

#ConversacionesHumanitarias generadoras de Futuro

Juventud y Bienestar Digital

Sesión de Ideación con Personas Jóvenes

25 de febrero de 2026

Indice

1. Introducción
2. Metodología
3. Retos seleccionados
4. Ideas generadas
5. Conceptos finales
6. Conclusiones y aprendizajes



1. INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

En el marco del Plan de Actuación 2025 que la Fundación Cruz Roja Española ha dedicado al tema **“Bienestar Emocional y Vulnerabilidad”**, el 25 de febrero de 2026 en las instalaciones del Vodafone Lab de Madrid se llevó a cabo un taller de ideación con **25 personas jóvenes**. El taller —basado en técnicas de divergencia y convergencia— permitió que la juventud pudiera **imaginar, construir y compartir** sus propias **propuestas para el bienestar emocional en esta vida digital acelerada**. Esta actividad se organizó con el apoyo de Thinkers co.

Los desafíos abordados en la sesión fueron definidos a partir del análisis estructurado de la información recogida durante las Conversaciones Humanitarias con personas expertas realizadas por la Fundación en 2025. Para ello, se utilizó un agente de conocimiento desarrollado específicamente, que integra, sistematiza y analiza el contenido generado en dichas conversaciones, permitiendo detectar patrones recurrentes, brechas de actuación y oportunidades emergentes en el ámbito del bienestar emocional y la vulnerabilidad.

El taller tuvo como finalidad situar a las personas jóvenes como actores activos en la construcción de soluciones, facilitando un espacio metodológicamente guiado de creatividad aplicada. A través de dinámicas estructuradas de ideación, los participantes trabajaron sobre los retos planteados, generando propuestas alineadas con su realidad, su lenguaje y su experiencia directa en relación con las problemáticas abordadas.

Este documento recoge de manera sistematizada:

- El conjunto de ideas generadas durante la sesión.
- Los conceptos priorizados por su relevancia, viabilidad y potencial de impacto.

25	personas jóvenes
5	retos seleccionados
+50	ideas generadas
15	Propuestas definidas

2. METODOLOGÍA

2. METODOLOGÍA

Uno de los elementos diferenciales de la sesión fue la generación de ideas creativas apoyadas en un **Agente IA** (Inteligencia Artificial) desarrollado para la Fundación Cruz Roja Española. Este agente integra y organiza el conocimiento acumulado por la Fundación — procedente de personas expertas, conversaciones estratégicas y documentación previa— y permitió identificar, con criterio técnico, aquellos retos prioritarios que resultaban simultáneamente relevantes en términos de impacto y abordables desde la perspectiva de la población joven participante.

La sesión se diseñó bajo el marco metodológico del Design Thinking, adaptado al contexto social del proyecto. La fase exploratoria tradicional centrada en **la comprensión profunda del usuario fue previamente trabajada mediante el agente**, lo que permitió que el taller **se focalizara directamente en las fases de definición estratégica, ideación y desarrollo conceptual emocional**.



1. Selección estratégica de retos

Mediante el apoyo del Agente IA de la Fundación, se identificaron los desafíos más relevantes en el ámbito del bienestar emocional y la vulnerabilidad, priorizando aquellos con mayor potencial de movilización y conexión con jóvenes.



2. Fase de divergencia estructurada

La generación de ideas se desarrolló más allá del *brainstorming* tradicional, utilizando técnicas orientadas a forzar conexiones no evidentes y ampliar el espacio de solución tales como Hibridación y *What if*.



3. Selección y priorización de ideas

Se realizó un ejercicio de convergencia para identificar aquellas propuestas con mayor potencial de impacto en jóvenes, valorando criterios como relevancia, viabilidad percibida y capacidad de movilización.



4. Profundización mediante ficha de concepto

Finalmente, se seleccionaron cuatro ideas por reto y se trabajaron en profundidad a través de una herramienta estructurada denominada *ficha de concepto*.

3. RETOS SELECCIONADOS

3. RETOS SELECCIONADOS

RETO 1 . Soledad y vínculos

¿Cómo podríamos transformar los espacios donde convivimos (instituto, universidad, trabajo, redes) para que pasar de “coincidir” a “conectar de verdad” sea lo normal y no la excepción?

La soledad no deseada no es solo “estar solo”, sino **sentirse desconectado incluso cuando se está rodeado de personas**. Los datos muestran que 1 de cada 4 jóvenes entre 16 y 29 años se siente solo, y que el aislamiento social afecta a casi la mitad de la población (Informe de Hallazgos: Bienestar Emocional y Vulnerabilidad 2025).

Además, en el encuentro de Conversaciones Humanitarias “*La cara emocional de la soledad*” se insiste en que **la soledad es un reto colectivo, no individual, y que muchas veces no es visible desde fuera**.

Esto interpela directamente a los espacios juveniles: aulas, campus, trabajos, redes sociales... **lugares donde se coincide mucho, pero no siempre se conecta**.

RETO 2 . Redes sociales, identidad y presión constante

¿Cómo podríamos recuperar el control sobre nuestra identidad digital para que las redes sean un espacio de expresión real y no un escaparate que nos agota emocionalmente?

Un dato para reflexionar: **el 48,5% de jóvenes reconoce un uso excesivo de pantallas y el 64,6% demanda más educación emocional** (Blog: Mitos virales y desinformación emocional).

En paralelo, el análisis sobre hiperconexión muestra que la velocidad informativa, **la sobreexposición y la presión por tener opinión inmediata generan ansiedad y sobrecarga emocional** (Blog: Impacto emocional de la geopolítica y la hiperconexión).

Las redes no son “el problema”, pero sí transforman cómo construimos identidad, autoestima y relaciones.

3. RETOS SELECCIONADOS

RETO 3 . Cuerpo, mente y ritmo de vida

¿Cómo podríamos rediseñar nuestro estilo de vida (horarios, ocio, espacios, dinámicas sociales) para que cuidar el cuerpo y la mente no sea un esfuerzo extra, sino parte natural de nuestra forma de vivir?

La Fundación plantea un enfoque sistémico-ecológico: **el bienestar emocional surge de la interacción entre la persona y su entorno** (Informe de Hallazgos: Bienestar Emocional y Vulnerabilidad 2025).

Además, se subraya que **el ejercicio físico mejora cuerpo, mente y emociones, y que la salud cognitiva y emocional están profundamente conectadas** (Blog: Impacto de la salud física y cognitiva en el bienestar emocional).

El problema **no es solo “hacer más deporte”, sino cómo están diseñados nuestros horarios, espacios y dinámicas sociales.**

RETO 4. Cuando “todo se junta”

¿Cómo podríamos crear apoyos reales para jóvenes que viven varias dificultades a la vez (económicas, emocionales, familiares, laborales) sin hacerles sentir etiquetados o diferentes?

La investigación muestra que, de media, cada persona convive con entre 3 y 4 factores de vulnerabilidad, y que estos no actúan de forma aislada, sino acumulativa (Informe de Hallazgos: Bienestar Emocional y Vulnerabilidad 2025).

El enfoque interseccional explica que **las desigualdades se entrecruzan y multiplican su impacto emocional. No es solo aislamiento, o solo problemas familiares: muchas veces es todo a la vez.**

Esto cuestiona **las soluciones simplistas centradas únicamente en la “actitud individual”.**

3. RETOS SELECCIONADOS

RETO 5 . Incertidumbre, futuro y ansiedad generacional

¿Cómo podríamos dejar de vivir como espectadores ansiosos de un mundo en crisis y convertirnos en una generación que transforma la incertidumbre en acción, sentido y esperanza real?

El estudio refleja que casi 3 de cada 10 personas identifican **los conflictos internacionales como fuente directa de malestar emocional** y el 40,5% señala **la situación política y la sobreexposición informativa como causas de estrés** ([Blog: Impacto emocional de la geopolítica y la hiperconexión](#)).

La hiperconectividad nos expone constantemente a crisis globales, conflictos, cambio climático, precariedad y mensajes alarmistas. Esto genera una **sensación de inestabilidad permanente y de “futuro incierto”**, especialmente intensa en generaciones jóvenes que están construyendo su proyecto de vida ([Blog: Impacto emocional de la geopolítica y la hiperconexión](#)).

No se trata solo de ansiedad individual, sino de un contexto estructural que impacta emocionalmente.



4. IDEAS GENERADAS

4. IDEAS GENERADAS

RETO 1. Soledad y vínculos

¿Cómo podríamos transformar los espacios donde convivimos (instituto, universidad, trabajo, redes) para que pasar de “coincidir” a “conectar de verdad” sea lo normal y no la excepción?

1.1 Identificar perfiles de usuario y agruparlos

Crear mapas de afinidad relacional que permitan conectar a las personas por intereses, motivaciones y necesidades reales, no solo por coincidencia física.

1.2 App de conexión, intercambio y networking

Desarrollar una plataforma híbrida que transforme la coincidencia en encuentros significativos mediante matching por afinidad e intención.

1.3 Dinámicas para unificar el grupo

Diseñar rituales y experiencias colectivas que generen identidad compartida y fomenten vínculos más allá de la relación funcional.

1.4 Espacio abierto de trabajo

Rediseñar los entornos físicos para facilitar la interacción espontánea con intención y reducir dinámicas de aislamiento.

1.5 Estación de café con novedades

Convertir los momentos informales en dispositivos estructurados de conexión social.

1.6 Tiempo de descanso sin hablar de trabajo

Crear espacios protegidos de conversación no instrumental que favorezcan relaciones más humanas y profundas.

1.7 Cenas o encuentros semanales

Impulsar microeventos diseñados para mezclar perfiles y generar confianza en contextos informales.

1.8 Redes sociales: conciencia sobre uso y efecto

Reorientar el uso digital hacia la generación de vínculos presenciales significativos.

1.9 Actividades organizadas por el alumnado

Empoderar a las personas jóvenes como diseñadores activos de la cultura de conexión en sus propios espacios.

1.10 Sillas y mobiliario con formas irregulares

Utilizar el diseño del espacio como catalizador de interacción y ruptura de dinámicas relacionales rígidas.

4. IDEAS GENERADAS

RETO 2. Redes sociales, identidad y presión constante

¿Cómo podríamos recuperar el control sobre nuestra identidad digital para que las redes sean un espacio de expresión real y no un escaparate que nos agota emocionalmente?

2.1 Establecer límites claros

Decidir qué partes de tu vida son privadas y no tienen que estar en internet.

2.2 Tu identidad no es tu contenido

Lo que subes no define todo lo que eres. Eres mucho más que tu perfil.

2.3 Networking consciente (conectar de verdad)

Hablar y relacionarte con personas con intención real, no solo para ganar seguidores.

2.4 Crear espacios de apoyo

Usar las redes para apoyarse entre amigos y no para competir.

2.5 No creer que todo lo que ves es perfecto

Recordar que en redes solo se muestra una parte de la realidad.

2.6 Fomentar comunidad

Crear grupos donde las personas se sientan seguras para expresarse sin miedo a ser juzgadas.

2.7 Llevar un registro personal (tipo diario)

Puedes guardar recuerdos para ti sin necesidad de compartirlos. No todo lo importante necesita “likes”.

2.8 Mostrar procesos, no solo resultados

No enseñar solo lo perfecto. Compartir errores y aprendizajes hace las redes más reales.

2.9 Cuidar la ética digital

Pensar antes de publicar y no contribuir a la presión o comparación entre los demás.

2.10 No buscar aprobación constante

Tu valor no depende de los likes o comentarios. No necesitas que otros validen todo lo que haces.

2.11 Consumir redes con conciencia

Elegir a quién sigues y cuánto tiempo pasas en redes para que no afecte a tu ánimo.

2.12 Valorar la coherencia más que la viralidad

Ser tú mismo es más importante que intentar hacer algo solo para que se haga viral.

4. IDEAS GENERADAS

RETO 3. Cuerpo, mente y ritmo de vida

¿Cómo podríamos rediseñar nuestro estilo de vida (horarios, ocio, espacios, dinámicas sociales) para que cuidar el cuerpo y la mente no sea un esfuerzo extra, sino parte natural de nuestra forma de vivir?

3.1 Más contacto con la naturaleza

Rediseñar nuestros espacios y rutinas para incluir más tiempo al aire libre: clases fuera, pausas en parques, reuniones caminando. Que salir y conectar con el entorno sea parte normal del día.

3.2 Desintoxicación digital

Establecer horarios sin pantallas, espacios libres de móvil y dinámicas sociales donde lo normal sea conversar sin dispositivos. No como castigo, sino como parte del ritmo diario..

3.3 Evitar la vida sedentaria. Movilidad

Incorporar movimiento en lo cotidiano: ir andando, pausas activas, clases dinámicas.

3.4 Desarrollar hábitos pequeños pero constantes

Pequeños cambios sostenidos que hagan que el autocuidado no sea algo puntual.

3.5 Ejercicios mentales

Incluir momentos breves de estimulación mental en la rutina diaria: leer 15 minutos, resolver retos, aprender algo nuevo.

3.6 Socializar más y mejor

Rediseñar los espacios para fomentar encuentros reales: zonas comunes atractivas, actividades grupales, dinámicas colaborativas.

3.7 Acciones estimulantes durativas

Sustituir estímulos rápidos (scroll infinito) por actividades que generen satisfacción a medio plazo: deporte en equipo, proyectos creativos, voluntariado.

3.8 Rediseñar el ocio digital y las apps sociales

Repensar cómo se usan actualmente las apps de relación y entretenimiento para que fomenten encuentros reales, intereses compartidos y bienestar, no solo consumo rápido.

3.9 Tecnología con sentido

Imaginar tecnologías que faciliten experiencias reales (conectar con personas, aprender, explorar) en vez de sustituir la vida física por la virtual.

3.10 Eliminar dinámicas destructivas

Evitar entornos competitivos extremos, presión constante o discursos agresivos que afectan a la salud mental.

4. IDEAS GENERADAS

RETO 4. Cuando “todo se junta”

¿Cómo podríamos crear apoyos reales para jóvenes que viven varias dificultades a la vez (económicas, emocionales, familiares, laborales) sin hacerles sentir etiquetados o diferentes?

4.1 Enfoque basado en fortalezas

En lugar de centrar el apoyo y ayudas en “lo que te falta” o “lo que te pasa”, poner foco en lo que la persona sabe hacer, le gusta o se le da bien

4.2 Camuflaje del apoyo como recurso cultural.

El apoyo no se presenta como “ayuda para quien tiene problemas”, sino como un recurso abierto para todas las personas.

4.3 Recursos de información abiertos para consulta por todas las partes interesadas

Crear una plataforma o espacio físico donde toda la información sobre ayudas económicas, apoyo psicológico, empleo o formación esté disponible de forma clara y accesible.

4.4 Sensibilización en centros educativos sobre todas las problemáticas

Trabajar la educación emocional, económica y social en institutos y universidades para normalizar que todas las personas pueden atravesar dificultades.

4.5 Recopilar los testimonios y experiencias en un diario anónimo para conocer las problemáticas compartidas

Crear un espacio (digital o físico) donde las personas jóvenes puedan compartir experiencias de forma anónima.

4.6 Desahogo emocional a través de boxeo u otros talleres

Incorporar espacios físicos y actividades de liberación emocional: boxeo, arte, música, deporte o expresión corporal.

4.7 Bar cultural, bebidas y comida accesible

Crear un espacio informal, accesible y atractivo donde las personas jóvenes puedan encontrarse, comer o tomar algo a bajo coste y participar en actividades culturales sin sentirse usuarias de un recurso asistencial.

4.8 Juntar varias ayudas y apoyos... agregar algo que cambie la etiqueta principal (“necesitar ayudas”)

Unificar en un mismo espacio distintos servicios: apoyo emocional, orientación laboral, clases de idiomas, talleres artísticos o deportivos.

4.9 Talleres y uso de tecnología que no excluya por idioma, capacidad

Garantizar que los recursos estén adaptados: lenguaje sencillo, varios idiomas, accesibilidad digital y espacios donde usar tecnología sin depender de otra persona.

4. IDEAS GENERADAS

RETO 5. Incertidumbre, futuro y ansiedad generacional

¿Cómo podríamos dejar de vivir como espectadores ansiosos de un mundo en crisis y convertirnos en una generación que transforma la incertidumbre en acción, sentido y esperanza real?

5.1 Difusión de técnicas de regulación emocional

Difundir técnicas sencillas (respiración, meditación guiada, ejercicios breves de enfoque) ayuda a pasar del miedo paralizante a la claridad mental.

5.2 Promover información del ámbito psico-emocional

Promover información clara sobre ansiedad, incertidumbre y derechos en salud mental empodera a las personas jóvenes para pasar de sentirse desbordados a sentirse legitimados.

5.3 Abordar las noticias desde otra perspectiva

Fomentar una mirada crítica y activa: aprender a contextualizar noticias, verificar fuentes y buscar también soluciones, no solo problemas.

5.4 No pensar tanto en las consecuencias y pensar en alternativas para evitar que te afecte

Cambiar el enfoque de la preocupación pasiva a la pregunta práctica activa organiza la incertidumbre y la convierte en acción concreta.

5.5 Instagram como herramienta positiva

Pasar del scroll pasivo a la participación activa.

5.6 La biblioteca puede ser el espacio donde transformamos la ansiedad en reflexión

Revalorizar espacios físicos tranquilos (bibliotecas, centros juveniles) como lugares de pensamiento, planificación y creación de proyectos colectivos.

5.7 Compartir tiempo de calidad con familia y amigos

Cuando las personas se sienten acompañadas, aumenta su capacidad de esperanza y compromiso..

5.8 Plan Europeo de Salud Mental Juvenil

Para que la transformación no dependa solo del esfuerzo individual, se necesitan estructuras estables: financiación, psicólogos accesibles, indicadores de bienestar y políticas públicas coordinadas.

5.9 Actividades de ocio y tiempo libre

La acción no siempre es política o social; también es cuidar el cuerpo y la mente para tener energía transformadora.

5. CONCEPTOS FINALES

5. CONCEPTOS FINALES

RETO 1. Soledad y vínculos

¿Cómo podríamos transformar los espacios donde convivimos para que pasar de “coincidir” a “conectar de verdad” sea lo normal y no la excepción?



Concepto 1.1: Sillas irregulares



Concepto 1.2: Estación de café personalizada en el entorno laboral



Concepto 1.3: Strava escolar

5. CONCEPTOS FINALES

Concepto 1.1 : Sillas irregulares

Crear espacios específicos dentro del instituto, universidad o centro comunitario con sillas o bancos dispuestos en ángulos irregulares (por ejemplo, a 45°) o con formas curvas que faciliten el contacto visual sin generar la presión de un cara a cara directo.

La disposición rompe la lógica tradicional de filas o bancos paralelos y favorece que las personas puedan iniciar conversación de forma más natural. El espacio puede incorporar pequeñas señales o preguntas que sirvan como disparadores de conversación, convirtiendo la arquitectura en un facilitador activo de conexión.

No es solo mobiliario distinto, es un entorno diseñado intencionalmente para que coincidir se transforme en interactuar.

RETO 1

¿Cómo podríamos transformar los espacios donde convivimos (instituto, universidad, trabajo, redes) para que pasar de “coincidir” a “conectar de verdad” sea lo normal y no la excepción?



¿QUÉ DOLOR RESUELVE PARA LA PERSONA USUARIA?

- La dificultad para iniciar conversaciones con personas desconocidas.
- La sensación de soledad en espacios compartidos. Entornos físicos que fomentan el aislamiento y el uso individual del móvil.
- La incomodidad del cara a cara frontal que bloquea la interacción espontánea

5. CONCEPTOS FINALES

Concepto 1.2 : Estación de café personalizada en el entorno laboral

Crear una estación de café temática y rotativa dentro del entorno laboral que funcione como punto de encuentro estructurado entre trabajadores. La dinámica se basa en conectar a las personas a través de sus gustos culturales y personales, especialmente vinculados a la gastronomía.

De forma periódica, una persona del equipo puede proponer una “estación temática” vinculada a su cultura, país de origen o preferencias personales (por ejemplo, café colombiano con productos típicos). Esto permite compartir elementos identitarios, generar conversación y fomentar la curiosidad por el otro.

La estación además de tratarse de un espacio físico de pausa, es también un dispositivo intencional de integración y socialización que facilita conocerse más allá del rol profesional.

RETO 1

¿Cómo podríamos transformar los espacios donde convivimos (instituto, universidad, trabajo, redes) para que pasar de “coincidir” a “conectar de verdad” sea lo normal y no la excepción?



¿QUÉ DOLOR RESUELVE PARA LA PERSONA USUARIA?

- Sensación de discriminación o invisibilidad cultural.
- Falta de integración en equipos diversos.
- Relaciones laborales limitadas exclusivamente a lo funcional.
- Barreras implícitas entre personas de diferentes orígenes.

5. CONCEPTOS FINALES

Concepto 1.3 : Strava escolar

Strava Escolar es una plataforma para el centro educativo donde el alumnado puede proponer y unirse a actividades reales: deportes, proyectos, voluntariado o clubes.

Permite organizar iniciativas abiertas, sumar puntos por participar y crear comunidad en torno a intereses comunes, con verificación del centro para garantizar seguridad. Su objetivo es simple: generar más espacios para hacer cosas juntos y que la conexión surja de forma natural.

RETO 1

¿Cómo podríamos transformar los espacios donde convivimos (instituto, universidad, trabajo, redes) para que pasar de “coincidir” a “conectar de verdad” sea lo normal y no la excepción?



¿QUÉ DOLOR RESUELVE PARA LA PERSONA USUARIA?

- Soledad no deseada dentro del entorno escolar.
- Sensación de aislamiento aunque estés rodeado de gente.
- Dificultad para integrarse en nuevos grupos.
- Situaciones de exclusión o acoso derivadas de dinámicas cerradas.

5. CONCEPTOS FINALES

RETO 2. Redes sociales, identidad y presión constante

¿Cómo podríamos recuperar el control sobre nuestra identidad digital para que las redes sean un espacio de expresión real y no un escaparate que nos agota emocionalmente?



Concepto 2.1: Transformar seguidores en comunicación



Concepto 2.2: Operación "Antichatarra digital"



Concepto 2.3: Desintoxicación de píxeles: Tu dosis de realidad

5. CONCEPTOS FINALES

Concepto 2.1 : Transformar seguidores en comunicación.

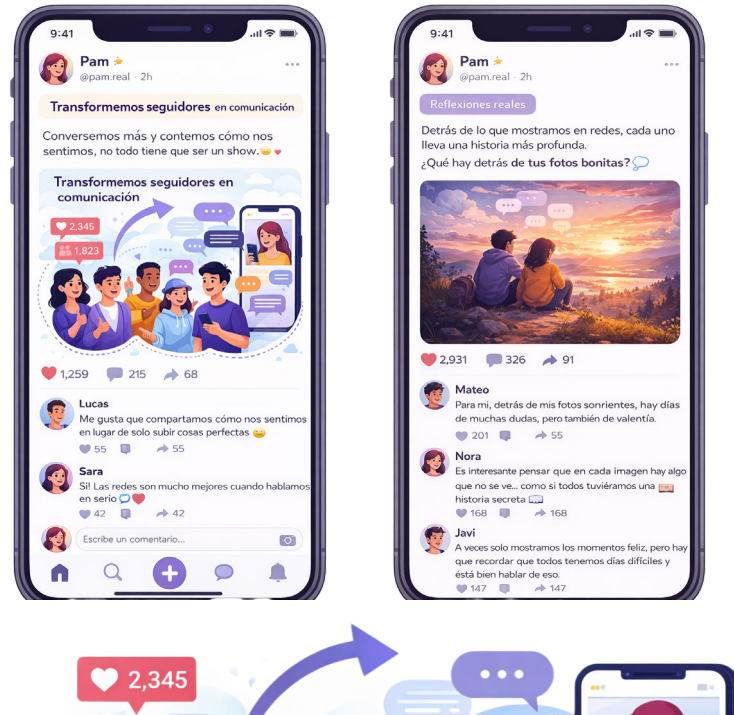
Transformar seguidores en comunicación significa dejar de ver a las personas como números y empezar a verlas como personas reales con las que puedes hablar.

No se trata solo de que vean tus vídeos o tu contenido, sino de crear conversación, responder, escuchar y generar un vínculo. La idea es pasar de la exposición constante a la relación real.

Cuando hay diálogo y comunidad, el bienestar emocional mejora. Ya no se trata de aparentar para gustar, sino de compartir desde lo que realmente eres.

RETO 2

¿Cómo podríamos recuperar el control sobre nuestra identidad digital para que las redes sean un espacio de expresión real y no un escaparate que nos agota emocionalmente?



¿QUÉ DOLOR RESUELVE PARA LA PERSONA USUARIA?

- La sensación de ser “solo un número” en redes sociales
- Reduce la ansiedad por los likes
- Reduce la comparación constante
- Buscar la validación del resto y aparentar

5. CONCEPTOS FINALES

Concepto 2.2 : Operación 'Antichatarra digital'

Este concepto propone aprender a elegir mejor lo que se deja entrar en la vida digital de los usuarios, ya que cada cuenta que se sigue, cada vídeo que se ve y cada tendencia que imitamos influye en cómo pensamos y en cómo nos percibimos. Ser selectivo implica limpiar nuestro entorno digital de aquello que nos presiona, nos compara o nos empuja a actuar solo por moda, para recuperar el control sobre nuestra identidad en redes.

Se plantea una app que funcione como “filtro de energía digital”: analiza el tiempo de uso, pregunta cómo te sientes tras consumir ciertos contenidos y, si detecta malestar o comparación, sugiere silenciar, reorganizar o clasificar cuentas según si te inspiran, te enseñan algo o simplemente te distraen.

RETO 2

¿Cómo podríamos recuperar el control sobre nuestra identidad digital para que las redes sean un espacio de expresión real y no un escaparate que nos agota emocionalmente?



¿QUÉ DOLOR RESUELVE PARA LA PERSONA USUARIA?

- La sensación de perder la personalidad por seguir lo que hacen los demás.
- El cansancio mental de intentar estar al día con todas las tendencias.
- La presión de encajar para no sentirse fuera.
- La confusión entre lo que realmente le gusta y lo que se consume

5. CONCEPTOS FINALES

Concepto 2.3 : Desintoxicación de píxeles: Tu dosis de realidad

Este concepto propone crear herramientas que eviten que las redes nos absorban y nos recuerden que la vida no ocurre solo en una pantalla. La idea es integrar apoyos que nos conecten con nuestras emociones, nuestro cuerpo y nuestro bienestar.

Se plantea un panel dentro de la red social que detecte el tiempo de uso y sugiera pausas, ejercicios breves o mensajes de reflexión. También incluiría avisos ante consumo excesivo o contenidos que generen malestar, además de pequeños espacios de educación digital sobre comparación, presión social y autoestima, para fomentar un uso más equilibrado entre lo digital y lo real.

RETO 2

¿Cómo podríamos recuperar el control sobre nuestra identidad digital para que las redes sean un espacio de expresión real y no un escaparate que nos agota emocionalmente?



¿QUÉ DOLOR RESUELVE PARA LA PERSONA USUARIA?

- La sensación de vivir más en redes que en la vida real.
- El agotamiento mental por uso excesivo de pantallas.
- La desconexión con sus emociones reales.



5. CONCEPTOS FINALES

RETO 3. Cuerpo, mente y ritmo de vida

¿Cómo podríamos rediseñar nuestro estilo de vida para que cuidar el cuerpo y la mente no sea un esfuerzo extra, sino parte natural de nuestra forma de vivir?



Concepto 3.1: Impacto 24h



Concepto 3.2: Duolingo mental



Concepto 3.3: Modo instinto

5. CONCEPTOS FINALES

Concepto 3.1: Impacto 24h

La idea parte de algo simple: cuando sentimos que algo importante puede perderse, cambiamos nuestra forma de vivir. El miedo o el impacto nos obliga a reflexionar y replantear nuestras prioridades.

Se propone crear una app llamada, por ejemplo, **“Impacto 24h”**, que una vez a la semana plantee escenarios extremos o preguntas potentes que sacudan la rutina y traduce esa reflexión en pequeñas acciones concretas para esa semana: mover el cuerpo 20 minutos al día, hablar con alguien importante, reducir tiempo en redes, mejorar el descanso.

No busca generar miedo real, sino usar el impacto como detonante para activar cambios positivos en el estilo de vida.

RETO 3

¿Cómo podríamos rediseñar nuestro estilo de vida (horarios, ocio, espacios, dinámicas sociales) para que cuidar el cuerpo y la mente no sea un esfuerzo extra, sino parte natural de nuestra forma de vivir?



¿QUÉ DOLOR RESUELVE PARA LA PERSONA USUARIA?

- Vivir en piloto automático sin cuestionar sus hábitos.
- Posponer lo importante por comodidad o rutina.
- Falta de motivación para cambiar.
- Sensación de que la vida pasa sin aprovecharla.
- Desconexión entre lo que se valora y cómo se vive realmente.

5. CONCEPTOS FINALES

Concepto 3.2: Duolingo Mental

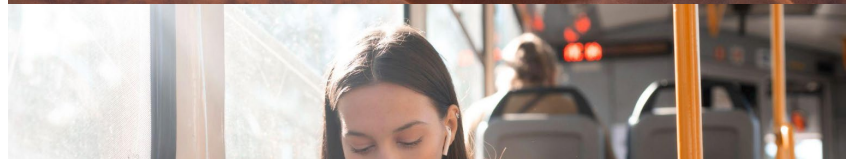
La idea es integrar pequeños ejercicios mentales diarios para fortalecer el cerebro de forma constante. Igual que entrenamos el cuerpo, la mente también necesita práctica.

Se propone crear una app tipo **“Duolingo Mental”** que cada día proponga un reto de 10 minutos: sudoku, ajedrez rápido, memoria, lectura guiada o mini retos de pensamiento crítico. El sistema funcionaría por niveles y progreso diario, con el objetivo de mejorar un 1% cada día.

La clave es que no sea algo ocasional, sino parte natural de la rutina: un pequeño entrenamiento mental diario que fortalezca la concentración, el pensamiento crítico y la agilidad mental a largo plazo.

RETO 3

¿Cómo podríamos rediseñar nuestro estilo de vida (horarios, ocio, espacios, dinámicas sociales) para que cuidar el cuerpo y la mente no sea un esfuerzo extra, sino parte natural de nuestra forma de vivir?



¿QUÉ DOLOR RESUELVE PARA LA PERSONA USUARIA?

- La pérdida de concentración por exceso de estímulos rápidos.
- El deterioro mental asociado al sedentarismo cognitivo.
- La dependencia de la dopamina rápida (scroll, vídeos cortos).
- La falta de disciplina para mantener hábitos mentales saludables.

5. CONCEPTOS FINALES

Concepto 3.3: Modo instinto

El concepto se inspira en formas alternativas de movimiento para romper la monotonía y el sedentarismo. La idea de fondo es usar el juego y la expresión corporal como una manera diferente de activar el cuerpo.

Se propone una iniciativa llamada **“Modo Instinto”**, un programa de actividad física creativa con movimientos poco habituales (equilibrios, desplazamientos bajos, circuitos dinámicos) en formato grupal y divertido. El objetivo es que hacer ejercicio deje de sentirse como una obligación y pase a ser una experiencia más natural, libre y motivadora.

RETO 3

¿Cómo podríamos rediseñar nuestro estilo de vida (horarios, ocio, espacios, dinámicas sociales) para que cuidar el cuerpo y la mente no sea un esfuerzo extra, sino parte natural de nuestra forma de vivir?



¿QUÉ DOLOR RESUELVE PARA LA PERSONA USUARIA?

- El aburrimiento asociado al ejercicio tradicional.
- El sedentarismo derivado de rutinas monótonas.
- La falta de motivación para moverse.
- La desconexión entre cuerpo, juego y expresión personal

05. CONCEPTOS FINALES

RETO 4. Cuando “todo se junta”

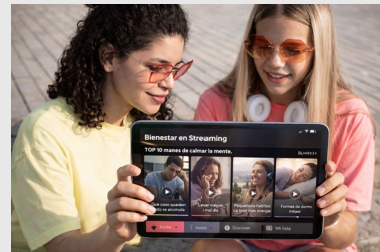
¿Cómo podríamos crear apoyos reales para jóvenes que viven varias dificultades a la vez (económicas, emocionales, familiares, laborales) sin hacerles sentir etiquetados o diferentes?



Concepto 4.1: Expresionfy



Concepto 4.2: Plataforma de formación en tecnología



Concepto 4.3: Bienestar en streaming

5. CONCEPTOS FINALES

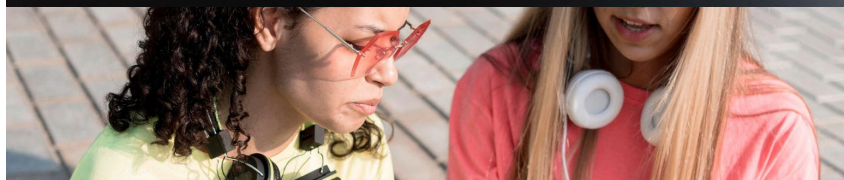
Concepto 4.1: Expresionfy

Se propone una app llamada **“Expresionfy”**, inspirada en Spotify, donde las personas jóvenes puedan crear y compartir playlists según su estado emocional: “Día difícil”, “Necesito motivación”, “Me siento perdido”, “Fuerza para seguir”, etc. No se etiqueta a la persona, solo se comparte música.

Las listas pueden ser anónimas y colectivas, de forma que otras personas puedan identificarse con esos sentimientos sin tener que verbalizarlos. Además, la app podría incluir pequeños recursos integrados (mensajes de apoyo, información útil o contacto con ayuda profesional) camuflados dentro de la experiencia musical.

RETO 4

¿Cómo podríamos crear apoyos reales para jóvenes que viven varias dificultades a la vez (económicas, emocionales, familiares, laborales) sin hacerles sentir etiquetados o diferentes?



¿QUÉ DOLOR RESUELVE PARA LA PERSONA USUARIA?

- La dificultad para expresar lo que siente.
- El miedo a ser etiquetado o estigmatizado.
- La sensación de estar solo en determinados momentos emocionales.
- La resistencia a acudir a programas de ayuda tradicionales.

5. CONCEPTOS FINALES

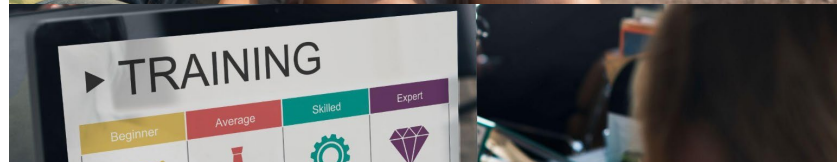
Concepto 4.2: Plataforma de formación a todos los niveles en tecnología

La idea es crear una aplicación sencilla y accesible para todas las edades que funcione como espacio común de comunicación y apoyo.

La app incluye pequeños tutoriales prácticos (cómo usar una tablet, cómo hacer un trámite online, cómo buscar empleo, cómo pedir una cita médica) en varios idiomas y con lenguaje sencillo. También permitiría que las personas se ayuden entre sí mediante foros o chats moderados.

El objetivo es que nadie quede fuera por no saber usar la tecnología o por no dominar el idioma.

RETO 4
¿Cómo podríamos crear apoyos reales para jóvenes que viven varias dificultades a la vez (económicas, emocionales, familiares, laborales) sin hacerles sentir etiquetados o diferentes?



¿QUÉ DOLOR RESUELVE PARA LA PERSONA USUARIA?

- La dificultad para expresar lo que siente.
- El miedo a ser etiquetado o estigmatizado.
- La sensación de estar solo en determinados momentos emocionales.
- La resistencia a acudir a programas de ayuda tradicionales.

05. CONCEPTOS FINALES

Concepto 4.3: Bienestar en streaming

La idea es crear una plataforma con el diseño y formato de una plataforma de streaming tipo Netflix, pero dedicada al bienestar emocional.

En lugar de ofrecer “ayuda psicológica” de forma directa, se presentan contenidos atractivos y breves como:

- “Top 10 formas de calmar la mente antes de dormir”
- “Cómo gestionar un mal día”

El formato sería visual, dinámico y fácil de consumir (vídeos cortos, mini guías, retos de 5 minutos). La clave es que el acceso se sienta como entretenimiento útil.

RETO 4

¿Cómo podríamos crear apoyos reales para jóvenes que viven varias dificultades a la vez (económicas, emocionales, familiares, laborales) sin hacerles sentir etiquetados o diferentes?



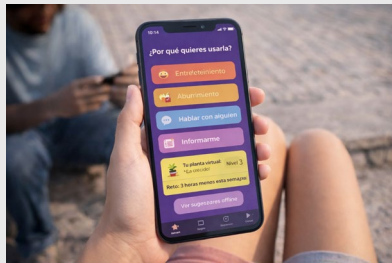
¿QUÉ DOLOR RESUELVE PARA LA PERSONA USUARIA?

- La vergüenza de pedir ayuda.
- El miedo a sentirse “etiquetado” como un caso especial.
- La resistencia a acudir a servicios tradicionales de apoyo.
- La sensación de que cuidar la salud mental es algo solo para cuando “estás muy mal”.
- La dificultad para encontrar recursos claros y cercanos.

5. CONCEPTOS FINALES

RETO 5. Incertidumbre, futuro y ansiedad generacional

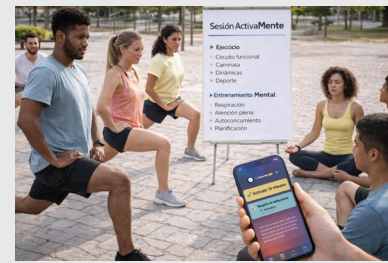
¿Cómo podríamos dejar de vivir como espectadores ansiosos de un mundo en crisis y convertirnos en una generación que transforma la incertidumbre en acción, sentido y esperanza real?



Concepto 5.1: Reducción del tiempo de pantallas



Concepto 5.2: Tiempo de calidad



Concepto 5.3: ActivaMente

5. CONCEPTOS FINALES

Concepto 5.1: Reducción del tiempo de pantallas

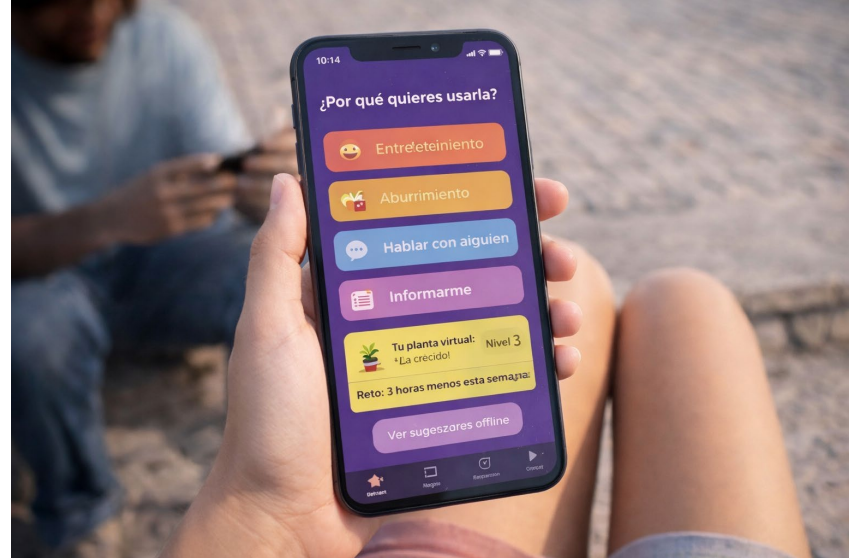
La idea es promover el uso consciente del móvil, no prohibirlo. Se propone una app sencilla que, cada vez que abras una red social, te pregunte: “¿Por qué quieres usarla ahora?”.

Este pequeño momento de reflexión ayuda a detectar el uso automático. Además, la app propone retos semanales (por ejemplo, “2 horas menos esta semana”) y transforma ese tiempo en algo visible.

No se trata de quitar tecnología, sino de recuperar el equilibrio.

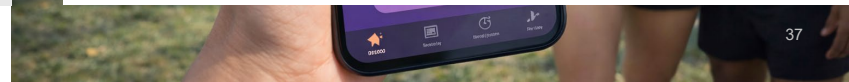
RETO 5

¿Cómo podríamos dejar de vivir como espectadores ansiosos de un mundo en crisis y convertirnos en una generación que transforma la incertidumbre en acción, sentido y esperanza real?



¿QUÉ DOLOR RESUELVE PARA LA PERSONA USUARIA?

- El uso automático e impulsivo del móvil.
- La ansiedad generada por sobreexposición digital.
- La sensación de falta de control sobre el tiempo propio.
- La dificultad para desconectar y compartir tiempo real.
- El estrés y la saturación mental constante.



5. CONCEPTOS FINALES

Concepto 5.2: Tiempo de calidad

Se propone recuperar espacios reales de conexión como un hábito estructurado, no como algo improvisado. La idea es establecer un momento fijo a la semana —por ejemplo, una hora sin pantallas— en el que familia o amigos compartan atención plena y presencia real. Durante ese tiempo, los móviles quedan fuera del espacio y se facilita la interacción a través de dinámicas sencillas como preguntas guiadas, juegos cooperativos, paseos o actividades compartidas. Incluso podría apoyarse en un pequeño kit de conversación o guía práctica para romper el hielo y evitar silencios incómodos.

Se trata de crear un ritual estable y fácil de replicar que fortalezca vínculos, genere seguridad emocional y transforme la compañía superficial en conexión auténtica.

RETO 5

¿Cómo podríamos dejar de vivir como espectadores ansiosos de un mundo en crisis y convertirnos en una generación que transforma la incertidumbre en acción, sentido y esperanza real?



¿QUÉ DOLOR RESUELVE PARA LA PERSONA USUARIA?

- La soledad emocional, incluso cuando se está rodeado de gente.
- La sensación de tener que gestionar todo en solitario.
- El miedo al rechazo o a no ser comprendido.

5. CONCEPTOS FINALES

Concepto 5.3: ActivaMente

ActivaMente es un programa sencillo que integra actividad física y entrenamiento mental en una misma dinámica semanal. Parte de una lógica clara: cuando el cuerpo se activa, la mente se regula; cuando la mente se entrena, el cuerpo responde mejor.

Se concreta en sesiones grupales (por ejemplo, en centros educativos, universidades o espacios comunitarios) que combinan 30 minutos de movimiento —circuitos funcionales, caminatas guiadas, dinámicas cooperativas o deporte no competitivo— con 20 minutos de entrenamiento mental práctico: técnicas de regulación emocional, respiración, enfoque atencional, pensamiento crítico frente a noticias alarmistas o ejercicios de planificación personal.

RETO 5

¿Cómo podríamos dejar de vivir como espectadores ansiosos de un mundo en crisis y convertirnos en una generación que transforma la incertidumbre en acción, sentido y esperanza real?



¿QUÉ DOLOR RESUELVE PARA LA PERSONA USUARIA?

- Reduce ansiedad y estrés.
- Combate la sensación de falta de control.
- Disminuye aislamiento y soledad.
- Reduce la sobreexposición digital pasiva.
- Transforma la incertidumbre en crecimiento.

6. CONCLUSIONES Y APRENDIZAJES

6. CONCLUSIONES Y APRENDIZAJES

Conclusiones

1. Contacto social constante sin conexiones reales

Las personas jóvenes perciben una brecha crítica entre compartir un espacio físico y establecer un vínculo emocional verdadero. Se propone entornos que "fuercen" orgánicamente el contacto visual y la interacción espontánea.

2. Saturación del "escaparate" digital

Existe una demanda clara por recuperar el control sobre la propia imagen digital, priorizando el contenido que muestra procesos reales y errores por encima de la perfección que suelen imponer las redes sociales.

3. Bienestar y cuidado sin esfuerzo extra

El autocuidado se percibe como algo que debe estar integrado en la rutina diaria y el ocio, y no como una actividad aislada o un compromiso adicional que sature aún más sus agendas.

4. Ayuda sin etiquetas

Las propuestas para afrontar situaciones de vulnerabilidad evitan el lenguaje asistencialista; prefieren recursos que se presenten como herramientas culturales o de entretenimiento para evitar el estigma de "persona con problemas o que necesita ayuda".

5. Acción para recuperar el control

Ante un entorno global incierto, las ideas de las personas participantes se centran en herramientas prácticas que les devuelvan la sensación de control sobre su tiempo y su salud mental, pasando de la preocupación pasiva a la ejecución de micro-hábitos.



6. CONCLUSIONES Y APRENDIZAJES

Aprendizajes



Interseccionalidad y apoyo mutuo

La sesión da visibilidad a que las personas jóvenes no viven sus problemas de forma aislada, sino que suelen acumular varios factores de estrés al mismo tiempo. Las soluciones efectivas deberían ser, por lo tanto, transversales y fomentar el apoyo entre iguales.

Nuevos formatos de acompañamiento emocional

Los servicios de apoyo deberían adoptar interfaces y formatos similares a los que ya usan (estilo Spotify o Netflix) para reducir la fricción al buscar ayuda y que esta se perciba como algo cercano y cotidiano.

Co-creación como factor de éxito

La ejecución de la sesión demuestra que involucrar a las personas jóvenes en el diseño de las soluciones permite identificar "puntos de dolor" específicos que a veces pasan desapercibidos en análisis externos.

Liderazgo joven en la cultura de conexión

A partir de esta iniciativa se ha entendido que las personas jóvenes no solo quieren ser usuarios de soluciones, sino diseñadores activos de la cultura de sus propios espacios. Cualquier iniciativa tiene más éxito si se empodera a la persona joven como el que dinamiza el vínculo, en lugar de ser una persona receptora de actividades organizadas por personas adultas.

El valor de la experiencia compartida

La actividad realizada funciona como un espacio donde las preocupaciones individuales se transforman en retos colectivos. Con el simple hecho de visibilizar que otros atraviesan las mismas dificultades se puede reducir la carga emocional en cierta medida y romper el aislamiento.



Vodafone Plaza
Madrid
25 / Febrero / 2026

Fundación Cruz Roja Española

Hoy nos visita

#Conversaciones Humanitarias generadoras de Futuro

Bienestar Emocional



“Juventud y Bienestar Digital”
Sesión de Ideación . 25 de febrero 2026

Agradecimientos

4

Nuestro **agradecimiento a todas las personas jóvenes que participaron en el encuentro.** Su generosidad y aportaciones han hecho posible generar este informe que recoge ideas, propuestas y enfoques de valor desde su experiencia de vida. Gracias a **Cruz Roja Juventud, Cruz Roja Comunidad de Madrid y Fundación TECSOS** por el apoyo en la organización.

También al equipo de **Thinkers Co** al cargo de la dinamización y desarrollo de las distintas metodologías que han asegurado una perspectiva innovadora, creativa y diferenciada en el abordaje del tema.

NOTA

La información recogida en este documento, salvo que se indique expresamente, no refleja la opinión individual de las personas que han participado de las sesiones de trabajo ni de la Fundación Cruz Roja Española, sino las ideas y conclusiones destacadas que se han desarrollado y se presentan como resultado de la sesión.

Un agradecimiento siempre al **Patronato de la Fundación Cruz Roja Española** por su apoyo y compromiso en impulsar el propósito de la Fundación: impulsar Pensamiento Humanitario que contribuya a cambiar mentalidades y a realizar transformaciones siempre en beneficio de las personas. Y en esta ocasión, especialmente a **Vodafone España** que acogió la jornada en su espacio Vodafone Lab.

 **Fundación Cruz Roja Española**

www.fundacioncruzroja.es

