento de nuevos compañeros
Ayuda mutua	Normalizar pedir y ofrecer ayuda como práctica cotidiana que refuerza la pertenencia	Parejas de apoyo rotativas rondas semanales de "qué necesito/qué ofrezco"
Solidaridad	Pasar de la empatía a la acción ante vulnerabilidades o injusticias	Proyectos de aprendizaje-servicio bancos de tiempo equipos de "recreos inclusivos"
Perdón y reparación	Reconocer el daño, asumir responsabilidad y restaurar el vínculo	Círculos restaurativos compromisos de reparación concretos y temporales
Lealtad	Cuidar la confianza y estar presentes en la dificultad sin validar conductas dañinas	Acuerdos de confidencialidad entre iguales vías seguras para pedir ayuda adulta
Honestidad amable	Decir la verdad con cuidado, oportunidad y sin humillar	Entrenamiento en feedback breve role-play de "decir no" y de petición clara
Respeto activo	Reconocer la dignidad propia y ajena en límites, ritmos y decisiones	Normas co-creadas visibles señal de pausa para frenar burlas en tiempo real
Empatía	Comprender la perspectiva y emoción ajena para guiar la acción	Cambio de rol ("me pongo en tu silla") diarios breves de emociones y necesidades
Inclusión	Diseñar intencionalmente espacios donde todos participan con sentido de pertenencia	Regla "nadie se queda solo" rotación de grupos tutoría de iguales
Gratitud	Reconocer aportes y reforzar el valor del vínculo	Muro de agradecimientos tarjetas de "gracias por..."
Generosidad	Compartir tiempo, atención y oportunidades sin esperar retorno inmediato	"Minutos solidarios" semanales para tutorías, escucha o ayuda logística

Valor	Definición	Acciones
Responsabilidad relacional	Hacerse cargo del propio impacto en el clima del grupo	Autoevaluaciones quincenales sobre inclusión, respeto y reparación
Perseverancia en el vínculo	Sostener relaciones ante conflictos ordinarios, aprendiendo a negociar	Planes A/B/C ante desacuerdos con tiempos de prueba acotados
Integridad digital	Coherencia entre valores y conducta en redes y mensajería	Decálogo de convivencia digital co-creado "anfitriones digitales" que evitan exclusión
Humildad	Reconocer límites, pedir perdón y dar espacio a los demás	Turnos de "aprendiz del día" alternar roles de liderazgo y seguimiento
Justa reciprocidad	Equilibrio flexible entre dar y recibir para evitar vínculos "usar y tirar"	Chequeos mensuales de reciprocidad conversaciones guiadas si hay desbalance
Cuidado y compasión	Atender el sufrimiento propio y ajeno con acciones concretas	"Kit de cuidado" del grupo (frases, gestos, tiempos) parejas de acompañamiento
Valentía cívica	Intervenir ante injusticias, aunque cueste capital social	Entrenamiento de testigos activos: distraer delegar documentar
Marco de implementación - Mensaje central: desplazar la lógica de la apariencia hacia una cultura de pertenencia, confianza y propósito compartido. - Indicadores sencillos: inclusiones en recreo, reparaciones realizadas, agradecimientos registrados, intervenciones de testigos activos. - Lema operativo: "Menos parecer, más pertenecer". - Mantra educativo y familiar: "Presencia, escucha y límites claros".		
Enfoque por edades 8-10 años: juegos cooperativos, agradecimientos visibles, reglas claras y restaurativas. 11-13 años: tutoría de iguales, clubes de afinidad, alfabetización emocional básica y digital. 14-16 años: círculos restaurativos, proyectos de servicio, integridad digital y liderazgo inclusivo.		

- Promover relaciones amistosas de calidad:** Crear espacios en la escuela y la comunidad que fomenten la empatía, la confianza, el apoyo mutuo y la lealtad en la amistad, más allá de la simple convivencia.
- Abordar la soledad no deseada como fenómeno colectivo:** Desarrollar programas que reconozcan que la soledad no se limita al individuo, sino que emerge de dinámicas grupales, sociales y digitales.
- Sensibilizar sobre exclusión y violencia relacional:** Implementar talleres de convivencia y programas de prevención del acoso y ciberacoso, con participación activa de niños, adolescentes y familias.

5. **Educación en el uso crítico y saludable de la tecnología:** Ofrecer formación a menores y familias para fomentar un uso equilibrado de pantallas y redes sociales, que potencie la conexión sin sustituir el encuentro presencial.
6. **Fortalecer el acompañamiento familiar:** Proporcionar recursos y espacios de orientación para que las familias puedan guiar a sus hijos en la gestión de la amistad, la presión social y el malestar emocional.
7. **Impulsar políticas de inclusión social:** Promover programas comunitarios que garanticen oportunidades de encuentro, especialmente en contextos rurales o con menos recursos, con el fin de prevenir situaciones de aislamiento infantil y juvenil.

REFERENCIAS

Chen, L. (2023). The relationship between friendship quality and loneliness of primary school students based on meta-analysis and the analysis of intervention measures. *International Journal of Mental Health Promotion*.
<https://doi.org/10.32604/ijmhp.2023.027190>

Earth, S. A., Flanagan, K. S., Bierman, K. L., y Tu, K. M. (2010). Las amistades moderan el desajuste psicosocial en adolescentes con ansiedad social. *Revista de Psicología del Desarrollo Aplicada*, 31(1), 15-26. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2009.05.005>

Fundación ANAR (2024). Memoria 2023.
<https://www.anar.org/wp-content/uploads/2024/12/Memoria-2023-ANAR-web.pdf>

Geukens, F., Buecker, S., Van den Noortgate, W., Bikttebier, P., Bosmans, G., Van Leeuwen, K., y Goossens, L. (2023). Loneliness and friendship quality in early adolescence: Analyzing bidirectional associations. *Current Research in Behavioral Sciences*, 5, 100132.
<https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2023.100132>

Ladd, G. W., y Kochenderfer-Ladd, B. (2016). Research in Educational Psychology: Social Exclusion in School. En P. Riva, y J. Eck (Eds.), *Social Exclusion* (pp. 109-132). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-33033-4_6

Oliva, A., Parra Jiménez, Águeda, y Sánchez-Queija, I. (2002). Relaciones con padres e iguales como predictoras del ajuste emocional y conductual durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 20(2), 225-242.

Van Zalk, N., y Tillfors, M. (2017). Co-rumination buffers the link between social anxiety and depressive symptoms in early adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 11(41). <https://doi.org/10.1186/s13034-017-0179-y>

World Health Organization (2022). *World Mental Health Report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

EMO Child



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Educació,
Universitats y Empleo

CIPROM/2021/031

aitana

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE
LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA



UNIVERSITAT
Miguel Hernández