

# Boletín EQo-Mental

Boletín del proyecto EQo-Mental del grupo de investigación InTeO de la Universidad Miguel Hernández.

**[inteo.umh.es/eqomental](http://inteo.umh.es/eqomental)**



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

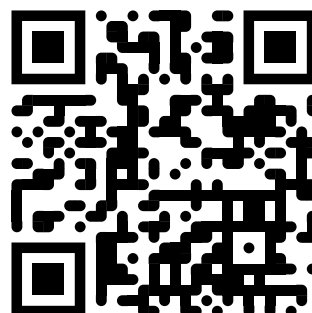
Conselleria de Educació, Cultura,  
Universitats y Empleo  
CIAICO/2022/088



# Boletín EQo-Mental

Boletín del proyecto EQo-Mental del grupo de investigación InTeO de la Universidad Miguel Hernández.

***[inteo.umh.es/eqomental](http://inteo.umh.es/eqomental)***



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria de Educació, Cultura,  
Universitats y Empleo  
CIAICO/2022/088

# Tabla de contenido

¿Qué es EQo-Mental?.	04
Proceso del proyecto EQo-Mental.	06
Fase 1. Recogida de cuestionarios.	08
Equipo de reclutadoras.	10
Fase 2. Procesos participativos.	14
Resultados preliminares.	15
Identificación de Actividades Significativas perdidas.	16
Propuestas de Acción.	18
Trabajos presentados.	20
Reflexiones de los profesionales.	22
Tesis y trabajos derivados del proyecto.	23
Siguientes pasos.	24
Agradecimientos.	25
Autorías.	26



# EQo-Mental

EQUILIBRIO OCUPACIONAL Y SALUD MENTAL

InTeO | UNIVERSITAS Miguel Hernández

## ¿Qué es EQo-Mental?

**Equilibrio ocupacional y  
salud mental de los padres  
de niños atendidos en centros  
de desarrollo infantil y atención temprana**

El proyecto EQo-Mental se centró en investigar el equilibrio ocupacional y la salud mental de padres y madres cuyos hijos reciben atención en Centros de Desarrollo Infantil y Atención Temprana (CDIAT).

### OBJETIVO

El proyecto EQo-Mental tiene como objetivo general describir y explorar la asociación entre implicación en actividades significativas, equilibrio ocupacional y ansiedad, depresión, estrés y bienestar psicológico de los padres de niños con discapacidad o que presentan alteraciones en su desarrollo o riesgo de padecerlas y que son atendidos en centros de atención temprana.



# Actividades Significativas.

Las actividades significativas son las tareas, actividades y ocupaciones que haces en tu día a día y son importantes para ti.



**¿Cuáles son tus actividades significativas?**



# Equilibrio Ocupacional.

El equilibrio ocupacional es la satisfacción con la cantidad y variedad de tareas, actividades y ocupaciones que realizas en tu vida cotidiana y el tiempo que les dedicas a cada una de ellas.





# ¿Quieres saber como fue el proceso del proyecto EQo-Mental?

## Explicación del proyecto y Fase 1

01



## Fase 2: Proceso participativo

02



# Entrevista en teleelx.

Puedes ver la entrevista sobre el proyecto EQo-Mental realizada en el programa "Día a Día" del canal teleelx, en la que participan Miriam Hurtado, investigadora principal del proyecto, y Jessica Piñero, directora de la Fundación Salud Infantil colaboradores del proyecto. Está disponible mediante el siguiente enlace o escaneando el código QR.



**te** teleelx





# Fase 1. Recogida de cuestionarios.

Durante la fase 1 del proyecto EQo-Mental, centrada en la recogida de cuestionarios, se contó con la participación activa de 32 Centros de Desarrollo Infantil y Atención Temprana (CDIAT). Esta etapa inicial ha permitido recopilar información valiosa sobre el bienestar emocional de los padres y madres, sentando las bases para el análisis posterior y la elaboración de propuestas adaptadas a las necesidades detectadas.

## Centros colaboradores





# Número de participantes

## Padres y madres

La participación de las familias ha sido fundamental en el avance del proyecto EQo-Mental. En esta primera fase, se han recogido un total de 786 cuestionarios, completados exclusivamente por madres y padres cuyos hijos reciben atención en los Centros de Desarrollo Infantil y Atención Temprana (CDIAT). De ese total, 236 han sido padres (30%) y 550 madres (70%), lo que refleja no solo el fuerte compromiso parental, sino también el impacto directo que estas vivencias tienen en su equilibrio ocupacional y bienestar emocional.

**Padres  
30%**



**Madres  
70%**

*Desde InTeO os damos las*  
**¡GRACIAS!**

# ¿Quiénes llevaron a cabo la recogida de cuestionarios?

## Equipo de reclutadoras

Patricia  
del Saz



Cristina  
Manresa



Irene  
Campos



Lorena  
Chaves



Josué  
Esteve



Ana  
Fuentes



Carla  
Martínez



M<sup>a</sup> Paula  
Noce



Rocío  
Muñoz



Encarni  
Serrano





## Perspectiva desde el equipo de reclutamiento

*“En cada cuestionario  
completado, encontramos  
la voz de los padres, su  
valiosa perspectiva y su  
contribución al avance de  
la investigación.”*



**JOSUÉ ESTEVE**  
RECLUTADOR

## Perspectiva desde el equipo de reclutamiento

*“Aunque como TOs siempre realizamos una intervención global teniendo en cuenta el contexto de los usuarios, mi participación en el proyecto EQo-Mental me ha dejado conocer mejor la realidad de las familias, poniendo el foco en la gran importancia de la investigación para detectar las verdaderas necesidades y que así, nuestra intervención y la del resto de profesionales sea lo más exitosa posible.”*



**CRISTINA MANRESA**  
RECLUTADORA



## Perspectiva desde el equipo de reclutamiento

*“Formando parte del equipo de reclutadores de EQo-Mental, puedo decir que...*

*...yo, como terapeuta ocupacional, soy más consciente de las diferentes realidades.*

*...las familias son un pilar fundamental en este estudio, y sin ellas, esto no sería posible.”*



**PAULA NOCE**  
RECLUTADORA

# Fase 2. Procesos participativos.

En la segunda fase del proyecto EQo-Mental, se llevó a cabo un proceso participativo que ha contado con la colaboración activa de 7 Centros de Desarrollo Infantil y Atención Temprana (CDIAT).

Esta etapa, ha permitido reunir a familias, para identificar necesidades, compartir experiencias y proponer soluciones que favorezcan la recuperación de actividades significativas.

## Centros colaboradores



**Lucía**, mamá de una niña que asiste al Centro de Atención Temprana de Callosa de Segura.

*“Me he sentido muy arropada tanto por el equipo como por el resto de las familias.*

*Es una manera de que nos escuchen y no sentirnos solas en estas situaciones.”*

# Resultados preliminares del proyecto EQo-Mental.

## Una mirada al bienestar de madres y padres

### Actividades Significativas

¿Cuántos padres perciben tener baja o media implicación en sus Actividades Significativas?

👤 **85,7%**    👤 **86,9%**



### Equilibrio Ocupacional

65 representa el nivel más alto de satisfacción por las actividades realizadas durante el día.

👤 **37 (27-47)**    👤 **33 (22-41)**



### Estrés Parental

El estrés se mide en una escala de hasta 60 puntos, valores más altos reflejan mayor carga emocional.

👤 **25 (20-30)**    👤 **28 (22-32)**



### Ansiedad y Depresión

Puntuación mayor significa mayores síntomas relacionados con la depresión y ansiedad.

👤 **11 (8-15)**    👤 **13 (9-17)**



### Bienestar Psicológico

La puntuación máxima de esta escala es de 174 y a mayor puntuación mayor bienestar psicológico.

👤 **138 (118-151)**    👤 **133 (118-150)**





---

# Identificación de Actividades Significativas Perdidas

## Voces desde el proceso participativo

Durante la segunda fase del proyecto EQo-Mental, los encuentros presenciales con madres y padres ofrecieron una mirada honesta sobre las actividades cotidianas que se han perdido desde el inicio del proceso de cuidado.

A través del diálogo con las familias, se identificaron tres áreas principales en las que las actividades significativas han sido alteradas o interrumpidas:





# 01

## **Actividades básicas de la vida diaria**

Incluyen el autocuidado y la gestión de la salud personal. Algunas madres comentaron: *“He dejado de poder ducharme tranquila, siempre lo hago rápido”*; *“He dejado de ir al médico, mi salud ha pasado a ser tercer o cuarto plano”*.

# 02

## **Actividades instrumentales de la vida diaria**

Tareas como hacer la compra o cocinar se han convertido en rutinas centradas en la necesidad más que en el disfrute. El componente espontáneo ha desaparecido: *“No hago nada improvisado”*, comentaba una participante, reflejando la rigidez en el día a día.

# 03

## **Trabajo y desarrollo profesional**

Algunas personas señalaron que han dejado de lado las jornadas completas y han renunciado o aplazado posibilidades de ascenso, para poder atender las demandas del cuidado.

Estos testimonios nos recuerdan que el equilibrio ocupacional no solo se mide en tiempo, sino también en significado. *“No me permito pasar tiempo sola”* resume una realidad compartida: el cuidado intenso puede eclipsar el espacio personal y emocional.

Este ejercicio participativo ha puesto en valor la necesidad de recuperar actividades que aporten sentido, identidad y bienestar a quienes cuidan. Porque cuidar también implica ser cuidado.

---

# Propuestas de Acción

## Hacia el bienestar de quienes cuidan

La construcción colectiva del proyecto EQo-Mental ha permitido identificar no solo lo que se ha perdido en el proceso de cuidado, sino también lo que puede recuperarse o transformarse.

A través de los grupos participativos, madres y padres compartieron acciones concretas que podrían mejorar su calidad de vida y ayudarles a sostener el cuidado sin renunciar a sí mismos.



# 01

## **Respiros familiares**

Espacios de desconexión que les permitan *“permitirse dejar a su hijo con otras personas”* sin culpa ni temor. Esta propuesta reconoce la importancia del descanso como parte integral del cuidado.

# 02

## **Bolsa de ayudas para el bienestar de padres y madres**

Un fondo destinado a cubrir necesidades emocionales, formativas o recreativas de las personas cuidadoras.

Esto podría incluir actividades de autocuidado y acompañamiento psicoemocional.

# 03

## **Subvenciones a empresas comprometidas**

Iniciativas que favorezcan la contratación de madres y padres con hijos en Atención Temprana, permitiendo una integración laboral más equitativa.

# 04

## **Organización del tiempo para el autocuidado**

Reconocer el autocuidado como derecho y necesidad. Algunas personas destacaron el valor de *“formarse en derechos laborales y participar en sindicatos”* como vía para recuperar agencia y bienestar.

# 05

## **Formaciones para el entorno cercano**

Cursos dirigidos a personas del entorno familiar y social que promuevan la empatía y la comprensión: *“formación para profesionales que empaticen más”*. También se propone *“seguir en redes a personas que estén pasando por situaciones similares”*, reforzando el tejido de apoyo mutuo.

Estas propuestas no son solo estrategias: son declaraciones de dignidad, necesidad y resistencia. Recuperar el espacio del cuidado para quienes cuidan es una forma de justicia cotidiana.

# Trabajos presentados

## Comunicaciones Orales

Equilibrio ocupacional y estrés parental de madres y padres de niños/as atendidos/as en centros de desarrollo infantil y atención temprana: Proyecto EQo-Mental. “XLII Reunión Anual de la Sociedad Española de Epidemiología (SEE) y XIX Congreso de la sociedad Portuguesa de Epidemiologia (APE)”.

Proyecto EQo-Mental. Pérdida de actividades significativas de padres y madres usuarios de centros de atención temprana. Identificación de necesidades y acciones. “XLII Reunión Anual de la Sociedad Española de Epidemiología (SEE) y XIX Congreso de la sociedad Portuguesa de Epidemiologia (APE)”.

Implicación en Actividades Significativas y Estrés de Madres y Padres de niños/as atendido en centros de desarrollo infantil y atención temprana: Proyecto EQo-Mental. “XVI Congreso Nacional y I Internacional de Atención Temprana”.

Proceso participativo sobre pérdida de actividades significativas en padres y madres del proyecto EQo-Mental. “III Jornadas sobre Experiencias de Intervención Comunitaria en Terapia Ocupacional”.

Parental Occupational balance and mental health in early childhood centers: EQo-Mental Project. “1st Occupational Therapy Europe Congress called Future-Proofing Occupational Therapy”.

Propiedades psicométricas de la Escala de Implicación en Actividades Significativas (EMAS) en madres de niños/as atendidos en centros de desarrollo infantil y atención temprana (CDIAT). “I Congreso de Terapia Ocupacional en la Infancia y la Adolescencia (TOP-es)”.

**Gracias al compromiso de los profesionales de Atención Temprana y de las más de 700 familias participantes,**



**EQo-Mental ha podido compartir sus primeros resultados en congresos y jornadas especializadas.**



Implicación en actividades significativas de madres y padres de niños/as atendidos en centros de atención temprana. "I Congreso de Terapia Ocupacional en la Infancia y la Adolescencia (TOP-es)".

Equilibrio ocupacional, actividades significativas y salud mental en madres y padres de niños/as atendidos/as en centros de atención temprana: Proyecto EQo-Mental. "I CONGRESO CONSEJO TERAPIA OCUPACIONAL (CGCTO)".



Equilibrio ocupacional, actividades significativas y salud mental de las madres y padres de niñas y niños atendidos en centros de atención temprana: Proyecto EQo-Mental. "VIII Congreso Internacional de Terapia Ocupacional (CITO)".

Evaluación de las propiedades psicométricas de la versión española del Engagement in Meaningful Activity Survey para medir implicación en actividades significativas en padres y madres de niños y niñas atendidos en centros de atención temprana. "VIII Congreso Internacional de Terapia Ocupacional (CITO)".

Comunicación Oral: Evaluación de las propiedades psicométricas de la versión española del Occupational Balance Questionnaire para medir equilibrio ocupacional en padres y madres de niños y niñas atendidos en centros de atención temprana. "VIII Congreso Internacional de Terapia Ocupacional (CITO)".

Asociación entre el equilibrio ocupacional y la ansiedad y depresión en padres y madres de niños y niñas atendidos en centros de atención temprana. "VIII Congreso Internacional de Terapia Ocupacional".

## Presentaciones en póster

EQUILIBRIO OCUPACIONAL Y SALUD MENTAL DE LOS PADRES DE NIÑOS ATENDIDOS EN CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL Y ATENCIÓN TEMPRANA: Proyecto EQo-Mental. "XVI Congreso Nacional y I Internacional de Atención Temprana".

EQUILIBRIO OCUPACIONAL Y SALUD MENTAL DE LOS PADRES DE NIÑOS ATENDIDOS EN CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL Y ATENCIÓN TEMPRANA: Proyecto EQo-Mental. "Congreso de la Asociación Valenciana de Atención Temprana".

Actividades significativas y salud mental en padres y madres de niños/as atendidos en centros de atención temprana. "V Congreso Anual Internacional de Estudiantes de Doctorado".

# Reflexiones Profesionales sobre el Impacto de EQo-Mental.



Ana Belén

Estimuladora de Fundación Funredis

*¿Qué ha significado para el centro en el que trabajas participar en este proyecto?*

*¿Qué importancia tiene para ti como profesional el proyecto EQo-Mental?*



*¿Este proyecto puede tener o ha tenido algún impacto en las familias de tu entidad?*

*"Sí, claro. Cualquier estudio de investigación que tenga en cuenta la actitud, la opinión... todo lo que tenga que ver con la familia pues siempre nos va a beneficiar para sacar recursos que nos permitan atenderles mejor."*



Jessica Piñero

Directora de Fundación Salud Infantil



Vanessa Reche

Directora del centro de Atención Temprana Infanta Elena Onil y presidenta de la Asociación Valenciana de Profesionales de Atención Temprana (AVAP-CV)

*"Ha servido para que las familias se den cuenta de los que les esta pasando. Las familias que atendemos se centran tanto en el cuidado y el proceso que están viviendo con su hijo/a que se olvidan de que ellos existen y la participación en el proyecto les ha hecho reflexionar. Hacerles ver que les esta pasando yo creo que ha sido cuanto menos interesante."*

# Tesis y trabajos derivados de este proyecto:

## Tesis Doctoral

Actividades significativas y salud mental en padres y madres de niños/as atendidos en centros de atención temprana.

**Maria Paula Noce.**

## Trabajos finales de grado y máster

Equilibrio Ocupacional de padres de niños atendidos en centros de atención temprana: estudio piloto del proyecto EQo-MENTAL.

**Nieves María García Cambroneró.**

Tutora: Miriam Hurtado Pomares.

Bienestar psicológico de los padres de niños atendidos en Centros de Atención Temprana. Proyecto EQo-Mental.

**Carla Martínez Gil.**

Tutora: Miriam Hurtado Pomares.

Implicación en Actividades Significativas de padres y madres de niños/as atendidos en centros de atención temprana en la provincia de Alicante.

**María Martínez Navarro.**

Tutoras: Desirée Valera Gran y Eva Mª Navarrete Muñoz.



Estrés parental de los padres de niños atendidos en Centros de Atención Temprana de la provincia de Alicante. Proyecto EQo-Mental.

**Andrea Masip Silveira.**

Tutora: Miriam Hurtado Pomares.

Ansiedad y depresión de los padres de niños atendidos en Centros de Atención Temprana de la provincia de Alicante. Proyecto EQo-Mental.

**Cristina Carreres Girona.**

Tutora: Miriam Hurtado Pomares.

Evaluación de las propiedades psicométricas de la versión española del Occupational Balance Questionnaire para su uso en padres y madres de atención temprana.

**Patricia del Saz Rubio.**

Tutoras: Desirée Valera Gran y Eva Mª Navarrete Muñoz.

## ***Siguientes pasos:***

El proyecto continúa hacia nuevas acciones que refuerzan su base científica, expanden su presencia académica y facilitan la traducción del conocimiento en propuestas transformadoras para las políticas públicas.

1

STEP

Presentación de dos nuevas comunicaciones orales en la “XLIII Reunión Anual de la Sociedad Española de Epidemiología (SEE) y XX Congreso de la sociedad Portuguesa de Epidemiologia (APE)”.

2

STEP

Validación de instrumentos utilizados para la recogida de datos.

3

STEP

Organización y análisis de los datos tanto cualitativos como cuantitativos.

4

STEP

Escritura de artículos científicos.

5

STEP

Grupo focal con padres, profesionales e investigadoras del proyecto para elaborar un documento de acciones para remitir a la Generalitat Valenciana.

6

STEP

Desarrollo de un PolicyBrief.





**Desde el grupo InTeo os  
queremos dar las**

***¡GRACIAS!***

***“Sin la ayuda de los familiares y de los y  
las profesionales de los centros de  
atención temprana este proyecto no  
hubiera sido posible”***

# Autorías

**Autoría:** Rocío Muñoz y Patricia del Saz.

**Diseño:** Josué Esteve.

**Recursos utilizados:** "Designed by Freepik"

"Las imágenes utilizadas en este boletín son propiedad de InTeO. Todos los derechos están reservados".

"Logotipos y marcas registradas utilizados en este boletín son propiedad de sus respectivos dueños. Todos los derechos están reservados".

**Fuentes usadas en este diseño:**

**Montserrat:** Designed by Julieta U., Sol M., Juan P., Jacques L.

**Poppins:** Designed by Indian T., Jonny P., Ninad K.

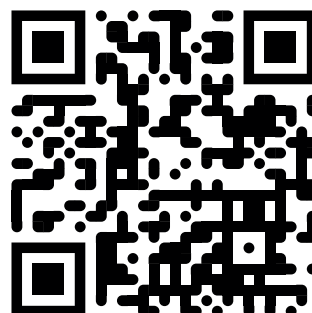




# Boletín EQo-Mental

Boletín del proyecto EQo-Mental del grupo de investigación InTeO de la Universidad Miguel Hernández.

***[inteo.umh.es/eqomental](http://inteo.umh.es/eqomental)***



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria de Educació, Cultura,  
Universitats y Empleo  
CIAICO/2022/088



**InTeC**  
Investigación en Terapia Ocupacional



**UNIVERSITAS**  
Miguel Hernández

**ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS, EQUILIBRIO OCUPACIONAL Y SALUD MENTAL DE LOS PADRES DE NIÑOS ATENDIDOS EN CENTROS DE ATENCIÓN TEMPRANA. PROYECTO EQo-Mental**

**CUADERNO DE RECOGIDA DE DATOS**

El presente cuestionario tiene como objetivo obtener información sobre datos sociodemográficos, de salud, estilo de vida e historia reproductiva, implicación en actividades significativas, equilibrio ocupacional, ansiedad y depresión, estrés y bienestar psicológico. El cuestionario deberá ser cumplimentado por los padres del niño/a.

El tratamiento, la comunicación y la cesión de los datos de carácter personal de todos los sujetos participantes se ajustará a lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales. Los datos serán tratados de forma anónima. La información que se aporte será estrictamente confidencial.

Fecha de inicio: \_\_\_\_ / mes \_\_\_\_ / año 20\_\_\_\_

Persona que cumplimenta el cuestionario: ☐ Padre ☐ Madre ☐ Padre 2 ☐ Madre 2

Nº de identificación: \_\_\_\_\_  
(Cumplimentar por el persona investigador)

¿Participa en el proceso participativo? ☐ Sí ☐ No

¿Participa en el proceso participativo? ☐ Sí ☐ No

**Datos sociodemográficos de los padres**

País de nacimiento: \_\_\_\_\_

Religión (católica, musulmana, evangélica, ninguna, etc.): \_\_\_\_\_

☐ En propiedad ☐ Otra (indique cuál): \_\_\_\_\_

☐ Estado civil: ☐ Soltero/a ☐ Casado/a ☐ Separado/a ☐ Viudo/a

☐ Ocupación: \_\_\_\_\_

# Boletín EQo-Mental

Boletín del proyecto EQo-Mental del grupo de investigación InTeO de la Universidad Miguel Hernández.

**[inteo.umh.es/eqomental](http://inteo.umh.es/eqomental)**



**EQo-Mental**  
InTeO | UNIVERSITAS Miguel Hernández



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria de Educació, Cultura,  
Universitats i Empleo  
CIAICO/2022/088