



TRABAJO FINAL DE MÁSTER

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL ADOLESCENTE: PROPUESTA PARA LA PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA ADICTIVA

Estudiante: Óscar Patiño Morales

Especialidad: Educación Física

Tutor Académico: Elizabeth Cañas Pardo

Curso académico: 2023-24



ÍNDICE

1. Resumen	3
2. Introducción	4
3. Método	5
Diseño del programa de Intervención	5
Objetivo General	6
Objetivos Específicos	6
Líneas de actuación	6
4. Conclusiones	19
5. Referencias Bibliográficas.	21



I. Resumen

El consumo de redes sociales por parte de la población adolescente está en continuo crecimiento. Este hecho ha provocado una serie de problemas en la sociedad actual en torno a la salud de los adolescentes y la forma que tienen de relacionarse. El abordaje de esta situación debe involucrar a todos los agentes socializadores que de algún modo pueden generar influencia en el desarrollo integral de los jóvenes. Es por ello, que en esta propuesta se plantea el diseño del programa “Desconéctate” dirigido a prevenir las conductas adictivas desde un enfoque multidisciplinar, involucrando a distintos organismos e instituciones locales como el ayuntamiento, centros educativos, centros de atención primaria y asociaciones. Las líneas de actuación que plantea el programa son la información juvenil, la promoción y participación adolescente, el proceso educativo y las posibilidades de formación, el empleo y el emprendimiento, la calidad de vida de la población adolescente, y el ocio joven y la cultura participativa. Los retos de futuro en torno a este grupo de población son cada vez más elevados debido al continuo cambio de los intereses e inquietudes que tienen. En este sentido, todas las acciones que se plantean dirigidas a la población adolescente deben permitir cierta flexibilidad y cambio para ajustarse a las necesidades que demandan. Por ello, sería recomendable que futuras líneas de investigación puedan abordar estrategias de seguimiento, para poder evaluar si los programas que están siendo aplicados se ajustan a lo que los jóvenes perciben como una oportunidad de desarrollo personal y profesional.

Palabras Clave: Adolescencia, Redes sociales, Adicción, Prevención, Salud Mental.

The use of social networks by the adolescent population is continuously growing. This fact has caused a series of problems in today's society regarding adolescent health and the way they relate to each other. Addressing this situation should involve all socializing agents that can somehow influence the integral development of young people. For this reason, this proposal proposes the design of the "Disconnect" program aimed at preventing addictive behaviors from a multidisciplinary approach involving different local organizations and institutions such as the city council, educational centers, primary care centers and associations. The lines of action proposed by the program are youth information, promotion and adolescent participation, the educational and training process, employment and entrepreneurship, the quality of life of the adolescent population, and youth leisure and participatory culture. The future challenges for this population group are increasingly higher due to the continuous change in their interests and concerns. In this sense, all actions aimed at the adolescent population should allow for a certain flexibility and change in order to adjust to their needs. Therefore, it would be advisable that future lines of research could address follow-up strategies, in order to evaluate whether the programs being implemented are in line with what young people perceive as an opportunity for personal and professional development.

Key words: Adolescence, Social networks, Addiction, Prevention, Mental Health.

2. Introducción

El uso de las redes sociales en la población adolescente es un fenómeno cada vez más extendido, siendo uno de los principales colectivos que consumen estos medios. La evidencia científica pone de manifiesto cómo el acceso a este tipo de interacción se produce cada vez a edades más tempranas (Garmendia, Jiménez, Casado y Mascheroni, 2016; Livingstone, Haddon, Görzig y Ólafsson, 2011).

La dependencia en esta forma de comunicar es cada vez más evidente en la población adolescente, ya que incluso estos manifiestan sentirse mal si no la utilizan, e incluso presentan dificultades para regular su uso cuando tienen que desarrollar otras acciones como por ejemplo estudiar o dormir (Pastor Ruiz et al., 2019).

El uso excesivo de las redes sociales está asociado a una pérdida de control donde aparecen síntomas de abstinencia cuando no se accede a ellas, e incluso se establece la necesidad de cada vez estar más tiempo conectado. Por ello, focalizar la atención en las pantallas, conlleva a un menor tiempo de actividad física y reduce el interés por otros temas. Según Greenfield (2009) y Griffiths (2000) este hecho provoca un flujo de transrealidad que recuerda a la experiencia de las drogas.

La importancia de desarrollar estrategias para abordar este problema es crucial para la salud mental de los adolescentes ya que ciertas características de personalidad o estados emocionales son más vulnerables a las adicciones como la impulsividad; la disforia, la intolerancia a los estímulos dis-placenteros, la búsqueda exagerada de emociones fuertes, los problemas de personalidad y problemas psiquiátricos previos (Estévez, Bayón, De la Cruz y Fernández-Liria, 2009; García del Castillo, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín-Aragón, et al., 2008; Yang, Choe, Balty y Lee, 2005)

La educación ejerce un papel fundamental en el abordaje de esta problemática. En este sentido, los padres y madres, como educadores principales, deben ser los responsables de que los menores realicen un uso adecuado del mismo (Andrade, Guadix, Rial, y Suárez, 2021). En la adolescencia, el papel de la familia es fundamental para desarrollar actividades alternativas de tiempo libre más positivas y diversificadas. Es una realidad, que los jóvenes cada vez pasan más tiempo con los iguales y fuera del hogar. Por ello, es fundamental que los padres y madres puedan mantener una buena comunicación con ellos. Los encuentros familiares que se desarrollan con la voluntad de todos los miembros de la familia, pueden ser un espacio ideal para fomentar el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades sociales en los hijos e hijas, que serán una herramienta muy útil para su desarrollo personal en la vida adulta. (Cañas et al., 2022).

Estudios previos (Ramón-Cortés, 2010), destacan la importancia de que los jóvenes desarrollen estrategias de comunicación cara a cara para limitar el uso de aparatos, fomentar las relaciones sociales, potenciar aficiones como la lectura, estimular el deporte, desarrollar actividades en grupo y estimular la comunicación y el diálogo de

la propia familia. En este sentido, los padres y educadores deberían ser los promotores de estas iniciativas.

Investigaciones como las de Villanueva et al. (2017) e Iglesias et al (2022) establecen la necesidad de implementar estrategias de prevención donde educadores y profesionales de la salud doten de herramientas a los padres y madres para prevenir los riesgos del uso inadecuado de las redes sociales.

Por otro lado, el uso adecuado de las redes sociales puede aportar efectos positivos y favorecer la interacción social, prevenir el consumo de tabaco, alcohol, y drogas y fortalecer hábitos de vida saludable (Villanueva et al., 2017)

En los últimos años se han publicado diversos programas de intervención destinados a prevenir las conductas adictivas. El trabajo desarrollado por Pérez- López (2022) basado en el modelo cognitivo-conductual, incluye actividades dirigidas a los jóvenes para trabajar la comprensión de emociones y sentimientos relacionados con el uso de redes sociales, los pensamientos generados por su uso y la influencia en sucesos vitales. Este programa tiene una duración de dos meses, desarrollando dos sesiones por semana.

Otro abordaje distinto es el que plantea Pardo et al. (2018) a través del programa Clickeando. Este proyecto plantea un enfoque multidisciplinar involucrando a las familias en el proceso. Las líneas estratégicas son las siguientes: Estrategias de influencia, Estrategias para el desarrollo de habilidades y competencias, promoción de estilos de vida saludables alternativos al uso compulsivo de las TIC, estrategias de protección y control, y estrategias de diseño ambiental.

Vista la necesidad de ofrecer respuesta a una situación que está en continuo crecimiento, y teniendo en cuenta que se trata de un problema global, el objetivo de este estudio fue diseñar una propuesta para prevenir la adicción a través de una propuesta integral involucrando no solo a las familias y la escuela, si no a un mayor número de agentes socializadores.

3. Método

Diseño del programa de Intervención

El programa “Desconéctate” es una propuesta integral en la que se espera que intervengan diferentes agentes socializadores del municipio, que se describen a continuación:

- Concejalía de Educación, Deportes, Juventud y Salud, Agricultura, Medio Ambiente, RRHH, Cultura, Hacienda.
- IES Los Alcores de San Miguel de Salinas
- Facultativos Centro de Salud San Miguel de Salinas
- UPCCA Mancomunidad de la Vega
- Clubes y Asociaciones del Municipio



- TV San Miguel
- Radio San Miguel

Objetivo General

El objetivo principal de este programa es promover un uso responsable y consciente de las redes sociales entre los jóvenes del municipio.

Objetivos Específicos

- Concienciar a los jóvenes sobre los riesgos y efectos negativos que producen el uso excesivo de las redes sociales.
- Proporcionar herramientas y estrategias para un uso responsable y consciente de las redes sociales.
- Impulsar la participación activa de los distintos agentes socializadores en la promoción de hábitos saludables.
- Crear espacios de interacción entre los jóvenes, familia y comunidad sobre el impacto de las redes sociales en la vida cotidiana.
- Promover actividades y eventos que fomenten la interacción de los jóvenes cara a cara

Líneas de actuación

A continuación, se van a definir unas líneas de actuación con el objetivo de que estas puedan servir de guía práctica en la interrelación con los jóvenes. Dichas áreas de trabajo, se estructuran en torno a unos objetivos estratégicos que marcan el fin último que se pretende alcanzar mediante una serie de actividades concretas.

Distinguimos las siguientes áreas:

1. Información Juvenil
2. Promoción y Participación
3. Educación y Formación
4. Empleo y Emprendimiento
5. Calidad de Vida (Deporte, Prevención, Salud, Medio Ambiente)
6. Ocio Joven y Cultura Participativa.

A continuación, se describen los objetivos generales y específicos que se pretenden conseguir para cada una de las áreas:

Información Juvenil	
Objetivos generales	Fomentar la comunicación con los jóvenes e impulsar el servicio de información juvenil



	como espacio de información, asesoramiento y orientación
Objetivos específicos	Ampliar los medios técnicos, personales y organizativos del centro de información juvenil.
	Llegar a ser el medio que las personas jóvenes utilicen para acceder a la información de todos los recursos y servicios de que disponen, tanto a nivel municipal, como autonómico, nacional y/o internacional. Así como el receptor de sus inquietudes, necesidades sugerencias o propuestas.



Promoción y Participación juvenil	
Objetivos generales	Promover la participación de la juventud del municipio, motivando su pensamiento crítico y participativo en todas las acciones que se lleven a cabo en el, tanto desde el área que nos ocupa, como en todas las que les pueda afectar a su vida cotidiana.
Objetivos específicos	Crear conciencia de grupo
	Promover la capacidad de opinión y decisión, donde los jóvenes tomen la iniciativa de las acciones.
	Promover y fortalecer el asociacionismo e iniciativas juveniles.
	Voluntariado.
	Red de Corresponsales.

Educación y Formación	
Objetivos generales	Fomentar y facilitar el acceso al sistema educativo de manera ecuánime, como instrumento para el crecimiento vital de las personas jóvenes.
Objetivos específicos	Promover herramientas para apoyar a la juventud en su proceso educativo.
	Facilitar el conocimiento y el acceso a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación a través de un uso responsable.
	Colaborar con la prevención del absentismo y el abandono temprano de los estudios.
	Mejorar las condiciones que faciliten el estudio.

Empleo y Emprendimiento	
Objetivos generales	Asesorar y orientar a las personas jóvenes en la búsqueda activa de empleo. Fomentar la cultura del emprendimiento como otra vía de acceso al mercado laboral.
Objetivos específicos	Facilitar información sobre el mercado laboral y las oportunidades de desarrollo personal.
	Mejorar el acceso al mundo laboral: búsqueda de empleo y orientación laboral.
	Facilitar la conciliación entre estudio, trabajo y familia.

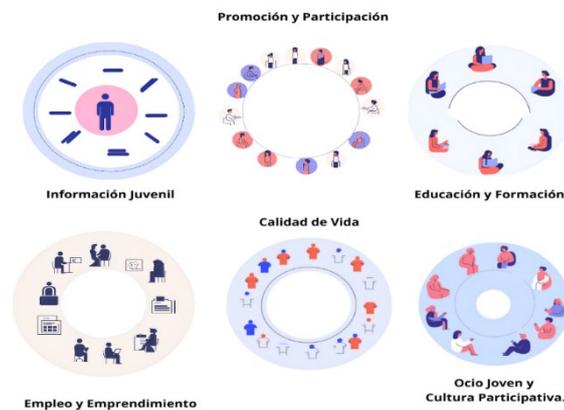
	Mejorar la inserción laboral de jóvenes en condiciones de vulnerabilidad.
	Favorecer el emprendimiento y la creación de empresas.

Calidad de Vida (Deporte, Prevención y Salud)	
Objetivos generales	Fomentar costumbres saludables entre la juventud
Objetivos específicos	Informar sobre los hábitos saludables.
	Impulsar el deporte como medio imprescindible en la mejora de la calidad de vida y como opción de ocio saludable.
	Promover espacios de asesoramiento y orientación en la prevención y el fomento de la vida saludable, en todos los ámbitos.

Calidad de Vida (Medio Ambiente)	
Objetivos generales	Crear conciencia global de la importancia del cuidado del medioambiente y la lucha contra el cambio climático.
Objetivos específicos	Promover un adecuado uso del entorno natural.
	Aumentar la sensibilización y concienciación respecto al medioambiente.

Ocio Joven y Cultura Participativa	
Objetivos generales	Fomentar acciones de ocio joven y promover la participación e implicación de la juventud en la cultura.
Objetivos específicos	Mejorar la difusión de la información de las actividades de ocio joven y de cultura que se desarrollan desde la administración local.
	Promocionar y ampliar los programas y actividades de ocio educativo.
	Implicar a la juventud como agentes activos, protagonistas y destinatarios de las iniciativas de ocio joven y de cultura.
	Facilitar el acceso a la cultura.
	Generar inquietud cultural entre los más jóvenes y favorecer la creatividad.

En el siguiente apartado, se describen las acciones que se pretenden desarrollar en cada una de las áreas.



I. INFORMACIÓN JUVENIL

Objetivo General: Fomentar la comunicación con los jóvenes e impulsar el servicio de información juvenil como espacio de información, asesoramiento y orientación.

Objetivo	Acciones	responsable
Ampliar los medios técnicos, personales y organizativos del CIJ	Reapertura y/o reubicación del CIJ “La Kasika”, como centro de referencia en la información juvenil.	RRHH Juventud Radio San Miguel
	Dotar de un/a informador/a al SIJ.	
	Potenciar la formación de los profesionales de información juvenil.	
Llegar a ser el medio que las personas jóvenes utilicen para acceder a la información, así como el receptor de sus inquietudes, necesidades y/o sugerencias	Iniciar un sistema de toma de datos sobre el uso y la participación de los y las jóvenes en los servicios y actividades municipales.	Juventud Radio San Miguel TV San Miguel
	Iniciar un procedimiento de recogida de información de todas los programas, actividades y servicios de otras áreas que impliquen a la juventud.	
	Posibilitar el acceso a internet a través de asesoramiento previo	
	Informar de las ventajas de obtener el Carnet Jove y/o el de Alberguista y facilitar su solicitud.	
	Crear un buzón de sugerencias online.	
	Generar canales de información y diálogo estables y próximos.	

2. PROMOCIÓN Y PARTICIPACIÓN JUVENIL.

Objetivo General: Promover la participación de la juventud local motivando su pensamiento crítico y contributivo en todas las acciones que se lleven a cabo en el municipio, que sean de su interés, o que puedan afectar a su vida cotidiana.

Objetivo	Acciones	responsable
Crear conciencia de grupo.	Crear espacios de encuentro para jóvenes.	Juventud
	Crear Foros Jóvenes por áreas temáticas (cultura, ocio, salud y deporte, fiestas...).	
Promover la capacidad de opinión y decisión, donde los jóvenes se sientan el centro de sus propias acciones.	Crear el Consejo Local de Juventud, a nivel municipal o con localidades vecinas.	Juventud Hacienda Radio San Miguel
	Informar acerca de los presupuestos participativos, e implicar a los jóvenes en su elaboración.	
Promover y fortalecer el asociacionismo e iniciativas juveniles.	Elaborar una campaña sobre el asociacionismo juvenil, que incluya una guía práctica de cómo crear una asociación.	Juventud TV San Miguel
	Colaborar en los trámites burocráticos para crear la asociación.	
Impulsar el voluntariado.	Crear un video de difusión que promocióne el voluntariado social.	Juventud TV San Miguel
Consolidar el programa de los Corresponsales juveniles.	Seguir trabajando #enREDate. El programa de corresponsales del municipio que ya está en funcionamiento.	Juventud

3. EDUCACIÓN Y FORMACIÓN.

Objetivo General: Fomentar y facilitar el acceso al sistema educativo de manera ecuánime, como instrumento para el desarrollo vital de las personas jóvenes.

Objetivos	Acciones	responsable
Promover herramientas para apoyar a la juventud en su proceso educativo.	Asesoramiento acerca de las diferentes salidas del sistema educativo: Bachillerato, Formación Profesional, estudios universitarios y otros programas compensatorios.	Juventud Educación
Facilitar el conocimiento y el acceso a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.	Cursos de nuevas tecnologías y sus aplicaciones.	Juventud Educación
Colaborar con la prevención del absentismo y el abandono temprano de los estudios.	Coordinar educación y juventud para la detección de casos de absentismo escolar.	Juventud Educación
	Motivar a los jóvenes mediante charlas y campañas para evitar el abandono temprano de los estudios.	
Mejorar las condiciones que faciliten el estudio.	Habilitar salas de estudio con horarios flexibles y más extensos en periodos de exámenes.	Juventud Educación

4. EMPLEO Y EMPRENDIMIENTO.

Objetivo General: Asesorar y orientar a las personas jóvenes en la búsqueda activa de empleo y fomentar la cultura del emprendimiento como otra vía de acceso al mercado laboral.

Objetivos	Acciones	responsable
Facilitar información sobre el mercado laboral y las oportunidades de desarrollo personal.	Confeccionar una guía de recursos laborales de la comarca.	Juventud Agencia de Desarrollo Local (ADL)
	Informar periódicamente de las ofertas de empleo.	
	Crear una guía sobre el acceso al empleo público.	
Mejorar el acceso al mundo laboral: búsqueda de empleo y orientación laboral.	Talleres de búsqueda de empleo en la red.	Juventud Cámara de Comercio
	Colaborar con empresas con proyectos de inclusión en el mercado laboral de jóvenes entre 12 y 30 años.	
	Desarrollo de programas y servicios de asesoramiento y formación para los jóvenes en búsqueda activa de empleo.	
Mejorar la inserción laboral de jóvenes en condiciones de vulnerabilidad.	Cursos de informática básica para jóvenes vulnerables.	Juventud ADL
	Difusión y promoción del programa de garantía juvenil.	
Favorecer el emprendimiento y la creación de empresas.	Crear una asesoría laboral joven.	Juventud
	Charlas y talleres acerca del emprendimiento.	



5. CALIDAD DE VIDA. 5.1 Deporte, Prevención y Salud.

Objetivo General: Fomentar costumbres saludables entre la juventud.

Objetivos	Acciones	responsable
Informar sobre hábitos saludables.	<p>Coordinar acciones preventivas con la unidad de prevención comunitaria en conductas adictivas (UPCCA), dirigidas a padres, madres y a los jóvenes.</p> <p>Coordinar con el servicio de atención a la diversidad, la sexualidad y promoción de las relaciones igualitarias entre jóvenes (ADISEX) Charlas Informativas.</p>	<p>Juventud Servicios Sociales Facultativos Centro de Salud Clubes Deportivos y Asociaciones</p>
Impulsar el deporte como medio imprescindible en la mejora de la calidad de vida y como opción de ocio saludable.	<p>Organizar eventos para promocionar el deporte como alternativa al ocio nocturno.</p> <p>Coordinar con el área de deportes actividades y talleres para el fomento del ejercicio físico como hábito saludable.</p> <p>Promocionar y seguir impulsando las escuelas deportivas municipales, así como aquellas de índole privado, para apoyar, difundir y que se conozca toda la oferta deportiva del municipio.</p> <p>Crear cursos o talleres de aquellos deportes que generen inquietud o sean demandados por la juventud.</p>	<p>Juventud Deportes Clubes Deportivos y Asociaciones Facultativos Centro de Salud</p>
Promover espacios de asesoramiento u orientación en la prevención y el fomento de la vida saludable.	Realizar talleres de alimentación saludables en conjunto con las asociaciones de Madres y padres de los centros educativos.	<p>Juventud AMPAS Facultativos Centro de Salud Clubes Deportivos</p>

5.1 Medioambiente.

Objetivo General: Crear conciencia global de la importancia del cuidado del medioambiente y la lucha contra el cambio climático.

Objetivos	Acciones	responsable
Promover un adecuado uso del entorno natural.	Seguir desarrollando el programa #entorna-te, como instrumento para conocer y cuidar nuestro entorno más cercano.	Juventud Medioambiente Asociaciones
	Realizar talleres in situ para que la juventud descubra la riqueza de la fauna y flora de nuestra sierra.	
	Seguir fomentando el senderismo ecológico en nuestra sierra y las de la comarca en la que vivimos.	
Fomentar la sensibilización y concienciación respecto al medioambiente y la realidad del cambio climático.	Habilitar senderos, vías verdes que conecten el casco urbano con los entornos naturales.	Juventud Medioambiente
	Crear un carril bici que una el casco urbano con las urbanizaciones que rodean al municipio.	
	Realizar charlas y foros para concienciar de la realidad del cambio climático.	
Dar a conocer nuestra agricultura ecológica autóctona.	Huerto Urbano: conocimiento práctico.	Juventud Agricultura
	Realizar charlas informativas y talleres con los agricultores locales, que	
	enseñen de manera práctica la agricultura ecológica y sostenible que se produce en la comarca.	

6.1 Ocio Joven y Cultura Participativa

Objetivo General: Fomentar acciones de ocio joven y promover la participación e implicación de los y las jóvenes en la cultura.

Objetivos	Acciones	responsable
Mejorar la difusión de la información de las actividades de ocio y cultura.	Dar mayor difusión a las actividades culturales y de ocio, sobre todo en redes y medios de comunicación habituales entre los jóvenes (página web, Facebook, Instagram, Telegram,)	Juventud RRHH Radio San Miguel
Promocionar y ampliar los programas y actividades de ocio.	Diversificar los programas de ocio. Consolidar las actividades que se vienen realizando de manera periódica: <ul style="list-style-type: none"> • Full Music. Escuela de Música Moderna. • Concurso de monólogos. • Scape room. • Scape run. • Zombie Party. • Gymkana. 	Juventud TV San Miguel
Que la juventud sea agente activo, protagonista y destinataria de las iniciativas de ocio y cultura.	Informar en los centros educativos mediante el programa de jóvenes corresponsales #enREDate Implicar a la juventud en la organización de las fiestas patronales como parte de la cultura local. Apoyar las iniciativas culturales y de ocio organizadas por asociaciones o colectivos juveniles.	Juventud Fiestas



Generar inquietud cultural y favorecer la creatividad.	Ceder espacios municipales para dar oportunidad de desarrollar inquietudes creativas (salas de ensayo música, teatro,)	Juventud Cultura
	Coordinar con la Unión Musical y la Escuela de Música para ofrecer actividades culturales que generen inquietud.	
	Acercar la lectura y los libros en colaboración con la Biblioteca Municipal.	
	Formar parte de la programación de la radio municipal mediante la creación de un programa por y para la juventud.	
	Impulsar el teatro local.	



4. Conclusiones

El presente estudio ha centrado su análisis en conocer la literatura existente en relación a la adicción de las redes sociales en la población adolescente, para analizar la problemática y abordar la situación a través de una propuesta específica para prevenir las conductas adictivas en el municipio de San Miguel de Salinas. Este programa denominado “Desconéctate” se diseñó con el objetivo principal de promover un uso responsable de las redes sociales y promover alternativas que consigan el desarrollo integral de los jóvenes. Para ello, se integraron todos los agentes socializadores del municipio como las instituciones, medios y asociaciones locales.

La puesta en marcha del programa Desconéctate es una oportunidad para abordar este problema desde un enfoque interdisciplinar y comunitario. Dentro de las líneas estratégicas que se plantean destacan los riesgos asociados al consumo excesivo de los medios digitales, la promoción de hábitos de vida saludables y el encuentro de jóvenes de forma presencial como alternativa a la pantalla. Este enfoque da continuidad a trabajos previos en los que se pone de manifiesto la importancia de la formación y la implicación de las distintas áreas municipales para conseguir atajar la problemática. (Pérez-López, 2022; Pardo et al., 2018).

El programa pone el foco en el proceso educativo, aportando acciones y estrategias para un uso responsable de las redes sociales. Por ello, se han tenido en cuenta todos aquellos trabajos que se han pronunciado al respecto sobre las consecuencias negativas sobre la salud, no solo física sino también mental, provocando serios problemas de ansiedad y depresión (Greenfield, 2009; Griffiths, 2000).

La clave del programa “Desconéctate” es la interrelación de todos los agentes del municipio, que desde su perspectiva enriquecen el proceso y aportan sus recursos con el objetivo común de favorecer el desarrollo social de los jóvenes de una forma saludable. Es por ello, que todas las áreas de la corporación municipal, incluyendo los servicios municipales como Radio San Miguel y las relaciones con la televisión, el personal sanitario y social, son determinantes e imprescindibles para aunar todos los esfuerzos necesarios ante una problemática, que por desgracia sigue presente en nuestros días.

Es muy importante, que todas las iniciativas presentadas tengan el apoyo del núcleo familiar, puesto que desde ahí la adherencia se conseguirá de una forma más rápida. Así lo avalan los distintos estudios realizados en relación a la conducta adictiva y la promoción de hábitos saludables (Andrade et al., 2021; Villanueva et al., 2017).

Las diversas líneas de actuación del programa “Desconéctate” se han centrado en áreas clave como la información juvenil, la promoción y participación, la educación y formación, el empleo y emprendimiento, la calidad de vida, y el ocio joven y la cultura participativa. Cada una de estas áreas ha desarrollado objetivos específicos y acciones concretas para abordar diferentes aspectos de la vida de los adolescentes y fomentar su desarrollo integral.

La información juvenil es un servicio fundamental que se debe poner en marcha de carácter prioritario. Es muy importante que los jóvenes conozcan un espacio de consulta en el que puedan ser atendidos y donde puedan expresar sus inquietudes y sentimientos ante las necesidades que perciben del entorno. Por ello, el punto de Información Juvenil y el centro de información juvenil son dos elementos clave en esta ecuación para la interconexión de los jóvenes en un espacio abierto de diálogo.

La educación y formación permitirá el acceso a los jóvenes a herramientas tecnológicas mediante un uso responsable, coordinando a su vez, la prevención y el abandono escolar temprano y conseguir una mayor motivación en los jóvenes estudiantes.

El asesoramiento en empleo y el nuevo proyecto de emprendimiento permitirá motivar a los jóvenes acercándose a una inserción laboral acorde con sus intereses personales. Es preciso, llevar a cabo diferentes campañas y talleres centrados en la búsqueda de empleo activo que preparen a estos jóvenes y asesoren entre las diferentes opciones que pueden encontrarse para desarrollar su futuro laboral

Las políticas de prevención para la salud y la promoción del deporte en el entorno deben de potenciarse para conseguir un estilo de vida saludable, en el que la relación con el medio ambiente se lleve a cabo a través de diferentes actividades, como el senderismo, en la que se sensibilice a los jóvenes sobre la importancia del cuidado del medio ambiente y los beneficios que aporta la práctica del deporte al aire libre.

El ocio joven y la cultura participativa presentan un reto importante en el que a través de espacios de participación como los Corresponsales Juveniles debemos potenciar ese intercambio de opiniones e intereses para que sean los jóvenes los que tomen iniciativa acerca de las actividades a desarrollar en el municipio, para conseguir que se involucren, participen y valoren las propuestas, para que la juventud cambie sus hábitos y se alejen de las pantallas.

El programa “Deconéctate” presenta una serie de retos que deberán de ser abordados y estudiados para conseguir la excelencia. Debemos ser conscientes que el cambio de hábitos y rutinas necesita un tiempo de adaptación y es por ello que los equipos de trabajo deben de estar coordinados para garantizar que las propuestas que se plantean son mucho más atractivas que las posibilidades que ofrecen y la dopamina que genera el uso de las pantallas en la población adolescente. Otro aspecto que no podemos obviar, es la necesidad de financiación y comunicación entre los diferentes agentes que intervienen en el proceso. Por ello, se deberá buscar un equilibrio entre aquellas acciones que se puedan realizar con recursos propios y otras en las que se necesite recurrir a agentes externos para la elaboración de dichas propuestas.

La evaluación de los programas y el diseño de estrategias que permitan controlar de una forma exhaustiva, si los resultados obtenidos son los esperados, deberían ser aplicados. Por ello, otra línea de estudio sería diseñar estas herramientas de control que

permitan correlacionar las acciones propuestas con diferentes variables como puede ser la participación, el rendimiento académico y el bienestar general. Por último, debemos considerar tener muy presente el cambio de tendencias y gustos entre los jóvenes por lo que esta herramienta debería ser revisada de forma periódica y adaptada al contexto actual.

Para concluir, el programa “Desconéctate” se presenta como una iniciativa prometedora que pretende abordar la adicción a las redes sociales entre los adolescentes a través de un enfoque integral, basado en la evidencia, con una base sólida para la mejora del bienestar y el fomento de los hábitos saludables. Con el compromiso de todos los agentes socializadores que participan en él, los resultados pueden ser muy satisfactorios.

5. Referencias Bibliográficas.

Andrade, E., Guadix, J., Rial, A., & Suárez, C. (2021). Uso de redes sociales y su relación con la salud mental en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(2), 45-53.

Cañas Pardo, E., Estévez López, E., Gargallo Redón, E., Jiménez Gutiérrez, T. I., & Liédana de la Riva, L. (2022). *Ideas para compartir el tiempo de ocio en familia*.

Estévez, E., Bayón, C., De la Cruz, J., & Fernández-Liria, A. (2009). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Revista de Estudios de Juventud*, 87, 125-137.

García del Castillo, J. A., Terol, M. C., Nieto, M. D., Lledó, A., Sánchez, M. C., Martín-Aragón, M., et al. (2008). Adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13(3), 189-200.

Garmendia, M., Jiménez, E., Casado, M. A., & Mascheroni, G. (2016). *EU Kids Online 2016: Informe español*. Bilbao: Universidad del País Vasco.

Greenfield, D. N. (2009). Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems. In R. L. Wiener (Ed.), *Emerging perspectives on the mobile content evolution* (pp. 217-232). Hershey, PA: IGI Global.

Griffiths, M. (2000). Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211-218.

Iglesias, R., Fernández, M., García, A., & Martínez, L. (2022). Estrategias de prevención de adicción a redes sociales en adolescentes. *International Journal of Psychology*, 35(3), 210-225.



Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full findings*. LSE, London: EU Kids Online.

Pardo, E., Camacho, A., Romero, M., & García, L. (2018). Implicación de las áreas municipales en la prevención de la adicción a las redes sociales. *Revista de Salud Pública*, 22(3), 112-125.

Pastor Ruiz, Y., Barrera Vera, A., Rodríguez Romero, V., & Betancort Montesinos, M. (2019). Uso problemático de redes sociales en adolescentes: Relación con la autoestima y la satisfacción vital. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(1), 1-7.

Pérez-López, A. (2022). Programa de intervención para la comprensión de emociones relacionadas con el uso de redes sociales en adolescentes. *Revista de Psicología Aplicada*, 15(1), 78-89.

Ramón-Cortés, M. (2010). La adicción a las redes sociales en la adolescencia. *Revista de Investigación en Educación*, 28(2), 361-375.

Villanueva, L., Alcalde, C., Montoya, P., & Ochoa, G. (2017). Impacto positivo del uso adecuado de redes sociales en adolescentes. *Journal of Adolescent Health*, 61(4), S46-S52.

Yang, S. J., Choe, B. M., Balty, J. C., & Lee, J. H. (2005). La adicción a internet y a los teléfonos móviles en Corea: Prevalencia, factores de riesgo y consecuencias. *CyberPsychology & Behavior*, 8(5), 513-519.