



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**“CUIDARRSS”. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
INTEGRAL CON UN SERIOUS GAME DE LOS
PROBLEMAS ASOCIADOS AL USO PROBLEMÁTICO DE
LAS REDES SOCIALES EN JÓVENES DE 13 A 17 AÑOS**

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

AUTORA: Sonia Martín Carreras

TUTORES: Adrián Paterna Roda y Judith Muñiz Moreno

Valladolid, julio 2025

RESUMEN

El acceso universal a las nuevas tecnologías, concretamente a las redes sociales online, configura un nuevo paradigma en el desarrollo de la infancia y la adolescencia. Estas aplicaciones virtuales, ofrecen importantes beneficios de conexión y aprendizaje, pero su uso, cada vez más acelerado y compulsivo se está asociando directamente con la aparición de múltiples problemáticas de salud y bienestar en los y las más jóvenes.

Este escenario sitúa a los adolescentes y sus familias, así como a las entidades que los apoyan, ante el desafío de fomentar su uso consciente y promover el bienestar en el entorno digital, mediante intervenciones que reduzcan la brecha en las competencias digitales, emocionales, personales y sociales que impactan en su desarrollo integral y bienestar psicológico.

Este Trabajo de Fin de Máster propone un proyecto piloto de intervención psicopedagógica que tiene como propósito el fortalecimiento de la resiliencia digital y el bienestar emocional en adolescentes con problemas leves o moderados de salud mental para prevenir así el uso problemático derivados de las redes sociales. Esta intervención utiliza como herramienta central el serious game “SuperBetter”, herramienta atractiva e innovadora que complementa a la perfección las intervenciones preventivas y educativas en este campo.

Palabras clave. Redes sociales, uso abusivo, adolescencia, Super Better, familias, profesionales.

ABSTRACT

Universal access to new technologies, specifically online social networks, is shaping a new paradigm in childhood and adolescent development. These virtual applications offer significant benefits in terms of connection and learning, but their increasingly rapid and compulsive use is being directly linked to the emergence of multiple health and well-being issues among young people.

This scenario presents adolescents and their families, as well as the entities that support them, with the challenge of encouraging conscious use and promoting well-being in the digital environment through interventions that reduce the gap in digital, emotional,

personal and social skills that impact their overall development and psychological well-being.

This Master's Thesis proposes a pilot project for psycho-pedagogical intervention aimed at strengthening digital resilience and emotional well-being in adolescents with mild or moderate mental health problems in order to prevent problematic use of social media. This intervention uses the serious game 'SuperBetter' as its central tool, an attractive and innovative tool that perfectly complements preventive and educational interventions in this field.

Keywords. Social media, misuse, adolescence, Super Better, families, professionals.

CONTENIDO

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	8
1.1. MOTIVACIÓN E INTERÉS	8
1.2. ESTRUCTURA DEL TRABAJO.....	9
1.3. COMPETENCIAS DESARROLLADAS	10
CAPÍTULO 2. OBJETIVOS	12
2.1. OBJETIVOS GENERALES	12
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
2.3. OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE	13
CAPÍTULO 3. ESTADO DE LA CUESTIÓN: USO Y FUNCIONAMIENTO DE LAS REDES SOCIALES	14
3.1. USO DE LAS REDES SOCIALES EN LA ACTUALIDAD	14
3.1.1. El uso del espacio virtual entre los adolescentes.....	16
3.2. FUNCIONAMIENTO Y CARACTERÍSTICAS DE LAS REDES SOCIALES: LOS ALGORITMOS.....	20
3.2.1. Los algoritmos de las redes sociales y la identidad algorítmica.....	20
CAPÍTULO 4. MARCO TEÓRICO: REPERCUSIONES DEL USO DE LAS REDES SOCIALES. LOS SERIOUS GAMES.....	22
4.1. USO ABUSIVO DE LAS REDES SOCIALES: REPERCUSIONES PERSONALES.....	24
4.1.1. Implicaciones del uso abusivo de las redes sociales	24
4.1.2. Prevalencia del uso abusivo de las redes sociales	30
4.1.3. Adicción a las redes sociales	30
4.2. USO ABUSIVO DE LAS REDES SOCIALES: ÁMBITO FAMILIAR	32
4.3. USO ABUSIVO DE LAS REDES SOCIALES: OTROS ÁMBITOS VITALES.....	34
4.3.1. Repercusiones negativas del uso de las RRSS en el ámbito social	34
4.3.2. Repercusiones negativas del uso de las RRSS en el ámbito educativo	35

4.4. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL USO ABUSIVO DE LAS REDES SOCIALES	36
4.4.1. Abordaje preventivo del uso de las redes sociales.....	36
4.4.2. Detección e intervención ante un uso problemático de las redes sociales....	38
4.5. LOS SERIOUS GAMES COMO HERRAMIENTA PSICOPEDAGÓGICA	41
4.5.1. Concepto y características de los Serious Games.....	41
4.5.2. Beneficios del uso de los Serious Games	42
4.5.3. SuperBetter como herramienta de apoyo en la prevención, detección e intervención en problemáticas derivadas del uso de las RRSS en adolescentes	44
CAPÍTULO 5: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA: “CuidaRRSS”	46
5.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROYECTO	46
5.1.1. Marco de actuación del proyecto.....	46
5.1.2. Destinatarios del proyecto	47
5.2. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA	48
5.2.1. Finalidad del proyecto	48
5.2.2. Análisis de recursos internos y externos disponibles	49
5.2.3. Justificación de la propuesta y diferenciación.....	51
5.2.4. Principios de actuación.....	54
5.2.5. Objetivos del proyecto.....	55
5.3. PLAN DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO	56
5.3.1. Plan de actuaciones de la intervención	56
5.3.2. Temporalización: cronograma	80
5.3.3. Plan de recursos	81
5.3.4. Plan de viabilidad económico-financiera: presupuesto	83
5.4. PLAN DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROYECTO	85
5.4.1. Momentos de seguimiento y control de la ejecución de las actividades	85
5.4.2. Instrumentos de evaluación del proyecto	87

5.4.3. Responsables del seguimiento del proyecto	88
CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES	89
CAPÍTULO 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	91
CAPÍTULO 8. ANEXOS	101
8.1. ANEXO I	101
8.3. ANEXO II	104
8.4. ANEXO III	105
8.5. ANEXO IV	107
8.6. ANEXO V	109
8.7. ANEXO VI	111

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Evolución del uso de las TIC. Porcentaje de población de 16 a 74 años</i>	15
Figura 2. <i>Actividades realizadas por Internet en los tres últimos meses. Porcentaje de población de 16 a 74 años</i>	16
Figura 3. <i>Usuarios TIC por sexo y grupos de edad. Porcentaje de población de 16 a 74 años</i>	17
Figura 4. <i>Horas de conexión diaria entre semana de jóvenes con edades comprendidas entre los 11 y los 18 años</i>	17
Figura 5. <i>Tiempo promedio mensual de uso de aplicaciones de redes sociales. Media de minutos diarios</i>	18
Figura 6. <i>Aplicaciones más populares de 2024 vs. Tiempo promedio de uso diario en España</i>	19
Figura 7. <i>Medidas de control aplicadas por los progenitores o referentes tutelares</i>	33
Figura 8. <i>Temporalización de las actuaciones del proyecto</i>	80

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Plan de sesiones con los y las adolescentes en el proyecto</i>	58
Tabla 2. <i>Plan de sesiones con las familias en el proyecto</i>	68
Tabla 3. <i>Plan de sesiones con el equipo técnico y la red de voluntariado en el proyecto</i>	75
Tabla 4. <i>Gastos previstos del proyecto</i>	83
Tabla 5. <i>Financiación prevista del proyecto</i>	84

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

1.1. MOTIVACIÓN E INTERÉS

La elección de la línea de investigación de este Trabajo de Fin de Máster (TFM) surge de una profunda inclinación personal, académica y profesional por la intervención con el colectivo de menores respecto a la mejora de su salud mental y bienestar y, en concreto, a partir de una de las problemáticas más acuciantes en la sociedad actual, como es el uso indebido de las redes sociales en este segmento de población.

A nivel académico, siempre he sentido un gran interés por la investigación y búsqueda de información y conocimientos respecto a las problemáticas que rodean al colectivo de la adolescencia. Esto ha generado que, a lo largo de mis estudios en Educación Social, se forje una gran vocación acerca de la intervención integral y directa con este colectivo. Además, esto aumentó en la realización de mi Trabajo de Final de Grado, el cual se basó en una propuesta de educación emocional, en el contexto educativo formal, para prevenir problemas asociados al fracaso y abandono escolar en estos grupos de edad. En la realización de este documento, donde me empapé de múltiples investigaciones acerca de la intervención con menores, es donde pude aplicar e integrar todas las nociones respecto a la importancia de la intervención holística e integral requeridas en este campo.

A nivel personal, mi propia experiencia ha generado que siempre esté muy interesada por las consecuencias que tiene el uso de las redes sociales online en estas etapas del crecimiento, ya que algunas he podido observarlas en mis círculos cercanos, de forma completamente informal, pero sirviendo de gran aprendizaje. Esta experiencia personal me ha hecho valorar con el paso de los años, la importancia sobre la investigación e intervención preventiva y educativa con respecto al uso de las redes sociales, ya que mi generación creció sin ningún apoyo respecto a estos espacios virtuales, propio de un desconocimiento global del funcionamiento y características de estos medios. Además, he podido observar cómo desde la etapa de la pandemia, esta problemática se ha intensificado en las nuevas generaciones.

A nivel profesional, debido a mi experiencia en el ámbito de la salud mental, con personas con graves factores de riesgo personales, familiares o sociales, valoro la intervención preventiva e integral respecto al bienestar de los y las adolescentes, con el objetivo de que se desarrollen adecuadamente como personas sanas e independientes.

Por otra parte, siento una gran inclinación por incorporar un tipo de herramientas actuales, innovadoras y creativas, como son los serious games, que se salgan de la línea habitual en este tipo de intervenciones, para así aumentar el atractivo hacia las mismas. He observado en mis años de experiencia profesional que sí se está aumentando la apuesta por intervenciones integrales con menores, pero siempre desde un formato más tradicional y aburrido para las nuevas generaciones.

Es por ello que he decidido realizar un proyecto en el ámbito de la educación no formal, que propicie el uso consciente, crítico y saludable de los espacios online, pero que potencie, de forma transversal, el desarrollo de competencias y habilidades para una vida autónoma y saludable, al mismo tiempo que disfrutan del proceso de aprendizaje. Todo ello, fomentando un entorno coordinado y concienciado con este tipo propósitos. Es por esto que he apostado por este tipo de proyecto tan ambicioso, pero enriquecedor a nivel académico y profesional.

1.2. ESTRUCTURA DEL TRABAJO

El presente Trabajo Final de Máster, del título en Psicopedagogía, se compone de seis capítulos, los cuales se explican a continuación:

Este primer capítulo es el destinado a introducir el documento, detallando la motivación e interés en su elección y ejecución. Asimismo, se utilizará este apartado para enumerar las competencias que se han desarrollado en el transcurso de su realización.

En un segundo capítulo, se describen los objetivos, tanto generales como específicos, que se pretenden alcanzar en el desarrollo de este trabajo. Además, se une con los Objetivos de Desarrollo Sostenible con los que se vincula.

A continuación, se utiliza el capítulo tres para realizar una introducción al estado de la cuestión respecto al uso y funcionamiento de las redes sociales virtuales, en el cual se presentan los datos de uso actualizados y la fundamentación del diseño y estructura estratégica de estas plataformas.

Seguidamente, para desarrollar el capítulo cuatro, relativo al marco teórico, se realiza una profunda revisión bibliográfica basada en una exhaustiva búsqueda y análisis de fuentes científicas para mostrar el panorama actual respecto a las repercusiones personales, familiares, educativas y sociales del uso abusivo de las redes sociales online. Además, en este apartado se muestran las indicaciones de intervención respecto a estas problemáticas, presentando los serious games, en concreto SuperBetter, como herramienta efectiva en este tipo de intervenciones, ya sean preventivas, educativas o terapéuticas.

El capítulo cinco se utiliza para desarrollar la propuesta psicopedagógica de intervención preventiva respecto al uso de las redes sociales online, en el cual se expone detalladamente la contextualización, justificación, plan de ejecución y plan de evaluación del proyecto.

El último y quinto capítulo de este documento incluye las conclusiones finales extraídas de la elaboración de este Trabajo Final de Máster, en el cual se presentarán las fortalezas y limitaciones del mismo.

Para finalizar el trabajo, se ofrecen dos apartados, uno correspondiente a las referencias bibliográficas que han servido de base teórica para la realización de este documento, y otro correspondiente a los anexos, los cuales tratan de aportar la información complementaria a los distintos capítulos de este documento.

1.3. COMPETENCIAS DESARROLLADAS

Respecto a las competencias generales del título del Máster en Psicopedagogía que desarrolladas mediante la realización del presente trabajo, se encuentran (Feyts, 2025):

- **G3.** Comunicar las decisiones profesionales y las conclusiones, así como los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados, de manera clara y sin ambigüedades.
- **G5.** Responder y actuar de manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta el código ético y deontológico de la profesión, en todos y cada uno de los procesos de intervención.
- **G6.** Actualizarse de manera permanente en las TIC para utilizarlas como instrumentos para el diseño y desarrollo de la práctica profesional.

- **G7.** Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que ha de mejorar en el ejercicio de la profesión, adquiriendo independencia y autonomía como discente y responsabilizándose del desarrollo de sus habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional.

Las competencias específicas desarrolladas en el presenta trabajo son (Feyts, 2025):

- **E3.** Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas.
- **E4.** Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicos.
- **E5.** Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos.
- **E6.** Aplicar los fundamentos y principios básicos de la gestión a la planificación de acciones de coordinación y liderazgo de equipos psicopedagógicos favoreciendo el trabajo en red entre los diferentes agentes e instituciones socioeducativas.
- **E7.** Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución.
- **E8.** Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica.

CAPÍTULO 2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales de este Trabajo Final de Máster son:

- Ampliar conocimientos en torno a los conceptos de redes sociales, algoritmos, uso abusivo, repercusiones asociadas y prevención con la adolescencia.
- Fundamentar y diseñar un programa psicopedagógico de intervención integral para la prevención y detección del uso problemático de las redes sociales online en adolescentes.
- Poner en valor el potencial innovador de herramientas atractivas y creativas, como son los serious games, que favorezcan el desarrollo adecuado en la adolescencia.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Los objetivos específicos de este Trabajo Final de Máster son:

- Favorecer el uso consciente y crítico de las redes sociales online por parte de la adolescencia.
- Fortalecer los factores protectores de las consecuencias negativas de las redes sociales en la adolescencia.
- Fomentar el conocimiento del funcionamiento y de los riesgos asociados a las redes sociales virtuales por parte de los ámbitos familiar, educativo y socio-comunitario que rodean al/la menor.
- Fomentar la coordinación y comunicación entre los distintos ámbitos que rodean al/la adolescente.
- Ampliar la visión de las herramientas que puede utilizarse en la práctica profesional de un psicopedagogo.

2.3. OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) con los que se vincula este Trabajo Final de Máster son (United Nations, s.f.):

- **ODS 3:** Salud y bienestar.
- **ODS 4:** Educación de calidad.
- **ODS 5:** Igualdad de género.
- **ODS 10:** Reducción de las desigualdades.
- **ODS 16:** Paz, justicia e instituciones sólidas.
- **ODS 17:** Alianzas para lograr los objetivos.

CAPÍTULO 3. ESTADO DE LA CUESTIÓN: USO Y FUNCIONAMIENTO DE LAS REDES SOCIALES

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han posibilitado que, actualmente, el mundo se caracterice por la hiperconexión y evolución tecnológica constante. Esto ha provocado que la socialización y la conducta, así como la utilización del tiempo libre se haya visto cambiada sustancialmente en la ciudadanía, no solo desde que comenzó la actual era de la digitalización, sino especialmente desde la trágica pandemia causada por el COVID-19 en el año 2020 (Sánchez y Benítez, 2022). Es por esto que, el término de TIC, ha evolucionado al de TRIC: Tecnologías de la Relación, Información y Comunicación (Marta-Lazo y Gabelas, 2016).

Esta gran evolución de las nuevas tecnologías ha ocasionado que las redes sociales online (en adelante, llamadas redes sociales o RRSS) formen parte del día a día, transformando la forma en que se interactúa, así como el tiempo que se dedica a navegar virtualmente con fines lúdicos y de entretenimiento (Guzmán-Brand y Gélvez-García, 2023).

Este documento se centrará en el uso de las redes sociales en los y las adolescentes y, para ello, este apartado dedicado al estado de la cuestión se centra en el repaso de la evidencia científica acerca del actual uso de estas plataformas y las estrategias y técnicas de funcionamiento que las caracterizan.

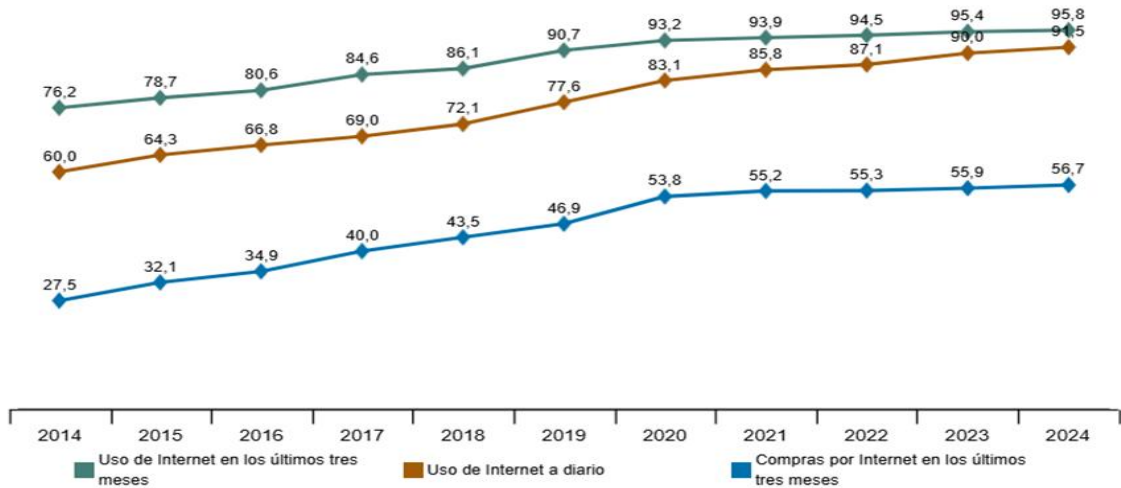
3.1. USO DE LAS REDES SOCIALES EN LA ACTUALIDAD

A nivel global, las TRIC se han consolidado como herramientas indispensables entre la población. En España, esta tendencia se refleja en las estadísticas recientes, las cuales demuestran que hay un acceso casi universal a las mismas. Como indica el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2024), en los hogares españoles, con al menos un miembro de 16 a 74 años, está presente el teléfono móvil en el 99,5% y el ordenador en el 83%; destronando de esta manera al teléfono fijo, el cual ya solo se encuentra en el 53,9% de los hogares en España.

Pero lo que verdaderamente ha generado un cambio paulatino en las rutinas y preferencias diarias de la ciudadanía ha sido el acceso a Internet. En España, el 96,8% de los hogares disponen de acceso a Internet por banda ancha fija y/o móvil y, además, el 91,5% de las personas entre 16 y 74 años de edad hace un uso diario de esta red (INE, 2024).

Figura 1

Evolución en el uso de las TIC. Porcentaje de población de 16 a 74 años.



Nota. Datos de la *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los Hogares. Año 2024*, por Instituto Nacional de Estadística, 2024 (<https://www.ine.es/dyngs/Prensa/TICH2024.htm>). En el dominio público.

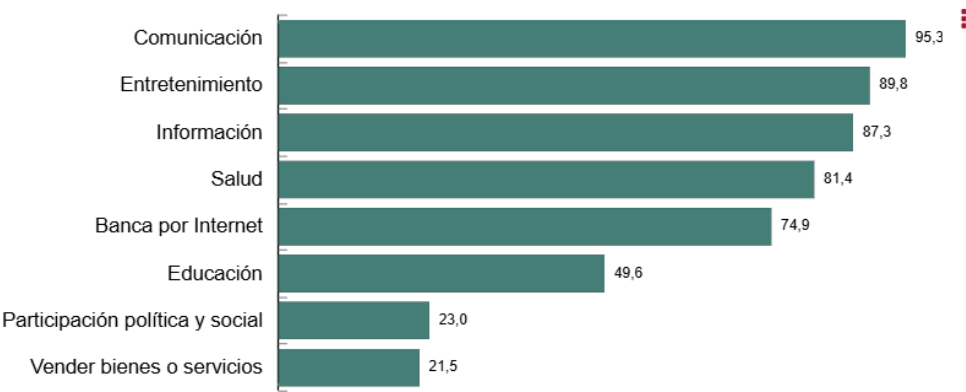
Esto ha provocado que la ciudadanía española invierta mucha parte de su rutina diaria navegando por Internet. El tiempo promedio a nivel nacional es de 5 horas y 42 minutos, lo que equivaldría aproximadamente al 34,69% del tiempo que se está despierto (Terán, 2024). A pesar de que los españoles y españolas hacen un intensificado uso del espacio virtual en su vida cotidiana, se encuentran situados por debajo de la media mundial, la cual es de 6 horas y 38 minutos (Kempt, 2024).

Esto ha provocado que, en la sociedad actual, las habilidades digitales sean imprescindibles para el bienestar y calidad de vida, lo que también se ha ido reflejando en las estadísticas. En España, el 66,2% de las personas entre 16 y 74 años posee habilidades digitales básicas o avanzadas; porcentaje que aumenta a menor edad, mayor población del municipio de residencia, mayores ingresos o a mayor nivel de estudios (INE, 2023).

Esta realidad muestra que los espacios online han cambiado radicalmente el estilo de vida, ya que no solo son un medio de conexión entre personas, para los cuales fueron creados en sus inicios, sino que actualmente son espacios que permiten el desarrollo de múltiples actividades. En España, las actividades que se realizan virtualmente de forma más generalizada son las relacionadas con la comunicación, el entretenimiento y la información ya que, respectivamente, las han realizado el 95,3%, 89,8% y 87,3% de las personas de 16 a 74 años, tal y como se expone en la Figura 2 (INE, 2024). Esto refleja a la perfección la importancia que están adquiriendo estos medios para la interacción social, el ocio y el acceso al conocimiento.

Figura 2

Actividades realizadas por Internet en los tres últimos meses. Porcentaje de población de 16 a 74 años.



Nota. Datos de la *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los Hogares. Año 2024*, por Instituto Nacional de Estadística, 2024 (<https://www.ine.es/dyngs/Prensa/TICH2024.htm>). En el dominio público.

3.1.1. El uso del espacio virtual entre los adolescentes

Es ya una realidad el uso extendido del espacio virtual en la población española, pero este uso y consumo se intensifica cuando se trata de la población más joven.

Los menores entre 10 y 15 años ya navegan por Internet en el 96% de los casos y el 69,6% usa el teléfono móvil (INE, 2024). Sin embargo, es la franja entre los 16 y 24 años la que encabeza el uso del espacio online, navegando por Internet a diario en el 99,8% de los casos, como se muestra en la Figura 3 (INE, 2023).

Figura 3

Usuarios TIC por sexo y grupos de edad. Porcentaje de población de 16 a 74 años.

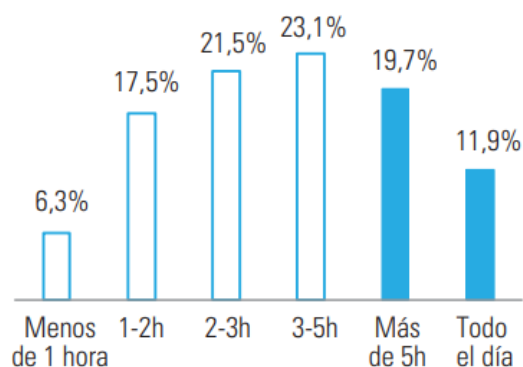
	Personas que han utilizado Internet en los últimos 3 meses	Usuarios diarios de Internet (al menos 5 días a la semana)
TOTAL	95,4	90,0
Por sexo		
Hombres	95,3	89,9
Mujeres	95,6	90,1
Por edad		
De 16 a 24 años	99,8	99,8
De 25 a 34 años	99,6	98,9
De 35 a 44 años	99,0	97,0
De 45 a 54 años	97,7	93,7
De 55 a 64 años	94,3	83,2
De 65 a 74 años	80,1	65,1

Nota. Datos de la *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares (año 2023)*, por Instituto Nacional de Estadística, 2023 (https://www.ine.es/prensa/tich_2023.pdf). En el dominio público.

Como indica un estudio proporcionado por UNICEF, los y las jóvenes españoles pasan una gran cantidad de horas en Internet, ya que como se observa en la Figura 4, más de la mitad invierte más de 3 horas navegando por estos medios (Andrade et al., 2021).

Figura 4

Horas de conexión diaria entre semana de jóvenes con edades comprendidas entre los 11 y los 18 años.



Nota. De *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades* (p. 25), por B. Andrade, I. Guadix, A. Rial y F. Suárez, 2021, UNICEF España. © UNICEF España.

Dentro de esta navegación por Internet, las redes sociales son el pasatiempo favorito en esas edades, tendencia que va creciendo cada año. A pesar de que el tiempo de navegación online por parte de la población nacional general está algo por debajo de la media mundial, en lo que se refiere al tiempo de uso medio de las redes sociales por parte de los/las adolescentes, nos colocamos en la cabeza de la lista de los países analizados. Los y las adolescentes españoles navegan en las redes sociales una media de 67 min/día, dato que va aumentando con el paso de los años y que está por encima de la media mundial, la cual es de 52-55 min/día (Qustodio, 2024), como se muestra en la figura 5.

Figura 5

Tiempo promedio mensual de uso de aplicaciones de redes sociales. Media de minutos diarios.

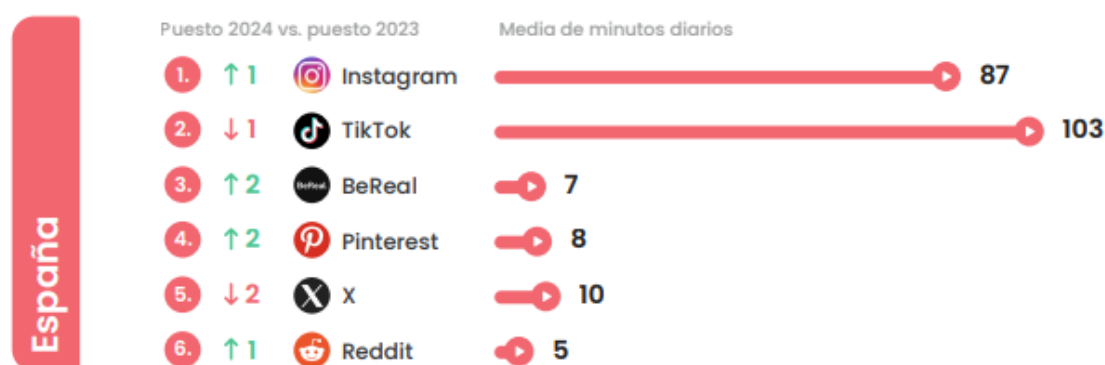
	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	2024 Med	2023 Med	2022 Med
Global	54	53	54	56	54	58	61	57	51	53	53	52	55	52	52
EE. UU.	49	47	49	50	49	54	55	49	44	47	48	47	49	46	47
R. U.	58	57	58	61	57	58	61	63	56	56	53	52	58	55	52
Francia	52	55	53	57	54	57	65	62	49	54	50	49	55	53	50
España	59	61	66	64	65	73	80	76	65	63	65	66	67	59	59
Australia	60	49	51	57	50	52	55	49	50	49	47	51	51	51	46

Nota. Se observa la variación mensual del número de minutos diarios de media que invierten los y las menores de los países analizados. De *El dilema digital: La infancia en una encrucijada* (p. 34), por Qustodio, 2024. © Qustodio.

Como refleja IAB Spain (2022) en su Estudio de las Redes Sociales 2022, se está generando un cambio en las preferencias de interacción en línea, creciendo el consumo de contenido audiovisual y viéndose reducidos otro tipo de contenidos online. Es por ello que, en detrimento de plataformas como Facebook, Tiktok e Instragram son las redes sociales favoritas de la población juvenil, con un tiempo de uso de 103 min/día y 87 min/día respectivamente, como se muestra en la figura 6. A estas redes sociales, se le suma el uso de otras aplicaciones de comunicación, como WhatsApp, donde pasan 23 min/día (Qustodio, 2024).

Figura 6

Aplicaciones más populares de 2024 vs. Tiempo promedio de uso diario en España.



Nota. Se observa la clasificación del 1 al 6, de la más a la menos popular, según el porcentaje de menores que usaron la aplicación al menos 5 minutos a lo largo del año. De *El dilema digital: La infancia en una encrucijada* (p. 31), por Qustodio, 2024. © Qustodio.

Estos datos se contraponen a los datos de uso de aplicaciones educativas, en las cuales los/las menores cada vez pasan menos tiempo, únicamente 5 minutos al día. Sin embargo, se apoyan en plataformas de Inteligencia Artificial (IA) para la realización de tareas escolares, como ChatGPT (Qustodio, 2024).

Respecto a los y las adolescentes entre 11 y 18 años de Castilla y León, las investigaciones muestran que el 93% dispone de teléfono móvil con conexión a internet, al cual acceden con 11 años aproximadamente y el 89,9% se conecta a Internet de forma diaria. Preocupa que el 25,2% de los y las adolescentes pasen más de cinco horas diarias conectados a internet entre semana, aumentando al 45,3% cuando es fin de semana. En esta comunidad autónoma, seis de cada diez adolescentes duermen con el móvil y uno de cada cinco se conecta después de las 12 de la noche todos o casi todos los días. Este tipo de informes relevan las consecuencias positivas que llevan consigo las redes sociales en este tramo de edad, sin embargo, se deducen datos preocupantes derivados de su uso, como los que se presentan en los siguientes apartados (Andrade et al., 2021).

3.2. FUNCIONAMIENTO Y CARACTERÍSTICAS DE LAS REDES SOCIALES: LOS ALGORITMOS

Como se puede observar en los datos de consumo aportados anteriormente, las RRSS se han convertido en herramientas de gran popularidad, en especial entre la población joven (Berryman et al., 2018).

Esta popularidad no solo se puede explicar por la imparable evolución de las TRIC, sino que también han sido responsables las peculiaridades de estas plataformas, las cuales provocan su uso cada vez más intensificado en la población.

Como afirma Morduchowicz (2018), las redes sociales tienen su base en las “tres C”, que son: comunicación mediante un diálogo, comunidad mediante la integración de grupos afines y cooperación a través de la promoción de acciones compartidas. Esto propicia que estas aplicaciones permitan a los usuarios y usuarias, a través de una identidad propia y definida (Berryman et al., 2018), construir y compartir contenido en relación a sus experiencias y emociones, mientras interactúan con otras personas, o buscan y siguen la opinión sobre intereses o actividades (Guzmán-Brand y Gélvez-García, 2023).

Sin embargo, el núcleo del funcionamiento de las redes sociales se encuentra en un conjunto de algoritmos complejos diseñados para optimizar la participación del usuario/a y que se explica detenidamente a continuación.

3.2.1. Los algoritmos de las redes sociales y la identidad algorítmica

Como se ha indicado anteriormente, las redes sociales tienen como base a los algoritmos, los cuales tienen como finalidad optimizar la participación del usuario/a y su tiempo de permanencia en la plataforma.

Un algoritmo se trata de un conjunto de tareas destinadas a analizar y hallar la solución a un problema (Real Academia Española, 2025). Los algoritmos de las redes sociales tienen flujos complejos de funcionamiento, pero se tratarán de explicar de forma clara y simplificada. Por una parte, las plataformas, a partir de los algoritmos, recopilan ingentes cantidades de datos sobre cada interacción del usuario o usuaria, incluyendo su historial de navegación, sus preferencias de contenido y sus datos contextuales. Con esta recopilación de datos, la cual se hace de forma continuada, analizan y clasifican toda la información relevante de la persona usuaria mediante diferentes técnicas de filtrado y

reconocimiento. Este análisis de datos se utiliza para predecir el contenido que puede atraer a la persona y, de esta manera, ofrecerle recomendaciones de consumo e interacción completamente personalizadas y alineadas con sus intereses y preferencias (Ramezani et al., 2021). Es tan minucioso este funcionamiento que se determinan incluso de forma rigurosa qué publicaciones, imágenes o vídeos se van a mostrar y en qué orden (Eslami et al., 2015; Parlamento Europeo, 2023).

Es a partir de esta secuencia de funcionamiento cuando se crea la llamada “identidad algorítmica”, concepto complejo y polifacético que se refiere a la representación digital de la persona, basada en su comportamiento y personalidad en Internet; lo que supondría una especie de versión virtual de la persona. La identidad algorítmica no es estática, ya que los algoritmos la construyen y perfeccionan de forma continuada con cada interacción en la aplicación (Cheney-Lippold, 2017; Singh y Khatri, 2023).

Con los datos recogidos a partir de las preferencias de la persona usuaria, gustos y aversiones, y la imagen virtual que generan a partir de los mismos, las plataformas ofrecen un contenido ajustado a esa imagen, por lo que ejercen una especie de modelado e influencia de la experiencia online. Por lo tanto, se demuestra que el diseño de estos servicios online se basa en una estrategia deliberada para maximizar la participación y tiempo en pantalla (Parlamento Europeo, 2023).

Como conclusión, las redes sociales tienen una estrategia de funcionamiento muy bien planificada, basada en obtener un beneficio a partir del uso ansioso de la plataforma (Vaquero, 2024). Es por ello que, la interacción en estas aplicaciones puede otorgar aprendizajes significativos, pero también su diseño puede ocasionar repercusiones negativas en los distintos ámbitos que rodean a la persona, incluso ocasionar una adicción. Todo ello, junto con los distintos objetivos de intervención y propuestas de prevención, centrándonos en la intervención con serious games, se presentarán en el siguiente apartado.

CAPÍTULO 4. MARCO TEÓRICO: REPERCUSIONES DEL USO DE LAS REDES SOCIALES. LOS SERIOUS GAMES.

Las redes sociales fueron creadas inicialmente para conectar a las personas y, actualmente, son herramientas completamente preparadas para aportar positivamente al desarrollo de la persona, pudiendo ser productivas para las relaciones humanas, profesionales y educativas (Vaquero, 2024).

Estas plataformas virtuales permiten la eliminación de barreras de comunicación, favorecen la creatividad y se postulan como espacios para la autoexpresión de ideas o sentimientos (Vaingankar, et al., 2022). Además, promueven la creación de comunidades afines y la unión entre personas según sus intereses, habilidades o identidades, así como proporcionan acceso a información valiosa (ONTSI, 2024 a).

Según estudios y publicaciones especializadas, se ha podido observar que para la mayoría de las personas, el uso de las redes sociales ayuda a sentir mayor aceptación (58%), permite percibir el apoyo de otras personas en tiempos difíciles (67%), posibilita mostrar el lado creativo (71%) y facilita conectar y estar informado de la vida de las personas más queridas (80%) (OSG, 2023). Esto provoca que las personas cuando usan estas aplicaciones sientan: alegría o risa (96,9%), tranquilidad o relajación (81,6%), placer o diversión (78,9%) y apoyo o comprensión (71,6%) (Andrade et al., 2021).

Es por esto que, para las nuevas generaciones, las redes sociales no son solo una herramienta de comunicación, sino una extensión de ellos mismos. Se consideran entornos de comunicación natural y fluida entre iguales, donde las personas se sienten protagonistas y populares, mientras disfrutan de sus funciones, servicios y posibilidades (Núñez et al., 2022).

Sin embargo, a pesar de la extensa lista de oportunidades y beneficios que ofrecen, los cuales redundan en la mayoría de la población, es de vital importancia hacer mención a los impactos negativos que provocan, aunque sea en una minoría de personas usuarias (ONTSI, 2024 a).

Que las redes sociales hayan crecido, está relacionado con un aumento significativo del número de seguidores/as, así como del tiempo invertido por la población; lo que también ha propiciado el incremento proporcional de su uso desproporcionado, especialmente en los más jóvenes (Guzmán-Brand, y Gélvez-García, 2023).

Como ya han ido reflejando distintos organismos a nivel internacional y nacional, se ha producido un fuerte aumento del uso problemático de las RRSS entre adolescentes. Actualmente, el 11,3% de los usuarios y usuarias de edades comprendidas entre 15 y 24 años se encuentra en riesgo elevado de hacer un uso compulsivo de estas plataformas virtuales, porcentaje que aumenta significativamente cuando hablamos de la población entre 12 y 16 años, la cual tiene riesgo de este uso indebido en el 33% de los casos (ONTSI, 2024 a). Esta tendencia al uso problemático de estas aplicaciones por parte de nuestra población juvenil, sumada a las técnicas y estrategias utilizadas en su diseño, están provocando una alteración de los hábitos, condicionando transversalmente su bienestar (Matute, 2016).

Los y las adolescentes, a pesar de ser nativos digitales, son el grupo con mayor repercusión e impacto negativo provocado por la exposición a estas aplicaciones tecnológicas. Esto se debe a que, a pesar de contar con todas las aptitudes para desenvolverse en el espacio virtual, no disponen de los recursos y/o habilidades socioemocionales necesarias para gestionar su uso de forma adecuada. Además, se observa en esta etapa del ciclo vital una falsa percepción de seguridad en estos entornos, ignorando diariamente los riesgos y dificultades que se pueden encontrar; lo que se contrapone a la realidad de estas plataformas virtuales caracterizadas por un diseño cada vez más adictivo y con mayor impacto sobre su desarrollo cerebral (Guzmán-Brand y Gélvez-García, 2023). Todo esto propicia un consumo desmesurado, irracional y compulsivo que puede provocar importantes problemas de salud asociados (Sánchez y Benítez, 2022).

Se utilizarán los siguientes apartados para describir las posibles repercusiones negativas que puede tener el uso indebido de estos espacios online en los distintos ámbitos vitales de los y las más jóvenes. Cabe recordar e insistir que este impacto negativo en su salud mental, a pesar de ir en aumento a lo largo de los años, por un lado, solo afecta a una minoría y, por otro lado, suele ir relacionado con otro tipo de patologías existentes previamente (ONTSI, 2024 a).

4.1. USO ABUSIVO DE LAS REDES SOCIALES: REPERCUSIONES PERSONALES

El creciente uso de las TRIC en general, y de las redes sociales en particular, puede tener una influencia negativa en el desarrollo evolutivo, físico, cognitivo, emocional y social, de los y las menores (Lozano et al., 2024).

La sobreexposición a estas plataformas, para un cerebro en desarrollo, puede influir en la formación de distintas áreas cerebrales en los períodos más sensibles del crecimiento de una persona, como son la infancia y la adolescencia, pudiendo propiciar marcas epigenéticas irreversibles en diversas áreas y circuitos neuronales (Lozano et al., 2024).

En una etapa vital donde debería utilizarse un tipo de contenido pausado y secuenciado, se observa que, a partir de estas plataformas, se consumen contenidos caracterizados por excesivos y rapidísimos estímulos visuales, auditivos, etc. Son este tipo de estímulos, los cuales, con su alta velocidad, intermitencia y falta de reciprocidad, se contraponen a las necesidades de un cerebro en pleno proceso de formación y maduración. Esto bombardea al cerebro con movimientos rápidos y cambios de escena, los cuales generan que se sienta “abrumado”, generando una especie de “detención” o dificultad para procesar y profundizar en la información, ya que el sistema atencional está constantemente saltando de un estímulo a otro (Aitta, 2017).

En resumen, los estímulos que ofrecen las redes sociales sobrecargan el cerebro inmaduro del/la adolescente y alteran el sistema de recompensa. Es por esto que se habla de que las redes sociales pueden suponer un tipo de estimulación no beneficiosa en la adolescencia, generando problemas de salud y bienestar asociados, los cuales iremos exponiendo a continuación.

4.1.1. Implicaciones del uso abusivo de las redes sociales

Las implicaciones negativas a nivel personal que puede ocasionar el uso inadecuado de las redes sociales se presentan a continuación.

A. Desarrollo de las funciones ejecutivas

Los contenidos ofrecidos por las RRSS potencian la **atención dividida o superficial**. Este genera que los y las menores entrenen menos la atención sostenida, la cual es fundamental para el aprendizaje y concentración en tareas complejas (Aitta, 2017).

Además, la sobrecarga sensorial que puede suponer la exposición indebida a estas aplicaciones puede interferir en el **desarrollo de funciones ejecutivas vitales** como son la atención, concentración, memoria de trabajo, planificación, autorregulación o la permanencia en la tarea, entre otras. Esto se produce por la reducción que implica el uso de estas aplicaciones en la interacción en un entorno predecible y a partir de la resolución de problemas reales, vital para el desarrollo de dichas funciones (Neurocupa, s.f.).

Por último, el consumo de estos contenidos afecta a la **velocidad de procesamiento**, viéndose limitada a la hora de gestionar información en contextos cotidianos que requieran tiempo y reflexión; así como el **aprendizaje activo**, debido a que fomentan la pasividad de la persona usuaria y la no integración de estímulos (Lozano et al., 2014).

Todo esto propicia el desarrollo de un **pensamiento no centrado o distraído**, la disminución de la capacidad y calidad de aprendizaje y la disminución de la **autorregulación** (Valerio et al., 2014).

B. Desarrollo del lenguaje

La sobreexposición a las redes sociales, y a su bajo contenido educativo, en detrimento de la interacción directa y el contacto verbal propias de la cotidianidad en la adolescencia, fomenta una limitación en el **desarrollo del vocabulario** y las **habilidades lingüísticas** de los y las menores (Lozano et al., 2024).

Además, el uso de las redes sociales ha fomentado la lectura acelerada y a trompicones, así como se ha visto disminuido el nivel de **agilidad lectora** de nuestros/as adolescentes (Mullis et al., 2023).

C. Percepción de la realidad

Un uso inconsciente de las redes sociales puede manipular la percepción de la realidad, la cual se puede volver distorsionada y desinformada, impactando personal y socialmente de forma muy significativa. Esto es producido por los siguientes dos fenómenos.

Por un lado, el diseño de las RRSS puede ocasionar las llamadas **Burbujas de Filtro**. La personalización propia de los algoritmos reduce la visualización de un contenido diverso, potenciando el contenido más afín. Esto genera un aislamiento intelectual individual a partir de una percepción de la realidad sesgada, que termina produciendo problemas de pensamiento crítico y evaluación de la información (Allcott y Gentzkow, 2017)

Por otro lado, los algoritmos potencian la creación de **Cámaras de Eco**: fenómeno social que consiste en la ampliación y refuerzo de creencias en un grupo concreto, las cuales son construidas a partir de la búsqueda de contenidos segregados sin contrastar y la comunicación repetida de los mismos (Webster y Williams, 2017). Esto puede implicar la polarización de actitudes (Bakshy et al., 2015) o difusión de desinformación y teorías conspiratorias (Del Vicario et al., 2016), entre otros impactos personales y sociales.

D. Salud mental

El mal uso de las redes sociales tiene una gran relación con la salud mental de los y las más jóvenes, pudiendo tener un impacto muy negativo con importantes efectos en su desarrollo evolutivo. Esto se debe a factores como los que se presentan a continuación.

Las redes sociales promueven la **comparación social**, ya que fomentan mostrar una versión idealizada y selectiva de la vida, que lleva a la interiorización de ideales vitales y de belleza poco realistas. Esto impacta directamente en la autoestima y el autoconcepto de los y las adolescentes (Robinson y Smith, 2024).

Además, su consumo se está viendo relacionada con la aparición del **FOMO** (Fear of Missing Out), que implica una ansiedad constante durante la ausencia de las plataformas virtuales, al considerar que la desconexión digital puede ocasionar pérdida de experiencias gratificantes o la exclusión del círculo social. Esto puede alimentar el miedo, la ansiedad y la sensación de aislamiento (Robinson y Smith, 2024).

También es común la **búsqueda de validación y dependencia** que promueve la estrategia de notificaciones y comentarios de estas plataformas. Esto puede potenciar una necesidad de validación extrema, pudiendo ocasionar fuertes sentimientos de rechazo, ansiedad, tristeza o insuficiencia en el caso de que no se reciba la retroalimentación esperada, potenciando el consumo ansioso y compulsivo (Bupa Salud, s.f.; Viu, 2024).

Por factores como los anteriores, entre otros, el uso de las redes sociales puede fomentar la aparición de trastornos psicopatológicos como son:

- **Trastornos de ansiedad:** su consumo está relacionado con la aparición de trastornos como ataques de pánico, ansiedad generalizada, ansiedad social, entre otros. Esto es debido a la presión por una conexión continuada, la comparación social y el posible miedo al juicio (Robinson y Smith, 2024; Viu, 2024).

- **Depresión:** las RRSS pueden fomentar la baja autoestima, la sensación de aislamiento o la exposición a violencia, como el ciberacoso, los cuales fomentan la aparición de depresión o síntomas depresivos (Robinson y Smith, 2024).
- **Trastornos de la conducta alimentaria (TCA):** la anorexia y la bulimia nerviosas se producen debido a la insatisfacción corporal que genera la presión por mantener un ideal de belleza irreal en estos espacios virtuales, además del crecimiento de espacios de desinformación y captación de adolescentes a partir de mensajes dañinos acerca de la delgadez (Delgado-Rodríguez et al., 2022).
- **Otros trastornos:** el uso compulsivo de las redes sociales también puede estar relacionado con el desarrollo de adicciones, dismorfia corporal o Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, entre otros (Bupa Salud, s.f.).

E. Movimiento y Desarrollo Físico

Como indica la Organización Mundial de la Salud (2020), la actividad física es fundamental para garantizar un desarrollo físico adecuado en la adolescencia, ya que garantiza el desarrollo musculoesquelético, la salud cardiovascular y la coordinación motora. Sin embargo, el uso abusivo de las redes sociales puede traducirse en la permanencia y exposición prolongada a estas plataformas, fomentando el **sedentarismo**. Esto puede implicar:

- **Mayor riesgo de obesidad y problemas metabólicos** (OMS, 2020).
- **Problemas posturales y musculoesqueléticos:** debido a la postura encorvada.
- **Miopía** (Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria, s.f.).
- **Falta de desarrollo de habilidades motoras complejas:** habilidades básicas como la coordinación, equilibrio o agilidad, pueden verse limitadas.

F. Alteración del sueño

Los dispositivos electrónicos emiten una característica luz azul. Esta luz suprime la producción de melatonina, la cual regula los **ciclos de sueño-vigilia** (ciclos o ritmos circadianos). Su exposición, especialmente antes de acostarse, dificulta la conciliación del sueño y fomenta los despertares nocturnos. Además, sus contenidos fomentan una activación del cerebro que dificulta la **relajación** necesaria para la conciliación de un sueño reparador (Sociedad Argentina de Pediatría, 2021).

Esto genera, no solo consecuencias en la cantidad y calidad del sueño, sino también se ven afectados otros ámbitos personales como el humor, la concentración o el rendimiento cognitivo (Sociedad Argentina de Pediatría, 2021).

G. Seguridad y privacidad

Otro de los ámbitos con significativas implicaciones negativas del mal uso de las redes sociales es el ámbito de la seguridad y la privacidad, ya que los y las menores son altamente vulnerables a distintos riesgos en el espacio en línea.

El uso de las redes sociales en la adolescencia, habitualmente, puede ir de la mano con dos problemáticas muy comunes. Por un lado, se ha demostrado que existe una gran presencia de **contenido inadecuado o perjudicial** para la salud y bienestar de estas edades. Este tipo de contenido puede ser pornográfico, de racismo, de homofobia, de fomento de actos vandálicos o peleas, etc. Por otro lado, también es muy común que se produzca la **interacción con desconocidos**, lo que hace especialmente vulnerables a los y las adolescentes en su búsqueda de validación social, y que puede desencadenar importantes peligros de manipulación y engaño (Lozano et al., 2024).

Algunas de las problemáticas de seguridad son (Lozano et al., 2024):

- **Sexting:** las redes sociales pueden ser el medio para el intercambio de imágenes o vídeos con contenido de carácter sexual, erótico o pornográfico. Esta práctica se vuelve especialmente alarmante cuando se realiza sin el consentimiento por parte del/la menor, siendo de esta forma una práctica de ciberviolencia sexual.
- **Sextorsión:** forma de violencia sexual consistente en el chantaje que ejerce, normalmente un hombre adulto, sobre el/la menor. La persona que chantajea consigue contenido de carácter sexual de la víctima, sobre la cual después ejerce distintas amenazas o presiones sobre la difusión no consentida de las mismas.
- **Grooming:** conjunto de estrategias de manipulación y engaño que ejerce una persona adulta sobre un/a menor a través de las redes sociales. La persona se acerca a la víctima y busca ganarse su confianza, con el objetivo de chantajearla y engañarla después.

- **Comunidades de riesgo online:** las redes sociales pueden propiciar que el/la menor encuentre y participe en comunidades de comparten contenido e ideas que pueden ser perjudiciales para su bienestar. Entre las posibles comunidades que se pueden encontrar en las redes sociales están: las dedicadas a las autolesiones, al fomento y difusión de discursos de odio, las Pro-Ana (anorexia) o Pro-Mía (bulimia), las dedicadas a la apología del suicidio, las que fomentan el desarrollo de hábitos nocivos como el consumo de alcohol y drogas, entre otras.
- **Retos virales peligrosos:** en las redes sociales se viralizan distintas conductas, que incitan a todas las personas usuarias a repetirlas y compartirlas de forma creativa. Esto ha llevado a producir retos peligrosos como el Desafío de la Ballena Azul, el cual propiciaba las autolesiones y suicidio en los/las más jóvenes o el Desafío de la asfixia, el cual invitaba a experimentar la sensación de desmayo mediante la asfixia o el estrangulamiento, entre otros. Estos desafíos pueden tener consecuencias irreparables, ya que incluso pueden causar la muerte.

H. Ciberbullying o ciberstalking

Las redes sociales pueden ser utilizadas como el medio de ejercer violencia e intimidación a otras personas, produciéndose el ciberacoso o el ciberstalking.

Las redes sociales pueden ser el medio para desencadenar el **ciberacoso o ciberbullying**, que es “el acoso, intimidación, amenaza o maltrato a través de medios digitales entre menores” (Lozano et al., 2024, p. 65). Este tipo de violencia aumenta porque las RRSS permiten realizarlo desde cualquier hora y lugar, fuera del control de una figura de autoridad, ocasionando un daño más prolongado y pudiendo colaborar distintas personas y grupos desde el anonimato (Lozano et al., 2024).

Además, se está observando un aumento en redes sociales del **ciberstalking**, el cual consiste en “el acoso sistemático y reiterado de una persona adulta a un/a menor” (Lozano et al., 2024, p. 68). Este tipo de acoso online tiene importantes repercusiones en la vida cotidiana de la víctima ya que las molestias ocasionadas fuerzan a cambiar los hábitos y rutinas establecidos con el objetivo de frenar esta violencia (Lozano et al., 2024).

4.1.2. Prevalencia del uso abusivo de las redes sociales

La **prevalencia del uso compulsivo** de las redes sociales es un tema de creciente preocupación, ya que el análisis de distintos estudios ha demostrado que el 20,5% de los y las adolescentes, entre 14 y 18 años de edad, realiza un uso indebido de Internet, lo que incluye el uso de las redes sociales. Esto coloca a España en una posición preocupante a nivel europeo, ya que cuenta con los datos de prevalencia más altos respecto al comportamiento disfuncional en estos espacios virtuales (Infocop, 2025).

En cuanto al **perfil de las personas con mayor riesgo** de experimentar este tipo consumo virtual, las investigaciones actuales apuntan respecto a tres direcciones. En primer lugar, respecto al **género**, hay una mayor prevalencia en las chicas adolescentes en comparación con los chicos (Solera-Gómez et al., 2022)., lo que puede explicarse por patrones de uso o de comportamiento en línea. En segundo lugar, también está relacionada la presencia y combinación de algunos **factores psicológicos y de personalidad**, como la baja autoestima e insatisfacción personal (ONTSI, 2024 a), la ansiedad, depresión y soledad, la impulsividad y falta de autocontrol o las dificultades en el afrontamiento de problemas, entre otras (Bonilla, 2022). En tercer lugar, la presencia de ciertos **factores familiares** como el bajo control parental y falta de límites, los conflictos familiares y comunicación deficiente o el modelo parental, también hacen más vulnerable al/la adolescente (Observatorio de la Infancia y Adolescencia de Andalucía, s.f.). Por último, respecto a las **condiciones socioculturales**, algunas investigaciones apuntan a que los y las adolescentes de colegios privados y con mayor nivel socioeconómico son más proclives a este tipo de consumo (Salazar-Concha et al., 2021).

4.1.3. Adicción a las redes sociales

Actualmente, existe un gran debate entre los investigadores y científicos acerca de catalogar a ciertas conductas como de adicción a las redes sociales, ya que aún no está considerado como un trastorno diagnóstico en los manuales, como el DSM-5.

Sin embargo, los síntomas del uso abusivo extremo de las redes sociales parecen ser comparables a los criterios utilizados para diagnosticar otras adicciones químicas y no-químicas. Estos criterios diagnósticos o síntomas propuestos son (Echeburúa, 2012):

- **Preocupación excesiva y deseo compulsivo:** pensamientos recurrentes sobre las redes sociales, en especial cuando no se está conectado y ejecución de conductas repetitivas para aliviar tensión.
- **Pérdida de control:** desarrollo de la actividad de forma compulsiva y continuación de esta a pesar de las consecuencias negativas.
- **Dependencia:** se van aumentando progresivamente las conductas compulsivas debido a la necesidad creciente de conexión.
- **Tolerancia:** necesidad de estar conectado en las redes sociales cada vez más tiempo para obtener la misma satisfacción que en un inicio.
- **Abstinencia:** reacciones y sentimientos de irritabilidad, tristeza, ira o ansiedad ante la privación o pérdida de la interacción en línea.
- **Conflictos:** el uso de las redes sociales genera una interferencia grave y problemas en la vida cotidiana, a nivel familiar, laboral o social.
- **Malestar significativo:** se usan las redes sociales para aliviar el malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, excitación, etc.), en lugar de por placer (Charro et al., 2012).

De este modo, las posibles señales de alarma pueden ser: conectarse al móvil u ordenador nada más llegar a casa, conectarse a las redes sociales nada más levantarse o que sea lo último que se realiza al acostarse, reducir el tiempo de las tareas cotidianas tales como dormir, estudiar, charlar con la familia, etc. Pero se tiene que tener en cuenta que más que el número de horas conectados a las redes sociales, lo que es determinante siempre es el grado de interferencia en la vida cotidiana de este uso (Davis, 2001).

Esta adicción podría estar ocasionada, entre muchos otros factores personales, familiares o sociales, desde una perspectiva neurobiológica y psicológica, por la activación del sistema de recompensa que se produce en el cerebro cuando se usan las redes sociales. Las interacciones en estos espacios virtuales, gracias a los likes, comentarios o notificaciones, liberan dopamina, generando una sensación de placer y refuerzo que impulsa un deseo de conexión creciente (Montag et al., 2021). Esta pérdida de control y afectación a la vida cotidiana de los y las adolescentes merece especial observación para su derivación a un recursos preventivo o terapéutico adecuado.

4.2. USO ABUSIVO DE LAS REDES SOCIALES: ÁMBITO FAMILIAR

El uso abusivo de las RRSS por parte de los y las adolescentes no solo tiene implicaciones negativas personales, sino que es un fenómeno que puede ocasionar problemáticas en todos los ámbitos vitales significativos de la persona. Una de las esferas más importantes es la familiar, la cual condiciona y es condicionada por estas aplicaciones.

Por un lado, el uso abusivo de las redes sociales impacta de forma directa sobre la estabilidad de la familia, lo que puede tener un gran impacto en el desarrollo del/la menor. Se ha observado que este consumo puede ocasionar, en primer lugar, **conflictos y tensiones familiares**, propios de las discusiones diarias acerca del tiempo de pantalla, tipo de contenido o límites de uso de este tipo de dispositivos en el hogar (Padilla-Walker et al., 2020); situaciones que se traducen en brechas de la unidad familiar, las cuales terminan afectando a la calidad de la relación parento-filial. En segundo lugar, fomenta el **deterioro de la comunicación familiar**, debido a la reducción en las interacciones significativas y el tiempo de calidad con otros miembros de la familia (Mendoza et al., 2017), lo que termina afectando negativamente al apego y los lazos familiares. Por último, esto redunda directamente en la **dificultad de establecer y mantener normas y límites efectivos** de la utilización de las redes sociales en el hogar por parte de las figuras parentales, ya que los y las menores muestran gran resistencia, debido a que no observan a sus progenitores/as como figuras de referencia en este uso, considerándose ellos y ellas más expertos en estas plataformas (Levinson y Barron, 2018).

Por otro lado, los **estilos de educación parental** desarrollados dentro del hogar también pueden tener una importante relación en esta dinámica. Se ha demostrado que es el **estilo parental democrático** el que potencia un uso responsable y consciente de las redes sociales por parte de los y las jóvenes. Este estilo fomenta la comprensión de los riesgos, los peligros y la concienciación acerca de la importancia del cuidado en el comportamiento en línea. En cambio, se ha demostrado que un estilo parental permisivo o negligente puede ir asociado directamente con la adicción a las redes sociales y una mayor vulnerabilidad a distintas problemáticas en línea, estando expuestos de esta manera a mayores riesgos (Hidalgo y Carrillo, 2022).

El entorno familiar desempeña un papel crucial en la construcción de hábitos digitales saludables. Investigaciones científicas han demostrado que la incidencia de problemáticas derivadas del uso adictivo de las redes sociales es mayor en aquellas personas cuya supervisión por figuras de referencia sea menor (Díaz-López et al., 2020). Por ello, es vital que los/las referentes del núcleo familiar generen un ambiente de confianza y de aprendizaje mutuo, donde puedan establecerse acuerdos con toda la unidad familiar acerca de horarios, tipos de juegos, lugares de encuentro o participación, entre otros. Los padres, madres y personas tutoras deben poseer los conocimientos acerca de las necesidades y gustos de sus hijos e hijas, así como de los riesgos asociados, realizando un acompañamiento diario en el proceso de aprendizaje de habilidades y destrezas necesarias que les permitan enfrentarse exitosamente a este tipo de plataformas digitales (Moge y Romano, 2020; Sánchez y Benítez, 2022).

Este acompañamiento en el desarrollo de hábitos digitales saludables debe combinar de forma ajustada y personalizada: la utilización de **medidas de control y supervisión**, las cuales se componen por restricciones de tiempos y espacios o monitorización y registro de actividades en línea, presentadas en la figura 7; y la acción de **estrategias pedagógicas**, dirigidas a fomentar el autocuidado en el espacio virtual, y generar una relación de confianza basada en un canal de comunicación abierto y disponible a través del cual abordar la gestión de la tecnología y sus riesgos (Delgado, 2024).

Figura 7

Medidas de control aplicadas por los progenitores o referentes tutelares.



Nota. De Blanco y Orgaz (2024). *El impacto de la tecnología en las familias españolas. Una revisión de la evidencia existente.* Centro Reina Sofía de Fad Juventud. Con datos de Delgado (2024) y Empantallados y GAD3 (2020).

4.3. USO ABUSIVO DE LAS REDES SOCIALES: OTROS ÁMBITOS VITALES

Aunque las esferas personal y familiar sean de vital importancia respecto al uso indebido de las redes sociales, no podemos ignorar otros ámbitos que rodean a la persona y que también tienen gran influencia en sus repercusiones asociadas.

En este apartado nos centraremos en los ámbitos social y educativo debido a su gran trascendencia en esta etapa del crecimiento.

4.3.1. Repercusiones negativas del uso de las RRSS en el ámbito social

El ámbito social es uno de los ámbitos con mayor riesgo de recibir un impacto negativo respecto al uso indebido de las RRSS. El grupo de pares, como pieza clave del mismo, está siendo protagonista de cambios en la forma de interrelación que están ocasionando significativas repercusiones en el proceso de desarrollo del/la menor.

Las redes sociales, a pesar de ser creadas para facilitar la conexión con las amistades, está fomentando un cambio en las formas de relación. Por un lado, se observa un crecimiento del **aislamiento social y el individualismo** (Vaquero, 2024) y, por otro lado, el fomento de un tipo de **contacto personal** mucho más **superficial**, reduciendo así los contactos personales significativos (Primack et al., 2017). Esto, en una etapa vital donde la socialización es clave para desarrollar la personalidad y la identidad, está suponiendo un gran problema en el crecimiento adecuado de los y las menores.

Todo ello está propiciando que cada vez participen en menor medida en actividades sociales presenciales, como deportes o hobbies, teniendo incluso la necesidad de estar conectados en ellas, reduciéndose así la calidad de las relaciones en las mismas. Esto limita significativamente el desarrollo de habilidades sociales en el mundo real, vitales para su evolución como personas independientes y funcionales (Twenge et al., 2018).

4.3.2. Repercusiones negativas del uso de las RRSS en el ámbito educativo

El ámbito educativo y académico, vital en el desarrollo de habilidades y competencias necesarias para el ciclo vital, también está siendo protagonista de un impacto considerable debido a la navegación en las redes sociales.

Este uso adictivo está demostrando una gran relación en el significativo **descenso del rendimiento académico** y la **motivación de los y las estudiantes**, que determina negativamente el proceso de aprendizaje y desarrollo personal de la persona. Esto es debido, de forma generalizada, a dos aspectos: por un lado, porque la propia estrategia de notificaciones de las redes sociales se convierte en una fuente importante de **distracción** en el aula y durante el estudio (Ellis et al., 2019); y por otro lado, porque este consumo también genera **problemas de conducta** y sanciones dentro de los espacios educativos (Junco y Cotten, 2012).

En este panorama, el entorno educativo se configura como un espacio fundamental para la alfabetización y la promoción de un consumo digital positivo. Los espacios educativos, ya sean formales o no formales, y los profesionales dedicados a la infancia y la adolescencia deben ser conscientes de los riesgos y prevenir el desarrollo de un uso problemático (Sánchez y Fernández-Natal, 2020), al mismo tiempo que facilitan el desarrollo de competencias necesarias para navegar de forma crítica, consciente y segura en el mundo digital. Por ello deben garantizar el desarrollo de factores protectores como son el desarrollo de habilidades socioemocionales y habilidades para la vida, así como del uso adecuado de las redes sociales e internet, y la prevención de los peligros asociados a la interacción virtual y el riesgo de dependencia (Klimenko et al., 2021).

Además, desde los entornos educativos se debe garantizar un buen clima social que fortalezca la autoestima, la colaboración y las relaciones personales significativas entre adolescentes, las cuales podrán ayudar a reducir o evitar la dependencia y problemas de violencia del entorno digital (Crespo-Ramos et al., 2021). Este entorno, por ello, se proclama como uno de los más importantes para prevenir o contrarrestar los efectos negativos de este uso abusivo o adictivo de las redes sociales.

4.4. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL USO ABUSIVO DE LAS REDES SOCIALES

Desde los distintos organismos a nivel internacional, nacional y regional, se está orientando el abordaje del uso de las redes sociales, en especial con la población infantil y juvenil. Este abordaje se puede dividir en dos bloques, por un lado, la prevención y, por otro lado, la detección y la intervención; bloques que se presentan a continuación.

4.4.1. Abordaje preventivo del uso de las redes sociales

Las instituciones internacionales y nacionales reconocen la prevención como la mejor estrategia de actuación en problemas relacionados con la salud, como son los derivados del mal uso de las redes sociales (Lozano et al., 2024).

La prevención supone “el conjunto de estrategias, recursos, actividades y esfuerzos encaminados a que las personas, grupos o sociedades eviten la aparición de un problema o, en caso de un problema ya presente, actuar lo más precozmente posible para que no se agrave, o pailar las consecuencias o riesgos derivados del mismo” (Lozano et al., 2024, p. 34). Por ello, la prevención se postula como el abordaje que conlleva menores riesgos.

Como indica la Guía de promoción del buen uso de las TIC en la comunidad desde los servicios sanitarios (2024), las razones para priorizar los programas de prevención son: supone el abordaje más económico a la problemática, sus recursos son más accesibles a la población, los beneficios alcanzan a un índice mayor de población y se tratan de estrategias educativas y de calidad que dejan atrás el enfoque terapéutico.

Las actuaciones preventivas pueden ser de tres tipos, los cuales se consideran eslabones de una misma cadena preventiva. En primer lugar, la **prevención universal** es la dirigida a toda la población como un paso más de la promoción de la salud, y sus tres bloques principales de actuación son la sensibilización, el conocimiento y fortalecimiento de factores de protección y el desarrollo de actitudes, competencias o habilidades personales y sociales. En segundo lugar, la **prevención selectiva** es aquella dirigida a grupos de población con mayor riesgo de desarrollar el problema, con los que se interviene de manera precoz y específica para minimizar los efectos de los factores de riesgo y potenciar los factores de protección. Por último, la **prevención indicada** es aquella dirigida a un grupo específico de población que presenta signos tempranos del problema o que tienen múltiples factores de riesgo, por lo que se requiere un abordaje más

psicoterapéutico de reeducación, mientras paralelamente se fomenta el trabajo en red para generar acciones complementarias (Lozano et al., 2024).

En los ámbitos de intervención de este abordaje se destacan cuatro contextos, en los cuales es imprescindible fomentar su coordinación y actuación precoz (Lozano et al., 2024):

- **Ámbito familiar:** se desarrolla una intervención educativo-preventiva que garantice un entorno seguro y equilibrado que fomente hábitos saludables para evitar las problemáticas asociadas. En Castilla y León se desarrolla este tipo de intervención en el Programa Moneo y Programa Dédalo.
- **Ámbito escolar:** se desarrollan acciones de prevención que potencien la coordinación y comunicación de los centros educativos con otros ámbitos o recursos comunitarios específicos que permitan abordar de manera integral esta problemática. En Castilla y León se desarrolla este tipo de prevención gracias Plan de Seguridad y Confianza Digital de la Consejería de Educación de Castilla y León (Junta de Castilla y León, s.f.).
- **Ámbito sanitario:** la sensibilización, concienciación y formación de especialistas sanitarios en educación para la salud, intervención terapéutica, promoción de entornos saludables y trabajo en red, entre otros, es esencial para garantizar la prevención de los riesgos en la salud mental y física de la población de menor edad. En Castilla y León, este tipo de prevención se enmarca dentro de la Estrategia de Salud Comunitaria, dentro de las actuaciones de la Cartera de Servicios de Atención Primaria.
- **Ámbito socio-comunitario:** acciones preventivas que fomenten la participación activa de la sociedad y la comunidad. Implicaría los modelos sociales imperantes, las políticas institucionales en materia de educación y salud pública y a los medios de comunicación y publicidad. Las actuaciones propias de la Red de Planes sobre Drogas/Adicciones de Castilla y León se enmarcan dentro de esta prevención

Además, en el ámbito de la prevención, y más en concreto, en la prevención de un uso problemático de las redes sociales, el **Tercer Sector** se presenta como una pieza clave en el sistema de protección social, sobre todo en la comunidad de Castilla y León, el cual busca adoptar un modelo mixto de bienestar. El Tercer Sector puede contribuir a: aumentar la conciencia sobre los riesgos, ofrecer apoyo a las personas afectadas, implementar programas de prevención de calidad y abogar por prácticas responsables.

El movimiento asociativo, a través de su papel multidisciplinar, garantiza la intervención respecto a los problemas derivados del mal uso de las tecnologías, desde la concienciación y la educación hasta la intervención directa y la promoción de políticas y prácticas responsables. En esta línea, en esta comunidad autónoma, se cuenta con una amplia red de asociaciones y recursos compartidos, como por ejemplo los ofrecidos por asociaciones como Fundación ANAR, ACLAD Palencia, Proyecto Hombre o la Federación de Salud Mental con sus recursos “Una Más” o “Next Level”, así como su Programa “#Descubre, No Bloquees tu Salud Mental” o la Campaña “CuidaTIC” (Lozano et al., 2024).

4.4.2. Detección e intervención ante un uso problemático de las redes sociales

Aunque el abordaje preventivo sea la intervención más eficaz y adecuada para intervenir con respecto a las problemáticas derivadas del mal uso de las redes sociales, tener una misma línea de actuación respecto a la detección e intervención en la aparición de las mismas también es de gran importancia, por un lado, porque la realidad de la prevención nos muestra que no existe aún suficiente inversión en este tipo de propuestas y, por otro lado, porque no podemos descuidar este tipo de intervenciones para que las consecuencias negativas sean de la menor magnitud posible. Por ello, la detección y la intervención tempranas también se presentan como pasos fundamentales en el abordaje de las problemáticas derivadas de las redes sociales en menores.

A. Detección y derivación de las problemáticas derivadas del mal uso de las RRSS

En primer lugar, respecto a las indicaciones acerca de la realización de una adecuada **detección**, nos tenemos que centrar en dos grandes bloques:

Por un lado, para una buena detección de las problemáticas asociadas, se debe tener una observación constante y proactiva de los posibles **signos o síntomas** que podrían indicar que está comenzando un problema, como son la pérdida de control, la evasión, la ocultación, la necesidad de conexión continuada, el abandono de las actividades cotidianas o la intolerancia a la frustración; sin dejar pasar otro tipo de indicadores de carácter físico, emocional, relacional o económico del/la menor. En este aspecto, los distintos ámbitos que rodean al/la adolescente deben saber que su aparición ocasional no tiene por qué suponer un problema significativo, solo cuando la aparición de estas señales de alarma es persistente y afecta a la calidad de vida de los y las más jóvenes (Lozano et al., 2024).

Por otro lado, se deben conocer las **herramientas existentes de detección de un uso abusivo de las RRSS** y que están al alcance de todas las esferas que rodean al/la menor, y complementan la observación de los patrones de comportamiento y síntomas de alarma. En el uso de estos instrumentos debe tenerse siempre presente que suponen instrumentos de evaluación, nunca suponen un diagnóstico definitivo. Estas herramientas son:

- **Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI).** Escala de gran fiabilidad que analiza el riesgo de adicción a las RRSS e internet en adolescentes de 12 a 17 años, mediante 29 ítems que evalúan las dimensiones: síntomas-adicción, uso-social, rasgos frikis y nomofobia (Peris et al., 2018).
- **Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS).** Herramienta que mide a la adicción a las redes sociales a partir del análisis de dimensiones como la obsesión por las redes sociales, la falta de control personal en su uso o la interferencia en otras esferas vitales importantes (Basteiro et al., s.f.).

Estas dos herramientas serían las más útiles de cara a detectar el uso compulsivo de las RRSS en menores, pero también se tienen que conocer otro tipo de escalas que, aunque no estén relacionadas directamente con las RRSS, pueden ser un gran complemento para analizar la afectación en la salud que está teniendo el uso de las tecnologías. Estos cuestionarios complementarios pueden ser: Escala CIUS (Escala del Uso Compulsivo de Internet) y el Test IAT (Test de Adicción a Internet) (Lozano et al., 2024).

Por último, todos los ámbitos que rodean a los y las jóvenes deben conocer los **procesos de derivación** ante un posible caso de abuso de las redes sociales y sus criterios, para garantizar la intervención más adecuada y eficaz en función del caso. En primer lugar, desde el ámbito familiar o escolar, se debe derivar este tipo de casos a los Equipos de Atención Primaria, como son los de pediatría, enfermería o trabajo social, para que estos equipos hagan la primera valoración integral desde el punto de vista biopsicosocial y familiar. Después, son estos equipos los que realizan la posible derivación a recursos más específicos o especializados, los cuales pueden ser de prevención indicada o de salud mental (Lozano et al., 2024).

B. Intervención ante un uso problemático de las redes sociales

En la intervención directa con menores respecto a las problemáticas asociadas al mal uso de las redes sociales, ya sea mediante una intervención preventiva de cualquier nivel, psicoeducativa o terapéutica, se deben seguir unas líneas de intervención que garanticen la mayor eficacia de las acciones.

En primer lugar, se deben seguir una serie de **criterios metodológicos** que garanticen la aceptación de nuestras propuestas por parte de la población más joven. Estos criterios metodológicos son (Lozano et al., 2024):

- **Acercamiento adecuado y planificado con los y las menores:** se debe realizar una intervención personalizada con cada menor en función de su relación con las redes sociales, la actitud y respuesta que recibe de las personas adultas que le rodean y la diferencia entre su percepción del riesgo con respecto a nuestra visión.
- **Metodología inspirada en la Educación para la Salud:** se debe garantizar una intervención que posibilite el desarrollo de destrezas y habilidades que les permitan evolucionar saludablemente en las distintas esferas que les rodean.
- **Educación en Valores en la infancia y la adolescencia:** para que las acciones planificadas tengan el impacto que se desea, es necesario fomentar el aprendizaje y puesta en prácticas de valores como: valor de la diferencia, de la intimidad y privacidad, valor del esfuerzo, de la responsabilidad, del compromiso...

En segundo lugar, cualquier intervención biopsicosocial y familiar que se quiera realizar con menores, debe ir de la mano de las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993), la cual indica que debe garantizarse la integración, desarrollo y aplicación de las 10 **Habilidades para la Vida**, las cuales permiten a cada persona comportarnos de forma adaptativa y positiva y ser capaces de gestionar y superar las exigencias y desafíos en nuestra vida cotidiana. Estas habilidades, cognitivas, emocionales y sociales, son: empatía, manejo de emociones y sentimientos, comunicación asertiva o autoconocimiento, entre otras (Habilidades para la Vida, s.f.).

En tercer lugar, se debe trabajar en torno al concepto de **Desescalada o desconexión digital**. Las acciones deben ir orientadas a garantizar y fomentar el uso de estos espacios virtuales aprovechando todas las oportunidades que ofrecen y evitando o reduciendo la actual escalada digital vertiginosa. Se debe transmitir, de forma transversal, que el objetivo no es prescindir del uso de las redes sociales, sino llegar a un uso equilibrado, saludable y consciente, poniendo límites y tomando decisiones informadas sobre cómo integrarlo en el día a día, garantizando así nuestro bienestar (Lozano et al., 2024).

Por último, cada ámbito que rodea al/la menor, tiene que conocer las **pautas de intervención** propias de su rol respecto a la educación y concienciación de esta persona, siendo necesario que cada ámbito conozca el abanico de **recursos** a su alcance para garantizar el mejor de los desarrollos de nuestros niños y niñas.

4.5. LOS SERIOUS GAMES COMO HERRAMIENTA PSICOPEDAGÓGICA

Para afrontar el uso problemático de las redes sociales, es necesaria una estrategia integral que involucre a todos los agentes que rodean al/la adolescente, a partir de acciones bien planificadas y definidas de prevención, detección e intervención en este uso compulsivo.

En este apartado se van a presentar los serious games como una herramienta aliada en este tipo de intervenciones respecto a las redes sociales y la adolescencia, presentando las características y beneficios de “SuperBetter” como herramienta que complementa el trabajo psicopedagógico en este campo.

4.5.1. Concepto y características de los Serious Games

Los “Serious Games” (juegos serios o aplicados), se tratan de un tipo de videojuegos elaborados con un componente educativo, de capacitación o concienciación respecto a un tema o habilidad en concreto, a la vez que ofrecen entretenimiento (Ng, 2025).

Estos videojuegos se utilizan para enseñar conceptos, potenciar el pensamiento crítico o simular situaciones profesionales más dinámica e interactivamente, fusionando el aprendizaje con el entretenimiento (Ng, 2025). Su objetivo principal es la consecución de metas significativas en torno a distintas temáticas como la educación o promoción de la salud, entre otras (Oxford Research Encyclopedia of Communication, 2024).

Esta base pedagógica o educativa, gracias al entorno interactivo y gamificado en el que se encuentra, aplica distintas mecánicas de juego, como pueden ser: el establecimiento de objetivos, la retroalimentación inmediata, la recompensa por el progreso, la superación de desafíos o las narrativas inmersivas; a partir de las cuales se facilita el aprendizaje, el desarrollo de habilidades o el cambio de comportamiento (Oxford Research Encyclopedia of Communication, 2024). Para posibilitar su propósito, se basan en simulaciones, escenarios interactivos o desafíos que permiten a los usuarios/as experimentar y practicar distintas situaciones de manera segura y controlada, aprendiendo de sus acciones en entornos de bajo riesgo (Dyshkant, s.f.).

Como conclusión, este tipo de videojuegos ofrece, dentro de su **propósito definido**, claro y preestablecido, ya sea educativo, preventivo o terapéutico, una **interactividad e inmersión**, buscando la participación activa del usuario/a mediante la potenciación de su **motivación intrínseca**. Se basan en un **diseño completamente centrado en la persona**, ofreciendo experiencias personalizadas en función de la habilidad y ritmo de aprendizaje de la persona jugadora, a la cual se le va realizando una continuada **retroalimentación** acerca de su proceso, ofreciéndola la corrección de los errores en este entorno controlado (Dyshkant, s.f.; Oxford Research Encyclopedia of Communication, 2024).

4.5.2. Beneficios del uso de los Serious Games

Los serious games tienen un enfoque multidisciplinar, ya que para su diseño se utilizan los conocimientos de expertos en el campo específico sobre el que se quiera orientar el propósito del juego (psicología, educación, salud, etc.), con la experiencia de diseñadores de juegos y desarrolladores de software. Esto hace posible que el videojuego tenga su componente “serio”, la base pedagógica o terapéutica, al mismo tiempo que tiene su componente de “juego”, haciéndolo atractivos y motivadores (ResearchGate, 2015).

El diseño multidisciplinar permite múltiples beneficios en todo tipo de poblaciones y contextos, los cuales han sido evidenciados. Esto ha propiciado un gran crecimiento en el interés hacia estas herramientas, ya que se presentan como el complemento ideal debido a su capacidad de transformar el aprendizaje y la intervención en distintos ámbitos.

La utilización de estas herramientas ofrece los siguientes beneficios transversales (Keeling, 2023; Wennevold y Lampropoulos, 2024).

- **Aumento de la motivación:** garantizan el componente lúdico, dentro del proceso de aprendizaje, fomentando la participación activa y el mantenimiento del interés gracias a su atractivo.
- **Mejora de la retención y la transferencia del aprendizaje:** la interacción con estos videojuegos permite la aplicación práctica de los conocimientos y habilidades sobre los que se quiere intervenir, facilitando así la consolidación y aplicación de lo aprendido.
- **Desarrollo de habilidades:** estos juegos permiten la mejora de habilidades, tanto cognitivas como motoras o sociales, fomentando el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la toma de decisiones.
- **Entorno seguro para el error:** el proceso de aprendizaje que se desarrolla gracias a estos videojuegos presenta los errores como oportunidades de aprendizaje sin consecuencias negativas, fortaleciendo así la autoconfianza y reduciendo al mínimo la presión de la persona jugadora por la experimentación.
- **Personalización y adaptabilidad:** durante la dinámica de juego, el propio diseño va buscando la adaptación constante al nivel y condiciones de juego del jugador o jugadora, garantizando así la efectividad en el proceso de aprendizaje.
- **Accesibilidad:** al tratarse de juegos propios del espacio online, permite llegar a un gran número de personas, eliminando cualquier tipo de barrera en la intervención.

Esto ha permitido que la utilización de los serious games haya proporcionado tener más y mejores resultados en las intervenciones en los distintos ámbitos profesionales, como por ejemplo, en los ámbitos educativos y sanitario, entre otros.

Pero son muy variados los juegos aplicados que hay actualmente en el mercado, y por ello, en el siguiente apartado nos centraremos en presentar y reconocer los beneficios del juego serio llamado “SuperBetter”.

4.5.3. SuperBetter como herramienta de apoyo en la prevención, detección e intervención en problemáticas derivadas del uso de las RRSS en adolescentes

Como se ha ido indicando anteriormente, el actual uso de las redes sociales ha ido de la mano del aumento significativo de las problemáticas asociadas, lo que pone de manifiesto la necesidad de realizar intervenciones que traten de prevenir y actuar de forma eficiente.

En el escenario actual, las intervenciones tradicionales pueden resultar insuficientes, debido a la falta de atractivo y motivación de los y las jóvenes, lo que demuestra la necesidad de una integración de otro tipo de propuestas más adaptadas a su perfil. Es por ello que, en este contexto, surge la integración de “SuperBetter”, como una propuesta innovadora, creativa y atractiva para el público al que pretenden dirigirse.

SuperBetter es un serious game diseñado por la investigadora y diseñadora de juegos Jane McGonigal, el cual defiende que los principios de los juegos pueden ser utilizados para mejorar la resiliencia psicológica y el bienestar en la vida cotidiana (McGonigal, 2011). Este videojuego tiene como objetivo ayudar a afrontar los desafíos personales, tanto físicos, como mentales, emocionales o sociales, mientras se adopta el rol como jugador/a. En el transcurso del juego se pueden identificar “villanos”, que corresponderían a cotidianos obstáculos o limitaciones; se propicia la búsqueda de “aliados”, para formar una red de apoyo social; se fomenta el emprendimiento de “misiones”, pequeñas acciones que buscan conseguir un objetivo; y buscan la activación de “power-ups”, acciones en el juego que generan sensaciones positivas y de autoconfianza en el usuario/a. Esta dinámica de juego tiene como finalidad alcanzar metas de salud y bienestar (SuperBetter LLC, s.f.).

La justificación para la integración de SuperBetter en un proyecto de prevención, detección e intervención en problemáticas derivadas del uso de RRSS se fundamenta en:

- **Fomento de la resiliencia y la autoeficacia:** SuperBetter está diseñado para fortalecer estos dos factores protectores fundamentales frente a los efectos de las RRSS. Su dinámica de juego permite que los y las adolescentes aumenten su percepción de control sobre su bienestar digital y emocional (McGonigal, 2011).
- **Abordaje holístico de la salud mental:** el enfoque holístico de SuperBetter respecto al bienestar de la persona jugadora, complementa la intervención integral, ya que se abordan las múltiples facetas de las problemáticas que rodean al/la menor.

- **Motivación y el engagement:** los elementos y mecánica de juego propia de este videojuego permite aumentar significativamente la motivación y el compromiso de los y las más jóvenes con las estrategias de prevención e intervención con las que va ligado (Hamari et al., 2014). El formato de juego permite observar este tipo de intervenciones como un atractivo voluntario y no impuesto.
- **Desarrollo de estrategias de afrontamiento activas:** permite identificar riesgos y realizar pequeñas acciones conscientes respecto al propio cuidado, dentro de las cuales entran actuaciones como pueden ser, por ejemplo, pasar 30 minutos sin mirar las redes sociales antes de dormir o bloquear a un ciberacosador.
- **Promoción del apoyo social:** gracias al reclutamiento de “aliados”, permite poner en valor la red de apoyo social para la persona que juega. Esta característica del juego va muy en sintonía con la prevención e intervención sobre el aislamiento social que puede provocar el uso compulsivo de las RRSS.
- **Autoobservación y autoconocimiento:** permite que se tome una mayor conciencia respecto a los patrones de comportamiento y estados emocionales al usar las RRSS. Mediante el registro de “misiones” y “power-ups”, la persona va realizando una autoobservación de su evolución, así como de las estrategias de actuación que le resultan más efectivas y adecuadas para su bienestar personal. Esto permite un conocimiento profundo de sí mismo que motivará a la adopción de comportamientos más saludables en línea (McGonigal, 2011).
- **Accesibilidad y flexibilidad:** se caracteriza por un uso flexible y accesible para cualquier número de personas, sin limitaciones temporales ni geográficas. Esto permite que las intervenciones psicoeducativas, preventivas o terapéuticas puedan adaptarse completamente al ritmo y entorno de la persona.

En conclusión, la integración de SuperBetter en un proyecto psicopedagógico para abordar las problemáticas del uso de redes sociales en adolescentes puede ser una estrategia creativa y eficaz. Su enfoque y formato lo convierten en una herramienta complementaria adecuada para la prevención, la detección temprana y la intervención efectiva con adolescentes.

A continuación, se presenta el proyecto de prevención, detección e intervención basado en el marco teórico presentado, el cual utilizará SuperBetter como herramienta complementaria en sus actuaciones.

CAPÍTULO 5: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA: “CuidaRRSS”

5.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROYECTO

Esta propuesta se basa en el análisis de la realidad que se ha presentado en el capítulo tres y apoya sus acciones en la fundamentación teórica e indicaciones científicas aportadas por expertos y expertas que se muestran en el capítulo cuatro.

A continuación, en este apartado se presentará el marco en el que se respalda el diseño del mismo, explicando sus potenciales destinatarios/as.

5.1.1. Marco de actuación del proyecto

El proyecto, denominado como “**CuidaRRSS**” (leído como “cuidarse”) se trata de un tipo de intervención cuyo abordaje consiste en una **prevención selectiva**, ya que va dirigido a adolescentes con una mayor vulnerabilidad o riesgo superior, en comparación con la población general, con respecto a las problemáticas derivadas del uso inadecuado de las redes sociales. Además, este proyecto trata de ofrecer un abanico de actuaciones que hagan posible que esta intervención se caracterice por ser integral y holística respecto a las necesidades y demandas de estos y estas menores, así como de las esferas significativas que los/las rodean. Por ello, se habla de un tipo de prevención no solo dirigida a la persona, sino también a su ámbito **familiar, educativo y socio-comunitario**.

Este programa está respaldado por la **Confederación Salud Mental España**, anterior movimiento asociativo FEAFES, ya que sería un proyecto piloto incluido dentro del **proyecto “CuidaTIC”** de la **Federación Salud Mental Castilla y León**, los cuales se explican a continuación.

La Confederación Salud Mental España es una entidad sin ánimo de lucro compuesta por 18 federaciones autonómicas y más de 340 asociaciones uniprovinciales, superando los 60.000 socios/as en toda España. Este movimiento asociativo lucha en sintonía por la mejora de la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental, así como de sus familias, recibiendo por ello diversos reconocimientos y múltiple apoyo institucional (Confederación Salud Mental España, s. f.). Entre las federaciones que componen esta

red, se encuentra la Federación Salud Mental Castilla y León, la cual se componen por 11 asociaciones y 23 delegaciones rurales. Esta federación regional también cuenta con amplio reconocimiento, debido a sus múltiples actuaciones de calidad con respecto a las personas con problemas de salud mental, entre ellos, el proyecto CuidaTIC (Federación Salud Mental Castilla y León, s. f. a).

El **proyecto CuidaTIC** tiene como objetivo fomentar el uso adecuado de las nuevas tecnologías entre menores de 10 y 15 años, con el propósito principal de prevenir los problemas de salud mental asociados. Esta propuesta está principalmente dirigida a la comunidad educativa formal de la región, aunque también dirige actuaciones o campañas esporádicas a profesionales de la sanidad y los servicios sociales. Este proyecto incluye el acercamiento de material didáctico a centros educativos de la comunidad, formación online para profesionales, a partir de un curso universitario de especialización, y una campaña de visibilización de esta realidad que viven los y las más jóvenes de esta región (Federación Salud Mental Castilla y León, s.f. b).

Para poder desarrollar este proyecto piloto de la mano del gran proyecto “CuidaTIC”, en el ámbito educativo no formal, se utiliza una de las asociaciones del tercer sector de la red de Castilla y León, la entidad **El Puente Salud Mental Valladolid**, sede principal en esta provincia. No solo se utilizarán los recursos de esta entidad para poder desarrollar las distintas actuaciones, sino que se beneficiarían de las mismas, sus profesionales, red de voluntariado y personas y familias atendidas.

5.1.2. Destinatarios del proyecto

La muestra a la que va dirigida principalmente este proyecto está constituida por jóvenes con algún tipo de problema leve o moderado de salud mental, discapacidad asociada u otro factor de riesgo, con edades comprendidas entre los 13 y los 17 años de edad, de la ciudad de Valladolid. Estos/as jóvenes no tienen que haber desarrollado ningún problema relacionado con el uso de las RRSS. Además, también está dirigido a familias de jóvenes desde los 10 a los 18 años de edad y los profesionales y red de voluntariado que pueda trabajar con esta adolescencia en riesgo.

Por lo tanto, las acciones de nuestro proyecto estarán dirigidas a:

- **30 menores:** los cuales se dividen en dos grupos de trabajo, en un grupo estarán aproximadamente unos 15 adolescentes de 13, 14 y 15 años, y en el otro grupo, habrá en torno a 15 adolescentes de 15, 16 y 17 años; pudiendo modificar este reparto de grupos en función de la madurez emocional y psicosocial de cada menor.
- **50 profesionales del tercer sector:** profesionales de distintas áreas como pueden ser educadores/as sociales, psicólogos/as, terapeutas ocupacionales, psicopedagogos/as, monitores de ocio y tiempo libre, etc. así como la red de voluntariado que forma la asociación. También se dividen en dos grupos, de 25 profesionales cada grupo, los cuales se formarían en función de los conocimientos y competencias en relación a esta formación y la intervención con menores.
- **30-50 familiares:** madres, padres, hermanos/as, abuelos/as, auxiliares de tutela, etc. Los cuales también se dividen en dos grupos de 15-25 familiares por grupo, que podrán ser divididos en función de la edad del menor que tengan a su cargo.

5.2. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

5.2.1. Finalidad del proyecto

La finalidad principal de este proyecto es empoderar a todos los ámbitos que rodean al/la adolescente para evitar o reducir al máximo las consecuencias negativas derivadas del mal uso de las redes sociales por parte de los jóvenes entre 13 y 17 años. Y para ello, esta finalidad se divide en tres caminos principalmente:

Por un lado, en la intervención directa con los jóvenes entre 13 y 17 años, menores que ya se encuentran inmersos en el uso de estas aplicaciones online, la finalidad consiste en promover su bienestar psicológico, familiar y social, así como su resiliencia. Para ello se realizará una intervención gamificada que permita reducir los factores de riesgo y potenciar los factores protectores respecto al uso de las redes sociales y del desarrollo de una vida autónoma. En el proceso se irá realizando una sensibilización y concienciación que fomente un comportamiento equilibrado y adecuado en línea, a partir de un uso consciente y crítico, así como un sólido autoconocimiento.

Por otro lado, la finalidad respecto al ámbito familiar sería la de dotarles de los conocimientos y competencias necesarios para afrontar esta parte de educativa y preventiva dentro del modelo familiar, buscando dotarles de las habilidades necesarias para hacer frente a un uso saludable de las redes sociales en el hogar, reduciendo así sus potenciales repercusiones. Se realizará con familias con menores entre 10 y 18 años de edad, abriendo el abanico de edad de intervención directa en este ámbito, para poder dotar a aquellas familias de estos conocimientos antes y durante la inmersión en estas plataformas virtuales, siendo más ajustada y eficaz a las necesidades de las familias.

Por último, en el ámbito socio-comunitario, el cual se realiza a partir de la intervención con profesionales y voluntariado que trabajan con la adolescencia, sobre todo desde el prisma desde la promoción de la salud mental, se pretende dotar de las herramientas y estrategias adecuadas para la detección temprana e intervención eficaz de este tipo de implicaciones nocivas en los y las más jóvenes.

Como finalidad secundaria, se pretende ofrecer un conjunto de actuaciones dirigidas y realizadas en el tercer sector con el propósito de complementar y mejorar los objetivos y acciones realizadas en el marco del proyecto CuidaTIC, el cual se dirige básicamente al ámbito educativo formal y al ámbito sanitario. Se formaría así una base solida de la intervención educativa, tanto formal como no formal, sanitaria, familiar, personal y socio-comunitaria con respecto al uso desproporcionado de las redes sociales de los y las más jóvenes en la comunidad de Castilla y León.

5.2.2. Análisis de recursos internos y externos disponibles

A. Recursos internos

Los recursos internos con los que se cuentan en este proyecto son:

- Recursos materiales, espaciales y humanos de la Federación Salud Mental Castilla y León.
- Recursos materiales, espaciales y humanos de El Puente Salud Mental Valladolid.
- Psicopedagoga a cargo del proyecto.

B. Recursos externos

La propuesta fomentaría la coordinación, colaboración y trabajo en equipo con entidades ya existentes de la ciudad de Valladolid, con el objetivo de apoyar esta atención integral, personalizada y adaptada a las necesidades de los y las adolescentes con los que se trabaja.

Entidades Públicas:

- Servicios sociales de Castilla y León, en el área de atención a la infancia y la adolescencia.
- Centros de Acción Social de la ciudad de Valladolid (CEAS). En especial con el CEAS Huerta del Rey – Girón, por su proximidad a la asociación donde se desarrollan las actividades.
- Centros de Salud, en el área de Atención Primaria. Especialmente, el Centro de Salud Huerta del Rey, por su proximidad.
- Centros de Salud Mental, en especial el Distrito de Salud mental I localizado en el Centro de Salud de Parquesol, debido a su proximidad.
- Unidad Funcional Asertiva Comunitaria (UFAC) del Hospital Universitario Río Hortega.
- Institutos de Educación Secundaria de la ciudad de Valladolid, en función de los institutos en los que estén matriculados nuestros/as participantes.

Entidades del tercer sector

- Entidades del tercer sector de la red de la Federación Salud Mental Castilla y León:
 - Delegaciones provinciales de la ciudad de Valladolid: delegación de Rueda, delegación de Tudela de Duero y delegación de Medina de Rioseco.
 - Salud Mental León ALFAEM y sus delegaciones provinciales: delegación de Ponferrada, delegación de Astorga y delegación de Villablino.
 - Palencia FEAFES y sus delegaciones provinciales: delegación de Guardo, delegación de Aguilar de Campoó, delegación de Herrera de Pisuegra y delegación de Saldaña.
 - Salud Mental Burgos PROSAME y sus delegaciones provinciales: delegación de Villarcayo/Merindades, delegación de Briviesca; Salud Mental Miranda; y

Salud Mental Aranda y sus delegaciones: delegación de Roa y delegación de Huerta de Rey.

- Salud Mental Soria ASOVICA.
- Salud Mental Segovia Amanecer y sus delegaciones provinciales: delegación de Cuéllar y delegación de Nava de la Asunción.
- Salud Mental Ávila FAEMA y sus delegaciones provinciales: delegación de Barco de Ávila, delegación La Adrada y Centro de Día “El Cobijo”.
- Salud Mental Salamanca AFEMC y sus delegaciones provinciales: delegación de Ciudad Rodrigo y delegación de Guijuelo.
- Salud Mental Zamora FEAFES.
- Entidades del tercer sector de la ciudad de Valladolid que trabajen con adolescencia en riesgo, como por ejemplo, Fundación Juan Soñador, El Consejo Provincial de la Juventud de Valladolid (CPJV) o Cruz Roja Juventud Valladolid.
- Entidades del tercer sector de la ciudad de Valladolid que trabajen en el ámbito de la salud mental, como por ejemplo, Fundación INTRAS, Fundación FECLEM o Asociación Amanecer Salud Mental, entre otros.

5.2.3. Justificación de la propuesta y diferenciación

La presente propuesta de intervención psicopedagógica se justifica por la creciente necesidad de abordar el impacto negativo del uso de las redes sociales en el bienestar y salud mental de los y las menores, en particular con aquellos con leves o moderados factores de riesgo. El escenario actual muestra que el acceso a las tecnologías es prácticamente universal, por lo que resulta urgente el desarrollo de estrategias que no solo tengan como objetivo una prevención de las repercusiones, sino que promuevan de forma activa el bienestar y la resiliencia en el comportamiento en línea.

El proyecto se inserta de manera estratégica como un **proyecto piloto dentro de la campaña “CuidaTIC”** de la Federación Salud Mental Castilla y León. Esta vinculación permite un marco de referencia sólido y reconocido que permita aprovechar su experiencia y alcance en la comunidad autónoma, mientras se introduce una metodología distintiva y se exploran nuevos ámbitos de aplicación que permitan enriquecer esta campaña ya consolidada. Además, se beneficia de su realización en una de sus asociaciones vinculadas principales: El Puente Salud Mental Valladolid; conectando la intervención con el ámbito social y aprovechando su amplia gama de recursos.

Pero no solo el proyecto se beneficia de estas instituciones, sino que estas también toman este proyecto como una gran oportunidad de crecimiento y mejora de sus recursos y servicios. Por un lado, el proyecto CuidaTIC se beneficia de la realización de una intervención innovadora y gamificada, cuya evidencia práctica y datos de impacto va a enriquecer su campaña regional. Por otro lado, la incorporación de una herramienta moderna y atractiva en El Puente Salud Mental Valladolid permite fortalecer sus capacidades internas sin coste directo significativo, favoreciendo su consolidación como referente en la intervención con salud mental en la provincia y región.

Además, los beneficios que ofrece esta intervención en el panorama social son:

A. Diferenciación y valor añadido de la propuesta

Aunque existen ya numerosas iniciativas y recursos orientados al uso seguro de las nuevas tecnologías o TRIC en menores, esta propuesta pretende diferenciarse significativamente de otros productos y servicios actualmente integrados en la sociedad, tanto a nivel nacional y regional. Los aspectos clave que diferencian esta propuesta y que dan valor a la misma son:

- **Enfoque en la salud mental y la resiliencia activa:** mientras otros programas centran sus intervenciones en la prevención de los riesgos asociados al uso de las redes sociales, esta propuesta trata de centrar sus esfuerzos en la promoción activa de una salud mental positiva y resiliencia en los jóvenes, así como su empoderamiento y autonomía respecto a su toma de decisiones informadas. Esto fortalece al individuo, reduciendo los factores de riesgos de forma secundaria.
- **Uso de un serious game específico:** esta supone la principal diferenciación metodológica respecto a otras actuaciones desarrolladas a nivel nacional y regional, ya que es única la integración de “SuperBetter” en una propuesta de este tipo. La fundamentación de este serious game hacia una psicología positiva y resiliencia, permite que este tipo de intervenciones sean más atractivas.
- **Intervención en el ámbito de la Educación No Formal y el Tercer Sector:** al centrar las actuaciones en una asociación concreta del tercer sector, con un número reducido de público destinatario, permite la adaptación más precisa de las actuaciones a sus necesidades, potenciando su participación activa. Además, la formación de la red de profesionales y voluntariado permite una continuidad de las actuaciones, integrándose en la dinámica diaria de esta asociación.

- **Enfoque integral para una población específica:** el abordaje en los ámbitos propuestos permite que la intervención no sea aislada, sino que se vea reforzada en los ámbitos más significativos para el menor. Además, la delimitación de la población diana permite una intervención más focalizada y efectiva.

B. Mejora del escenario actual

La propuesta mejora la situación actual, en concreto del panorama de la ciudad de Valladolid, por las siguientes razones:

- **Mayor eficacia y efectividad:** la delimitación de la población receptora de los servicios del proyecto permite la personalización y la precisión de los mismos, aumentando la posibilidad de tener resultados positivos. Además, la utilización del serious game permite el aumento de la motivación y el compromiso de las personas participantes, lo que también es un factor clave en la satisfacción con la propuesta.
- **Herramientas innovadoras y atractivas:** la integración de SuperBetter en la dinámica de la intervención permite dar un enfoque más motivador y empoderador a las intervenciones, gracias a su naturaleza lúdica y amplio respaldo científica. Esto permite que haya una mayor adherencia a las dinámicas de la propuesta y una mayor durabilidad de los resultados positivos del proyecto.
- **Ampliación del alcance y replicabilidad:** al ser un proyecto piloto en la red de la Federación Salud Mental Castilla y León, a partir de la entidad El Puente Salud Mental Valladolid, permite sentar las bases para futuras implementaciones y adaptaciones en otras asociaciones del territorio, ampliando su impacto.
- **Fortalecimiento de la red Profesional:** capacitar a la red profesional de una asociación del tercer sector de nuevas estrategias y recursos de intervención con la adolescencia, mejora la capacidad de respuesta de la misma, en concreto ante la creciente demanda de apoyo de este segmento de edad. Esto sentaría las bases de la mejora de la profesionalidad del tercer sector de la comunidad de Castilla y León.

En conclusión, esta propuesta no solo responde a una necesidad social evidente, sino que pretende conseguirlo a través de un enfoque innovador y estratégico que la diferencia claramente de las opciones existentes. Por tanto, este proyecto promete mayor eficacia y un impacto más profundo en el bienestar de los y las adolescentes.

5.2.4. Principios de actuación

Este proyecto seguirá los siguientes principios de actuación, asegurando las distintas actuaciones desde un marco ético, legal y centrado en el bienestar de los y las adolescentes, los cuales estarán en completa sintonía con los principios y objetivos de la campaña CuidaTIC. Estos principios son:

- **Protección del interés superior del menor:** en base a la Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor, modificación parcial del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil; a la Convención sobre los Derechos del Niño; y la Ley 14/2002, de 25 de julio, de Promoción, Atención y Protección a la Infancia en Castilla y León.
- **Búsqueda de un enfoque preventivo y promocional de la salud mental positiva:** en base a la Ley 16/2010, de 20 de diciembre, de Servicios Sociales de Castilla y León, en cuyos objetivos principales se encuentra el de la atención social.
- **Fomento de una línea de intervención integral y sistémica:** promoviendo la intervención global y coordinada y reconociendo la interdependencia de las esferas que rodean al/la menor, como señala la normativa ya citada.
- **Apoyo en la capacitación y el empoderamiento** de todos los ámbitos que rodean al menor, fomentando su autonomía y capacidad para identificar riesgos y tomar decisiones informadas, en base a estrategias de afrontamiento efectivas.
- **Adaptación constante y flexibilidad de las intervenciones** que permita la integración efectiva de las metodologías y contenidos del proyecto de forma adecuada y que permita la continuidad de estas nuevas vías y metodologías en futuras estrategias de la campaña CuidaTIC.
- **Promoción de la participación activa y el protagonismo** de los agentes participantes, en especial de los y las adolescentes en el proyecto, convirtiéndose de esta manera en agentes activos de su propio bienestar y desarrollo personal.

Con todos estos principios de actuación, el proyecto utiliza como base el **Modelo biopsicosocial** y el enfoque basado en la educación para la salud, en valores y el fomento de las 10 habilidades para la vida. De este modo, se entiende la salud y el bienestar como el resultado de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales y se otorga un rol activo a la persona en su fomento o reducción.

5.2.5. *Objetivos del proyecto*

A. Objetivos generales

Los **objetivos generales** que tiene esta propuesta son:

- Prevenir y reducir el impacto negativo del uso problemático de las redes sociales en la salud mental de adolescentes con factores de riesgo.
- Empoderar a las familias en el conocimiento de las redes sociales y sus consecuencias
- Apoyar en el fomento de hábitos digitales saludables desde los distintos ámbitos que rodean al/la adolescente.
- Capacitar a los profesionales que trabajan con la adolescencia en la prevención, detección y acompañamiento respecto a los desafíos del entorno digital y sus implicaciones.

B. Objetivos específicos

Los **objetivos específicos** de esta propuesta son:

- Concienciar y sensibilizar a los adolescentes sobre el riesgo y las señales de alarma asociados al uso indebido de las redes sociales.
- Desarrollar habilidades sociales y emocionales que permitan la construcción de un estilo de vida saludable, tanto online como offline.
- Mejorar la resiliencia y bienestar personal de los y las adolescentes mediante la implementación del serious game “SuperBetter”.
- Formar a las familias en el conocimiento de los riesgos asociados al uso de las redes sociales y en la detección de problemas asociados.
- Proporcionar a las familias herramientas y pautas eficaces que fomenten la comunicación abierta y el establecimiento de límites digitales en el hogar.
- Mejorar los procesos de coordinación y comunicación entre el ámbito familiar, el ámbito educativo y el ámbito socio-comunitario.
- Proporcionar a los profesionales las pautas y los protocolos de derivación respecto a las problemáticas derivadas del uso de las redes sociales en adolescentes.
- Formar a los profesionales de la asociación participante en la aplicación de “SuperBetter”.

- Co-crear, junto con adolescentes, familias y profesionales, una guía de buenas prácticas sobre el uso de las redes sociales en el ámbito familiar y de la asociación, basado en las experiencias y aprendizajes del proyecto.

5.3. PLAN DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

5.3.1. Plan de actuaciones de la intervención

El plan de actividades y servicios a realizar en el presente proyecto, lo dividiremos para su presentación en los siguientes cuatro bloques:

A. Difusión y captación

La difusión y presentación del proyecto en la asociación donde se va a desarrollar, El Puente Salud Mental Valladolid, se realizaría junto con el equipo de la Federación Salud Mental Castilla y León. Unos tres meses antes del comienzo de este proyecto, se haría una primera presentación de los objetivos y finalidad del proyecto en esta entidad, pudiendo reflejar los beneficios y resultados que se desean obtener. Además, en esta primera toma de contacto, se tratará de responder a las dudas y posibles limitaciones que puedan surgir en cuanto a su desarrollo, previniendo y respondiendo a las posibles dificultades previas a su comienzo.

La propia captación de los destinatarios y destinatarias más idóneos para el desarrollo del proyecto correrían a cargo de la propia asociación El Puente Salud Mental Valladolid. Esta asociación, que buscaría la mejor adaptación a su realidad institucional y social, sería el encargado de elegir y seleccionar a los jóvenes, familias y profesionales más adecuados para recibir este tipo de intervención. En el transcurso de esta selección de la muestra, se harían contactos telefónicos y vía mail para ir informando a la psicopedagoga encargada del perfil de personas que se van inscribiendo.

B. Intervención con jóvenes

La intervención con menores en edades comprendidas entre los 13 y los 17 años de edad, con problemas de salud mental leves o moderados, discapacidad o algún factor de riesgo, estaría compuesta por ocho sesiones en un total de cuatro semanas, manteniendo una frecuencia quincenal y teniendo una duración por sesión de dos horas aproximadamente. La responsable de su organización, gestión e intervención sería la psicopedagoga del proyecto.

Las primeras dos sesiones van enfocadas al conocimiento e inmersión positiva en el videojuego SuperBetter, con el objetivo de que después lo vayan incorporando en sus vidas diarias. Además, se busca en estas sesiones la cohesión grupal y el apoyo entre todos y todas las participantes enfatizando en la importancia de un buen apoyo social entre pares. Las sesiones tres y cuatro, estarían destinadas a la mejora y ampliación de las habilidades necesarias para una vida independiente, enfatizando en aquellas que suponen la creación de vínculos de calidad y relaciones de apego segura con sus pares, tratando de encontrar el bienestar personal y social fuera de los entornos de las redes sociales. Las siguientes dos sesiones tratarían de ofrecer toda la información acerca de los riesgos y las consecuencias que puede conllevar el mal uso de las redes sociales, tratando de generar un uso consciente y saludable que les permita disfrutar de las redes sociales sin caer en sus componentes más nocivos. En estas sesiones se continúa vinculando las enseñanzas con SuperBetter y la necesidad de crear un entorno con quien poder compartir las preocupaciones y dificultades diarias, tanto en el entorno online como en el entorno offline. En las últimas dos sesiones, de mayor duración con aproximadamente cuatro horas cada una, se trataría de realizar una actividad relacionada con el ocio para fomentar en las y los jóvenes distintas opciones de diversión saludable en la que no esté integrado la visualización de contenidos en redes sociales. Esto haría que, por un lado, en una sesión se potencia los planes con los pares y, por otro lado, se incluyan actividades de deporte o cualquier otra afición junto con la familia y otros entornos que rodean al/la menor, esto generará una mayor vinculación con la red de apoyo mientras aleja su rutina de ocio de las redes sociales y sus riesgos.

Además, durante el resto del tiempo que dure el proyecto, los y las menores tendrían contacto directo telefónico para apoyar en las distintas necesidades o problemáticas que les vayan surgiendo, y tendrían la opción de concertar reuniones individuales en base a sus necesidades y demandas en el momento que ellos decidan.

A continuación, se presentan las ocho sesiones que se desarrollarían con los y las menores:

Tabla 1

Plan de sesiones con los y las adolescentes en el proyecto

ACTIVIDADES CON MENORES
SESIÓN 1: ¿CONVIÉRTETE EN TU PROPIO HÉROE! DESCUBRIENDO SUPERBETTER
Objetivos: • Introducir el concepto de <i>serious games</i> y "SuperBetter" de forma atractiva y motivadora. • Familiarizar a los adolescentes con la dinámica básica de la aplicación. • Iniciar la creación de sus perfiles y la primera "misión" personal en "SuperBetter". • Fomentar la cohesión inicial del grupo.
Contenidos: • ¿Qué es un <i>serious game</i>? • "SuperBetter": Tu superpoder para superar desafíos: Presentación de la aplicación y cómo funciona. • Los elementos del juego: "Misiones" (tus objetivos), "Power-ups" (lo que te da energía), "Villanos" (lo que te frena), "Aliados" (quién te apoya). • La "mentalidad épica": Cómo pensar como un héroe en tu vida diaria. • Creación de perfil: Guía paso a paso para configurar su cuenta. • Tu primera misión: Elegir y comenzar una misión sencilla relacionada con el bienestar o un hábito positivo.
Actividades: 1. Dinámica de Presentación "Mi Superpoder Secreto" (20 min): Cada adolescente comparte un "superpoder" (cualidad o habilidad) que cree tener y que le ayuda en su día a día. 2. Vídeo Introductorio "SuperBetter" (15 min): Proyección de un video corto y motivador sobre la aplicación o la filosofía de Jane McGonigal. 3. Taller Práctico "Manos a la Obra con SuperBetter" (60 min): Guía paso a paso para descargar la app, crear su perfil y empezar su primera misión. Se les animará a elegir una misión sencilla para los próximos días.

-
4. **"El Círculo de Héroes" (20 min):** Debate grupal inicial sobre las primeras impresiones de "SuperBetter", qué misión han elegido y qué esperan del juego. Se enfatiza que el grupo es un espacio de apoyo.
 5. **Asignación de "Misión para casa":** Elegir un "Power-up" un día hasta la próxima sesión, teniendo que apuntar lo que han hecho, cómo y qué han sentido después.

Materiales:

- Proyector y pantalla.
- Ordenador portátil con acceso a internet.
- Conexión Wi-Fi estable.
- Dispositivos móviles personales de los adolescentes (smartphones o tablets).
- Presentación visual interactiva.
- Fichas de "Mi Superpoder Secreto".
- Pizarra o rotafolio

SESIÓN 2: DESAFÍOS DIGITALES: JUEGA Y REFLEXIONA

Objetivos:

- Consolidar el uso de "SuperBetter" y explorar misiones relacionadas con el uso de redes sociales.
- Fomentar la reflexión crítica sobre las experiencias iniciales con el juego y su aplicación a la vida real.
- Fortalecer la cohesión grupal y el apoyo entre compañeros.

Contenidos:

- Revisión de "Power-ups" y "Misiones" de la semana: Compartir experiencias y aprendizajes.
- "Villanos Digitales": Identificación de los desafíos o problemas que surgen del uso de redes sociales. Cómo "SuperBetter" puede ayudar a enfrentarlos.
- Diseño de "Misiones Digitales": Crear misiones personalizadas en "SuperBetter" enfocadas en un uso más consciente y saludable de las redes.
- El grupo como "Aliado": Importancia del apoyo entre compañeros para superar desafíos.

Actividades:

1. **"El Diario de mi Héroe" (25 min):** Cada adolescente comparte brevemente cómo le ha ido con su "Power-up" y su misión inicial de "SuperBetter" en la semana. Se fomenta la retroalimentación positiva entre los compañeros/as
2. **Dinámica "Cazadores de Villanos Digitales" (40 min):** En pequeños grupos, los adolescentes identifican "villanos" (problemas) que les surgen con las redes sociales. Luego, proponen por grupos posibles "misiones" o "power-ups" de "SuperBetter" para combatirlos, los comparten con el grupo y debaten juntos después.
3. **Taller Práctico "Mi Misión Digital Personalizada" (40 min):** Guiar a los adolescentes para que creen una nueva misión en "SuperBetter" enfocada en un aspecto concreto de su uso de redes sociales.
4. **Debate y Cohesión "Nuestras Batallas Compartidas" (30 min):** Reflexión grupal sobre cómo se sienten al tener que enfrentar estos "villanos digitales", cómo "SuperBetter" les puede ayudar y cómo el apoyo del grupo es un "aliado" importante.

Materiales:

- Proyector y pantalla.
- Ordenador portátil con acceso a internet.
- Conexión Wi-Fi estable.
- Dispositivos móviles personales de los adolescentes.
- Pizarra o rotafolio.
- Fichas para "Cazadores de Villanos Digitales".

SESIÓN 3: DESCONECTANDO PARA CONECTAR

Objetivos:

- Fomentar la autonomía personal y la toma de decisiones en el día a día.
- Promover el desarrollo de habilidades prácticas fuera del entorno digital.
- Reflexionar sobre la importancia de la gestión del tiempo y la planificación.

Contenidos:

- "Mi tiempo, mis decisiones": Gestión del tiempo, planificación de tareas y ocio.
 - Habilidades básicas para la autonomía: Organización personal, pequeñas responsabilidades en casa, en el instituto o en la asociación.
-

-
- "SuperBetter" y la vida real: Cómo las misiones del juego pueden aplicarse a la mejora de habilidades prácticas.
 - Beneficios de la desconexión: Espacios y momentos sin pantallas para fomentar la creatividad y la interacción real.

Actividades:

1. **"El Gran Desafío de la Semana" (20 min):** Los adolescentes comparten cómo han gestionado sus "misiones digitales" de "SuperBetter" y los "Power-ups" de la semana.
2. **Taller "Mi Agenda de Superhéroe" (60 min):** Cada adolescente recibe una plantilla de agenda semanal. Se les guía para planificar sus horarios, incluyendo tiempo de estudio, ocio online, ocio offline y pequeñas responsabilidades. Se les anima a crear misiones en "SuperBetter" para cumplir con su agenda.
3. **Dinámica "La Torre de la Autonomía" (30 min):** En pequeños grupos, construyen una torre con materiales limitados, fomentando la colaboración, la planificación y la resolución de problemas prácticos. Se reflexiona sobre cómo estas habilidades se aplican a la vida diaria.
4. **Debate "Más allá de la pantalla" (10 min):** Reflexión sobre la importancia de las actividades y habilidades que no requieren conexión digital; comenzando con la pregunta ¿Cuándo ha sido la última vez que he estado con mis amigos y no he mirado el móvil?

Materiales:

- Proyector y pantalla.
- Presentación visual.
- Plantillas de agendas semanales.
- Materiales para construir torres: palillos, plastilina, vasos de plástico, papel...
- Dispositivos móviles para actualizar "SuperBetter".

SESIÓN 4: MI BIENESTAR, MIS ALIANZAS

Objetivos:

- Promover el autocuidado y la identificación de fuentes de bienestar personal.
 - Fomentar la búsqueda de "alianzas" y oportunidades fuera del entorno digital.
 - Desarrollar habilidades para establecer relaciones interpersonales saludables.
-

Contenidos:

- "Cuidarse es de superhéroes": Concepto de bienestar emocional y autocuidado.
- "Mis Aliados en la vida real": Identificación de personas y espacios que ofrecen apoyo y oportunidades.
- Habilidades sociales: Cómo iniciar y mantener conversaciones, escuchar activamente, expresar emociones y resolver conflictos de forma constructiva.
- "SuperBetter" como herramienta para el autocuidado y las relaciones.

Actividades:

1. **Revisión de "Misiones de Autonomía" (20 min):** Compartir experiencias sobre la planificación y el cumplimiento de tareas de autonomía personal.
2. **Taller "Mi Mapa de Bienestar" (45 min):** Los adolescentes dibujan o escriben un mapa visual de las actividades, personas y lugares que les hacen sentir bien y les aportan bienestar, tanto online como offline. Se les anima a crear misiones en "SuperBetter" para incorporar más de estas actividades.
3. **Dinámica "Tejiendo Redes de Apoyo" (45 min):** En grupos, se les presenta un escenario donde un adolescente necesita ayuda en la vida diaria. Deben identificar posibles "aliados", personas o recursos, y cómo podrían contactarles. Se enfatiza la importancia de pedir ayuda.
4. **Role-playing de Habilidades Sociales (20 min):** Breves ejercicios de role-playing para practicar cómo iniciar una conversación, pedir un favor o expresar una opinión de forma asertiva.

Materiales:

- Proyector y pantalla.
- Presentación visual.
- Papel grande y rotuladores para "Mi Mapa de Bienestar".
- Fichas con escenarios para "Tejiendo Redes de Apoyo".
- Tarjetas con situaciones para role-playing.
- Dispositivos móviles para actualizar "SuperBetter".

SESIÓN 5: EL LADO OCULTO DE LAS REDES: ALGORITMOS

Objetivos:

- Comprender cómo funcionan los algoritmos de las redes sociales y su impacto en lo que ven y sienten.
-

-
- Desarrollar un espíritu crítico hacia el contenido y la información que consumen online.
 - Fomentar un consumo consciente y selectivo de las redes sociales.

Contenidos:

- "¿Quién decide lo que veo?": Introducción sencilla a los algoritmos de las redes sociales: cómo nos muestran contenido, por qué nos "enganchan".
- La "burbuja de filtro" y la "cámara de eco": Cómo los algoritmos pueden limitar nuestra visión del mundo y reforzar nuestras ideas.
- Noticias falsas y desinformación: Cómo identificarlas y por qué son peligrosas.
- El valor de nuestra atención: Cómo las redes compiten por nuestro tiempo y atención.
- Consumo consciente: Estrategias para ser un usuario más activo y menos pasivo.

Actividades:

1. **Dinámica "Mi Feed Imaginario" (30 min):** Los adolescentes dibujan o describen cómo sería su "feed" ideal de una red social y cómo es el real, para luego debatir qué influye en ello.
2. **Taller "Detectives de la Verdad" (45 min):** Se presentan ejemplos de noticias reales o ficticias, adaptadas, y se les guía para identificar si son verdaderas o falsas, usando herramientas básicas de verificación como la fuente, fecha, otras noticias, etc.
3. **Debate "El Poder de un Like" (45 min):** Reflexión sobre la presión social, la búsqueda de aprobación y cómo los "likes" y comentarios influyen en su bienestar. Se discute cómo "SuperBetter" les ayuda a valorar sus logros internos.
4. **"Mi Reto de Consumo Consciente" (10 min):** Cada adolescente elige un pequeño reto para la semana relacionado con el consumo consciente de redes.

Materiales:

- Proyector y pantalla.
 - Presentación visual.
 - Pizarra o rotafolio.
 - Fichas con ejemplos de "noticias" para el taller.
-

-
- Dispositivos móviles para actualizar "SuperBetter".
-

SESIÓN 6: RIESGOS Y CONSECUENCIAS: PROTEGIÉNDOME EN EL MUNDO DIGITAL

Objetivos:

- Identificar los principales riesgos y consecuencias negativas del mal uso de las redes sociales.
- Desarrollar estrategias de autoprotección y gestión de la privacidad online.
- Saber cómo actuar y a quién pedir ayuda ante situaciones de riesgo.

Contenidos:

- "Los peligros ocultos": cuáles son, cómo afectan y cómo denunciar.
- "Mi privacidad, mi decisión": Configuración de privacidad en perfiles, contraseñas seguras, qué información compartir y con quién.
- "Las huellas que dejamos": La huella digital y su impacto a largo plazo.
- Consecuencias del uso problemático: Impacto en el sueño, rendimiento académico, relaciones familiares y sociales, salud mental.
- "Pide ayuda, no estás solo/a": Recursos de apoyo y denuncia.

Actividades:

1. **Dinámica "Verdadero o Falso Digital" (30 min):** Se presentan afirmaciones sobre riesgos y privacidad en redes sociales, y los adolescentes deben decidir si son verdaderas o falsas, debatiendo el porqué.
2. **Taller Práctico "Mi Perfil Seguro" (45 min):** Los adolescentes revisan la configuración de privacidad de una de sus redes sociales o de un perfil ficticio guiados por el facilitador, aprendiendo a gestionar quién ve su contenido, quién les puede contactar, etc.
3. **Role-playing "Actuando ante el Riesgo" (45 min):** Se presentan escenarios de riesgo y los adolescentes, en grupos, ensayan cómo reaccionar, a quién pedir ayuda y cómo denunciar. Se enfatiza en la importancia de comunicárselo a alguien y no guardarse ninguna situación que les incomode o avergüence.
4. **"SuperBetter: Mi Escudo Protector" (10 min):** Reflexión sobre cómo las misiones de "SuperBetter" pueden ayudarles a desarrollar la confianza y la asertividad necesarias para protegerse online.

Materiales:

- Proyector y pantalla.
- Presentación visual.
- Fichas con afirmaciones para "Verdadero o Falso Digital".
- Pizarra o rotafolio.
- Fichas con escenarios para role-playing.
- Listado de recursos de ayuda y denuncia (teléfonos, webs).
- Dispositivos móviles para revisar configuraciones de privacidad.

SESIÓN 7: DÍA EN PUPPY PARK JUMP Y MERIENDA DE CONEXIÓN

Objetivos:

- Experimentar el disfrute del ocio y la conexión social en un entorno libre de pantallas.
- Fomentar la interacción directa y la cohesión grupal a través de actividades lúdicas.
- Reflexionar sobre los beneficios del tiempo libre activo y "desconectado".

Contenidos:

- El valor del juego y la interacción real.
- Beneficios de la actividad física en el grupo de pares.
- Disfrutar el presente sin distracciones digitales.

Actividades:

1. **Breve Introducción y Normas (15 min):** Recordatorio del objetivo de la sesión, normas de seguridad y comportamiento en el parque. Se les pedirá que guarden sus móviles durante la actividad.
2. **Desplazamiento a PuppyPark (30 min):** En transporte público.
3. **Actividades en PuppyPark (60-75 min):** Participación activa en las actividades que ofrezca el parque, siempre bajo supervisión.
4. **Merienda Compartida y Conversación (45 min):** Merienda en el parque o en un espacio cercano. Durante la merienda, se facilitará una conversación informal sobre cómo se sienten al estar "desconectados", qué disfrutan de la interacción directa y qué beneficios encuentran en este tipo de ocio.

Materiales:

- Material para la merienda.

-
- Agua.
 - Botiquín básico.
-

SESIÓN 8: EXPLORADORES DE LA NATURALEZA: SENDERISMO Y DINÁMICAS DE COHESIÓN FAMILIAR

Objetivos:

- Promover el ocio saludable y la actividad física en familia y grupo.
- Fortalecer la cohesión entre adolescentes, familias y profesionales a través de experiencias compartidas.
- Fomentar la comunicación y la diversión sin la mediación de pantallas.
- Celebrar el cierre del ciclo de sesiones con los adolescentes.

Contenidos:

- Beneficios de la naturaleza y el ejercicio físico para la salud mental.
- Importancia del tiempo de calidad en familia y grupo.
- La comunicación y el juego como herramientas de conexión.

Actividades:

1. **Punto de Encuentro y Breve Bienvenida (15 min):** Recepción de adolescentes, familias y profesionales en el punto de inicio de la ruta. Breve explicación del objetivo del día y recordatorio de guardar los móviles.
2. **Ruta de Senderismo (60-75 min):** Caminata por una ruta de senderismo de dificultad baja-media, adaptada a la condición física del grupo. Se fomentará la conversación y la observación del entorno.
3. **Dinámicas de Cohesión en la Naturaleza (45 min):** Durante la ruta o en un punto de descanso, se realizarán 2-3 dinámicas sencillas que promuevan la interacción, el humor y la colaboración entre todos (ej. "Cadena de historias", "El nudo humano", juegos de observación del entorno).
4. **Cierre y Celebración (15 min):** Breve círculo de cierre donde cada participante comparte una palabra o una frase sobre lo que se lleva del proyecto. Agradecimiento y celebración de los logros.

Materiales:

- Agua y algo de fruta o barritas energéticas.
 - Botiquín básico.
 - Móviles de los facilitadores (solo para emergencias).
-

-
- Materiales mínimos para las dinámicas (ej. pañuelos, cuerda).
 - Mapa de la ruta.
-

Nota. Elaboración propia.

C. Intervención con familias

La intervención intensiva con las familias de menores en edades comprendidas entre los 10 y los 18 años de edad estaría formada por cuatro sesiones, una cada mes, de tres horas de duración aproximadamente cada una. Estas tres sesiones se desarrollarían durante cuatro meses y la responsable de su planificación, ejecución y evaluación sería la psicopedagoga del proyecto.

Para comenzar, la primera sesión trataría de introducir el videojuego con el que los hijos e hijas de estas familias van a estar involucrados, con el objetivo de que lo conozcan y valoren todas sus posibilidades, incluidas dentro del hogar, en el caso de que quisieran insertarlo. Además, en esta primera sesión, se trataría de crear un espacio de confianza donde las familias puedan hablar abiertamente de sus preocupaciones e inquietudes respecto a la etapa vital que están experimentando sus hijos e hijas, tratando de minimizar su preocupación y ofrecer un horizonte que les calme. Después, en la segunda sesión, vamos a tratar de continuar con el espacio de confianza y diálogo compartido que hemos querido crear en la primera sesión y trataremos de abordar los factores de riesgo y de protección vinculados a la convivencia familiar. Se ofrecería un espacio de descarga, al mismo tiempo, que se ofrece una visión profesional acerca de las posibles soluciones y oportunidades. A continuación, la tercera sesión estaría orientada a dotar a las familias de todos los conocimientos y pautas de actuación y derivación respecto a las posibles problemáticas derivadas del uso de las redes sociales. En este espacio se hablaría de cuál es el papel de la familia en esta detección y actuación eficaz, fomentando su empoderamiento a partir del conocimiento de todos los recursos y servicios a su alcance. Por último, en la cuarta sesión, se buscaría transmitir a las familias aquellas estrategias basadas en modelos parentales equilibrados que propicien la construcción de un entorno familiar sano y flexible. Se da a las familias los recursos teóricos y su aplicación práctica para poder adaptarse a las necesidades del hogar. A su vez, se les ofrecen las estrategias necesarias para la construcción de unos límites adecuados respecto al uso de las redes sociales, en función de la edad, madurez y circunstancias personales del/la menor.

Además, durante estos cuatro meses, así como los tres meses posteriores destinados a otro tipo de actuación dentro del marco del proyecto, se mantiene el contacto semanal con las familias, ofreciendo a cada una de ellas la posibilidad de concertar citas individuales en función de sus necesidades y demandas, con el propósito de ofrecer un apoyo continuado y basado en la confianza y apoyo en sus dificultades.

A continuación, se presentan las cuatro sesiones que se desarrollarían con los miembros de las familias participantes:

Tabla 2

Plan de sesiones con las familias en el proyecto

FORMACIÓN A FAMILIAS	
SESIÓN 1: CONECTA CON LA ERA DIGITAL: “SUPERBETTER” EN FAMILIA	
Objetivos:	
• Familiarizar a las familias con el concepto de gamificación y la aplicación "SuperBetter" como herramienta de apoyo al bienestar emocional. • Explicar cómo "SuperBetter" puede ayudar a sus hijos adolescentes a desarrollar resiliencia y afrontar desafíos, incluidos los digitales. • Abrir un espacio de diálogo sobre la percepción de las familias acerca de las problemáticas habituales de la adolescencia y su impacto en el hogar.	
Contenidos:	
• "De qué va esto del juego serio": Introducción sencilla a la gamificación y cómo los juegos pueden ser herramientas para el crecimiento personal. • "SuperBetter": Explicación de los elementos clave de la aplicación (misiones, logros, villanos, power-ups) desde una perspectiva centrada en el bienestar y la resiliencia. • Más allá de la pantalla: Cómo "SuperBetter" ayuda a trasladar las habilidades del juego a la vida real, incluyendo la gestión del tiempo y las interacciones online. • Las problemáticas de la adolescencia en el hogar: Exploración de las inquietudes y experiencias de las familias sobre la adolescencia de sus hijos/as.	

Actividades:

1. **Demostración Interactiva de "SuperBetter" (45 min):** Se explicará y mostrará la aplicación en vivo, navegando por sus principales funciones y ejemplos de misiones relevantes para los adolescentes, invitando a la reflexión. No se espera que la descarguen masivamente en esta sesión, sino que la conozcan.
2. **"Mi primera misión familiar" (30 min):** Los/las asistentes participan en una pequeña dinámica gamificada (sin necesidad de dispositivos) que emule la lógica de "SuperBetter", enfocada en un desafío cotidiano del hogar, el cual pondrán y lo resolverán ellos/ellas, con el apoyo de la psicopedagoga.
3. **"El buzón de la incertidumbre digital" (45 min):** Actividad donde las familias escriben anónimamente sus mayores preocupaciones o preguntas sobre la adolescencia y el bienestar emocional de sus hijos/as. Se seleccionan algunas para un debate abierto y guiado.
4. **Puesta en común y Dudas (30 min):** Espacio para preguntas sobre la aplicación y su utilidad para sus hijos.

Materiales:

- Proyector y pantalla/pizarra digital.
- Ordenador portátil con acceso a internet.
- Dispositivo móvil con "SuperBetter" (del facilitador) para demostración.
- Presentación visual (PowerPoint/Canva) adaptada a familias.
- Tarjetas o papelitos para la dinámica del "buzón".
- Rotafolio o pizarra.

SESIÓN 2: NAVEGA EN EL ENTORNO DIGITAL: RIESGOS Y FORTALEZAS

Objetivos:

- Identificar los principales riesgos del uso de las redes sociales desde una perspectiva familiar y de desarrollo adolescente.
 - Reconocer los factores que hacen a un adolescente más vulnerable o, por el contrario, más protegido frente a estos riesgos.
 - Fomentar la reflexión sobre el rol de la familia como factor protector fundamental.
-

-
- Continuar con el espacio de confianza creado, orientando el diálogo a las preocupaciones respecto al uso de las redes sociales por parte de los y las menores.

Contenidos:

- "Lo que nos preocupa de las redes": Los riesgos más comunes para adolescentes en el uso de las redes sociales, evitando el lenguaje técnico o alarmista.
- "Mi hijo/a y las redes": Factores de riesgo específicos en la adolescencia y cómo pueden influir en el uso de redes.
- "La familia, nuestro escudo protector": Factores protectores en el hogar y en la propia familia.
- El bienestar digital como responsabilidad compartida.

Actividades:

1. **"Los nudos de la conexión digital" (30 min):** dinámica en la que las familias comienzan escribiendo en tarjetas o post-its sus preocupaciones o dificultades respecto al uso de las redes sociales en el hogar. Después, cada familiar lee en alto sus tarjetas y hace nudos a una madeja de lana, cuando acaba se lo pasa a otro compañero. Al finalizar debatimos sobre todos los nudos que lleva la madeja y lo que esto puede generar en la estabilidad familiar.
2. **"La balanza digital" (30 min):** Dinámica donde las familias identifican y colocan en una "balanza" los pros y los contras del uso de redes sociales en su hogar, visibilizando los desafíos y oportunidades.
3. **Análisis de "Casos de casa" (30 min):** Presentación de situaciones hipotéticas o casos cortos, basados en experiencias comunes, que reflejan distintos escenarios de uso de redes por adolescentes. En grupos, las familias debaten y proponen factores de riesgo/protección en cada caso.
4. **"Mi compromiso familiar de protección" (45 min):** Reflexión individual y puesta en común posterior de pequeñas acciones que cada familia puede implementar para fortalecer los factores protectores en el hogar.
5. **Dudas y Cierre (15 min).**

Materiales:

- Proyector y pantalla.
- Presentación visual.
- "Balanza" o dos pizarras para la dinámica inicial.

-
- Fichas con "Casos de casa" para el trabajo en grupos.
 - Pizarra o rotafolio.
 - Lanas de colores.
 - Tarjetas o post-its
-

SESIÓN 3: ¿ALGO NO VA BIEN? SEÑALES Y SU ACTUACIÓN DESDE EL HOGAR

Objetivos:

- Capacitar a las familias para identificar posibles señales de alerta de un uso problemático o excesivo de redes sociales en sus hijos.
- Proporcionar orientación sobre cuándo y cómo buscar ayuda profesional para la salud mental de sus hijos.
- Normalizar la búsqueda de apoyo y desestigmatizar los problemas de salud mental.

Contenidos:

- "Cambios que nos alertan": Reconocimiento de indicadores conductuales, emocionales, sociales y físicos que podrían indicar que el uso de redes sociales está afectando la salud mental del adolescente.
- "¿Cuándo es demasiado?": Diferenciación entre un uso intenso y un uso problemático que requiere atención.
- "Mi hijo/a está bien, pero...": Importancia de la prevención y la observación activa, incluso cuando no hay problemas graves.
- "Dónde podemos encontrar ayuda": Presentación de los recursos de apoyo disponibles.
- El papel de la familia en la derivación y el acompañamiento.

Actividades:

1. **"El semáforo de las redes" (30 min):** Dinámica donde las familias clasifican diferentes comportamientos relacionados con las redes: en "verde" (saludable), "ámbar" (atención) o "rojo" (preocupación), fomentando la reflexión sobre los límites.
 2. **"Preguntas incómodas, respuestas útiles" (60 min):** Sesión de preguntas y respuestas abierta y anónima, donde se abordan las dudas más frecuentes y difíciles sobre el comportamiento de sus hijos e hijas.
-

-
3. **"Mapeando la ayuda" (45 min):** Trabajo práctico para que las familias identifiquen, anoten y ubiquen los principales recursos de apoyo a los que podrían acudir en su provincia. Se facilitará un listado y un mapa de la ciudad de Valladolid para que lo vayan completando juntos.
 4. **Testimonios/Videos Cortos (15 min):** Breves testimonios (reales o ficticios/animados) de padres que han buscado ayuda para sus hijos, se analizará el caso y la respuesta de cada uno, para después debatir sobre cada intervención.

Materiales:

- Proyector y pantalla.
- Presentación visual.
- Tarjetas con comportamientos para la dinámica del semáforo.
- Listado de recursos de apoyo en Valladolid y Castilla y León.
- Fichas para "Mapeando la ayuda".
- Mapa de la ciudad de Valladolid.
- Cajas para preguntas anónimas.

SESIÓN 4: TEJIENDO REDES: COMUNICACIÓN Y NORMAS EN EL HOGAR DIGITAL

Objetivos:

- Desarrollar estrategias de comunicación efectiva de los padres, madres o referentes tutelares con los adolescentes sobre el uso de redes sociales.
- Aprender a establecer límites claros y consistentes sobre el tiempo y el contenido digital en el hogar.
- Fomentar un clima familiar de confianza y apoyo mutuo en el entorno digital desde el ámbito familiar.

Contenidos:

- "Escuchando de verdad": Herramientas de comunicación efectiva con adolescentes.
 - "Pactando las reglas del juego digital": La importancia de los límites claros, coherentes y negociados. Tipos de límites.
 - "Predicando con el ejemplo": El modelo parental en el uso de la tecnología.
 - Fomento del ocio alternativo y la conexión familiar offline.
-

-
- Construyendo la "Política Familiar Digital": Cómo crear un acuerdo familiar sobre el uso de redes sociales.

Actividades:

1. **Role-playing de situaciones cotidianas (60 min):** Las familias practican escenarios comunes ensayando estrategias de comunicación asertiva y negociación.
2. **"Creando nuestro acuerdo digital" (60 min):** Trabajo en grupos o individualmente, en función del tamaño del grupo, para empezar a esbozar un "contrato" o "acuerdo familiar digital" con normas y consecuencias consensuadas. Se proporciona una plantilla.
3. **"Ideas para desconectar y conectar" (30 min):** Brainstorming colectivo de actividades de ocio familiar sin pantallas que fomenten la conexión ajustadas no solo a las expectativas de los familiares, sino también a los gustos de los y las adolescentes.
4. **Cierre y Compromisos (15 min):** Reflexión final y establecimiento de pequeños compromisos personales para la familia.

Materiales:

- Proyector y pantalla.
- Presentación visual.
- Fichas con escenarios para role-playing.
- Plantilla de "Acuerdo Familiar Digital".
- Pizarra o rotafolio.

Nota. Elaboración propia.

D. Intervención con profesionales y red de voluntariado

La intervención intensiva con el equipo técnico y la red de voluntariado de El Puente Salud Mental Valladolid estaría formada por tres sesiones de tres horas de duración aproximadamente cada una. Estas tres sesiones estarían repartidas en los tres primeros meses de intervención intensiva y la responsable de su planificación, ejecución y evaluación será la psicopedagoga del proyecto.

En este bloque de intervenciones se van a transmitir todos los conocimientos y herramientas necesarias, así como las pautas y protocolos de actuación que permitirían una mejora de la calidad de intervención de los/las profesionales y voluntarios/as de la asociación con respecto a la adolescencia en riesgo. Estas tres sesiones tendrían unos objetivos y una finalidad concreta respectivamente. En primer lugar, la primera sesión iría destinada a la presentación y exposición del videojuego SuperBetter, tratando de presentar todos los beneficios y oportunidades que puede ofrecer a la intervención con personas con problemas de salud mental y, tratando de poder crear una línea de intervención que incluya esta herramienta en sus distintos servicios y recursos, con el objetivo de complementarlos y mejorarlos. En segundo lugar, la siguiente sesión iría destinada a reconocer las habilidades y valores necesarios a incorporar en las intervenciones con adolescentes, tratando de exponer los factores de riesgo y los factores de protección, así como las indicaciones de prevención generales que pueden incorporar en su práctica profesional. Por último, la tercera sesión iría destinada a ofrecer la información y pautas necesarias para poder realizar una detección precoz y una derivación eficaz respecto a las personas que pueden presentar sintomatología compatible con el abuso o adicción a las redes sociales, así como las claves para poder realizar una intervención adecuada y positiva respecto con este tipo de perfiles.

Después, tanto durante estos primeros tres meses de desarrollo de estas sesiones, como en el mes posterior de intervención aún intensiva con los profesionales, se pondría a su disposición la opción de concertar otros talleres formativos a mayores relacionados con las temáticas que se vienen presentando, así como se habilitaría una vía de comunicación abierta para concertar reuniones individuales o de número reducido de personas para poder abordar dificultades o problemáticas concretas que puedan encontrar los profesionales o voluntarios en la rutina cotidiana de su práctica profesional.

A continuación, se presentan las tres sesiones que se desarrollarían con los profesionales y red de voluntariado de El Puente Salud Mental Valladolid:

Tabla 3

Plan de sesiones con el equipo técnico y la red de voluntariado en el proyecto

FORMACIÓN AL EQUIPO TÉCNICO: EQUIPO PROFESIONAL Y RED DE VOLUNTARIADO

SESIÓN 1: “SUPERBETTER”: GAMIFICA EL BIENESTAR DIGITAL

Objetivos:

- Presentar “SuperBetter” como una herramienta innovadora para la intervención profesional y el fomento del bienestar psicológico.
- Explicar la mecánica del juego y sus fundamentos en la psicología positiva.
- Permitir a los profesionales experimentar la aplicación de primera mano.
- Explorar y abrir nuevos canales de intervención que incorporen “SuperBetter” de forma efectiva en las actividades y programas de la asociación.

Contenidos:

- Introducción a los *serious games* y su potencial en la intervención psicopedagógica.
- ¿Qué es “SuperBetter”? Origen, filosofía (Jane McGonigal) y fundamentos científicos (psicología positiva, resiliencia, gamificación).
- Mecánica del juego: “Misiones”, “Power-ups”, “Villanos”, “Aliados” y “Mentalidad Épica”.
- Beneficios de “SuperBetter” para la salud mental y la gestión del estrés.
- Casos de uso y ejemplos de cómo “SuperBetter” puede aplicarse a desafíos relacionados con el uso de redes sociales.
- Pautas para la integración de “SuperBetter” en el trabajo diario con adolescentes en la asociación.

Actividades:

- 1. Presentación Teórica (45 min):** Exposición interactiva sobre los *serious games* y los fundamentos de “SuperBetter”.
 - 2. Demostración y Experiencia Práctica (60 min):** Los profesionales descargarán la aplicación y realizarán una “misión” guiada en tiempo real, explorando las funcionalidades básicas.
-

-
3. **Debate y Brainstorming (45 min):** Diálogo en grupo sobre cómo "SuperBetter" puede ser adaptado e incorporado en los diferentes programas y actividades de la asociación.
 4. **Construcción de un nuevo servicio o adaptación de uno existente (20 minutos):** Con las ideas comentadas anteriormente se fijará un servicio que comience a desarrollar esta herramienta dentro de sus actuaciones con el objetivo de ofrecer una metodología más atractiva e innovadora a la entidad.
 5. **Preguntas y Respuestas (10 min):** Resolución de dudas sobre el uso de la aplicación y su implementación.

Materiales:

- Proyector y pantalla/pizarra digital.
- Ordenador portátil con acceso a internet.
- Conexión Wi-Fi estable.
- Dispositivos móviles personales o profesionales (smartphones o tabletas) "SuperBetter" instalada o acceso a la versión web.
- Presentación visual (PowerPoint/Canva).
- Guía rápida de "SuperBetter" para profesionales.
- Pizarra o rotafolio para ideas de brainstorming.

SESIÓN 2: PREVIENE Y PROMUEVE DEL USO SALUDABLE DE LAS REDES SOCIALES

Objetivos:

- Analizar los principales riesgos y consecuencias negativas del mal uso de las redes sociales en adolescentes.
- Identificar los factores de riesgo y los factores protectores asociados a este uso problemático en la adolescencia.
- Desarrollar estrategias para prevenir el uso problemático de forma transversal en todas las actuaciones de la asociación.

Contenidos:

- Riesgos del mal uso de redes sociales.
- Factores de Riesgo en la adolescencia.
- Factores Protectores en la adolescencia.
- Habilidades para la vida independiente.

Actividades:

1. **Dinámica de "Mitos y Realidades" (30 min):** Breve actividad para desmitificar o confirmar creencias sobre el impacto de las redes sociales.
2. **Exposición y Debate (60 min):** Presentación de los riesgos, factores de riesgo y protectores, seguida de un debate abierto para compartir experiencias y percepciones.
3. **Taller de Estrategias de Prevención Transversal (60 min):** Trabajo en pequeños grupos para diseñar ideas concretas de cómo integrar la prevención del uso problemático de redes en las actividades cotidianas de la asociación (ej. en actividades deportivas, culturales, de apoyo escolar).
4. **Puesta en Común y Conclusiones (30 min):** Compartir las propuestas de los grupos y elaborar un listado de acciones clave.

Materiales:

- Proyector y pantalla/pizarra digital.
- Presentación visual.
- Pizarra o rotafolio para brainstorming.
- Tarjetas o post-its para la dinámica de "Mitos y Realidades".
- Material de papelería para el trabajo en grupos.
- Handout con listado de factores de riesgo y protección.

SESIÓN 3: DETECTA, DERIVA E INTERVIENE ADECUADAMENTE EN LAS PROBLEMÁTICAS DERIVADAS DEL USO DE LAS RRSS

Objetivos:

- Capacitar a los profesionales en la identificación de señales de alerta de un uso problemático de redes sociales.
- Ofrecer los criterios y procesos de derivación adecuada a servicios especializados internos o externos.
- Proporcionar pautas para una intervención inicial y de acompañamiento efectiva con adolescentes y familias que presentan esta sintomatología.

Contenidos:

- Señales de alerta y síntomas.
 - Criterios diagnósticos básicos y diferenciación con otras sintomatologías
-

-
- Herramientas de detección breve: Presentación de cuestionarios o escalas sencillas que pueden usarse como cribado inicial.
 - Protocolos de Derivación: interna y externa.
 - Estrategias de intervención adecuada: entrevista motivacional, psicoeducación, establecimiento de límites y normas, fomento de actividades alternativas, apoyo emocional y manejo de situaciones de crisis.

Actividades:

- **Exposición breve de los criterios diagnósticos, las herramientas de detección, protocolos de derivación y estrategias de derivación (45 min):** breve explicación de los conceptos y diferencias más básicas respecto a la detección y derivación de casos con problemáticas de salud mental, así como de las distintas intervenciones efectivas con este tipo de perfiles.
- **Análisis de Casos Prácticos (45 min):** Presentación de viñetas o casos cortos de adolescentes con distintos niveles de uso de redes sociales. Los profesionales identificarán señales de alerta, discutirán la posible gravedad y propondrán una primera aproximación.
- **Diseño de Flujogramas de Derivación (30 min):** Trabajo en grupos para elaborar un flujograma de actuación y derivación adaptado a los recursos de El Puente Salud Mental Valladolid y la red de Castilla y León.
- **Role-playing de Intervención (30 min):** Representación de situaciones comunes (ej. un adolescente que se resiste a dejar el móvil, un padre preocupado) para practicar habilidades de comunicación e intervención inicial.
- **Preguntas y Respuestas (30 min):** Espacio para resolver dudas específicas sobre casos o protocolos.

Materiales:

- Proyector y pantalla/pizarra digital.
- Presentación visual.
- Fichas de casos prácticos para análisis.
- Pizarra o rotafolio para el diseño de flujogramas.
- Handout con listado de señales de alerta y recursos de derivación en Castilla y León.
- Guía de pautas básicas de intervención.

Nota. Elaboración propia.

E. Elaboración de guías conjuntas

Durante los tres meses posteriores a las intervenciones intensivas con jóvenes, profesionales y familias, se realizarían sesiones destinadas a la realización de guías de actuación respecto al uso equilibrado de las redes sociales.

Por un lado, durante un mes y medio, se realizarían un total de cuatro reuniones, de una hora y media cada una, con profesionales y adolescentes, los cuales a través de las lluvias de ideas, la escucha activa, el análisis de fortalezas y debilidades, así como la búsqueda de acuerdos basados en el respeto y el intercambio de opiniones, tendrían que ir construyendo una guía o anexo al reglamento de régimen interno que defina los protocolos de actuación respecto al uso del espacio virtual en las inmediaciones de la asociación. Además, esta guía también incluiría un apartado de uso y recomendación de la aplicación de SuperBetter en los servicios de la entidad.

La primera sesión estaría destinada a la lluvia de ideas inicial acerca de los puntos y sus posibilidades, después, la segunda sesión estaría destinada a ir anotando consensos generales respecto a la lluvia de idea de la primera sesión, para posteriormente, en la sesión tres y cuatro ir construyendo la guía de la asociación. Todo este proceso será guiado y acompañado por la psicopedagoga, pero serían los y las adolescentes junto con el equipo técnico quienes tengan todo el protagonismo y poder de decisión en este proceso.

Por otro lado, durante el mes y medio restante, se irían haciendo reuniones con un número reducido de familias, según características y edad de los/las menores, junto con sus hijos e hijas para, de la misma forma que en el apartado anterior, apoyar en la realización de un acuerdo normativo respecto al uso de las redes sociales y las tecnologías en el entorno familiar. Cada familia tendría dos sesiones de aproximadamente de una hora cada una, y se buscaría la realización, firma y compromiso de una serie de normas respecto al uso saludable del espacio digital en el hogar. Se buscaría la comunicación abierta y flexible de las familias y de la misma manera, se buscaría que sean ellas quienes realicen con completa independencia este documento y compromiso, estando la profesional de la psicopedagogía únicamente para mediar y acompañar en su realización. Esto ampliaría el espacio de diálogo en las familias y mejoraría su estabilidad y convivencia en el hogar.

5.3.2. Temporalización: cronograma

El cronograma de los nueve meses de duración del proyecto se presenta a continuación:

Figura 8

Temporalización de las actuaciones del proyecto

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY
Intervenciones jóvenes									
Intervenciones familias									
Intervenciones profesionales									
Realización guías conjuntas									
Captación, planificación o evaluaciones									

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Leyendo de colores de la tabla:

- **Amarillo:** corresponde a la intervención con jóvenes. En el caso del amarillo más fuerte corresponde a la intervención más intensiva y el amarillo más claro a la intervención más indirecta u ocasional.
- **Naranja:** intervención con familias. El más fuerte significa intervención más intensiva y el más es la intervención más indirecta u ocasional.
- **Rosa:** intervención con profesionales. Rosa fuerte: intervención intensiva; rosa claro: apoyos esporádicos.
- **Verde:** apoyo en la realización de guías conjuntas con adolescentes, familias y profesionales.
- **Azul:** meses destinados a la captación, preparación del proyecto y evaluaciones. Azul oscuro: preparación, captación y evaluaciones inicial y final intensivas. Azul claro: evaluación continua.

Como muestra la anterior tabla, la planificación y organización de la temporalización de las intervenciones, se divide de la siguiente manera:

- **Primer mes: septiembre:** evaluación inicial de los destinatarios del proyecto, así como preparación de los materiales y sesiones de las intervenciones posteriores.
- **Del segundo al quinto mes: octubre-enero:** intervenciones intensivas con jóvenes, familias y profesionales.
- **Del sexto al octavo mes: febrero-abril:** apoyo en la realización de las guías del uso adecuado de las redes sociales.
- **Último mes: mayo:** evaluación final y recogida de datos. Reunión con la Federación Salud Mental Valladolid para realización de informe de impacto.

5.3.3. Plan de recursos

El proyecto se serviría de distintos recursos para ofrecer una propuesta de calidad. Estos recursos se dividen en los siguientes bloques:

A. Recursos humanos

Los recursos humanos que permiten el desarrollo de esta propuesta son:

- Psicopedagoga encargada de la planificación, gestión, ejecución y evaluación del proyecto.
- Equipo profesional de la Federación Salud Mental Castilla y León, del proyecto CuidaTIC que dará apoyo y respaldo a la propuesta en los momentos necesarios, así como se encargará de la difusión y evaluación de los resultados obtenidos.
- Equipo técnico responsable de El Puente Salud Mental Valladolid que se encargará de facilitar el progreso de las intervenciones, así como apoyar en la captación de los usuarios y usuarias inicialmente y la evaluación final del impacto.
- Personas destinatarias de los servicios: jóvenes, familias y red profesional y de voluntariado.

B. Recursos materiales

Respecto a los recursos materiales necesarios para el desarrollo óptimo de esta propuesta, se encuentran:

- Proyector y pantalla o pizarra digital.

- Ordenadores o tabletas con acceso a internet.
- Dispositivos móviles personales con acceso a internet.
- Mobiliario flexible: mesas y sillas.
- Sistema de sonido: altavoces.
- Impresora y escáner.
- Material de escritura: bolígrafos, lápices, rotuladores...
- Papel: folios, cartulinas post-its...
- Carpetas y archivadores.
- Materiales didácticos y de apoyo: guías o recursos de apoyo, cuestionarios de evaluación, materiales lúdicos, libros o artículos de consulta...

C. Plataformas online

Para el desarrollo óptimo de las intervenciones, sería necesario el acceso, en los dispositivos móviles personales o en las tabletas u ordenadores portátiles cedidos por la asociación El Puente Salud Mental Valladolid de las siguientes plataformas:

- Aplicación móvil de Superbetter: para poder acceder a este videojuego.
- Canva: para desarrollar las distintas guías o presentaciones de las sesiones.
- Google Meet o Microsoft Teams: para los posibles contactos semanales y para las distintas evaluaciones.

D. Recursos espaciales

Los recursos espaciales serían aquellos cedidos por la asociación El Puente Salud Mental Valladolid, ya que será el lugar donde se desarrollen las distintas dinámicas. Esto podría estar formado por:

- Sala de reuniones con capacidad para unas 30 personas: destinadas a su uso en las dinámicas grupales.
- Despachos: destinadas a su uso en las reuniones individuales.

Estos recursos espaciales deberían poder brindar una Conexión a Internet vía Wi-Fi para poder desarrollar las sesiones.

5.3.4. Plan de viabilidad económico-financiera: presupuesto

La elaboración de un presupuesto real, detallado y equilibrado es fundamental para garantizar la viabilidad de proyectos de esta magnitud. Por ello, a continuación, ofrecemos el presupuesto de los 9 meses de ejecución del proyecto, con los gastos previstos y las fuentes de financiación que aseguran su sostenibilidad.

A. Gastos del proyecto:

Tabla 4

Gastos previstos del proyecto

CATEGORÍA DEL GASTO	DETALLE DEL GASTO	COSTE UNITARIO	UNIDADES	COSTE TOTAL
1. PERSONAL				
Psicopedagoga (Coordinadora/Facilitadora del Proyecto)	Salario Bruto Mensual	2.000 €	9 meses	18.000 €
2. PLATAFORMAS Y SOFTWARE				
Licencia Premium SuperBetter para Organizaciones	Licencia anual (para aprox. 30 usuarios activos simultáneos)	400 €	1 año	400 €
3. MATERIALES DIDÁCTICOS Y DE OFICINA				
Papelería y Material fungible	Kits por sesión y participantes	15 €	10 kits	150 €
Material para dinámicas	Material específico para actividades grupales	20 €	8 sesiones	160 €
Impresión y Maquetación de Guías de Buenas Prácticas	Diseño profesional y tirada limitada	150 €	2 uds.	300 €
4. ACTIVIDADES EXTERNAS Y OCIO SALUDABLE				

Excursión a Puppy Park Jump	Entrada y actividades	20€	32 uds.	640 €
Excursión de Senderismo (Transporte Bus)		10 €	30 pers.	300 €
Meriendas y Agua		5 €	30 pers.	150 €
5. GASTOS DE EVALUACIÓN				
Licencias de cuestionarios estandarizados		50 €	1 ud.	50 €
TOTAL GASTOS ESTIMADOS: 19.800€				

Nota. Elaboración propia.

B. Financiación del Proyecto: Subvenciones y Ayudas

Tabla 5

Financiación prevista del proyecto

FUENTE DE FINANCIACIÓN	CUANTÍA ESTIMADA	Observaciones
Subvención “CuidaTIC” (Federación Salud Mental Castilla y León)	10.000€	Principal fuente de financiación. Derivada de las subvenciones recibidas por la asociación en el marco del Plan de Acción de Salud Mental 2022-2024
Plan de Formación de Profesionales (El Puente Salud Mental Valladolid)	1.200€	La formación dirigida a profesionales se imputa como parte del presupuesto anual de formación de la asociación.
Subvenciones de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León	5.000 €	

Fondo Social Europeo Plus (FSE+) a través del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030	2.500 €
Convocatoria de Subvenciones para Proyectos en Materia de Juventud (Ayuntamiento de Valladolid)	1.100€
TOTAL FINANCIACIÓN ESTIMADA: 19.800€	

Nota. Elaboración propia.

5.4. PLAN DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROYECTO

5.4.1. Momentos de seguimiento y control de la ejecución de las actividades

Este proyecto buscaría contar con un seguimiento continuado, así como una estructurada y fiable evaluación inicial y final.

A. Evaluación inicial

El primer mes destinado al proyecto se comenzaría con el contacto personal e individual de cada una de las personas que vayan a participar en las distintas actividades de esta propuesta.

Se realizaría una reunión individual, puede ser grupal en el caso de una familia en la que vayan a participar varios miembros, la cual constaría de una **entrevista semiestructurada**, donde se recogerían las distintas expectativas respecto al proyecto, sus necesidades y demandas, así como sus dificultades respecto al uso adecuado de las redes sociales.

Además, esta evaluación inicial se complementaría con herramientas de tipo cuantitativo, como **tests o cuestionarios**, dependiendo de la persona a la que vaya dirigida (familiar, menor o profesional) para hacer un boceto lo más exhaustivo posible respecto a la situación de partida de las personas participantes.

B. Evaluación continua

Durante todo el transcurso de las distintas acciones desarrolladas durante el proyecto, y gracias al contacto continuado con cada una de las personas durante la duración del mismo, se realizaría un seguimiento y evaluación continua del impacto y evolución de las personas involucradas.

Para esta evaluación procesual se trataría de tener una retroalimentación semanal de cada una de los y las jóvenes, así como de las familias, y un feedback quincenal de los y las profesionales con los que se trabaja la mejora de la atención y la calidad de sus servicios. Los instrumentos que reflejarían toda esta evolución son:

- Cuaderno de campo: donde reflejar las limitaciones encontradas y progresos observados en el trabajo con las familias y el equipo profesional.
- Fichas de registro individuales de cada menor: donde se reflejaría la evolución y progreso más específico, así como las posibles dificultades encontradas durante el proyecto.

C. Evaluación final

El último mes del proyecto se procedería a hacer una recogida de datos acerca del impacto y los resultados obtenidos con cada una de las acciones desarrolladas. Para ello, se volvería a concertar reuniones individuales con cada persona participante. Se utilizarían, muy similarmente a la evaluación inicial, dos tipos de herramientas: por un lado, como herramienta cualitativa, la **entrevista semiestructurada**, que trate de recoger las sensaciones y satisfacción de cada una de las personas participantes con respecto al proyecto y, por otro lado, se complementaría la información con una o dos herramientas de tipo cuantitativo, **tests o cuestionarios**, en función de la persona a la que se dirija la evaluación, para completar los datos de forma más objetiva.

Una vez se tengan todas las reuniones realizadas, se procedería a hacer un análisis exhaustivo de los resultados obtenidos. Cuando se termine de realizar este análisis de datos, se concertará una reunión con los responsables del proyecto CuidaTIC de la Federación Salud Mental Castilla y León, así como con los y las referentes de equipo de El Puente Salud Mental Valladolid. Esta reunión servirá para realizar en conjunto un **informe** que refleje los datos obtenidos, así como el impacto de la propuesta. Este momento serviría para poder ofrecer posibles mejoras y abrir caminos para la

continuación de este proyecto en la ciudad de Valladolid y, más a largo plazo, en la comunidad de Castilla y León.

5.4.2. Instrumentos de evaluación del proyecto

A. Evaluación inicial

Como se ha indicado anteriormente los instrumentos que se utilizarían en la evaluación inicial son de dos tipos:

- **Herramientas cualitativas: entrevistas semiestructuradas**, las cuales serían distintas en función de la persona a la que vaya dirigida. Se presentan en el **Anexo I**.
- **Herramientas cuantitativas:**
 - **Jóvenes:** se utilizarían dos herramientas cuantitativas para esta evaluación inicial: por un lado, la **Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (PWBS-A)** (González y Andrade, 2016); y, por otro lado, **Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS)** (Ruíz-Olivares, et al., 2014).
 - **Familias:** también se utilizarían dos herramientas cuantitativas: por un lado, **Escala de Estabilidad Emocional y Gestión Parental en el Hogar**, escala construida por la psicopedagoga y se presenta su estructura en el **Anexo II**; y, por otro lado, la **Escala de Comunicación Familiar (FCS)** adaptada al español (Sanz et al., 2002).
 - **Profesionales y voluntariado:** se utilizaría un cuestionario, elaborado por la psicopedagoga, que se encuentra en el **Anexo III**.

B. Evaluación continua

Respecto a la evaluación continua y sus instrumentos, se presenta su estructura a completar de forma semanal en el **Anexo IV y V**.

C. Evaluación final

Como se ha indicado anteriormente los instrumentos que se utilizarían en la evaluación final son de dos tipos:

- **Herramientas cualitativas: entrevistas semiestructuradas**, las cuales serán distintas en función de la persona a la que vaya dirigida. Se presentan en el **Anexo VI**.

- **Herramientas cuantitativas:** se volverían a pasar las escalas o cuestionarios de la evaluación inicial para poder analizar el progreso e impacto respecto a los datos analizados antes del comienzo del proyecto.

5.4.3. Responsables del seguimiento del proyecto

La responsabilidad respecto a la realización y revisión del seguimiento continuado y evaluación durante todo el transcurso del proyecto, desde su planificación e inicio, hasta su finalización y análisis de los resultados obtenidos, será de la **psicopedagoga** encargada del diseño, gestión y ejecución de este proyecto.

Se tendrían como aliados y aliadas a los profesionales de la asociación El Puente Salud Mental Valladolid, los cuales podrán colaborar en la realización de estas evaluaciones, aportando su visión y resultados recogidos antes, durante y después del transcurso del proyecto.

Asimismo, se realizaría una evaluación en colaboración con la Federación Salud Mental Castilla y León donde, mediante una reunión, se elaboraría un informe detallado sobre los logros obtenidos y el impacto del proyecto.

CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES

El acceso casi universal a las redes sociales genera el contacto directo con una estrategia deliberada que puede potenciar unos efectos dañinos de gran impacto sobre el bienestar y la salud mental (Matute, 2016). Como las publicaciones e investigaciones científicas evidencian, las personas conectadas a estas plataformas deben tener unos conocimientos y habilidades suficientes que permitan una interacción saludable ya que, en caso contrario, puede propiciar repercusiones fatales, como los trastornos de depresión o ansiedad, la vivencia de grooming o ciberstalking, la desmotivación académica, la desestabilización del núcleo familiar o el aislamiento social; sobre todo en una etapa vital como es la adolescencia.

Por ello, los profesionales que trabajan con este segmento de edad, así como las distintas esferas que les rodean e influyen (sanitaria, educativa, familiar o sociocomunitaria...), deben conocer y actualizarse de forma continuada sobre las bases de una intervención efectiva y ajustada a los destinatarios/as, en este caso, los/las exigentes adolescentes. Es por ello que no se puede perder de vista el objetivo: su desarrollo evolutivo óptimo, gracias a intervenciones coordinadas, planificadas y basadas en valores y educación para la salud y la autonomía (Lozano et al., 2024).

Y para que esto pueda producirse, desde la práctica multidisciplinar con menores, en especial desde la relevante figura de la psicopedagogía, se debe apostar por la utilización de herramientas innovadoras que complementen, aumenten y mejoren nuestra línea de actuación, siendo el punto de partida de novedosos pero exitosos proyectos, como el que se expone en la propuesta de intervención de este trabajo, gracias a SuperBetter.

Pero para que este documento sea crítico y riguroso, se debe apuntar a sus limitaciones; y es que la principal limitación de este proyecto ha sido la imposibilidad de llevarlo a la práctica. Esto se ha debido a la falta de tiempo del que se dispone para su realización y también debido a la participación en una experiencia Erasmus+, el cual ha generado la dificultad de poder aplicarlo en el entorno que se deseaba.

También es necesario apuntar que la inclusión de este programa dentro de un marco tan reconocible como el de “CuidaTIC”, en la comunidad de Castilla y León, se tiene que iniciar como un proyecto piloto que después pueda irse incluyendo en otras futuras líneas de trabajo, ya que por sí solo, no tendría la fiabilidad y validez suficientes. Su crecimiento en otros programas similares, ampliando las entidades destinatarias y el público atendido en Castilla y León permitiría poder evaluar su impacto de una forma más real, ya que la suma de propuestas y participantes diversos/as sí puede generar un análisis ajustado sobre el impacto de esta propuesta, sus servicios y recursos.

Tampoco se negarán los aspectos positivos de este proyecto y es que, entre sus puntos fuertes, esta iniciativa se puede destacar como una experiencia novedosa, creativa y atractiva, muy lejos de las actuales intervenciones en la comunidad de Castilla y León, o incluso en el territorio español, ya que por lo que se conoce, aún no ha habido ningún proyecto en España que incluya SuperBetter entre sus herramientas de intervención, y aún son escasos los programas que incluyen serious games entre sus recursos.

Otro punto fuerte que debe ser mencionado es que este tipo de propuestas tan ambiciosas es el hecho de que pueden realizarse y coordinarse desde la figura del/la psicopedagogo/a, la cual respaldaría el valor de esta formación en la coordinación y gestión de este tipo de proyectos tan completos.

Como conclusión, se deben poner en valor aquellas intervenciones integrales, creativas e innovadoras que vayan en la línea de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, en especial aquellos vinculados con la Salud y Bienestar (ODS 3) y la Educación de calidad (ODS 4), básicos en las intervenciones de tipo preventivo-educativas. Ya que, como “CuidaRRSS”, este tipo de propuestas se posicionan activamente en la consecución de una sociedad más saludable, equitativa y digitalmente competente, en línea con los valiosos objetivos de la Agenda 2030.

CAPÍTULO 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aitta, A. (2017, 24 de noviembre). *Pantallas: cuando no son las mejores maestras*. Observatorio Tecnológico. <https://observatorio.intef.es/pantallas-cuando-no-son-las-mejores-maestras/>
- Allcott, H., y Gentzkow, M. (2017). Social Media and Fake News in the 2016 Election. *Journal of Economic Perspectives*, 31(2), 211–236. <https://www.aeaweb.org/articles?id=10.1257/jep.31.2.211>
- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*. Madrid: UNICEF España. https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe_estatal_impacto-tecnologia-adolescencia.pdf
- Bakshy, E., Messing, S., y Adamic, L. A. (2015). Exposure to ideologically diverse news and opinion on Facebook. *Science*, 348(6239), 1130–1132. <https://www.science.org/doi/10.1126/science.aaa1160>
- Basteiro, A., Pérez, P. M., y Menéndez, S. (s.f.). *Adicción a las redes sociales: Creación y validación de un instrumento de medida*. Dialnet. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369175>
- Berryman, C., Ferguson, C. J., y Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307–314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Blanco, M. y Orgaz, C. (2024). *El impacto de la tecnología en las familias españolas. Una revisión de la evidencia existente*. Centro Reina Sofía de Fad Juventud. <https://www.centroreinasofia.org/publicacion/impacto-tecnologia-familias/>
- Bonilla, F. J. (2022, enero 11). *La adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes*. Quirónsalud. Recuperado de <https://www.quironsalud.com/blogs/es/psicologia-salud/adiccion-nuevas-tecnologias-jovenes-adolescentes>

- Bupa Salud. (s.f.). *Adicción a las redes sociales: ¿cuál es su impacto sobre la salud mental?* Recuperado de <https://www.bupasalud.com/salud/adiccion-a-las-redes-sociales>
- Charro, B., Meneses, C. y del Cerro, P. (2012). Motivos para el consumo de drogas legales y su relación con la salud en los adolescentes madrileños. *Revista Española de Drogodependencias*, 37, 257-268.
- Cheney-Lippold, J. (2017). *We Are Data: Algorithms and The Making of Our Digital Selves*. NYU Press.
- Confederación Salud Mental España. (s. f.). *Quiénes somos*. Recuperado el 1 de julio de 2025, de <https://consaludmental.org/la-confederacion/>
- Crespo-Ramos, M., Maquilón, J. J., y Monge-Garrido, M. D. (2021). Social Media Addiction and Cyberbullying in Adolescents: The Role of Social Support and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5187.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Del Vicario, M., Bessi, A., Zollo, F., Petroni, F., Scala, A., Caldarelli, G., Stanley, H. E., y Quattrociocchi, W. (2016). The spreading of misinformation online. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(3), 554–559.
- Delgado, M. (2024). Estudio sobre violencia sexual contra la infancia y la adolescencia en el ámbito digital. Fundación Mutua Madrileña.
- Delgado-Rodríguez, I., Garcés-Ferrer, A., Ruíz-Tendero, G., y Moraga-Zamora, F. (2022). Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: una revisión sistemática. *Atención Primaria*, 55(8), 102652. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10447935/>
- Dyshkant, A. (s.f.). *What are serious games: Types, benefits, 10 examples*. PioGroup Software. Recuperado de <https://piogroup.net/blog/what-are-serious-games-ultimate-guide>

- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), 435-448. https://red.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf
- Ellis, D. A., Iqbal, Q., y Sikora, L. (2019). The effect of smartphone use on student attention and achievement. *Journal of Computer Assisted Learning*, 35(1), 1-10.
- Eslami, M., Rickman, A., Vaccaro, K., Aleyasen, A., Vuong, A., Karahalios, K., Hamilton, K., y Sandvig, C. (2015). "I always assumed that I wasn't really that close to [her]": Reasoning about Invisible Algorithms in News Feeds. *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*, 153–162. <https://doi.org/10.1145/2702123.2702556>
- Facultad de Educación y Trabajo Social (Feyts) (2025). *Máster Universitario en Psicopedagogía. Competencias*. Universidad de Valladolid. <https://www.feyts.uva.es/node/90>
- Federación Salud Mental Castilla y León. (s. f. a). *Conócenos*. Recuperado el 1 de julio de 2025, de <https://saludmentalcyl.org/conocenos/>
- Federación Salud Mental Castilla y León. (s.f. b). *Lanzamos el proyecto 'CuidaTIC' para favorecer el uso correcto de TIC en menores y prevenir los problemas de salud mental asociados*. Recuperado de <https://nuevaweb.saludmentalcyl.org/cuidatic-tic-en-menores-prevenir-los-problemas-de-salud-mental-asociados/>
- González, M. B., y Andrade, P. (2016). Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (PWBS-A): Propiedades psicométricas en una muestra mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(42), 69-83. <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art7.pdf>
- Guzmán-Brand, V. A., y Gélvez-García, L. E. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente: Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17(31), 1–22. <https://doi.org/10.25057/21452776.1511>
- Habilidades para la Vida. (s.f.). *Habilidades para la Vida*. Recuperado de <https://habilidadesparalavida.net/>

- Hamari, J., Koivisto, J., y Sarsa, H. (2014). Does gamification work?—A literature review of empirical studies on gamification. In *2014 47th Hawaii International Conference on System Sciences* (pp. 3025-3034). IEEE.
- Hidalgo, V. y Carrillo, H. D. (2022). El Manejo responsable de las nuevas tecnologías y de la comunicación con base en la evaluación de los estilos educativos parentales, redes sociales y el grooming en estudiantes de secundaria de la ciudad de La Paz. *Revista Compás Empresarial*, 13(35), 35-52.
<https://revistas.univalle.edu/index.php/compas/article/view/378>
- IAB Spain (2022). *Estudio de redes sociales 2022*. <https://iabspain.es/estudio/estudio-de-redes-sociales-2022/>
- Infocop. (2025, marzo 28). *Uso problemático de Internet y redes sociales: consecuencias y estrategias de prevención e intervención*. Recuperado de <https://www.infocop.es/uso-problematico-de-internet-y-redes-sociales-consecuencias-y-estrategias-de-prevencion-e-intervencion/>
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2023). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares (año 2023)*. https://www.ine.es/prensa/tich_2023.pdf
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2024, 28 de mayo). *Nota de Prensa: Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los Hogares. Año 2024*. <https://www.ine.es/dyngs/Prensa/TICH2024.htm>
- Junco, R., y Cotten, S. R. (2012). No effect of multitasking on academic performance. *Computers & Education*, 59(3), 779-780.
- Junta de Castilla y León. (s.f.). *Plan de Seguridad y Confianza Digital*. Consejería de Educación. Consultado el 24 de junio de 2025 <https://www.educa.jcyl.es/plandeseuridad/es>
- Keeling, R. M. (2023). *8 benefits of using serious games for training*. Training Industry. Recuperado de <https://trainingindustry.com/articles/content-development/8-benefits-of-using-serious-games-for-training/>

- Kempton, S. (2025, 5 de febrero). *Digital 2024: Global Overview Report*. Data Reportal. Consultado el 14 de junio de 2025. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Klimenko, O., Cataño Restrepo, Y. A., Otaño, I. y Úsuga Echeverri, S. J. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 46-56. <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4382>
- Levinson, A.M. y Barron, B. (2018) Latino immigrant families learning with digital media across settings and generations, *Digital Education Review*, 33: 150–69. <https://doi.org/10.1344/der.2018.33.150-169>
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., y Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full findings. London: LSE, EU Kids Online. López-Iglesias, M., Tapia-Frade, A. y Ruiz-Velazco, C.-M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las Redes Sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1-21. <http://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
- Lozano, A., Salvador, L., González, B., García, C., Avellón, M., Álvarez, A., de las Heras, D., Redondo, S., Macías, A., Cortejoso, D., Velasco, L., y Garrudo, H. (2024). *Guía de Promoción del Buen Uso de las TIC en la Comunidad desde los Servicios Sanitarios*. Junta de Castilla y León: Gerencia Regional de Salud de Castilla y León. https://www.saludcastillayleon.es/escueladepacientes/es/cuida-salud/adicciones/redes-sociales.ficheros/2966953-Gu%C3%ADa%20de%20promoci%C3%B3n%20del%20buen%20uso%20de%20las%20TIC%20en%20la%20comunidad%20desde%20los%20servicios%20sanitarios_compressed.pdf
- Marta-Lazo, C. y Gabelas, J. A. (2016). *Comunicación digital: un modelo basado en el Factor R-Elacional*. Editorial UOC.
- Mascheroni, G. y Ólafsson, K. (2013). Mobile internet access and use among European children. Initial findings of the Net Children Go Mobile project. Milano: Educatt.

- Matute, H. (2016). ¿Adicción, abuso o uso problemático de Internet? En E. Echeburúa Odriozola (Coord.), *Abuso de Internet: ¿antesala para la adicción al juego de azar online?* (pp. 31–50). Madrid: Pirámide.
- McGonigal, J. (2011). *Reality is broken: Why games make us better and how they can change the world*. Penguin Press.
- Mendoza, R., Ortiz, K., y Pérez, C. (2017). Impacto de las redes sociales en la comunicación familiar: Un estudio con adolescentes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(2), 999-1012.
- Moge, B., y Romano, A. (2020). *Adolescentes, adicciones y nuevas tecnologías*. En J. M. Tous, P. Climent, S. Moragrega, & P. Elices (Eds.), *Adolescencia: Un enfoque multidimensional* (pp. 201-218). Ediciones Pirámide.
- Montag, C., Sindermann, C., y Becker, B. (2021). The effects of internet use on the brain: A critical review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 126, 165-171.
- Morduchowicz, R. (2018). Ruidos en la web: Cómo se informan los adolescentes en la era digital. Ediciones B.
- Mullis, I. V. S., Von Davier, M., Foy, P., Fishbein, B., Reynolds, K. A., & Wry, E. (2023). *PIRLS 2021 International Results in Reading*. Boston College, Lynch School of Education and Human Development, TIMSS & PIRLS International Study Center. <https://doi.org/10.6017/lse.tpisc.tr2103.kb5342>
- Neurocupa. (s.f.). *Impacto del uso de pantallas en el cerebro de los niños*. Recuperado el 20 de junio de 2025, de <https://www.neurocupa.com/impacto-del-uso-de-pantallas-en-el-cerebro-de-los-ninos/>
- Ng, J. (2025). *7 serious games examples you can't miss*. AhaSlides. <https://ahaslides.com/blog/serious-games-examples/>
- Núñez, P., Monguí, M., y Paul, K. (2022). *Actitudes de los niños, niñas y adolescentes hacia el uso seguro de Internet y las redes sociales*. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de https://www.incibe.es/sites/default/files/contenidos/blog/sic-spain_informe_actitudes_hacia_el_uso_seguro_de_internet_y_redes_sociales.pdf

- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI). (2024 a). *Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes* (Policy Brief). <https://www.ontsi.es/es/publicaciones/Impacto-del-uso-de-Internet-y-redes-sociales-salud-mental-jovenes-adolescentes>
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI). (2024 b). *El uso de las tecnologías por los menores en España*. <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2024-07/EI%20uso%20de%20menores%20en%20Espa%C3%B1a%202023.pdf>
- Office of the Surgeon General (OSG). (2023). *Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's Advisory*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240015128>
- Oxford Research Encyclopedia of Communication. (2024). *Serious Games*. Recuperado de <https://oxfordre.com/communication/display/10.1093/acrefore/9780190228613.001.0001/acrefore-9780190228613-e-1482?d=%2F10.1093%2Facrefore%2F9780190228613.001.0001%2Facrefore-9780190228613-e-1482&p=emailAaLW3iY7ApZ0A>
- Padilla-Walker, L. M., Nelson, L. J., y Knapp, D. (2020). Parent-adolescent agreement on media rules: Associations with media use and well-being. *Journal of Family Psychology*, 34(7), 808-817.
- Parlamento Europeo. (2023, 8 de noviembre). *INFORME sobre el diseño adictivo de los servicios en línea y la protección del consumidor en el mercado único de la Unión* (A9-0340/2023). https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0340_ES.html
- Peris, M., Maganto, C., y Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista*

de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 5(2), 30-36.
<http://www.codajic.org/node/4065>

Primack, B. A., Booker, N. Q., y Escarce, J. J. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally representative survey of US young adults. *Computers in Human Behavior*, 70, 1-9.

Qustodio. (2024). *El dilema digital: La infancia en una encrucijada*.
https://static.qustodio.com/public-site/uploads/2025/01/17133347/Dilemma_Digital_2024_Qustodio_Informe_Anual.pdf

Ramezani, M., Moghaddam, S. R., y Lertwachara, K. (2021). Deep learning for content-based social media recommendation: A survey. *Information Processing & Management*, 58(5), 102638.

Real Academia Española. (2025 a). Algoritmo. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de <https://dle.rae.es/algoritmo>

ResearchGate. (2015). (PDF) *An Overview of Serious Games*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/286573155_An_Overview_of_Serious_Games

Robinson, L., y Smith, M. A. (2024). *Las redes sociales y la salud mental: Adicción a las redes sociales*. HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/es/problemas-de-la-adolescencia/las-redes-sociales-y-la-salud-mental>

Ruiz-Olivares, J. A., Chaverri-Chaves, M., Rodríguez-de la Rubia, C. P., & Chaverri-Chaves, P. J. (2014). Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS): Desarrollo y Validación de un Nuevo Instrumento. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(1), 47-52.

Salazar-Concha, C., Barros, D. y Quinn, J. (2021). Comportamiento en el uso de Redes Sociales en estudiantes de enseñanza media: Los casos de un colegio particular y uno público en Chile. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação*, 12(2), 506-519
<https://www.proquest.com/docview/2493869294/42BB230B37A74A05PQ/12?sourcetype=Scholarly%20Journals>

- Sánchez, J.I. y Benítez, E.I. (2022). “Revisión sobre la “salud mental y nuevas tecnologías”: análisis de las redes sociales y los videojuegos en las primeras etapas de desarrollo como factores modulares de una salud mental positiva. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 79-88. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2324>
- Sánchez, S., y Fernández-Natal, J. (2020). Educación digital, privacidad y adicción a internet en menores. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78, 277-296.
- Sanz, M., Iraurgi, I., & Martínez-Pampliega, A. (2002). Funcionamiento familiar y severidad de los problemas asociados a la adicción a drogas en personas que solicitan tratamiento. *Adicciones*, 16(3), 185-195.
- Singh, M., y Khatri, D. A. (2023). *Rational by design: The effects of social media algorithms on human behaviour and self-identity in India*. University of Stirling. <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/177342/21-Singh-Rational-Social%20Media%20and%20Society%20in%20India%20Proceedings-116-124-10.73027939.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sociedad Argentina de Pediatría. (2021). *Pautas para la promoción del sueño saludable en niños y adolescentes*. https://www.sap.org.ar/uploads/noticias/noticias_Pautas-para-la-promocion-del-sueno-saludable-en-ninos-y-adolescentes_web_opt.pdf
- Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP). (s.f.). *Uso de pantallas y desarrollo infantil*. Recuperado el 20 de junio de 2025, de https://www.sepeap.org/documentos/guias/GUIA_USO_PANTALLAS_SEPEAP.pdf
- Solera-Gómez, S., Soler-Torró, J. M., Sancho, D., Gadea, R., De la Rubia-Ortí, J. E. y Camarena, X. (2022). Patrón de uso del teléfono móvil e Internet en adolescentes de entre 11 y 15 años. *Enfermería Clínica*, 32(4), 270-278. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862122000067?via%3Dihub>
- SuperBetter LLC. (s.f.). *SuperBetter*. Recuperado de <https://superbetter.com/>
- Terán, M. (2024, 24 de abril). *¿Cuánto tiempo pasamos los españoles mirando pantallas? Así es la comparación con el resto del mundo*. elEconomista.es Consultado el 12

de junio de 2025.

<https://www.eleconomista.es/tecnologia/noticias/12783940/04/24/cuanto-tiempo-pasamos-los-espanoles-mirando-pantallas-asi-es-la-comparacion-con-el-resto-del-mundo.html>

Twenge, J. M., Martin, G. N., y Campbell, W. K. (2018). More time on social media is associated with a decrease in adolescent happiness: A large-scale cross-temporal analysis. *Emotion*, 18(2), 190-203.

United Nations. (s. f.). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Recuperado el 30 de junio de 2025, de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Vaingankar, J. A., van Dam, R. M., Samari, E., Chang, S., Seow, E., Chua, Y. C., Luo, N., Verma, S., y Subramaniam, M. (2022). Social Media-Driven Routes to Positive Mental Health Among Youth: Qualitative Enquiry and Concept Mapping Study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 5(1), e32758. <https://doi.org/10.2196/32758>

Valerio, G., Leyva, T., Caraza, R., y Rodríguez-Martínez, M. del C. (2014). Redes sociales en línea y la capacidad de memorización de los estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 16(3), 118-128. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412014000300008&lng=es&tlng=es

Vaquero, R. (2024). Redes sociales, algoritmos y adicciones. *Historia de las Ideas*, (1), 7–11.

Viu, S. (2024). *La ansiedad social en la era de las redes sociales*. Psytel Psicólogos. Recuperado de <https://psytel.es/la-ansiedad-social-en-la-era-de-las-redes-sociales/>

Webster, J. G., y Williams, P. (2017). *The Marketplace of Ideas: Reform and Resistance in the Digital Age*. Yale University Press.

Wennevold, S., y Lampropoulos, G. (2024). *Using serious games and digital games to improve students' computational thinking and programming skills in K-12 education: A systematic literature review*. MDPI. Recuperado de <https://www.mdpi.com/2227-7080/13/3/113>

CAPÍTULO 8. ANEXOS

8.1. ANEXO I

Entrevistas semiestructuradas de la evaluación inicial

A. Guion de entrevista orientativo dirigido a jóvenes

El guion que se ofrece es orientativo y las preguntas que se ofrecen son un ejemplo del tipo de preguntas que se podrían realizar dentro de él, siendo solo estable los ámbitos sobre los que se quiere abordar la entrevista, pero adaptándose a cada caso en concreto. El guion orientativo se presenta a continuación:

1. Uso General de Redes Sociales:

- Cuéntame, ¿qué redes sociales usas más a menudo? ¿Cuánto tiempo crees que les dedicas al día?
- ¿Qué es lo que más te gusta hacer en redes? ¿Y lo que menos te gusta?
- ¿Sientes que las redes te ayudan a conectar con tus amigos? ¿De qué manera?

2. Bienestar Psicológico y Emocional (en relación con redes):

- Cuando usas redes, ¿cómo te sientes generalmente? (Alegría, aburrimiento, frustración, presión, etc.)
- ¿Alguna vez te has sentido mal por algo que viste o viviste en redes? Cuéntame un poco más.
- ¿Crees que el uso de redes afecta tu sueño, tus estudios o tus ganas de hacer otras cosas? ¿Cómo?
- ¿Qué haces cuando te sientes agobiado/a o incómodo/a por algo en redes?

3. Ámbito Familiar:

- ¿Habláis en casa sobre las redes sociales? ¿Con quién hablas más de este tema?
- ¿Qué opinan tus padres o tutores sobre tu uso de redes? ¿Tienen normas o límites? ¿Cómo te sientes con ellos?

- ¿Crees que tus padres o tutores entienden lo que haces en redes?

4. Ámbito Social y Vínculos Offline:

- Además de las redes, ¿qué otras cosas te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿Con quién sueles hacerlas?
- ¿Crees que las redes te facilitan o te dificultan quedar con tus amigos en persona?
- ¿Tienes otros intereses o aficiones fuera de las pantallas? ¿Cuáles?

Expectativas sobre el Proyecto y Dificultades:

- ¿Qué te animó a participar en este proyecto? ¿Qué esperas aprender o conseguir aquí?
- ¿Crees que te costaría pasar tiempo sin redes sociales? ¿Qué pasaría si tuvieras que desconectar?
- ¿Hay algo en particular sobre las redes que te gustaría entender mejor o sobre lo que te gustaría tener más control?
- ¿Qué crees que es lo más difícil de gestionar para ti en relación con el mundo online?

B. Guion de entrevista orientativo dirigido a familias

De igual forma que anteriormente, se ofrece un guion orientativo con posibles preguntas a realizar en relación con la evaluación inicial de las familias. El guion de entrevista orientativo es:

1. Uso de Redes por el Adolescente (percepción familiar):

- ¿Qué redes sociales utiliza su hijo/a principalmente? ¿Cuánto tiempo cree que les dedica?
- ¿Qué observa que hace su hijo/a en redes? ¿Le parece un uso adecuado, o le genera alguna preocupación?
- ¿Cree que su hijo/a se comunica más o menos con usted o con la familia debido al uso de redes?

2. Impacto en el Ámbito Familiar y Convivencia:

- ¿El uso de redes sociales por parte de su hijo/a ha generado discusiones o tensiones en casa? ¿Sobre qué suelen ser?
- ¿Han establecido normas o límites en casa sobre el uso de redes o pantallas? ¿Cómo funcionan? ¿Hay dificultades para cumplirlos?
- ¿Cómo afecta el uso de redes al tiempo en familia (comidas, actividades conjuntas)?

3. Bienestar Psicológico del Adolescente (percepción familiar):

- ¿Ha notado cambios en el ánimo, el sueño, el rendimiento escolar o el comportamiento de su hijo/a que puedan estar relacionados con las redes sociales? ¿Cuáles?
- ¿Le preocupa la autoestima de su hijo/a en relación con lo que ve en redes?
- ¿Cómo cree que gestiona su hijo/a los comentarios o situaciones negativas que puedan surgir en redes?

4. Ámbito Social del Adolescente (percepción familiar):

- ¿Cree que las redes sociales facilitan u obstaculizan las relaciones de su hijo/a con sus amigos en la vida real?
- ¿Su hijo/a tiene intereses o actividades fuera de las pantallas? ¿Cuáles son? ¿Les dedica tiempo?

5. Expectativas sobre el Proyecto y Dificultades:

- ¿Qué les llevó a apuntar a su hijo/a a este proyecto? ¿Qué esperan conseguir con él?
- ¿Cuál es la principal dificultad que encuentran como padres/madres para gestionar el uso de redes en casa?
- ¿Qué tipo de información o herramientas les gustaría recibir en las sesiones para familias?
- ¿Hay alguna situación concreta que les preocupe y para la que busquen apoyo?

C. Guion de entrevista orientativo dirigido a profesionales y voluntariado

De la misma manera que en los casos anteriores, se presenta el guion orientativo con posibles preguntas ejemplificadoras.

1. Experiencia con Adolescentes y Redes Sociales:

- Desde vuestra experiencia en la asociación, ¿qué cambios observáis en los adolescentes relacionados con el uso de redes sociales?
- ¿Qué problemáticas concretas soléis identificar en los jóvenes que atendéis, que estén vinculadas al uso o abuso de redes? (Ej. aislamiento, ansiedad social, problemas de autoestima, ciberacoso).
- ¿Creéis que la pandemia y el confinamiento han exacerbado el uso de redes y sus posibles problemáticas en los adolescentes? ¿De qué manera?

2. Recursos y Dificultades Actuales:

- Actualmente, ¿qué estrategias o recursos utilizáis en la asociación para abordar la temática de las redes sociales con los adolescentes? (Ej. talleres, charlas, atención individual).
- ¿Qué dificultades o limitaciones encontráis a la hora de abordar el uso problemático de redes sociales con ellos? (Ej. falta de formación específica, resistencia de los jóvenes, falta de herramientas).
- ¿Soléis trabajar este tema con las familias? ¿Con qué obstáculos os encontráis?

3. Bienestar Psicológico y Contexto Social:

- ¿Consideráis que el impacto de las redes sociales está afectando de manera significativa la salud mental de los adolescentes que atendéis? ¿De qué forma?
- ¿Cómo perciben el entorno social y familiar de los adolescentes en relación con su consumo digital? ¿Hay apoyo o, por el contrario, factores de riesgo?

4. Expectativas del Proyecto "Resiliencia Digital" y "SuperBetter":

- ¿Qué expectativas tenéis respecto a este proyecto piloto? ¿Qué creéis que puede aportar a los adolescentes y a la asociación?
- ¿Qué os parece la propuesta de integrar "SuperBetter"? ¿Creéis que será bien recibido por los jóvenes? ¿Y por vosotros?
- ¿Hay alguna temática o necesidad específica que creáis que debería reforzarse en el proyecto, o en la formación que recibiréis?
- ¿Cómo creéis que este proyecto puede enriquecer vuestro trabajo diario con los jóvenes y sus familias?

8.3. ANEXO II

Escala de Estabilidad Emocional y Gestión Parental en el Hogar

A continuación se presenta el mini-cuestionario que se crearía para la evaluación inicial de la estabilidad emocional familiar y la gestión parental del hogar. Este cuestionario será tipo Likert, con respuestas del 1 al 5, siendo el 1 “Totalmente en desacuerdo” y siendo el 5 “Totalmente de acuerdo”. La estructura orientativa, se presenta a continuación:

1. Estabilidad Emocional Parental:

- "Me siento tranquilo/a al hablar con mi hijo/a sobre su uso de redes sociales, incluso si no estamos de acuerdo."
- "Suelo mantener la calma cuando mi hijo/a no cumple las normas sobre el móvil."
- "Me siento emocionalmente agotado/a con frecuencia por las discusiones sobre pantallas en casa." (Ítem inverso)
- "Sé cómo manejar mis propias emociones cuando veo algo preocupante que mi hijo/a hace online."

2. Capacidad de Gestión de la Parentalidad en el Hogar:

- "Me siento capaz de establecer límites claros y consistentes sobre el uso de redes sociales en casa."
- "Mi hijo/a y yo solemos llegar a acuerdos sobre el tiempo de pantalla y las normas digitales."
- "Fomento activamente actividades en casa que no implican pantallas."
- "Siento que tengo las herramientas para educar a mi hijo/a en el uso responsable de internet."
- "Me resulta difícil saber qué redes sociales son adecuadas o no para mi hijo/a." (Ítem inverso)

8.4. ANEXO III

Cuestionario de evaluación inicial dirigido a profesionales y voluntariado

A continuación se presenta la herramienta cuantitativa de evaluación inicial que se utilizaría con el equipo profesional y la red de voluntariado. También de forma orientativa.

1. Datos Sociodemográficos y Profesionales (Breve)

- Rol en la entidad: (Ej. Psicólogo/a, Trabajador/a Social, Educador/a, Voluntario/a, Terapeuta Ocupacional, Dirección, Otro: ____)
- Años de experiencia en la entidad:
- Contacto principal con: (Marcar una o varias) Adolescentes / Familias / Niños / Adultos / Otros profesionales.

2. Grado de Conocimiento y Percepción de la Problemática (Escala Likert: 1=Muy bajo a 5=Muy alto)

- Mi nivel de conocimiento sobre los riesgos del mal uso de las redes sociales en adolescentes es:
- Mi nivel de conocimiento sobre los factores protectores frente al uso problemático de redes es:
- Mi nivel de conocimiento sobre ciberacoso, grooming o sexting es:
- Mi nivel de conocimiento sobre adicción a redes sociales es:
- Mi nivel de conocimiento sobre algoritmos y privacidad online es:
- Considero que la formación que he recibido en este ámbito es:

3. Satisfacción y Dificultades en la Intervención (Escala Likert: 1=Nada satisfecho/a a 5=Muy satisfecho/a; o 1=Ninguna dificultad a 5=Mucha dificultad)

- Mi grado de satisfacción al intervenir con menores que presentan problemáticas relacionadas con redes sociales es:
- Mi grado de satisfacción al intervenir con familias de menores con estas problemáticas es:
- Encuentro dificultad para identificar cuándo un uso de redes es problemático y cuándo no:
- Encuentro dificultad para coordinarme con las familias en la gestión del uso de redes:
- Encuentro dificultad para coordinarme con otras instituciones/profesionales externos (ej. centros de salud, colegios, otros servicios):
- Me siento con las herramientas adecuadas para intervenir en casos de uso problemático de redes:

4. Percepción del Impacto y Necesidades (Escala Likert: 1=Totalmente en desacuerdo a 5=Totalmente de acuerdo / o Preguntas Abiertas)

- El uso de redes sociales es una problemática significativa en la población adolescente que atendemos.
- Los problemas derivados de las redes sociales están afectando la salud mental de nuestros usuarios adolescentes.
- Considero que la asociación necesita más recursos o formación para abordar esta temática.
- Estoy dispuesto/a a integrar nuevas herramientas (ej. "SuperBetter") en mi práctica profesional.
- *Pregunta Abierta:* ¿Qué tipo de apoyo o formación adicional le gustaría recibir para mejorar su intervención en el ámbito de las redes sociales y el bienestar adolescente?
- *Pregunta Abierta:* ¿Cree que el proyecto propuesto puede aportar valor a la asociación y a los usuarios? ¿Por qué?

5. Uso de SuperBetter

- ¿Conocía previamente la aplicación "SuperBetter"? (Sí/No)
- Si es sí, ¿la ha utilizado alguna vez? (Sí/No)
- ¿Qué expectativas tiene sobre la integración de "SuperBetter" en el trabajo con los jóvenes? (Abierta)

8.5. ANEXO IV

Herramienta I utilizada la evaluación continua

El cuaderno de campo se utilizará para reflejar los avances, así como dificultades encontradas con los grupos de familias y de profesionales y voluntariado. Será de forma flexible y adaptada a los acontecimientos semanales que pudieran surgir.

Campos a Contener:

- **Fecha de Entrada:** [DD/MM/AAAA]
- **Semana del Proyecto:** [Ej. Semana 1, Semana 2, etc.]
- **Sesión/Evento al que se Refiere:** [Ej. Sesión Familia 1, Sesión Profesional 1, Reunión de Coordinación, etc.]

1. Observaciones generales (Ambiente y Participación):

- ¿Cuál fue la atmósfera general de la sesión/interacción? (Ej. Participativa, receptiva, con reticencias, dinámica).
- Nivel de asistencia y puntualidad.
- Grado de implicación de los participantes (preguntas, comentarios, dinámicas).
- ¿Hubo alguna situación inesperada o notable durante la sesión?

2. Limitaciones encontradas (Familias / Profesionales):

- ¿Qué dificultades surgieron en la sesión o en la dinámica con estos grupos? (Ej. Falta de tiempo, resistencia a ciertas actividades, dudas recurrentes, problemas técnicos, poca participación, dificultades para entender algún concepto).
- ¿Se observaron obstáculos en la coordinación o comunicación con la asociación o entre los propios participantes?
- ¿Hubo algún tema que generó incomodidad o que no se pudo abordar con profundidad?

3. Progresos observados (Familias / Profesionales):

- ¿Qué avances se notaron en la comprensión de los temas? (Ej. Mayor conciencia sobre riesgos, mejor manejo de "SuperBetter", mayor confianza en la intervención).
- ¿Se observaron cambios en la actitud o en las interacciones? (Ej. Mayor apertura, disposición a aplicar estrategias, mejora en la comunicación familiar percibida).
- ¿Hubo momentos de "insight" o aprendizaje significativo por parte de los participantes?
- ¿Qué aspectos del proyecto parecieron tener un impacto más positivo?

4. Incidencias / casos particulares a seguir:

- Breve descripción de cualquier caso o situación específica (sin identificar a personas) que requiera especial atención o seguimiento en futuras sesiones.
- Reflexiones sobre posibles casos que requieran derivación.

5. Reflexión personal y margen de mejora

- ¿Qué aprendizajes clave me llevo de esta semana/sesión?
- ¿Qué cambios o ajustes considero necesarios para las próximas sesiones o para la metodología general del proyecto, basándome en estas observaciones?

- ¿Necesito consultar con algún experto o buscar más información sobre algún tema?

8.6. ANEXO V

Herramienta I utilizada la evaluación continua

En la evaluación continua se completarán unas fichas de registro individual sobre los y las adolescentes. Se presenta la posible estructura a rellenar semanalmente de estas fichas, la cual también será flexible y adaptada a las circunstancias:

Campos a Contener:

- **Datos Identificativos del Menor:**
 - **ID del Menor:** [Código Único para Garantizar Anonimato]
 - **Edad:** [Edad del menor]
- **Datos de Contacto (Confidencial):** [Solo si es necesario para seguimiento individual y con consentimiento. Mejor no incluir en la ficha si se puede evitar la identificación directa].
- **Fecha de Registro / Semana del Proyecto:** [DD/MM/AAAA - Semana X]
- **Sesión a la que Corresponde el Registro:** [Ej. Sesión Adolescentes 1, Sesión Adolescentes 2, etc.]

1. Progreso en "SuperBetter":

- **Actividad Registrada en SuperBetter esta Semana:**
 - Número de "Misiones" completadas: []
 - Número de "Power-ups" utilizados: []
 - Registro de "Villanos" afrontados: []
 - Nivel de actividad general en la app (observado o reportado): (Ej. Alto, Medio, Bajo, No uso).
 - Misiones específicas trabajadas/reportadas por el menor:
- **Percepción del Menor sobre "SuperBetter":**
 - ¿Le está gustando/siendo útil la aplicación? (Escala 1-5, o comentario breve).
 - ¿Ha encontrado dificultades en el uso de la app? ¿Cuáles?

2. Evolución y Progreso Específico:

- **Participación en Sesiones Grupales:**
 - Nivel de participación en las dinámicas y debates: (Ej. Activo, Participa ocasionalmente, Silencioso, Distraído).
 - Interacciones con el grupo: (Ej. Se relaciona bien, Tímido/a, Con conflictos).
 - Muestra de comprensión de los contenidos (riesgos, algoritmos, etc.): (Ej. Buena comprensión, Necesita refuerzo en...).
- **Progreso en Habilidades (Observado en Sesiones/Reportado):**
 - **Resiliencia:** ¿Ha mostrado mayor capacidad para afrontar frustraciones o desafíos?
 - **Autonomía:** ¿Ha reportado/mostrado avances en la gestión de su tiempo o responsabilidades?
 - **Comunicación:** ¿Se expresa con mayor facilidad o asertividad?
 - **Bienestar Emocional:** ¿Se observa mejora en el ánimo, reducción de estrés o ansiedad (si aplica)?
 - **Consumo Consciente de Redes:** ¿Ha mencionado o demostrado cambios en sus hábitos digitales (ej. reducción de tiempo, uso más intencionado)?
- **Dificultades Encontradas:**
 - ¿Ha expresado el menor alguna dificultad personal o relacionada con las redes sociales esta semana? (Ej. Conflicto con amigos, problemas de privacidad, presiones, dificultad para desconectar).
 - ¿Se observa alguna barrera para su participación o progreso en el proyecto?
 - ¿Ha surgido alguna incidencia o comportamiento preocupante?

3. Observaciones y Acciones de Seguimiento:

- **Comentarios Adicionales del Facilitador:** Cualquier observación relevante no cubierta en los campos anteriores.
- **Intervenciones Realizadas:** ¿Qué acciones se tomaron esta semana en relación con este menor? (Ej. Conversación individual, apoyo en dinámica, recordatorio de misión).

- **Necesidades de Apoyo/Derivación:** ¿Se considera necesario un apoyo individualizado, o una posible derivación a otros servicios dentro o fuera de la asociación? (Breve justificación).

8.7. ANEXO VI

Entrevistas semiestructuradas de la evaluación final

A. Guion de entrevista orientativo dirigido a adolescentes

A continuación, se presenta el guion orientativo de la posible entrevista final y sus bloques sobre los que incidir, flexible y adaptable en función de la observación de la profesional:

1. Balance General del Proyecto:

- Después de estos meses, ¿qué es lo que más te ha gustado del proyecto? ¿Y lo que menos?
- ¿Sientes que participar te ha servido de algo? ¿En qué te ha ayudado?

2. Avances en el Uso de Redes Sociales:

- Cuando piensas en cómo usabas las redes al principio del proyecto y cómo las usas ahora, ¿has notado algún cambio? ¿Cuál?
- ¿Crees que ahora las usas de una forma más consciente o más sana? Dame un ejemplo.
- ¿Te sientes más capaz de poner límites a tu tiempo en redes o de decidir qué ves?
- ¿Has aprendido a identificar mejor los riesgos o cosas negativas en redes? ¿Y a protegerte?

3. Bienestar Psicológico y Emocional:

- ¿Cómo describirías tu estado de ánimo general ahora comparado con el principio del proyecto? ¿Notas alguna diferencia?
- ¿Sientes que tienes más herramientas para manejar el estrés, la frustración o las emociones negativas que a veces te generan las redes?
- ¿Crees que tu autoestima o la forma en que te ves ha mejorado, quizás por cosas que aprendiste o por "SuperBetter"?

4. Ámbito Familiar y Social:

- ¿Ha cambiado algo en cómo hablas o te relacionas con tu familia sobre el tema de las redes sociales?
- ¿Sientes que el proyecto te ha ayudado a conectar más o mejor con otras personas (amigos del grupo, familia, profesionales)?
- ¿Qué tal las actividades fuera de pantalla (PuppyPark, senderismo)? ¿Te han gustado? ¿Crees que son importantes?

5. "SuperBetter" y Aprendizajes:

- ¿Qué te ha parecido "SuperBetter"? ¿La sigues usando? ¿Crees que te ha ayudado a superar pequeños desafíos o a desarrollar alguna "habilidad de superhéroe"?
- ¿Cuál es el aprendizaje más importante o la herramienta más útil que te llevas del proyecto?

6. Sugerencias de Mejora:

- Si pudieras cambiar algo del proyecto para que fuera aún mejor, ¿qué sería?
- ¿Recomendarías este proyecto a otros adolescentes? ¿Por qué?

B. Guion de entrevista orientativo dirigido a familias

A continuación, se presenta el guion orientativo de la posible entrevista final y sus bloques sobre los que incidir, flexible y adaptable en función de la observación de la profesional:

1. Balance General del Proyecto:

- En general, ¿cuál es su balance de la participación de su hijo/a y el suyo propio en el proyecto? ¿Qué destacaría?
- ¿El proyecto ha cumplido con sus expectativas iniciales? ¿Por qué sí o por qué no?

2. Cambios Observados en el Adolescente y en el Uso de Redes:

- Desde que su hijo/a empezó el proyecto, ¿ha notado cambios en su forma de usar las redes sociales? ¿Cuáles?
- ¿Percibe que su hijo/a es más consciente de los riesgos o que gestiona mejor su tiempo de pantalla?
- ¿Cree que su hijo/a tiene más herramientas para protegerse online o para manejar situaciones difíciles en redes?

3. Impacto en el Bienestar Emocional del Adolescente:

- ¿Ha observado mejoras en el ánimo, la autoestima o la gestión de emociones de su hijo/a desde el inicio del proyecto?
- ¿Cree que el proyecto ha contribuido a una mayor resiliencia en su hijo/a, a una mejor capacidad para afrontar desafíos?

4. Cambios en el Ámbito Familiar y la Convivencia:

- ¿Ha notado alguna mejora en la comunicación familiar sobre el uso de redes sociales?
- ¿Le ha resultado más fácil establecer límites o normas en casa respecto a las pantallas gracias a lo aprendido en el proyecto?
- ¿Han aumentado las actividades en familia sin pantallas?

5. Valoración de las Sesiones y Herramientas:

- ¿Qué le han parecido las sesiones dirigidas a las familias? ¿Qué temas le resultaron más útiles?
- ¿Cree que la información sobre "SuperBetter" fue clara y útil? ¿Ha notado que su hijo/a la ha utilizado?
- ¿Qué opinaría de las actividades externas (PuppyPark, senderismo)? ¿Cree que han sido beneficiosas para su hijo/a y para la familia?

6. Sugerencias de Mejora:

- Si tuviera que sugerir cambios para una próxima edición del proyecto, ¿cuáles serían?
- ¿Recomendaría este proyecto a otras familias con adolescentes? ¿Por qué?

C. Guion de entrevista orientativo dirigido a profesionales y red de voluntariado

A continuación, se presenta el guion orientativo de la posible entrevista final y sus bloques sobre los que incidir, flexible y adaptable en función de la observación de la profesional:

1. Balance General del Proyecto:

- Desde vuestra perspectiva, ¿cuál es el balance general del proyecto piloto "Resiliencia Digital y Bienestar Adolescente"?
- ¿Ha cumplido con los objetivos que esperabais como profesionales o voluntarios de la asociación?
- ¿Qué aspectos del proyecto destacaríais como más exitosos o impactantes? ¿Y cuáles menos?

2. Avances en Conocimientos y Herramientas:

- ¿Sienten que las sesiones formativas para profesionales han mejorado sus conocimientos sobre los riesgos, algoritmos o la prevención del uso problemático de redes sociales? ¿De qué manera?
- ¿Han integrado "SuperBetter" en su práctica o en la conversación con los jóvenes? ¿Les ha resultado útil? ¿Cuáles han sido los mayores desafíos para su implementación?
- ¿Creen que ahora tienen más herramientas para detectar y/o derivar problemáticas relacionadas con el mal uso de las redes sociales?

3. Impacto en la Intervención con Adolescentes y Familias:

- ¿Han observado cambios significativos en los adolescentes participantes del proyecto? ¿Cuáles? (Ej. Mayor conciencia, mejor gestión del tiempo, cambios de ánimo).
- ¿Cómo ha afectado el proyecto a la coordinación o la comunicación con las familias de los adolescentes? ¿Han notado una mayor implicación por su parte?
- ¿Creen que el proyecto ha contribuido a mejorar la salud mental general de los adolescentes que han participado?

4. Coordinación y Recursos:

- ¿Cómo valoran la coordinación entre los diferentes actores del proyecto (Tú como coordinadora, la asociación, las familias, los jóvenes)?
- ¿Consideran que los materiales y recursos proporcionados han sido adecuados y suficientes?
- ¿Ha surgido alguna necesidad de recurso o formación adicional durante el proyecto que no se haya cubierto?

5. Actividades Externas y Ocio Saludable:

- ¿Qué opinan de las actividades de ocio saludable (PuppyPark, senderismo)? ¿Creen que han sido efectivas para fomentar la desconexión y la cohesión?
- ¿Recomendarían incluir este tipo de actividades en futuros proyectos?

6. Sugerencias y Futuro:

- Si tuvieran que diseñar una segunda edición de este proyecto, ¿qué elementos mantendrían?, ¿cuáles cambiarían o añadirían?
- ¿Creen que el modelo de intervención y formación del proyecto es sostenible o replicable en otros contextos o asociaciones?

- ¿Qué impacto creen que este proyecto puede tener a largo plazo en la asociación y en los usuarios?