

C U R S O

# TECNOLOGIA DIGITAL Y SALUD MENTAL:

Cómo tejer redes de bienestar digital y emocional.

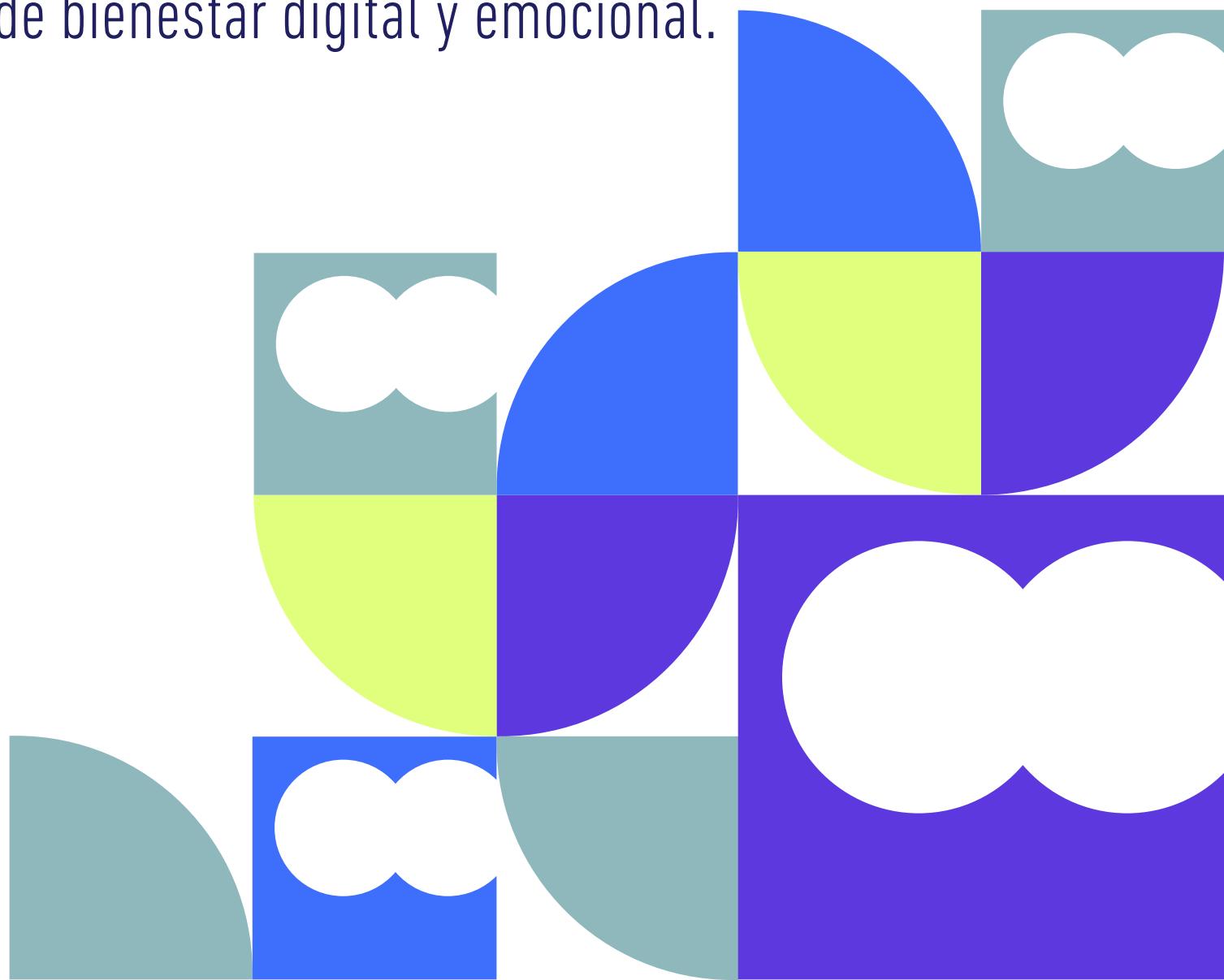


GAZTEEN EUSKAL  
BEHATOKIA OBSERVATORIO VASCO  
DE LA JUVENTUD



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

ONGIZATE, GAZTERIA ETA  
ERRONKA DEMOGRAFIKAREN SAILA  
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR,  
JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO



# TECNOLOGIA DIGITAL Y SALUD MENTAL:

## Cómo tejer redes de bienestar digital y emocional.

### BILBAO

 **Fechas:**  
21 y 28 de enero  
de 2026

 **Lugar:**  
Observatorio Vasco de la  
Juventud. Huertas de la Villa,  
11 – bajo. Bilbao

 **Plazas:**  
20 personas

 **Plazo de inscripción:**  
3 al 18 de diciembre  
de 2025

### VITORIA- GASTEIZ

 **Fechas:**  
6 y 13 de mayo  
de 2026

 **Lugar:**  
Centro cívico El Campillo.  
Santa María, 4 A.  
Vitoria-Gasteiz

 **Plazas:**  
20 personas

 **Plazo de inscripción:**  
13 al 23 de abril  
de 2026

 **Idioma:**  
Euskera

 **Horario:**  
09:00h. a 14:00h.

### Inscripciones:

[www.observatoriojuventud.euskadi.eus](http://www.observatoriojuventud.euskadi.eus)

# Objetivo general:

El objetivo principal de este curso de formación es dotar a los y las agentes educativos de conocimientos y herramientas prácticas, así como de estrategias necesarias y eficaces para hacer más saludable la relación de la sociedad y, concretamente, de las personas jóvenes con la tecnología digital predominante, a la vez que se proporcionan claves para mejorar su bienestar y salud psicoemocional a partir de su entorno.

## Objetivos:

- 
- ✓ Comprender el nuevo modelo de negocio conocido como economía de datos. Más concretamente, se analizará la forma en que se pone en práctica mediante productos digitales específicos, como las redes sociales.
  - ✓ Identificar y ahondar en las técnicas psicológicas y tecnológicas más potentes que utiliza la industria tecnológica para mantenernos pegados a las pantallas.
  - ✓ Conocer desde el rigor científico el impacto de todo ello en la salud de la sociedad, y concretamente, en la salud mental de las personas más jóvenes.
  - ✓ Manifestar el impacto del uso de redes sociales y plataformas digitales en la construcción de valores, identidades y el desarrollo de autoestima de las y los adolescentes.
  - ✓ Desarrollar y explicar en profundidad hábitos saludables, herramientas y estrategias que han demostrado tener éxito a la hora de mejorar el bienestar digital de la sociedad en general y de la juventud en particular.
  - ✓ Conocer las enfermedades mentales más comunes entre los y las menores de edad y analizar formas para realizar una labor preventiva y de contención más eficaz.
  - ✓ Analizar cómo favorecer, desde el entorno, un desarrollo más saludable de la adolescencia y cómo ayudar a reducir los problemas de salud entre menores.

## ☰ Programa:

### Módulo 1: Entender el mundo digital de manera intrínseca.

- El negocio detrás de las tecnológicas: economía del dato y de la atención.
- Técnicas de persuasión: técnicas tecnológicas (uso estratégico de colores, *timing*...) y técnicas psicológicas (efecto *echo chamber*, conductismo, *neurohacking*...).
- Impacto en la salud: radicalización y polarización social, efectos en la salud física e incidencia en la salud mental de menores. Situación actual.

### Módulo 2: Influencia en la construcción identitaria del menor.

- Impacto de las pantallas en la primera infancia.
- Análisis de las consecuencias del ecosistema digital en la construcción de valores, identidad y autoestima de los y las menores.
- Plan de actuación frente al acoso en red:
  - Prevención en ciberacoso, sextorsión y *grooming*. Cómo educar para que disminuyan las posibilidades de acoso en las redes.
  - Qué hacer en caso de producirse.
- Herramientas digitales prácticas que toda persona usuaria debe conocer y el proyecto *No Phone Challenge*, premiado como mejor práctica de adicción 2022-2024 por el Departamento de Salud del Gobierno Vasco.
- Medidas educativas y hábitos saludables desde el entorno más cercano.
- Estrategias a nivel social (comunidad educativa, municipio...) para equilibrar la balanza y el movimiento social *Altxa Burua*.

## ☰ Programa:

### Módulo 3: Adentrarnos en el mundo emocional y mental.

- Terapia sistémica.
  - Arquitectura social.
- Tipos de estilo educativo.
- Epigenética, mochila emocional y trauma.
- La importancia del vínculo y las relaciones para saber relacionarnos con el mundo, clave para la prevención en adicciones.
- Ansiedad, depresión e impacto de las pantallas desde la perspectiva de género en la juventud.

### Módulo 4: La salud integral como objetivo.

- Piezas claves del complejo puzzle mental adolescente.
- El móvil, la soledad, la burbuja emocional, el abismo tecnológico y emocional y la decadencia del juego libre.
- Autolesiones y suicidio.
- Poder posicional, personal.
- Los siete pilares de la autoestima.
- Los cinco pasos de la Inteligencia emocional.
- Autocuidado y gestión de conflictos.
- Autocuidado ante situaciones críticas: pautas para intervenir ante una crisis de ansiedad en personas adolescentes y jóvenes.
- Conclusiones: qué me llevo.

## Metodología:

Se propone una metodología teórico - participativa. La jornada formativa se divide en cuatro grandes módulos que comprenden, por un lado, la competencia digital y, por otro, la competencia psicoemocional.

Cada módulo tiene una duración diaria total de alrededor de 2h 15 min. Sin embargo, está dividido en subapartados que requieren una explicación de no más de 20 minutos. Al acabar la explicación de cada subtema se dará el turno de palabra a las personas asistentes para que compartan sus inquietudes, dudas, reflexiones y preguntas.

Se dará una gran importancia a la interacción y participación de los y las asistentes puesto que uno de los objetivos primordiales será satisfacer todas las inquietudes sobre esta temática que tengan quienes participan.

Finalmente, se harán análisis de casos reales, lo que permitirá explorar errores y aciertos de la práctica y diseñar intervenciones más adecuadas.

## Personas destinatarias:

Tendrán **prioridad** las personas que **trabajen o colaboren con infancia, adolescencia y juventud** (en entidades, asociaciones, administraciones públicas, empresas, centros educativos, voluntariado...).

✓ **Profesionales de la educación no formal**,  
(Información Juvenil, ayuntamientos, diputaciones, asociaciones juveniles y de tiempo libre, así como en otras entidades).

✓ **Educadores y educadoras sociales y familiares.**

✓ **Profesionales de la educación formal**  
(orientadores, orientadoras, profesorado...).

Además, se tendrá en cuenta **el orden de inscripción**.

## Profesorado:

### **Maitane Ormazabal Esnaola**

Psicóloga, psicoterapeuta y asesora psicoemocional en instituciones.  
Miembro del comité de expertos externo del Ministerio de Infancia y Juventud.

## Entidad organizadora:

OBSERVATORIO VASCO DE LA JUVENTUD > Dirección de Juventud y Emancipación >  
Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico > Gobierno Vasco.

📞 94 403 16 45

✉ [gaztebehatokia@euskadi.eus](mailto:gaztebehatokia@euskadi.eus)