

Bizkaia

Gazteak

DURANGALDEA

GazTED

DURANGALDEA

GUÍA PRÁCTICA

Redes sociales y salud mental: qué aprender, qué cuidar y dónde pedir ayuda.

Noviembre 2026

10 y 12 de noviembre · Durango · Elkartegi

17 de noviembre · Zornotza · Centro Zelaieta

10:00 y 12:00 · solo centros formativos



ESCANEA: TODA LA INFO

gaztedurangaldea.netlify.app

¿POR QUÉ HABLAR DE ESTO?

La salud mental no es un tema ajeno ni algo que solo les pasa a otras personas. Muchas personas jóvenes la viven, y la mayoría en silencio. Las redes sociales forman parte de nuestro día a día: pueden ayudar y también pueden hacer daño.

54,7 %

El 54,7 % de las personas jóvenes de 15 a 29 años ha tenido algún problema de salud mental en el último año.

15,8 %

El 15,8 % lo ha vivido con frecuencia o de forma continua.

22,6 %

El 22,6 % de quienes han tenido problemas no ha hablado de ello con nadie.

76,6 %

En Euskadi, el 76,6 % de adolescentes de 15 a 17 años cree que las redes sociales perjudican la salud mental.

Fuentes: Fad Juventud eta Fundación Mutua Madrileña, *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2025* (2025eko azaroa · noviembre 2025). Eusko Jaurlaritza, *Haurren, Nerabeen eta Gazteen Behatokia* (2026ko martxoa · marzo 2026).

No estás sola ni solo. Hablarlo es el primer paso.

LAS DOS CARAS DE LAS REDES

Internet y las redes sociales ofrecen grandes oportunidades. También tienen riesgos. Conocer ambas caras nos ayuda a decidir con más libertad.

LO POSITIVO

Conexión

Mantener el contacto con personas que están lejos.

Comunidad

Encontrar grupos que comparten tus intereses o vivencias.

Aprendizaje

Acceder gratis a contenidos, tutoriales y conocimiento.

Creatividad

Mostrar tu trabajo, tu arte o tus ideas.

Voz

Impulsar causas sociales y crear redes de apoyo.

OJO CON

La comparación constante

Ver vidas ajenas "perfectas" desgasta la autoestima.

El scroll infinito

Las aplicaciones están diseñadas para retener nuestra atención el máximo tiempo posible.

FOMO

El miedo a perderse algo y la necesidad de estar siempre conectado.

El sueño

Usar pantallas por la noche retrasa y empeora el sueño.

Acoso y desinformación

Comentarios hirientes, estafas y noticias falsas.

LA CLAVE NO ES PANTALLA SÍ O NO. LA CLAVE ES CÓMO, CUÁNTO Y PARA QUÉ.

MÍRATE POR DENTRO

¿Con qué frecuencia te pasa? Marca con sinceridad. No es un examen ni un diagnóstico: es una herramienta para reflexionar.

	CASI NUNCA	A VECES	A MENUDO
Miro el móvil nada más despertarme.	☐	☐	☐
Paso en redes más tiempo del que pretendía.	☐	☐	☐
Me comparo con otras personas y me siento peor.	☐	☐	☐
Me pongo nervioso o nerviosa cuando no tengo el móvil.	☐	☐	☐
Por las pantallas duermo menos o peor.	☐	☐	☐
Dejo de lado estudios, trabajo o relaciones por las redes.	☐	☐	☐
Mi estado de ánimo depende de los "likes" y los comentarios.	☐	☐	☐
Cuando estoy mal, me sumerjo en las redes en lugar de hablar con alguien.	☐	☐	☐

Si has marcado muchos "a menudo", no te alarmes: es una señal, no un juicio. Revisa los hábitos de la página 5 y, si lo necesitas, los recursos de la página 6.

Después de la charla

¿Quién conduce?

1. ¿Qué decisiones dejamos ya en manos de los algoritmos (qué ver, qué comprar, con quién hablar)?
2. ¿Qué vídeo o qué dato te ha sorprendido más, y por qué?
3. ¿Cuándo te sientes tú en la red y cuándo un personaje?
4. ¿Qué pequeño cambio harías a partir de esta noche?

10 HÁBITOS SALUDABLES

No se trata de todo o nada. Los pequeños cambios, si se mantienen cada día, marcan una gran diferencia.

01**Silencia las notificaciones**

Deja solo las de personas. Decide tú cuándo mirar.

02**Dormitorio sin pantallas**

Deja el móvil fuera una hora antes de acostarte.

03**Mide tu tiempo**

El propio móvil te muestra cuánto lo usas. Ponte límites.

04**Limpia tu "feed"**

Deja de seguir cuentas que te hacen sentir mal.

05**Crea, no solo consumas**

Usa las redes para aprender, crear y conectar.

06**Momentos sin móvil**

Comidas, quedadas, deporte: vívelos en directo.

07**Pregúntate para qué**

Antes de abrir la app: ¿qué busco realmente?

08**Cuida tu privacidad**

Revisa quién puede ver tu contenido y tu ubicación.

09**Respeto también en la red**

Lo que no dirías cara a cara, no lo escribas.

10**Habla**

Cuando estés mal, cuéntaselo a alguien: una amistad, tu familia o una persona profesional.

SI NECESITAS **AYUDA**

Pedir ayuda es una muestra de fuerza, no de debilidad. Estos son los principales recursos:

112

Emergencias

Si hay riesgo para la vida, llama de inmediato.

024

Línea de atención a la conducta suicida

Gratuita, confidencial, 24 horas al día. Para personas con pensamientos suicidas y su entorno.

Osakidetza

Tu centro de salud

Tu médico o médica de familia puede ayudarte y, si hace falta, derivarte al servicio de salud mental.

017

INCIBE · Tu Ayuda en Ciberseguridad

Gratuita, todos los días de 8:00 a 23:00. Ciberacoso, estafas, privacidad, suplantación de identidad...

zurrunbiloa.eus

Salud mental joven, en euskera

Videos, entrevistas a especialistas y consejos (Elhuyar).

DURANGO

Elkartegi · 10 y 12 de noviembre

ZORNOTZA

Centro Zelaieta · 17 de noviembre



ESCANEA: TODA LA INFO
gaztedurangaldea.netlify.app