



FUNDACIÓN
EMOCIONAL

2025/26

**PROPUESTA
SOCIOEDUCATIVA**

ADOLESCENTES, FAMILIAS
Y DOCENTES



Introducción

La adolescencia es una etapa vibrante y desafiante, donde todo cambia e intensifica. El mundo se expande con nuevas experiencias, emociones desbordantes y preguntas que buscan respuestas con gran influencia de las redes sociales. Es el inicio de una búsqueda personal para descubrir quiénes son, qué desean y qué lugar ocupan en la vida. Los **cambios son tanto internos como externos**: el cuerpo se transforma rápidamente, desafiando la imagen que los y las adolescentes tenían de sí mismas, mientras la mente se llena de ideas, cuestionamientos y emociones difíciles de manejar generando **creencias** poco funcionales. Esta intensidad puede ser abrumadora, pero también es una oportunidad para descubrir su fortaleza y creatividad.

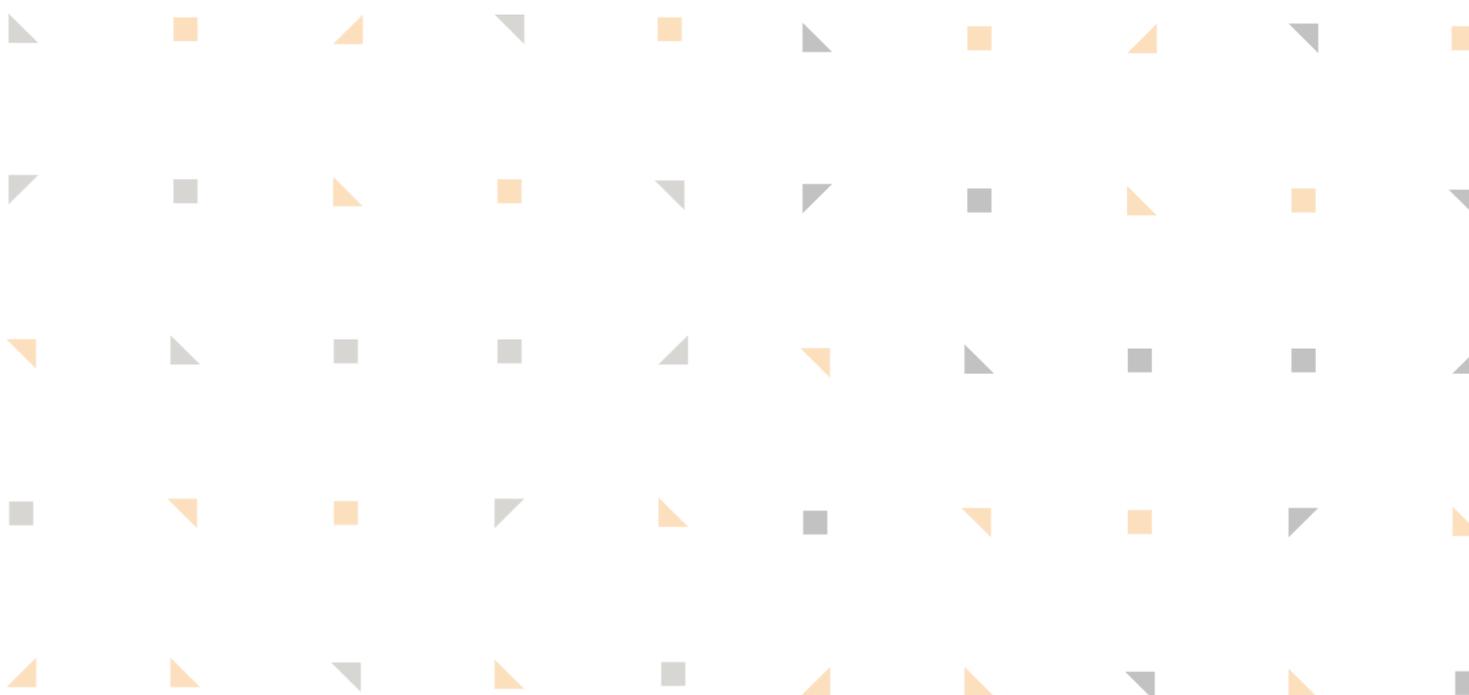
Mientras exploran su **identidad**, los y las adolescentes enfrentan una dualidad: el deseo de independencia y la necesidad de pertenecer. Las amistades se convierten en espejos y redes de apoyo fundamentales, ayudándoles a entender el mundo que los rodea. Al mismo tiempo, comienzan a cuestionar la sociedad, los **estereotipos** y las **expectativas** que los moldean, desarrollando su propio criterio.



Fundación emocional

Imaginate que Hari Seldon, el visionario creador de la Fundación en la saga de Isaac Asimov, no solo quisiera preservar el conocimiento científico para guiar a la humanidad en tiempos oscuros, sino también crear una Fundación Emocional. En este nuevo proyecto, no se trata de predecir imperios galácticos, sino de **construir una sociedad donde las personas comprendan y gestionen sus emociones con la misma precisión con la que los matemáticos manejan ecuaciones**. Aquí, el conocimiento no solo reside en libros, sino en la capacidad de reconocer la tristeza, la alegría o la ansiedad, y transformarlas en oportunidades de crecimiento personal y colectivo. Así como la psicohistoria buscaba predecir y corregir el curso de la civilización, esta Fundación Emocional fomentaría un pensamiento crítico que nos permita adaptarnos a nuestra realidad emocional y asumir una responsabilidad social compartida, basada en la empatía y el respeto.

En esta Fundación, el desarrollo de una sexualidad sana y consciente sería tan fundamental como las leyes de la robótica en el universo de Asimov. Las estrategias para **enfrentar la ansiedad y el estrés** serían herramientas esenciales, igual que las tecnologías que sostienen a Trántor. Los recursos emocionales actuarían como escudos contra el consumo de sustancias y las conductas adictivas, permitiendo a las personas enfrentar sus desafíos sin caer en el aislamiento. Aquí, expresar el sufrimiento no sería una señal de debilidad, sino un acto de valentía que evitaría que la ansiedad y la soledad lleven a límites peligrosos como la autolesión o el suicidio. En esta nueva fundación emocional, **cada individuo sería un psicohistoriador de su propia vida, contribuyendo a una sociedad más consciente, equilibrada y humana**.



Índice

01	Punto de partida 06	05	Metodología Hari 16
	Sociedad		Base emocional
	Situación actual		Profesionales especializados
	<hr/>		Perspectiva de género
02	Salud mental 08	06	Estrategia “Clave Psicosocial”
	Autoestima y autocuidado		Validación Emocional 18
	Ansiedad y estrés		Información Real
	Emoción y validación		Sin tabúes
	<hr/>		Perspectiva de Género
03	Hari 10		Referentes Reales
	Trayectoria		Una Visión Psicosocial
	Valores y Misión		Información y Era Digital
	Destacamos		<hr/>
04	Sobre nosotros 12	07	Educación Emocional 20
	Christian G. Buenaventura		Punto de partida: Validación
	Sara Pitarch		Base emocional : Propuestas socioeducativas
	Inés Santos		Testimonio personal y profesional.
	Estela B. - Pupitre Rjo		
	Cristina Milián		

08	Adicción y Emoción	22
	Situación actual	
	Objetivos específicos	
	Destacamos	
	Clave de género	
	Nuestra propuesta	

09	Exclusión social y Ayuda	24
	Situación actual:	
	<ul style="list-style-type: none">• Acoso escolar• Autolesión y suicidio	
	Objetivos específicos	
	Destacamos	
	Clave de género	
	Nuestra propuesta	

10	Igualdad de género	26
	Situación actual	
	Objetivos específicos	
	Destacamos	
	Clave de género	
	Nuestra propuesta	

11	Educación Sexual	28
	Situación actual	
	Objetivos específicos	
	Destacamos	
	Clave de género	
	Nuestra propuesta	

12	Familias y Docentes	30
	Situación actual	
	Objetivos específicos	
	Destacamos	
	Clave de género	
	Nuestra propuesta	

13	Monólogo Hari	32
	La clave de conseguir, ¡Es seguir!	
	Podcast	

14	Trayectoria	34
	Reconocimiento y logros	
	Situación actual	
	Redes y futuro	

15	Presupuesto	36
	Elección de ámbito	
	Duración	
	Metodología	
	Valoración	

16	Contacto	38
	Datos de contacto	
	Redes sociales	



■ 01

Punto de partida

Vivimos en una época donde los y las adolescentes están **más conectadas** que nunca, pero paradójicamente, también **más desorientadas** en aspectos fundamentales de su desarrollo personal y emocional. La falta de una educación sexual integral ha dejado un vacío que, en muchos casos, es llenado por la influencia distorsionada de la **pornografía**, convirtiéndola en el principal referente sobre sexualidad para la juventud. Además, las **conductas adictivas** van en aumento, el **consumo** de sustancias se mantiene en niveles preocupantes, y las autolesiones y el **suicidio** continúan siendo problemas alarmantes en la adolescencia. Todo esto ocurre en un entorno cargado de tabúes, donde tanto la juventud como sus familias carecen de los recursos necesarios para abordar y acompañar estos desafíos de forma abierta y efectiva.

Desde una perspectiva psicológica, estos fenómenos reflejan un **elevado nivel de ansiedad y estrés** que afecta a los y las adolescentes en todas las dimensiones de su vida: biológica, psicológica y social. La presión por cumplir con expectativas académicas, sociales y personales, sumada a la falta de espacios seguros para expresar emociones, crea un caldo de cultivo para el **malestar emocional**.

Las **familias**, a menudo, se enfrentan a estas situaciones **sin las herramientas y/o conocimiento necesarios**, dificultando su capacidad de ofrecer el apoyo que sus hijos e hijas necesitan. Este panorama exige una intervención integral que no solo brinde información, sino que también fomente el desarrollo de habilidades emocionales, el pensamiento crítico y la responsabilidad social, permitiendo a los jóvenes navegar estos desafíos de manera saludable y consciente.



01

Es en este contexto, ante la **necesidad urgente de un cambio**, nace Hari: una Fundación Emocional dedicada a crear espacios de aprendizaje, reflexión y crecimiento. Hari no solo busca ofrecer información, sino también herramientas para que la juventud pueda construir una **sexualidad libre de violencia y estereotipos, desarrollando recursos emocionales para enfrentar la ansiedad y el estrés**. Es urgente aprender a **pedir ayuda** antes de que el sufrimiento lleve a la juventud al límite. La llamada a la acción es clara: necesitamos un cambio a nivel emocional que transforme, no solo cómo nos relacionamos con los demás, sino también cómo nos comprendemos a nosotras mismos.



7 de 10

adolescentes consumen pornografía., El primer contacto ha bajado a la edad de 8.



56%

de los adolescentes cree en el mito de la media naranja.



75%

de los asesinatos machistas se comenten sin denuncia previa.



75,9%

de los jóvenes entre 14 y 18 años ha bebido alguna vez en su vida y el 1,5% lo ha hecho diariamente en el último mes



■ 02

Salud mental y Adolescencia

La adolescencia es una etapa clave de **cambios emocionales** y **psicológicos**, donde la salud mental juega un papel fundamental en el desarrollo personal. Sin una educación emocional adecuada, los y las adolescentes pueden sentirse desbordadas por el **estrés** y la **ansiedad**, afectando su bienestar y relaciones. La inteligencia emocional y el autocuidado son herramientas esenciales para reconocer y gestionar estas emociones, mejorando la toma de decisiones y fortaleciendo la identidad personal.

La **influencia de familias** y **docentes** como referentes es crucial: un entorno que ofrece apego seguro, validación emocional y acompañamiento puede prevenir trastornos del estado de ánimo como la **depresión**, o conductas de riesgo como las **autolesiones** o **intentos de suicidio**. Por eso, es vital dar prioridad a la salud mental, promoviendo espacios seguros donde la juventud puedan expresar sus emociones y explorar su identidad sin juicios. Además, acudir a terapia con profesionales no solo ayuda a gestionar dificultades emocionales, sino que también potencia el crecimiento personal y la resiliencia, proporcionando herramientas para una vida más equilibrada y saludable.



5,5%

de adolescentes españoles de entre 15 y 19 años padecen trastornos de ansiedad.



3,2%

El mismo informe indica que alrededor del 3,2% de los adolescentes en ese rango de edad sufren depresión



38%

Salud Mental Infanto-Juvenil dice que el 38% de los y las adolescentes piensan en autolesionarse. Afecta frecuentemente en chicas.



18%

de adolescentes ha intentado quitarse la vida en alguna ocasión, lo que subraya la gravedad de este problema en la juventud española

El **estrés** y la **ansiedad** son respuestas naturales ante desafíos, pero cuando no se gestionan adecuadamente, pueden convertirse en obstáculos significativos para el desarrollo saludable de la adolescencia. Estos pueden manifestarse en cambios de humor, dificultades de concentración, alteraciones en el sueño e incluso conductas de riesgo. En casos más graves, la ansiedad puede derivar en depresión, aislamiento o autolesiones.

La presencia de **referentes positivos**, como familias y docentes conscientes y presentes, es fundamental para ofrecer un apoyo emocional que ayude a la juventud a enfrentar estas situaciones. Estrategias como la **validación emocional** – reconocer y aceptar las emociones sin juzgarlas – y el acompañamiento respetuoso permiten a los y las adolescentes sentirse comprendidas y apoyadas, reduciendo el riesgo de que estas emociones les sobrepasen.

Además, brindar herramientas emocionales adecuadas les permite **desarrollar una identidad sólida** y una **mayor capacidad** para enfrentar los desafíos de la vida.





Iniciativa Hari

Hari **acompaña a los y las adolescentes en su desarrollo biopsicosocial**, brindándoles herramientas para gestionar sus emociones, fortalecer su identidad (Autoconcepto, autoestima autocuidado y autosabotaje) pretende enfrentar desafíos como la **ansiedad**, las **adicciones** y la prevención del **suicidio** y un modelo de **sexualidad saludable**. A través de talleres, dinámicas y programas preventivos, trabajamos en colaboración con profesionales de distintas áreas para crear un enfoque integral que no solo interviene, sino que transforma.

Nuestro enfoque interdisciplinar integra la **filosofía** fomentando un **pensamiento crítico** y la **perspectiva de género**, promoviendo la igualdad y cuestionando estereotipos. En Hari, las emociones, la conexión humana y la justicia social son el centro de nuestro trabajo, empoderando a la juventud para construir relaciones sanas y contribuir a una sociedad más consciente.

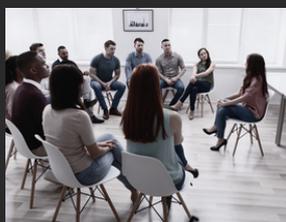
Valores: empatía, autenticidad, resiliencia, igualdad, inclusión, prevención e innovación para un bienestar sostenible.

"No todas las cosas que se enfrentan se pueden cambiar, pero nada se puede cambiar hasta que se enfrenta."

- James Baldwin, del seu assaig "As Much Truth As One Can Bear" (The New York Times Book Review, 1962).



Enfoque Integral con Perspectiva de Género



Altas Capacidades de Comunicación y Conexión, cercanía y sin tabúes



Profesionales especializados en adolescencia



Si tabúes, cercanía y sinceridad



Impacto Social y transformación comunitaria



Experiencia educativa desde perspectiva psicosocial



Sobre nosotras

En la actualidad, muchas familias se enfrentan a una realidad en la que **no siempre disponen del tiempo** o los **conocimientos necesarios** para comprender y acompañar a sus hijos e hijas adolescentes, hasta que se convierten en desconocidas. Esta falta de recursos puede llevar a que, en situaciones de conflicto, recurran al autoritarismo, lo que a menudo genera una ruptura en el vínculo afectivo entre familias y sus adolescentes, perdiéndose la oportunidad de centrarse en lo realmente importante: construir una relación basada en la confianza y el apoyo emocional.

www.fundacionemocional.com



Christian G. Buenaventura

Psicólogo (CV19848) e Integrados social que ha transformado sus propias vivencias de adversidad en herramientas de empatía y acompañamiento. Su trayectoria, marcada por la superación de “aquellas cosas de niños”, conductas de riesgo, consumo y ganas de morir combinadas ahora con una sólida formación académica en el ámbito sociosanitario y la psicología. Esta fusión le ha permitido desarrollar un enfoque único, donde fomenta el pensamiento crítico y la validación emocional en adolescentes y familias, creando espacios seguros donde puedan ver un punto de vista diferente.



www.christianbuenaventura.com

04 Colaboradoras



Sara Pitarch G.

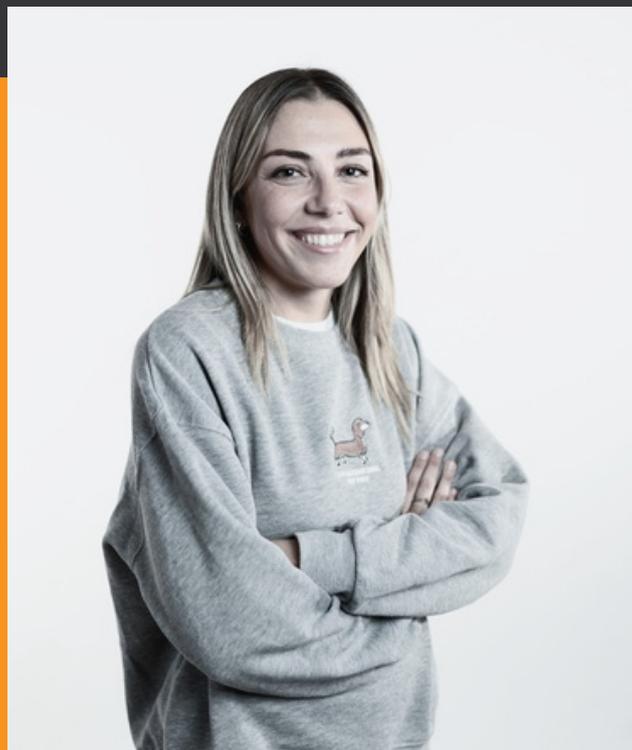
Graduada en Filosofía, Agente de Igualdad y Especialista en Violencia Sexual. Su curiosidad la llevó a cuestionar la ausencia de mujeres filósofas en el temario académico, encontrando en el feminismo una nueva forma de pensar y desafiar lo aprendido.

Tras sobrevivir a una agresión sexual y enfrentar la revictimización de su entorno, decidió especializarse en estudios feministas y violencia sexual. Como creadora de *Espai Dona't*, acompaña a adolescentes y a otras mujeres en situaciones de injusticia patriarcal, transformando su experiencia personal en una herramienta de apoyo y cambio.

Inés Santos G.

Educadora social especializada en intervenciones con infancia y adolescencia en riesgo de exclusión social, autolesión e imagen personal. Con formación en mediación, atención a personas dependientes y educación infantil, crea lazos de comunicación efectivos y aborda la diversidad en su comunidad.

Amante de la naturaleza, se ha formado en Intervención Asistida con Animales (IAA), utilizando metodologías terapéuticas que mejoran el bienestar emocional y social. Su pasión y experiencia se combinan para promover el desarrollo personal y mejorar la calidad de vida de las personas a las que acompaña.



04 Colaboradoras



Estela Buena Ventura

Estela es educadora social y creadora de Pupitre Rojo, un proyecto de educación sexual que surge de sus propias vivencias y su compromiso con la prevención de la violencia machista. Desde niña, sintió la necesidad de entender y combatir estas injusticias, formándose en género, feminismo y coeducación, convencida de que la educación es clave para el cambio social.

Su experiencia personal, marcada por silencios y tabúes entorno a la sexualidad, la impulsó a crear espacios donde niñas, niños y jóvenes puedan conocerse y empoderarse. A través de Pupitre Rojo, Estela proporciona herramientas para vivir la sexualidad de forma consciente, libre y respetuosa.

Cristian Milián

Educadora Social una década de experiencia en la intervención con personas afectadas por adicciones y sus familias. Su trabajo le ha demostrado el impacto devastador del consumo de sustancias, tanto en quienes lo padecen como en su entorno, lo que la ha llevado a convencerse de que la prevención es la mejor forma de abordar este desafío social.

Además imparte talleres de prevención dirigidos a jóvenes, profesorado y familias, proporcionando herramientas para tomar decisiones informadas y gestionar la presión social. Su enfoque cercano y dinámico busca crear conciencia sobre los riesgos del consumo, fomentar el pensamiento crítico y promover habilidades para la vida.



05

Metodología Hari

Desde infantes, aprendemos a sentir y reaccionar según **lo que la sociedad espera de nosotras**. La **socialización** y los **estereotipos de género** moldean nuestra identidad, influyendo en cómo nos expresamos, nos relacionamos y enfrentamos las emociones. En Hari, entendemos que cada adolescente y cada familia tienen su propia historia y forma de vivir estas realidades, por eso nuestra metodología respeta y se adapta a la **idiosincrasia de cada centro**, garantizando un aprendizaje significativo y sin imposiciones.

Nuestras intervenciones combinan formaciones **mixtas** y con **perspectiva de género**, permitiendo tanto la reflexión conjunta como el trabajo en espacios diferenciados donde se profundizan temas específicos **sin tabúes**. Usamos herramientas como los Buzones Anónimos (Rojo para educación sexual, Morado para igualdad y Verde para prevención del suicidio), asegurando que cada voz sea escuchada sin miedo ni juicios de forma previa.

Cada sesión se diseña estratégicamente para facilitar el diálogo y fortalecer la gestión emocional, partiendo de las realidades de los y las participantes. Además, finalizamos con un **informe de evaluación** y **propuestas para potenciar el impacto** en el centro.

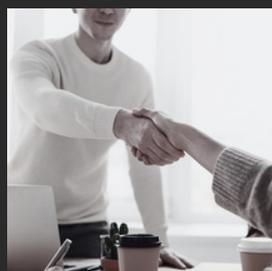
Hari no solo informa, transforma. Nuestro equipo de **psicólogas y educadoras** acompaña este proceso con una mirada cercana y especializada, proporcionando herramientas para que cada adolescente pueda comprenderse mejor y vivir sus emociones con más libertad y equilibrio.





Adaptación a Cada Centro:

Cada programa se diseña de forma personalizada según las necesidades del centro, asegurando una intervención efectiva y alineada con su realidad.



Evaluación y

Recomendaciones: Tras cada programa, se elabora un informe con observaciones clave y propuestas de acción para potenciar el impacto educativo.



Formaciones Mixtas y con Perspectiva de Género

Un Espacio guiado por profesionales, promoviendo el aprendizaje en conjunto. Dos espacios para reflexionar sobre estereotipos en un entorno seguro y respetuoso.



Equipo Especializado:

Psicólogo, educadoras sociales y una coordinadora experta en igualdad y violencia sexual, garantizan la calidad y profundidad de cada intervención.



Flexibilidad y Diseño Estratégico:

programas flexibles, adaptados en duración y formato, combinando sesiones mixtas con formaciones de perspectiva de género para abordar estereotipos y problemáticas específicas.



Expresión Libre, Anónima y previa.

Sin tabúes. P.Ej: Propuesta los Buzones

- Taller **Buzón Rojo:** Educación sexual.
- Taller **Buzón Morado:** Igualdad de género.
- Taller **Buzón Verde:** Prevención del suicidio.

Estrategias: “Clave Psicosocial”

Validación Emocional: Tu Realidad Importa

En Hari, entendemos que cada adolescente vive sus emociones de forma única. Partimos de “cómo lo sienten” para fomentar el autoconocimiento, ayudándoles y ayudándolas a comprender qué experimentan y por qué. La validación emocional no solo reduce la sensación de aislamiento, sino que les permite aceptar su realidad sin miedo ni culpa.

Responder a Sus Preguntas con Información Real

No existen dudas sin importancia. En cada programa, recogemos sus inquietudes y ofrecemos respuestas claras, fundamentadas y sin juicios. La verdad y la transparencia son clave para que puedan tomar decisiones conscientes y desarrollar un pensamiento crítico, evitando caer en información errónea o sesgada.

Romper Tabúes y Ampliar Opciones

Los prejuicios y estereotipos limitan la expresión emocional. En Hari, trabajamos para dar voz a realidades que muchas veces se silencian, ofreciendo herramientas para que puedan explorar sus emociones y expresar su malestar de forma saludable.



06

Perspectiva de Género: Espacios para una Comunicación Auténtica

Dividir a los y las adolescentes en espacios diferenciados según los estereotipos de género permite abordar de manera más directa las expectativas impuestas por la sociedad patriarcal. Este enfoque da libertad para hablar de temas difíciles sin la presión de encajar en un rol predefinido, promoviendo una mayor apertura emocional.

Referentes Reales: Testimonios que Inspiran

Ofrecemos historias y testimonios de personas que han enfrentado desafíos emocionales similares, mostrando que el cambio es posible. Tener modelos masculinos y femeninos diversos les ayuda a encontrar ejemplos que resuenen con su identidad y sus valores.

Una Visión Psicosocial: Más Allá de lo Individual

Combinamos la mirada psicológica personal con el contexto social y comunitario, ayudando a los y las adolescentes a entenderse no solo desde su propia experiencia, sino también dentro de la realidad en la que viven.

Información Contrastada y Estrategias para la Era Digital

En un mundo saturado de información y redes sociales, les enseñamos a distinguir fuentes fiables y a desarrollar habilidades para orientarse entre opiniones, tendencias y presiones externas. Saber filtrar lo que consumen y cuestionar lo que ven es clave para su bienestar emocional.



■ 07

Conciencia y Aprendizaje

Nuestro objetivo es claro, hacer conscientes sus emociones para que puedan ir aprendiendo sobre su experiencia, ya que se enfrentan a muchos desafíos y, necesitan ejemplos con los que empatizar y que se vean reflejadas, por eso buscamos validar y entender su sufrimiento mediante nuestras propuestas. A través del testimonio de Christian quien combina su historia de superación personal con su perspectiva como psicólogo, se mostrará cómo el sufrimiento puede transformarse en crecimiento. Junto con la FAMPa de Castellón ofrecemos formaciones sobre la **corresponsabilidad** y la **coeducación**. La familia es clave en todo este proceso.

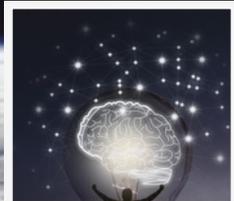
Además, Christian, ofrece formaciones concretas con perspectiva emocional de diferentes ámbitos, programas como **Emociona't** (inteligencia emocional), **Masculinidad subversiva** (igualdad), **Red Acoso escolar** o **Ikigai** (Prevención del suicidio). Todas parten de una perspectiva que tienen como base la gestión emocional, la validación de la sensibilidad y mostrar alternativas observables desde un punto de vista más diverso. Al poder trabajar como personal externo se causa un mejor impacto, por eso adaptamos nuestros programas en varias sesiones para trabajar desde el vínculo; incluido el **acoso escolar**, el cual es una realidad que debemos cambiar.

Además, **nuestras formaciones también integran perspectiva de género**. Por lo que establecemos programas con una base sólida psicológica junto a una visión transversal e interseccional, que amplía la perspectiva social y pone en manifiesto los agentes socializadores. Las especialistas del proyecto colaboran entre sí ¡conócelas!

Objetivos generales



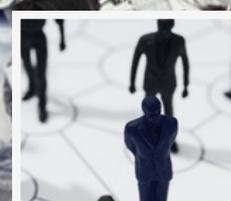
Conciencia de las emociones propias



Pensamiento crítico y gestión de conflictos



Desarrollo de identidad y autoestima saludables



Desarrollo de habilidades sociales



Gestión de ansiedad y sufrimiento



Educación Emocional

La **inteligencia emocional** y el **pensamiento crítico** son esenciales para enfrentar las presiones sociales, la sobreexposición a la información y las expectativas académicas que aumentan la ansiedad. La autolesión deliberada afecta al 16.9% de la adolescencia, con inicio promedio a los 13 años y mayor prevalencia en mujeres, mientras que **la ideación suicida impacta al 18% de la juventud**, con un 6% que ha intentado suicidarse (Gillies et al., 2018; Lim et al., 2019).

La **ansiedad** y la **depresión** son los trastornos más comunes, afectando al 27.4% de los y las adolescentes (Coughlan et al., 2014). Estos problemas se agravan por la **presión social**, el uso de **redes sociales** y la falta de herramientas emocionales para gestionar el estrés. En Hari nos proponemos la necesidad de cuestionar tabúes sociales y entender cómo la sociedad influye en nuestras emociones para abordar estas problemáticas de forma integral.



Adicciones



80%

de la juventud , entre 14 y 18 años, ha consumido alcohol al menos una vez en su vida.



12%

de los y las jóvenes de entre 18 y 25 años apuestan en línea desarrollan problemas de juego.



62%

de las mujeres con adicciones atendidas por Proyecto Hombre Canarias eran víctimas de violencia machista



2,3%

de los adolescentes entre 14 y 18 años ha consumido cocaína en el último año

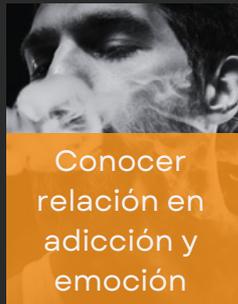
En la actualidad el acceso constante a estímulos digitales y sustancias ha difuminado la línea entre el uso, el abuso y la adicción, generando un entorno donde muchas conductas adictivas pasan desapercibidas. La validación social en redes, el consumo de pornografía, los videojuegos o las apuestas en línea se han convertido en vías de escape que ofrecen placer inmediato, pero dificultan la gestión emocional y el autocontrol.

Situación actual el impacto de estas conductas se refleja en el aumento de ansiedad, falta de concentración e irritabilidad en las y los adolescentes, quienes dependen cada vez más de estímulos externos para regular sus emociones. Sin herramientas para afrontar la frustración y la incertidumbre, el riesgo de desarrollar una adicción real crece, afectando su bienestar emocional, social y académico. Diferenciar entre una conducta adictiva y una adicción de consumo es clave para intervenir a tiempo y fomentar estrategias que les ayuden a recuperar el control y fortalecer su salud mental.

Claves de género

Encontramos diferencias significativas según el sexo, tanto en sus causas como en sus consecuencias, lo que hace fundamental abordarlas con una perspectiva de género. Los **hombres suelen iniciar el consumo de sustancias a edades más tempranas** y en mayores cantidades, motivados por la búsqueda de riesgo y la impulsividad, mientras que **las mujeres a menudo desarrollan adicciones relacionadas con la gestión emocional, la ansiedad** y experiencias de violencia. Además, las mujeres enfrentan un mayor estigma social, lo que dificulta su acceso a tratamientos y apoyo. La falta de referentes emocionales masculinos saludables en los hogares también influye en la construcción de una masculinidad que normaliza el consumo como forma de evasión o socialización. Abordar las adicciones con perspectiva de género permite comprender estos factores diferenciales, romper con los estereotipos que perpetúan las conductas de riesgo y ofrecer estrategias de prevención e intervención adaptadas a las necesidades de cada persona.

Objetivos



Destacamos

- **Profesionales especializados**
- **Perspectiva de género**
- **Alto nivel comunicativo**
- **Gran experiencia**
- **Enfoque Psicosocial**
- **Testimonio real**
- **Sin tabúes**



Exclusión Social



12%

en un estudio con 665 estudiantes de 14 a 20 años. reportó intentos de suicidio



43,1%
31,2%

En adolescentes con (TCA), el 43.1% presentó ideación suicida y el 31.2% mostró conductas autolesivas.



4.118

Suicidios en España en 2024



7.197

adolescentes en un estudio de España mostró que tanto el acoso están presentes de forma significativa.

En la actualidad, la **salud mental sigue siendo un ámbito relegado a un segundo plano**, a pesar de su impacto directo en la calidad de vida y el desarrollo personal. La falta de referentes que validen su importancia más allá del ámbito clínico dificulta la construcción de un discurso social que priorice el bienestar emocional. Esta negligencia estructural no solo impide una prevención efectiva, sino que también contribuye a la cronificación del sufrimiento, especialmente en adolescentes, quienes se ven atrapados y atrapadas en un entorno que minimiza sus angustias y no les proporciona herramientas para afrontarlas.

La adolescencia se configura como una etapa de **alta vulnerabilidad**, en la que la salud mental se ve comprometida por factores como la presión académica, la inestabilidad social y la precariedad emocional derivada de la **falta de espacios seguros para la expresión**. La incertidumbre sobre el futuro, la sobreexposición a dinámicas comparativas en redes sociales y la ausencia de recursos accesibles para el acompañamiento psicológico generan un contexto propicio para el desarrollo de trastornos emocionales y la perpetuación de la exclusión social. Ante esta realidad, es imperativo **revalorizar la salud mental como un pilar esencial en la construcción** de una sociedad más equitativa y resiliente.

Claves de género

La salud mental y la exclusión social afectan de manera distinta a hombres y mujeres debido a los estereotipos de género y las desigualdades estructurales, por lo que es esencial abordarlas con perspectiva de género. **Los hombres, socializados para reprimir sus emociones y mostrar fortaleza**, tienen tasas más altas de suicidio y menor acceso a la ayuda psicológica, mientras que **las mujeres, expuestas a una mayor presión estética y emocional**, presentan más trastornos de la imagen corporal, depresión y autolesiones. Además, la **carga desigual de la gestión emocional** en el hogar y el ámbito laboral agrava su vulnerabilidad, aumentando el riesgo de exclusión social. La falta de referentes emocionales masculinos saludables refuerza modelos que limitan la expresión emocional en los hombres y estigmatizan la vulnerabilidad femenina. Integrar la perspectiva de género en la salud mental permite romper estos patrones, ofrecer estrategias de prevención adaptadas y construir una sociedad más equitativa e inclusiva.

Objetivos específicos



Prevención del suicidio adolescente



Estrategias para pedir ayuda.



Validación puntos de vista



Autocuidado y aceptación de uno mismo



Desmitificar la ideación suicida.

Destacamos

- Profesionales especializados
- Perspectiva de género
- Alto nivel comunicativo
- Gran experiencia
- Enfoque Psicosocial
- Testimonio real
- Sin tabúes

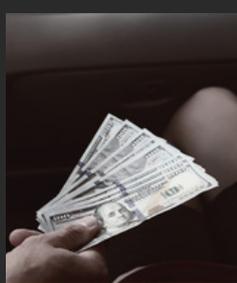


Igualdad



61%

del los hombres se siente discriminado



1º y 3º

España como 1º consumidor de prostitución Europeo y 3º mundial.

En la actualidad, la igualdad de género sigue siendo una meta lejana, obstaculizada por la persistencia de roles y estereotipos que limitan el desarrollo personal y social. La falta de referentes que validen modelos equitativos más allá del discurso normativo impide la deconstrucción efectiva de estructuras sexistas arraigadas. Sin una educación que promueva la corresponsabilidad y el respeto mutuo, se perpetúa una brecha que condiciona las oportunidades y restringe la libertad individual, consolidando dinámicas de desigualdad que atraviesan todos los ámbitos de la vida.

Actualmente, los roles de género, donde la falta de una coeducación refuerza estereotipos que afectan tanto a hombres como a mujeres. Mientras los chicos siguen siendo socializados en la dominación, la represión emocional y la competitividad, las chicas crecen bajo la presión de la complacencia, la autoimagen y la subordinación. Esta construcción desigual impacta directamente en la salud emocional, las relaciones interpersonales y las aspiraciones futuras, perpetuando una estructura que fomenta la exclusión y la violencia. La necesidad de una educación con perspectiva de género es inaplazable para garantizar el desarrollo de una sociedad más justa, donde la identidad no determine las oportunidades ni los derechos.



0,00001%

de las denuncias por violencia machista son falsas.



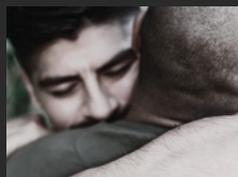
8%

de las víctimas denuncia las agresiones sexuales.

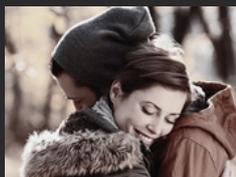
Claves de género

La igualdad de género sigue viéndose afectada por estereotipos y roles tradicionales que condicionan la forma en que hombres y mujeres se relacionan consigo mismos y con los demás, por lo que es imprescindible abordarla desde una perspectiva de género. Desde la infancia, **los niños son educados en modelos de masculinidad que premian la competitividad, la agresividad y la desconexión emocional**, mientras que **las niñas son socializadas en la sumisión, la complacencia y la autoimagen como valor central**. Esto perpetúa dinámicas de violencia, **cosificación** y **expectativas** irreales sobre las relaciones. La juventud, sin herramientas críticas suficientes, normalizan actitudes sexistas y reproducen relaciones desiguales, afectando su autoestima y percepción del consentimiento. La ausencia de referentes positivos y la falta de espacios de diálogo sobre sexualidad contribuyen a que estas desigualdades se perpetúen en la vida adulta. Abordar la igualdad con perspectiva de género implica desmontar estos mitos, educar en relaciones basadas en el respeto y la equidad, y garantizar que tanto hombres como mujeres puedan desarrollarse en libertad sin estar limitados por roles impuestos.

Objetivos específicos



Nuevo modelo de masculinidad



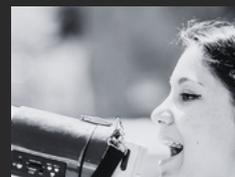
Romper con los roles de desde la empatía



Mitos del amor romántico



Clave emocional con perspectiva de género



Desarrollo pensamiento crítico

Destacamos

- Desde la Psicología y la Filosofía.
- Perspectiva de género
- Referentes saludables
- Sin tabúes
- Experiencia real
- Cercanía y dinamismo



Educación Sexual



25%

De jóvenes han experimentado algún tipo de violencia



+116%

ha aumentado en 5 años las agresiones sexuales a menores

En la actualidad, la falta de una educación sexual integral ha dejado un vacío que ha sido ocupado por la pornografía como principal referencia de educación sexual para la juventud. Sin una formación basada en el deseo, la afectividad y el respeto mutuo, se perpetúa un modelo de sexualidad centrado en el consumo y la dominación. La ausencia de espacios educativos que aborden la sexualidad desde una perspectiva de igualdad impide la construcción de relaciones sanas, fomentando dinámicas de poder que refuerzan la cosificación y la violencia.

El modelo de sexualidad que predomina no está basado en el deseo mutuo, más bien en el consentimiento, es decir, en la disponibilidad del acceso al cuerpo, reforzado por la idea de que la sexualidad es un servicio que puede comprarse. La falta de regulación en este ámbito legitima una estructura en la que el consentimiento se confunde con la voluntad, perpetuando la desigualdad y la explotación. Sin una transformación educativa y legislativa, seguirá consolidándose una concepción de la sexualidad donde la autonomía femenina es sustituida por la mercantilización, impidiendo el desarrollo de relaciones equitativas y libres.



400.000

Actos de violencia sexual en España en un año.



+56%

aumentan las violaciones grupales en 5 años

Claves de género

La falta de educación sexual integral deja a la **pornografía como el principal referente para la juventud**, perpetuando un modelo basado en la violencia sexual, la dominación masculina y la cosificación de las mujeres. La ausencia de regulación estatal facilita el acceso temprano a contenidos que **refuerzan estereotipos de género y normalizan la agresión y la desigualdad en las relaciones sexuales**. Mientras los hombres son educados en la búsqueda del placer a través del consumo de porno, las mujeres crecen con el miedo a expresar su deseo, limitando su autonomía afectiva y sexual. Los tabúes en torno a la sexualidad impiden que los jóvenes reciban herramientas para construir relaciones basadas en el respeto y el consentimiento, lo que refuerza dinámicas desiguales y violentas. Modelos educativos como el de Marina Marroquí o Lluís Ballester desmontan la idea de que el porno es un referente válido, promoviendo **una educación sexual que pone en el centro el deseo, la igualdad y el placer compartido**. Abordar la educación sexual con perspectiva de género es esencial para combatir la influencia del porno y la violencia sexual, ofreciendo a las nuevas generaciones una visión más saludable, libre y equitativa de la sexualidad.

Objetivos específicos



Un modelo de sexualidad desde el deseo



Facilitar información clara sobre conceptos



Prevención de abusos sexuales



Relaciones sexuales sanas y satisfactorias



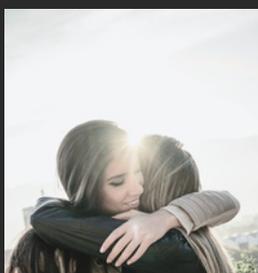
Conciencias de la violencia sexual.

Destacamos

- Profesionales especializados
- Perspectiva de género
- Alto nivel comunicativo
- Enfoque Psicosocial
- Gran experiencia
- Testimonio real
- Sin tabúes



Familias y docentes



50%

de la juventud española de entre 16 y 29 años afirman no haber recibido una educación sexual adecuada ni por parte de sus familias (50,1%) ni en sus centros educativos (45,9%)



41,1%

de las y los adolescentes españoles, entre 13 y 18 años, cree haber tenido un problema de salud mental en el último año; sin embargo, más de la mitad no ha solicitado ayuda profesional.

En la actualidad, las familias y el entorno educativo enfrentan grandes desafíos para guiar a adolescentes en un contexto donde la salud mental, la educación sexual, la igualdad de género y la prevención de adicciones siguen siendo cuestiones desatendidas. La falta de un enfoque comunitario y valores compartidos que prioricen el bienestar y la educación emocional ha generado una brecha en el acompañamiento familiar y docente. Sin referentes claros más allá de la autoridad, se dificulta la construcción de vínculos sólidos y espacios de diálogo que permitan a la juventud expresar sus preocupaciones, afrontar la presión social y desarrollar su identidad sin caer en modelos dañinos.

Situación actual: los datos reflejan un aumento alarmante de la ansiedad y la depresión en adolescentes, un consumo de pornografía sin regulación que distorsiona su percepción de la sexualidad, el incremento de adicciones como los vapores, el juego online, y una desigualdad de género que sigue marcando sus relaciones y aspiraciones. La falta de formación de las familias y docentes en estos temas deja a la juventud sin herramientas para enfrentar estos retos, mientras que el sistema educativo sigue sin integrar una educación afectiva y sexual basada en el deseo y el consentimiento. Sin una intervención coordinada entre la escuela, la familia y la comunidad, los y las adolescentes seguirán construyendo su identidad bajo referentes que promueven la desconexión emocional, la desigualdad y la violencia normalizada. Es imprescindible dotar a las familias y docentes de recursos y estrategias para convertirse en agentes activos en la educación y bienestar de las nuevas generaciones.

Objetivos específicos



Destacamos

Abordar la salud mental, las adicciones, la educación sexual y la igualdad con perspectiva de género permite ofrecer a las familias una visión integral que desmonta estereotipos y promueve el bienestar. Cada área está interconectada: los estigmas emocionales influyen en las adicciones, la falta de referentes saludables refuerza desigualdades y la educación sexual sin enfoque de género perpetúa la violencia. Al reunir a especialistas en cada ámbito, las familias reciben herramientas para comprender cómo estos factores afectan a sus hijos e hijas y cómo acompañarles en su desarrollo de forma equitativa y saludable. Esta sinergia no solo favorece la prevención, sino que fortalece el tejido familiar, ofreciendo modelos positivos de masculinidad y feminidad alejados de roles impuestos. Un enfoque global permite actuar desde la raíz del problema, garantizando que los y las adolescentes crezcan en entornos donde el respeto, el bienestar emocional y la igualdad sean la base de su desarrollo.



MONÓLOGO

EL FIN DE CONSEGUIR ¡ES SEGUIR!

“El fin de conseguir es seguir” es un monólogo donde un psicólogo, que en su juventud enfrentó a muchos problemas tratados aquí, ahora usa el humor y su historia personal para romper el tabú del suicidio. A través de una narración cercana y reflexiva, transforma el sufrimiento y el dolor en aprendizaje, mostrando que la salida no es el fin, sino el camino que se construye al seguir adelante. Con un enfoque ameno y educativo, ofrece herramientas de prevención, fomenta la empatía, aborda áreas clave donde nace el sufrimiento y motiva a quienes atraviesan momentos difíciles a pedir ayuda y a encontrar nuevas razones para continuar.





DISPONIBLE
EN SPOTIFY

13



PODCAST



PSICOGUIA DEL AUTOESCAPISTA GALÁCTICO

Psicoguía del Autoestopista Galáctico es tu mapa para comprenderte mejor y mejorar tu bienestar emocional. Con estrategias de autorregulación, comunicación y resolución de conflictos, aprenderás a fortalecer tu identidad y relaciones. Además, te ayudará a definir qué necesitas en terapia para avanzar en tu crecimiento personal. ¡Un viaje con humor y herramientas prácticas para explorar tu mente!

EH! ESPACIO HARI

Espacio Hari es un podcast que explora la psicología en todas sus facetas, partiendo desde el universo emocional incluido los aspectos más biopsicosociales de las personas. Con expertos y herramientas prácticas, buscamos crear una comunidad donde la salud mental sea una prioridad y podamos explorar todo nuestro universo emocional ¡Únete a este viaje de aprendizaje y crecimiento!



Trayectoria

Reconocimientos y Logros

Hari ha sido reconocido como Ganador del Concurso de Emprendedores 2024 de Els Ports, un hito que refuerza nuestra apuesta por la educación emocional y el bienestar social. Además, hemos participado en el programa Move UP del CEEI Castelló, un trampolín clave para consolidar nuestro proyecto y ampliar nuestro impacto.

Situación Actual: Creciendo con Confianza

Cada vez más centros educativos confían en nuestros diferentes servicios para llevar el bienestar integral a las aulas. Nuestra labor ha sido acogida en institutos de distintas localidades, incluyendo:

-  IES Els Ports - Morella
-  IES Sant Cristòfol - Castellón
-  IES Manuel Sales i Ferré - Ulldecona
-  IES Francesc Ribalta - Castellón
-  IES Pere-Enric Barreda - Benasal
-  IES Alfred Ayza - Peñiscola
-  IES Serra d'Irta - Alcalà de Xivert
-  Y muchos más en camino...



Este crecimiento refleja la confianza que han depositado en Hari tanto educadores como familias, consolidándonos como un referente en educación emocional con impacto real en la juventud.

Expansión Digital y Redes

Estamos fortaleciendo nuestra presencia digital con:

 **@Hari_educacion_emocional:** Redes sociales en crecimiento, aumentando nuestra comunidad y visibilidad.

 Podcast **“Espacio Hari”**, un canal de difusión para hablar sobre salud mental y educación emocional.

 Podcast: La **Psicoguía del autoescapista galáctico**, un recurso para familias, docentes, jóvenes y todas aquellas personas que buscan herramientas prácticas para mejorar su bienestar.

 Centro de Atención Hari en Morella, un espacio donde la educación emocional cobra vida.

El futuro es nuestro

Hari no solo es un proyecto, es un movimiento que está transformando la manera en que abordamos la salud mental y el bienestar emocional. Nuestra trayectoria demuestra que el impacto es real y que cada paso que damos nos acerca más a una sociedad más consciente, saludable y empática. ¡Y esto es solo el principio!  

Presupuesto

Elección de Ámbito

Hari ofrece programas personalizables en función de las necesidades específicas del centro educativo o institución. Se pueden diseñar intervenciones en las siguientes áreas temáticas:

- **Monólogo-Taller:** Inteligencia emocional y Suicidio.
- **Sexualidad:** Educación afectivo-sexual, prevención de conductas de riesgo y análisis del impacto de la pornografía en la juventud.
- **Adicciones:** Prevención de adicciones relacionadas con el uso de nuevas tecnologías, sustancias y otras conductas compulsivas.
- **Exclusión Social y Suicidio:** Estrategias de prevención, detección y acompañamiento en situaciones de vulnerabilidad. Acoso escolar, autolesión TCA
- **Igualdad de Género:** Roles, estereotipos y desarrollo de herramientas para la equidad en diferentes contextos.

Duración de las intervenciones

Se proponen distintos niveles de intervención, ajustando la duración de las sesiones en función del impacto esperado:

- 1 sesión (2h): Presentación del tema y exposición de las claves fundamentales.
- 2 sesiones (4h): Refuerzo del aprendizaje con seguimiento, evaluación inicial y fortalecimiento del vínculo con los participantes.
- 3 sesiones (6h): Intervención extendida con evaluación del impacto, consolidación del vínculo y aplicación de ejercicios prácticos y desafíos.

El aumento en la duración permite una mayor interiorización de los conocimientos y estrategias adquiridas.

Las intervenciones pueden realizarse en dos modalidades:

Programa Mixto (1 profesional, un solo espacio)

- Formato de menor coste, recomendado para sesiones informativas o talleres de sensibilización.
- Impacto moderado, con alcance generalizado sobre los contenidos clave.

Programa con Perspectiva de Género (2 profesionales, dos espacios diferenciados).

- Intervención más específica, con mayor impacto en los participantes.
- División del grupo en dos espacios diferenciados según perspectiva de género.
- Participación de educadoras especializadas y un psicólogo para garantizar un enfoque psicosocial.
- Incluye informe socioeducativo, con evaluación del impacto logrado y propuestas de mejora observadas durante las sesiones.

Valoración y diseño del programa.

Las sesiones pueden configurarse de manera interdisciplinar, integrando distintas áreas temáticas para lograr una mayor profundidad en la intervención.

Algunas de las combinaciones recomendadas incluyen:

- Consecuencias del consumo de pornografía e igualdad de género.
- Salud mental y prevención de adicciones.
- Autoestima y prevención de conductas de riesgo.

Cada programa puede adaptarse a las necesidades específicas del centro y a la composición del grupo.



Para obtener más información o diseñar una propuesta a medida, el equipo de Hari está disponible para asesoramiento sin compromiso. Solicite una reunión para evaluar las necesidades del centro y definir un plan de acción adaptado.

Contacto

"No todas las cosas que se enfrentan se pueden cambiar, pero nada se puede cambiar hasta que se enfrenta."

- James Baldwin, del seu assaig "As Much Truth As One Can Bear"
(The New York Times Book Review, 1962).



Para mayor información,
contáctanos y **pide tu
entrevista gratuita.**



www.fundacionemocional.com



hari@fundacionemocional.com



(+34) 722 814 026

Mas info :

Christian G. Buenaventura



www.christianbuenaventura.com



contacto@christianbuenaventura.com



Cuesta San Juan, 22; Morella, 12300

**"No todas las cosas que se enfrentan
se pueden cambiar, pero nada se
puede cambiar hasta que se
enfrenta."**

- James Baldwin, del seu assaig "As Much Truth As One Can Bear"
(The New York Times Book Review, 1962).



MAS INFORMACIÓN:

WWW.FUNDACIONEMOCIONAL.COM

WWW.CHRISTIANBUENAVENTURA.COM