



Bienestar digital y uso responsable de las redes sociales en jóvenes y adolescentes

Juventud, salud mental y uso problemático de redes sociales

Área: Proyectos para la Infancia y Juventud.

Proyecto: Bienestar digital y uso responsable de las redes sociales en jóvenes y adolescentes.

1. Contexto

La historia de Lucía, refleja la realidad de miles de adolescentes que viven atrapados en un uso compulsivo de las redes sociales, expuestos a la comparación constante, el ciberacoso y la ansiedad digital.

El impacto de las redes en la infancia y la adolescencia se ha convertido en una de las grandes preocupaciones de familias, educadores y profesionales. Niños y adolescentes necesitan formación, acompañamiento y apoyo para reconocer cuándo el uso de las redes deja de ser saludable y cómo pedir ayuda a tiempo.

Introducción

Lucía podría ser tu hija.

Podría ser la mejor amiga de tu hijo, una compañera de clase o esa adolescente que sonrío en casa, pero pasa horas frente a una pantalla que a veces le devuelve más dolor que compañía.

Todo empezó como un juego: subir una foto, esperar unos “me gusta”, sentirse parte de algo. Pero, poco a poco, las notificaciones se convirtieron en necesidad, los comentarios en heridas, y el silencio en un vacío que pesaba demasiado.

Lucía dejó de reconocerse. Y como ella, miles de jóvenes viven hoy atrapados entre la ansiedad por estar conectados y el miedo a desaparecer del mundo digital.

Las redes sociales no son el enemigo. Son una herramienta poderosa de comunicación, creatividad y aprendizaje. Pero también pueden convertirse en un espejo distorsionado que mide el valor de nuestros niñ@s y adolescentes en likes y seguidores, en lugar de sueños, autoestima y sonrisas reales.

Este proyecto nace para romper ese ciclo.

Para proteger y empoderar a nuestros jóvenes, dándoles recursos, conocimiento y confianza. Porque cada clic puede ser una puerta abierta a la comprensión. Y cada historia como la de Lucía, una oportunidad para cambiar realidades.

2. Nuestra respuesta

Gracias a tu donación, podremos poner en marcha el proyecto **“Bienestar digital y uso responsable de las redes sociales en jóvenes y adolescentes”**, una iniciativa educativa digital y gamificada para prevenir, identificar y abordar el uso problemático de las redes entre adolescentes.

A través de un curso interactivo tipo “juego”, los jóvenes aprenderán a:

- Comprender qué es el uso responsable de la tecnología.
- Identificar señales de saturación digital.
- Reconocer el impacto de las redes en su bienestar.
- Aprender estrategias para equilibrar su tiempo online.
- Saber cómo y dónde pedir ayuda, tanto para ellos como para otros.

El curso estará disponible en formato digital.

3. Objetivos del proyecto

- Fomentar un uso equilibrado y consciente de las redes sociales.
- Promover el bienestar emocional y la autoestima digital positiva.
- Dar voz y herramientas a los jóvenes frente al acoso y la sobreexposición online.
- Implicar a familias, docentes y comunidades en la prevención y detección temprana.

4. Cómo funciona

El curso estará diseñado como una experiencia educativa dinámica, con diferentes niveles y actividades interactivas que fomentan la reflexión y el aprendizaje a través del juego.

Cada módulo abordará un aspecto clave del uso responsable de la tecnología: desde cómo las redes sociales captan nuestra atención, hasta cómo reforzar la autoestima digital o aprender a pedir ayuda cuando algo no va bien.

El objetivo es que los jóvenes aprendan a reconocer los riesgos, gestionar mejor su tiempo online y recuperar el equilibrio entre el mundo digital y el real.

5. Público objetivo

- **Adolescentes:** protagonistas y principales beneficiarios.

6. Impacto esperado

- Mayor conciencia sobre los riesgos digitales y sus efectos en el bienestar emocional.
- Reducción de conductas de dependencia tecnológica.
- Aumento de la autoestima y del uso positivo de la tecnología.
- Comunidades más preparadas para prevenir y actuar ante el acoso o la sobreexposición digital.

7. Cómo participar

- Dona para que con tu ayuda podamos crear y distribuir gratuitamente el curso

“ Como Lucía, miles de niños y niñas sufren acoso o abuso en redes. Juntos podemos ofrecerles apoyo, formación y una solución real. ”



Activa un cambio real. **Dona.**

 www.donaciones.ocu.org
 donacion@ocu.org
 +34 91 300 91 51
 [@donacionesocu](https://www.instagram.com/donacionesocu)


euroconsumers