

Grado en Periodismo

TRABAJO FINAL DE GRADO

# A todos nos pasa

URL: <https://mafuro2001.wixsite.com/a-todos-nos-pasa>



: [@\\_atodosnospasa\\_23](https://www.instagram.com/atodosnospasa_23)

GMAIL: [atodosnospasa.23@gmail.com](mailto:atodosnospasa.23@gmail.com)

**Autora del trabajo:** Marina Fugardo Romero

**Tutor del trabajo:** Edgar Bort Saura

**Modalidad del trabajo:** Línea C2. Medio digital especializado

**Curso:** 2022-2023

## Índice

1.	Introducción .....	1
1.1	Presentación del tema y justificación de su interés e importancia. ....	1
1.2	Justificación del nombre de la publicación. ....	2
1.3	Objetivos a conseguir y público objetivo.....	2
2.	Diseño de la publicación.....	4
2.1	Análisis de la competencia. ....	4
2.2	Características básicas de diseño e identidad corporativa (colores, tipografías, etc.).....	5
2.3	Estructura del medio. Explicación y justificación de las secciones. ....	7
2.4	Plataforma que se utiliza y justificación. ....	9
2.5	Elección de redes sociales y justificación.....	9
2.6	Previsión de gastos e ingresos. ....	10
3.	Contenidos de la publicación.....	11
3.1	Justificación de interés y enfoque de las piezas. ....	11
3.2	Fuentes y documentación utilizada en la elaboración de los contenidos.....	12
4.	Valoración final.....	30
5.	Resumen ejecutivo en inglés.....	33
6.	Anexos: .....	37
6.1	PLA DE PREPRODUCCIÓ WEB I XARXES SOCIALS.....	38
6.2	QUADRE DE FONTS PERSONALS ENTREVISTADES .....	40
6.3	PUBLICACIONS.....	44
6.4	PUBLICACIONS DE XARXES SOCIALS .....	46

## 1. Introducción

### 1.1 Presentación del tema y justificación de su interés e importancia.

*A todos nos pasa* es un cibermedio especializado en la salud mental de los jóvenes, en el que encontraremos información sobre la temática contada desde la perspectiva de los profesionales del sector y de testimonios personales que hayan sufrido algún tipo de trastorno o que se dedican a crear contenido sobre el tema desde su propia experiencia personal desde sus perfiles en las redes sociales con la finalidad de dar una visión más cercana y real del asunto. Asimismo, no todo ronda a las redes sociales, sino que también se pueden leer noticias, reportajes y entrevistas que potencian y dan fuerza al objetivo del proyecto.

Garantizamos una serie de piezas que tratan sobre conceptos, mitos, consejos y experiencias mediante diversos formatos multimedia para conocer e informarnos más sobre la idea. Las piezas periodísticas están adaptadas a todo tipo de formatos, desde el auditivo hasta el escrito, llegando a ser multifactorial en casos como las redes sociales, puesto que toca muchos puntos a la vez. Esto se puede apreciar en la diversidad de publicaciones que hay en la web y la adaptación que se le da en el perfil de la red social escogida, en las entradas tanto audiovisuales como radiofónicas y las publicaciones en el feed de Instagram en forma de resumen que he ido subiendo a lo largo del proceso de creación del medio.

Según datos aportados por varios estudios de organizaciones de la salud y autoridades internacionales, hemos experimentado un considerable incremento de casos de personas afectadas por temas de salud mental a raíz de la pandemia. Este crecimiento sigue aumentando a causa de la libre expresión y la derrota de la barrera de tabúes sobre ir a terapia. Según el informe [Barómetro Juvenil sobre Salud y Bienestar 2021](#), desarrollado por la Fundación Mutua Madrileña y Fundación FAD Juventud, en el que participaron jóvenes de entre 15 y 29 años y en el que se ha tenido en cuenta las declaraciones de esas personas frente a su salud mental en su vida cotidiana durante el 2021; estudiaron que el 15,9 % de los participantes ha declarado haber tenido un problema de salud mental con

mucha frecuencia siendo las mujeres las que predominan dentro de ese porcentaje.

Se ha demostrado que la pandemia ha sido el detonante de ese aumento de caso, con un aumento del 25 % de casos, sobre todo, de ansiedad y depresión alrededor del mundo, según un informe científico con [datos aportados por la ONU](#).

Asimismo, la lucha contra la estigmatización de hablar sobre problemas de salud mental ha generado un aumento de los pacientes que acuden a terapia y/o manifiestan el deseo de ir. Así lo plasma el portal de psicología online [PSICOCODE](#) a través de una simulación de un caso.

## **1.2 Justificación del nombre de la publicación.**

El nombre *A todos nos pasa* surgió de un replanteamiento de la idea que llevé a cabo al inicio del estudio del proyecto, y que escogí entre varias opciones parecidas que planteé.

Esta fue mi decisión, en primer lugar porque es un nombre que no existe, describe a la perfección la finalidad del trabajo, que te permite experimentar los valores que tiene el cibermedio, empatizar con el tema. En segundo lugar, intenté evitar incluir la palabra *salud mental* de forma literal en el título porque, al ser un medio juvenil con un público sobreinformado, quería que llamase la atención y no pasar desapercibido a la hora de llegar a ellos.

Es un nombre que, en mi opinión, ofrece confianza, cercanía y veracidad a la vez, haciendo referencia a una frase común en nuestro día a día como es: “eso nos pasa a todos”. Me parecía curioso porque era una forma de acercarme al público de forma amigable sin caer en el rol de medio informativo convencional que cada vez se consume menos.

## **1.3 Objetivos a conseguir y público objetivo.**

Uno de los objetivos principales es dar a conocer la situación de la salud mental de los jóvenes actualmente, informando desde una perspectiva

más juvenil y multimedia que atraiga a estos perfiles. Además, añadir fuentes interesantes combinadas con testimonios tanto profesionales como personales hace que sea un producto rico en declaraciones y, sobre todo, de contraste de información para no caer en un género de mera opinión.

Otro de los objetivos que se pretende conseguir es desmentir aquellos mitos que hay dentro de este ámbito de la salud y, a su vez, entender qué es cada término para no caer en la confusión o crear tabúes innecesarios. Esto es posible gracias a las intervenciones de los psicólogos y profesionales del sector que nos aportarán conceptos y desmentirán situaciones para aclarar y entender esta realidad.

Cabe añadir otro objetivo y es dar conciencia de lo que pasa actualmente y todo lo que engloba al tema, además de dotarlo de la importancia que merece y llegar a conclusiones afirmativas que conlleven un cambio a nivel personal e individual para que esas personas puedan dar el paso a tratar su salud mental.

Esto se consigue a través de personalidades extraídas de las redes sociales, campo favorito por excelencia de los jóvenes a la hora de consultar este tipo de temas y con el que están más familiarizados, a la vez que el contraste de un psicólogo profesional que enriquece esa información de la forma más sencilla posible para su correcta comprensión.

Y, por último, un objetivo imprescindible y uno de los más importantes, ya que va dirigido a un público joven, es hacerles llegar el mensaje de que ir al psicólogo no es malo, ni determinado un grado inestable de su salud mental y que debería ser un tema que se hablase de forma convencional como sucede con cualquier otro. Además, tras el aumento de personas que acuden a terapia, anunciar que es una realidad y que *a todos nos pasa*. Por tanto, este cibermedio va destinado a jóvenes de entre 18 a 30 años, ya que según el [Centro de Investigaciones Sociológicas \(CIS\)](#), las personas que estaban dentro de este rango de edad fueron las que más

acudieron a urgencias a causa de su salud mental, además de ser la que más registró casos de ansiedad y angustia.

El público objetivo son los jóvenes, ya que son los que han roto con la barrera del silencio y debaten más sobre ello. Esto se ve reflejado en las políticas de salud del Gobierno de España y, como consecuencia, el Ministerio de Sanidad dio hincapié en ello en el acto “Salud Mental en jóvenes y adolescentes” de 2022.

## **2. Diseño de la publicación**

### **2.1 Análisis de la competencia.**

En la actualidad encontramos infinidad de cuentas y medios que hablan de la salud mental o blogs que pertenecen a profesionales del sector, una rama semejante a la que trata *A todos nos pasa*, no obstante, no encontramos ningún medio que tenga un tratamiento tan cercano y tan específico, que cuente situaciones sin provenir de una sola persona y ver que lo que cuentan los testimonios le puede pasar a cualquiera. Tras un análisis de la competencia, he llegado a una conclusión y es que, actualmente, se ha optado más por perfiles en redes o plataformas para divulgar este tema que páginas web como tal.

Algunos ejemplos claros de mi competencia serían los siguientes:

- [\*Tu amiga psicóloga\*](#): es un pódcast que trata la salud mental desde la perspectiva de una psicóloga profesional que combina sus conocimientos como experta con los personales para acercarse más a su público. Este proyecto está a cargo de Andrea Rosario y, además de trabajar el formato audio, crea contenido para otras redes sociales siguiendo la línea temática.
- [\*Como si nadie escuchara\*](#): es un pódcast que trata la salud mental desde una perspectiva testimonial más personal, pero a su vez más cercana y que tiene buena acogida. Este proyecto está a cargo de Cris Blanco, una graduada en doble grado de derecho y ADE, que cuenta su experiencia en terapia a través de sus pensamientos y vivencias.

Estos pueden ser una serie de ejemplos que se pueden encontrar en redes sociales junto a infinidad de perfiles que hablan sobre salud mental y que pertenecen a ambos perfiles. Sin embargo, no son muchos los medios que traten como tal este contraste del tema combinando ambas personalidades. *A todos nos pasa* puede servir de herramienta para reflexionar sobre lo que pasa actualmente en el entorno de los jóvenes y animarles a pedir ayuda y mantenerse informados de lo que pasa, además de encontrar en el medio un punto de vista original y llamativo a la hora de hablar del formato y el perfil en redes.

## **2.2 Características básicas de diseño e identidad corporativa (colores, tipografías, etc.).**

He querido seguir un diseño llamativo, moderno y con mucha animación en el que he utilizado un color base que es el verde y, a partir de ese color, he optado por utilizar tonalidades más destacadas como los fosforitos o colores más claros, pero apreciamos mucha abundancia del verde en cada detalle del perfil y de la web, respetando el significado de este. El blanco y negro juegan papeles secundarios, ya que completan los fondos en los que hay texto o imágenes.

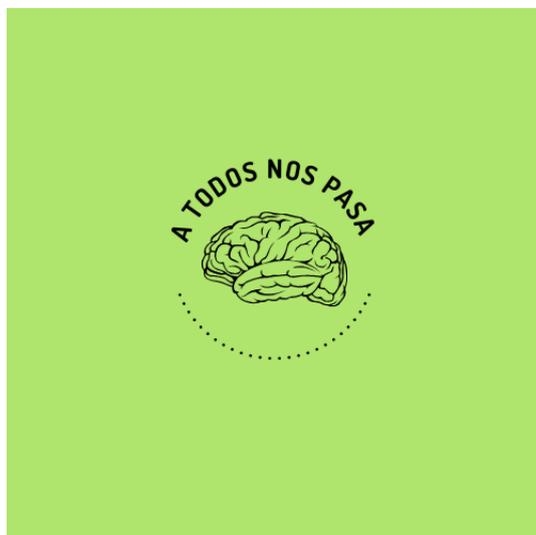
Pretendía que reforzara el mensaje del color (significa juventud, salud y renovación) junto a los valores del cibermedio (comunidad, cooperación, responsabilidad, empatía y, sobre todo, salud). Por otro lado, estos valores coinciden con los términos característicos del concepto juventud: responsabilidad, libertad, respeto y humildad.

En cuanto a la tipografía de la web y las redes sociales, opto por usar la fuente "Futura", ya que aporta frescura y naturalidad, cuya relación está en la sencillez de la tipografía en redes sociales y con el propio lenguaje que hay entre la juventud sin dejar de lado la parte serie del tema que es la importancia de la salud mental entre los jóvenes.

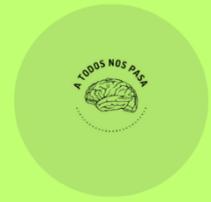
He seguido unos diseños en las publicaciones y en las secciones del medio bastante neutros y limpios, en los que no hubiese sobrecarga de imágenes y texto en el mismo espacio para no interrumpir la lectura y la navegación por la web. En cuanto a los detalles en Instagram, cada GIF o texto empleado han seguido la gama de colores establecida y comentados anteriormente.

Para las entradas que he ido publicando he usado la misma línea, creando ilustraciones con estos colores, las palabras clave y los hashtags están resaltados en verde, al igual que la barra de búsqueda y los nombres del menú principal. Me parecía una buena idea seguir con este concepto en todos los aspectos posibles, tanto en redes como en la web. Además, el modelo se ha trasladado a la programación de correos electrónicos en cuanto al modelo de presentación. Por otro lado, la música que he empleado en los reportajes tanto radiofónico como audiovisual es libre de derechos de autor.

Por último, destacar el logo y las portadas de los destacados de Instagram, que sigue la misma línea de tonalidades del medio en general. En el caso del logo, es una ilustración en verde y negro en la que aparece un cerebro rodeado del título del cibermedio. Por otro lado, para la cabecera del reportaje radiofónico, he hecho un fondo siguiendo con el mismo patrón que el logo.



# A TODOS NOS PASA



## 2.3 Estructura del medio. Explicación y justificación de las secciones.

En la primera parte del cibermedio, nada más abrir el URL que nos lleva a la web, vemos la ventana “**Quién soy**” en verde y negro en la que se explica quién soy a través de la frase: *Te presentamos a “A todos nos pasa”, periodismo para escuchar*. Al bajar el cursor, se ve una imagen mía y un apartado en el que se anima a los lectores a aportar su grano de arena y proponer temas que se quieran leer en la web.

En el medio encontraremos 5 secciones: “**Aprende con**”, “**Mitos mentales**”, “**Diccionario mental**” y “**Mente en la red**”. En cada una de ellas aparecen las entradas relacionadas con la temática junto a las declaraciones de las fuentes que participan en ellas (imagen de la persona, nombre y cita entrecomillada). Como excepción tenemos la sección de “**Diccionario mental**” en la que aparecen meramente los conceptos tratados en piezas anteriores.

La primera de las secciones es “**Aprende con**”, se habla, de la mano de especialistas, mediante una perspectiva más técnica y profesional sobre las ramas de la salud mental a través de consejos, tips o artículos de autoayuda en forma de periodismo de servicio. Como he comentado anteriormente, la multimedialidad está presente en la mayoría de piezas (galerías de fotos, enlaces a otros artículos, ilustraciones propias, vídeo, audio...). En este caso, aparece el reportaje radiofónico en el cual participan solamente profesionales (Sofía Perpiñán, Alejandra de Pedro y Daniel Vázquez) con algún que otro testimonio personal (una batería de totales). En esta sección destacamos la participación de otro punto de

vista como es el de Ferrán Cases, conferenciante especializado en ansiedad y creador del método BYE BYE ANSIEDAD.

En la segunda sección “**Mitos mentales**” aparece una recopilación de suposiciones acerca de los diversos problemas de salud mental como es la ansiedad o el estrés. Está relacionado con los tabúes que crea la sociedad respecto a la salud mental y que forman parte de las limitaciones de los jóvenes. Los profesionales son los protagonistas de las piezas, ya que son los responsables de hacer ver la realidad del asunto. Como he comentado anteriormente, la multimedialidad está presente en la mayoría de piezas (galerías de fotos, enlaces a otros artículos, ilustraciones propias, vídeo, audio...). En este caso, aparece el reportaje audiovisual en el cual participan solamente profesionales, concretamente 5 (Eva Pomares, Sergio Ruiz, Estefanía Villar, Noemí Romero y Lara Maza).

La tercera sección “Diccionario mental” es una herramienta dinámica y útil dentro del cibermedio. Apartado en el que habrá una recopilación de todos los términos utilizados en las piezas periodísticas y estarán relacionados mediante hipervínculos. Cada concepto está catalogado por el profesional que lo explica y se completa la información mediante el hipervínculo que hay en el nombre de la palabra en concreto.

La última sección “**La mente en la red**” en la que tendrá lugar el tratamiento de la salud mental en las redes sociales y su poder en la influencia en los jóvenes. Este apartado es el que más se caracteriza con el medio, ya que es un factor fundamental en la vida de un joven. Como he comentado anteriormente, la multimedialidad está presente en la mayoría de piezas (galerías de fotos, enlaces a otros artículos, ilustraciones propias, vídeo, audio...). Este va acompañado de una pequeña explicación de la relación de las redes sociales con la salud mental a modo introducción.

En este caso, los participantes que encontraremos son Melissa López, Violeta Julbe y Aretha Fusté son las creadoras de contenido que dan voz a este tema desde la perspectiva de internet sumada a la personal y

relacionada con sus proyectos profesionales. Además, cabe destacar la figura de Molo Cebrián como referente del podcaster sobre salud mental en España, con el que hemos tenido el honor de concertar una entrevista. Jorge Reche, Gonzalo Herce, Carla Orduña y la profesional Berta Valentín completan el elenco de fuentes de uno de los reportajes de esta sección.

Por otra parte, podemos encontrar la sección de “**Contacto**” que sirve para identificar de forma más directa al medio y los componentes de las publicaciones de forma general en un mismo sitio. Los usuarios se pueden poner en contacto conmigo por dos vías: perfil de Instagram o Gmail.

#### **2.4 Plataforma que se utiliza y justificación.**

La plataforma que he utilizado para la creación del cibermedio ha sido Wix, porque ya había tenido la oportunidad de trabajar antes con ella en asignaturas de años anteriores en el grado. Además, considero que es una herramienta efectiva y fácil de usar y que puede adaptarse a mi modelo de proyecto.

Tuve la ocasión en la asignatura de Ciberperiodismo en tercero de crear una web con esta plataforma y me parece muy útil las opciones que ofrece y los modelos de plantillas que hay para organizar la web. Por otro lado, la creación de entradas y la gestión de estas se hace de forma cómoda y rápida, con diversos apartados y acciones que se pueden añadir a las piezas periodísticas. Por lo contrario, he echado en falta la posibilidad de poner insertar un audio fijo en una entrada, ya que me ha sido imposible hacerlo.

#### **2.5 Elección de redes sociales y justificación.**

La selección que he hecho de la red social ha sido Instagram, porque ofrece varias opciones en una sola aplicación como son las historias, los *Reels*, la publicación de fotos (una o un carrusel en un mismo post) y vídeos a la vez. Además, es una de las más utilizadas por mi público objetivo y considero que puedo llegar de forma más directa e interactiva a ellos, fomentando el feedback entre ambos. Por otro, cabe destacar que

esta red está dentro del top 7, con un 54 % de jóvenes con un perfil en esta plataforma, según las estadísticas aportadas por la [Escuela de Negocios de la Innovación y los Emprendedores \(IEBS\)](#).

No obstante, tras la realización del proyecto, me he dado cuenta de que TikTok hubiese sido una herramienta de fuerza para impactar con este tema en el entorno juvenil, ya que está muy en auge a día de hoy. El contenido de los Reels se podría haber adaptado al de los tiktoks y conseguir un mayor número de visualizaciones, ya que se consigue más fácil. Asimismo, este tema se habla mucho en esta red y cada vez más la gente se abre a compartir sus experiencias y vivencias con problemas de salud mental.

Por lo contrario, a la hora de contactar con las fuentes, Instagram es un método más factible, ya que hay mayores posibilidades de hablar con perfiles que no te siguen, en el caso de TikTok no pasa eso, ya que no te da la opción si no te siguen.

Por lo que tras desarrollar el proyecto y respecto a mis dudas, seguiría quedándome con la opción de Instagram.

## 2.6 Previsión de gastos e ingresos.

MOTIVOS	GASTOS
Transporte	
– Tren	60€
– Metro	15€
– Coche	100€
Material	
– Cámara	499,63€
– Grabadora	109€
– Micro	119€
– Auriculares	20€
– Trípode cámara	25 €
– Tarjeta SD	14€
Dominio web	

– Wix	30€
– Canva	72,57€
Edición	
– Premiere	72,57€
– Audition	72,57€
<b>TOTAL</b>	1209,34€

<b>MOTIVOS</b>	<b>INGRESOS</b>
Patrocinio	
– Publicaciones patrocinadas	50€/post
– Eventos patrocinados	150€/evento
<b>TOTAL</b>	200€

### **3. Contenidos de la publicación**

#### **3.1 Justificación de interés y enfoque de las piezas.**

Al inicio de la realización del proyecto, empecé con unas ideas y unos enfoques diferentes a los que posteriormente han surgido, ya sea por la falta de fuentes para los temas que quería tratar o por algún fallo de planteamiento de la estructura informativa de las piezas.

Al final me he centrado en publicar las piezas en las que podía enfocar de una forma sencilla y clara los temas desde la información y perspectiva que me ofrecían los profesionales y adaptarlos a los formatos del medio.

Además, se puede apreciar que hay piezas en las que se narran experiencias y acontecimientos sociales, con el fin de hacerles ver a los lectores ambas perspectivas: personal y real desde el tratamiento informativo. Esto les puede incitar a conocer más sobre el tema y consultar otro tipo de creadores de contenido como son los psicólogos en las redes.

Con los destacados de las declaraciones de cada fuente he podido conseguir crear un tipo de adelanto al contenido final para crear esa necesidad y curiosidad por saber de lo que se habla en la pieza completa. Considero que es una forma novedosa y efectiva de conseguir dos objetivos: dar a conocer a las personas que hay detrás de las declaraciones y generar interés en el público para consultar el resto de información. Los hipervínculos y todos los elementos de la hipertextualidad han ayudado mucho en estas situaciones, ya que complementan y dan dinamismo a cada una de las entradas.

### **3.2 Fuentes y documentación utilizada en la elaboración de los contenidos.**

Personas a las que he accedido para la realización de las piezas:

- Molo Cebrián: fue la primera entrevista que hice para el medio. Estudia Psicología en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) y es el creador del pódcast *Entiende tu mente*, el cual presenta en Spotify y del que ha formado diferentes secciones dentro de la temática. Está graduado en Comunicación Audiovisual, por lo que le llevó a ser locutor de radio a nivel de KISS FM, emisoras como RNE y participar en la publicidad de marcas como Lotería Nacional. Realizamos la entrevista mediante videoconferencia debido a la poca disponibilidad que tenía y la complejidad de su horario para hacerla en persona.
- Gonzalo Herce: es instructor de danza, ilustrador y creador de contenido. Se le conoce como “*Inkoherente*” en sus redes sociales, en donde publica contenido relacionado con su experiencia con la salud mental mediante viñetas que él mismo diseña con la finalidad de poner su grado de arena en este tema. Además, ha publicado un libro titulado “Dando vueltas por mi interior”. Efectuamos la entrevista a través de una videoconferencia debido a que se encontraba fuera y no podíamos cuadrar horarios.
- Andrea Mezquida: es Psicóloga General Sanitaria y experta en la psicología afirmativa. Pertenece al Centro de Psicología Calma al

Mar y trata consultas sobre terapia cognitiva conductual y trastornos de ansiedad, entre otras cosas. Hicimos la entrevista de forma presencial y la grabamos en formato audio.

- Iratxe Alonso: es estudiante del Máster de Psicóloga General Sanitaria en la Universitat Jaume I de Castelló. Está haciendo las prácticas en un centro infantojuvenil. Realizamos la entrevista de forma personal y la grabamos en formato audio.
- Rodrigo Wyt: Psicólogo General Sanitario y se enfoca en lo humanista y las emociones. Pertenece al grupo Calma.Project e imparte consultas online. Realizamos la entrevista a través de una videoconferencia debido a la disponibilidad que tenía por trabajo.
- Claudia Pizzati: Psicóloga General Sanitaria, especializada en amor propio e inteligencia emocional. Realizamos la entrevista a través de una videollamada debido a que ella era de Honduras.
- M<sup>a</sup> Pilar: es estudiante del Máster en Atención Temprana en Zaragoza. Procedimos a hacer la entrevista a través de una videollamada debido a la distancia.
- Juana María Bretón: es catedrática de Psicología en la Universitat Jaume I de Castelló y, además, pertenece al grupo de investigación Lapsitec. Realizamos la entrevista de forma personal en el edificio de investigación II de la UJI y grabamos en formato audio.
- Daniel Vázquez: es Psicólogo General Sanitario especializado en trastornos de ansiedad. Lleva consulta tanto online como presencial de forma autónoma. Realizamos la entrevista mediante videollamada debido a la distancia.
- Neus Ibáñez: estudiante del Máster de Investigación del Cerebro y Conducta en la UJI. Realizamos la entrevista de forma personal y grabamos las declaraciones en vídeo.
- Violeta Julbe: Periodista y creadora de contenido. Tiene un pódcast titulado “*Me regalo flores*” en el que habla sobre conceptos y situaciones relacionados con su salud mental y que parte desde su propia experiencia. Realizamos la entrevista de forma telemática

por medio de una videollamada debido a la incompatibilidad de horarios.

- Jordi Reche: experto en comunicación no verbal y creador de contenido. Es reconocido en la red social de *TikTok* por sus vídeos en los que describe situaciones variadas relacionadas con la comunicación no verbal de personas e incluso animales, algunas relacionadas con la salud mental. Realizamos la entrevista de forma telemática por medio de una videollamada debido a la incompatibilidad de horarios.
- Jose Luis López: es el Regidor de Bienestar Social, Dependencia y Juventud del Espai Jove del Ajuntament de València. Se encarga de gestionar y plantear programas de ayuda relacionados con la salud mental de los jóvenes a través de diferentes alternativas como el SIAJ (Servicio de Información y Asesoramiento para Jóvenes) donde ofrecen asesoramiento psicológico y afectivo-sexual. Realizamos la entrevista de forma personal en el edificio de Juventud y la grabamos en formato vídeo.
- Cristina Zafra: es Psicóloga General Sanitaria y ha abierto su consulta recientemente. Realizamos la entrevista en su consulta de forma personal en su consulta y la grabamos en formato vídeo.
- Diana Musat: es estudiante del Máster en Atención Temprana y Necesidades Educativas Especiales. Realizamos la entrevista de forma telemática debido a la incompatibilidad de horarios.
- Eva Pomares: es Psicóloga General Sanitaria, especializada en Autoestima y Ansiedad. Divulga contenido relacionado con su especialidad en redes sociales, a parte de dar consulta tanto presencial como online. Además, imparte talleres prácticos donde trabaja con sus pacientes este tipo de especialidades. Realizamos la entrevista de forma personal en su consulta de Alicante y la grabamos en formato vídeo.
- Berta Valentín: es Psicóloga General Sanitaria, especializada en violencia de género. A través de sus redes sociales, potencia su profesión como psicóloga. Realizamos la entrevista de forma

telemática por medio de una videollamada debido a la incompatibilidad de horarios y por la distancia.

- Alejandra de Pedro: es Psicóloga General Sanitaria y autora de un libro titulado *“Por qué me cuesta tanto olvidarte”*. Realizamos la entrevista de forma telemática por medio de una videollamada debido a la incompatibilidad de horarios.
- Andrea Gómez: es estudiante de Psicología en la Universitat Jaume I y se encuentra en último año. Realizamos la entrevista de forma personal en una cafetería y la grabamos en formato audio.
- Azucena García: es directora del grupo de Innovación educativa EDUPEIC en la UJI. Además de investigadora, es catedrática de la universidad y ha publicado varias tesis relacionadas con la Psicología. Realizamos la entrevista de forma personal en su despacho del edificio de Investigación II de la UJI y la grabamos en formato audio.
- Cristina Gimenez: es profesora del Área de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la UJI. Además de investigadora, es doctora de la universidad y ha publicado varias tesis relacionadas con la Psicología. Realizamos la entrevista de forma telemática por medio de una videollamada debido a la incompatibilidad de horarios.
- Sofía Perpiñán: es Psicóloga General Sanitaria y colabora en el grupo de psicólogos Calma al mar. Realizamos la entrevista de forma personal en el pueblo de la entrevistada.
- Ferrán Cases: es conferenciante especializado en ansiedad y creador del método BYE BYE ANSIEDAD. Además, ha publicado un libro titulado *“El pequeño gran libro de la Ansiedad”* el cual ha tenido mucho éxito. Realizamos la entrevista mediante videollamada por la ajetreada agenda del conferenciante.
- Pilar Quintanilla: es Psicóloga General Sanitaria y miembro del servicio online de Psicall de la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Realizamos la entrevista a través de una videoconferencia debido a su localización.

- Aretha Fusté: es creadora de contenido y emprendedora. Además, colabora en el pódcast *Somos estupendas*. Realizamos la entrevista a través de una videoconferencia debido a su localización y la poca disponibilidad de horarios.
- Pilar Polo: es Psicóloga especializada en abuso sexual infantil y trabaja en la fundación Vicki Bernadet. Realizamos a través de una llamada telefónica debido a su incompatibilidad de horarios.
- Carlos Susa: es profesor del Área de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos del Departamento de Psicología Básica, Clínica y Psicobiología de la UJI. También es investigador del grupo de investigación de Psicopatología, Evaluación y Tratamiento de Trastornos Emocionales (LABPSICTEC); del Grupo de Innovación Educativa Mejora e Innovación Educativa de la Docencia Teórica y Práctica en el Grado de Psicología (EDUPSIC); y en el Grupo de Innovación Educativa, a través del Uso de las TICS en Psicología (METICs). Realizamos la entrevista mediante llamada telefónica porque se encontraba de baja por enfermedad.
- Estefanía Villar: es Psicóloga experta en Mindfulness. Pertenece al proyecto Ruvi Psicología donde tratan el bienestar y el desarrollo personal de las personas. Además, ha publicado junto a su compañero de profesión, Sergio Ruiz, el libro *Cultiva tu diamante*. Realizamos la entrevista de forma personal en la Casa del Estudiante de la UJI y la grabamos en formato vídeo.
- Sergio Ruiz: es Psicólogo y pertenece al proyecto Ruvi Psicología donde tratan el bienestar y el desarrollo personal de las personas. Además, ha publicado junto a su compañera de profesión, Estefanía Villar, el libro *Cultiva tu diamante*. Realizamos la entrevista de forma personal en la Casa del Estudiante de la UJI y la grabamos en formato vídeo.
- Rebeca Siegenthaler: es Psicóloga y docente en la UJI en el grado de Magisterio y Psicología. Realizamos la entrevista de forma

personal en su despacho en la facultad de la Salud y la grabamos en formato audio.

- Lara Maza: es Psicóloga General Sanitaria. Realizamos la entrevista de forma presencial en una cafetería y la grabamos en formato vídeo.
- Jose Miguel Murillo: es maquetador web y participó como fuente personal en el reportaje sobre la terapia de pareja. Realizamos la entrevista mediante videollamada debido a la distancia.
- Noemí Lambea: es Psicóloga General Sanitaria y Forense. Realizamos la entrevista de forma personal en su consulta privada y la grabamos en formato vídeo.
- Marta Romero: es Psicóloga General Sanitaria y trabaja de forma online. Por ello, realizamos la entrevista mediante videollamada debido a la distancia.
- Miguel Martí: es Psicólogo General Sanitario y Sexólogo y experto en Terapia de Pareja. Trabaja en el equipo de la psicóloga María Esclapez. Realizamos la entrevista a través de una videollamada debido a la imposibilidad de acudir de forma presencial por horarios.
- Cristina Cuevas: es psicóloga general sanitaria experta en Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA). Realizamos la entrevista a través de una videollamada debido a la imposibilidad de acudir de forma presencial por distancia.
- Júlia Palacios: es dietista y nutricionista especializada en TCA. Realizamos la entrevista a través de una videollamada debido a la imposibilidad de acudir de forma presencial por distancia.
- Sofía Giaquinta: es dietista y nutricionista especializada en TCA. Realizamos la entrevista a través de una llamada telefónica debido a la imposibilidad de acudir de forma presencial por distancia.
- Carolina Mirete: es psicóloga general sanitaria. Realizamos la entrevista a través de una videollamada debido a la imposibilidad de acudir de forma presencial por horarios.

- Carla Orduña: es estudiante de psicología y Tiktoker. Tiene una cuenta en TikTok en donde trata temas relacionados con sus estudios. Realizamos la entrevista a través de una videollamada debido a la imposibilidad de acudir de forma presencial por la distancia, ya que estaba en Lugo.
- Rafael Tabarés: es Comisionado de Presidencia de la Generalitat para el plan Valenciano de Acción para la Salud Mental, Drogodependencias y Conductas Adictivas. Realizamos la entrevista de forma presencial en su despacho y lo grabamos en formato audio.

Otras fuentes documentales a las que he accedido:

- *BOE – La Comunitat Valenciana tendrá al menos un psicólogo/a en todos los centros de salud de Atención Primaria - Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana.* (s. f.). <https://www.cop-cv.org/noticia/15604-boe-la-comunitat-valenciana-tendra-al-menos-un-psicologo-a-en-todos-los-centros-de-salud-de-atencion-primaria>
- *El servicio de acompañamiento psicológico impulsado por la Concejalía de Juventud ha realizado 352 atenciones a 150 jóvenes en un año.* (s. f.). [www.valencia.es](http://www.valencia.es). <https://www.valencia.es/es/-/atenci%C3%B3n-psicol%C3%B3gica-j%C3%B3venes>
- García, L. (2021, 2 febrero). JoveMent: Xàtiva pone en marcha un servicio de asesoramiento psicológico para los jóvenes. *Valencia Plaza*. <https://valenciaplaza.com/jovement-xativa-pone-en-marcha-un-servicio-de-asesoramiento-psicologico-para-los-jovenes>
- Ser, C. (2022, 25 mayo). Salud mental: más del 70% de los jóvenes valencianos ha sufrido estrés o ansiedad. *cadena SER*. <https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2022/05/25/el-consell-valencia-de-la-joventut-nos-presenta-su-estudio-sobre-salud-mental-y-juventud-radio-valencia/>

- Martínez, L. (2023, 6 febrero). Salud mental en adolescentes: «La dificultad está en poner palabras al sufrimiento». *elDiario.es*. [https://www.eldiario.es/comunitat-valenciana/sociedad/salud-mental-adolescentes-dificultad-poner-palabras-sufrimiento\\_1\\_9918108.html](https://www.eldiario.es/comunitat-valenciana/sociedad/salud-mental-adolescentes-dificultad-poner-palabras-sufrimiento_1_9918108.html)
- «Los psiquiatras no ven bien la Estrategia Nacional de Salud Mental». (2016, 20 octubre). Redacción Médica. <https://www.redaccionmedica.com/secciones/psiquiatria/-los-psiquiatras-no-ven-bien-la-estrategia-nacional-de-salud-mental--3846>
- Hernández, P. A. (2021). Los retos mentales de ser creadores de contenido e influencers. *es mental*. <https://www.esmental.com/llos-retos-mentales-de-ser-creadores-de-contenido-e-influencers/>
- Minutos. (2023, 17 marzo). Así es la ley de salud mental de La Rioja, la primera comunidad que la aprueba en España. *www.20minutos.es - Últimas Noticias*. <https://www.20minutos.es/noticia/5110632/0/asi-es-la-ley-de-salud-mental-de-la-rioja/>
- Corral, M. (2022, 20 septiembre). El estremecedor mensaje a Errejón sobre la salud mental: «Hay vidas que no pueden más». *El Español*. [https://www.elespanol.com/social/20220920/estremecedor-mensaje-errejon-salud-mental-no-pueden/704429930\\_0.html](https://www.elespanol.com/social/20220920/estremecedor-mensaje-errejon-salud-mental-no-pueden/704429930_0.html)
- HuffPost, R. (2022, 18 septiembre). La reflexión de Errejón sobre la salud mental tras el duro testimonio que le han enviado por redes. *ElHuffPost*. [https://www.huffingtonpost.es/entry/la-reflexion-de-errejon-sobre-la-salud-mental-tras-el-duro-testimonio-que-le-han-enviado\\_es\\_63274646e4b046aa0240543f.html](https://www.huffingtonpost.es/entry/la-reflexion-de-errejon-sobre-la-salud-mental-tras-el-duro-testimonio-que-le-han-enviado_es_63274646e4b046aa0240543f.html)

- Admin, & Admin. (2023, 2 marzo). 1 de cada 5 jóvenes en el mundo podría tener un TCA | Asociación TCA Aragón. *Asociación TCA Aragón | Sumando voces contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria*. <https://www.tca-aragon.org/2023/03/02/1-de-cada-5-jovenes-en-el-mundo-podria-tener-un-tca/>
- Pareja, X. (2023, 9 marzo). Los TCA: la enfermedad que afecta a más del 70% de los adolescentes en España. *elperiodicodeespana*. <https://www.epe.es/es/sanidad/20230308/tca-enfermedad-afecta-70-adolescentes-84214540>
- El diagnóstico de los trastornos de la conducta alimentaria sube un 40% desde la pandemia. (2023, 1 marzo). *Onda Regional de Murcia*. <https://www.orm.es/noticias-2023/el-diagnostico-de-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-sube-un-40-desde-la-pandemia/>
- CODiNuCoVa - Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. *Un proyecto para prevenir los TCA entre adolescentes, premio Move on 2023 | CODiNuCoVa*. (s. f.). <https://www.codinucova.es/un-proyecto-para-prevenir-los-tca-entre-adolescentes-premio-move-2023>
- Cadenas, J. F. (2023, 21 marzo). La pionera ley de salud mental de La Rioja aumenta las ratios de especialistas para reducir tiempos de espera y la excesiva medicalización. *Newtral*. <https://www.newtral.es/ley-salud-mental-rioja/20230317/>
- Comunicacion. (2023). Cuatro de cada diez personas, en España, valoran de forma negativa el estado de su salud mental. *Confederación Salud*

- Mental* España. <https://consaludmental.org/sala-prensa/actualidad/primer-informe-situacion-salud-mental/>
- Grupo Parlamentario Mixto. [Grupo Parlamentario Mixto.], & Moreno, H. M. (2023, 9 marzo). Proposición de Ley de las personas con problemas de salud mental y sus familias. En *Boletín Oficial del Parlamento de La Rioja*. <https://www.parlamento-larioja.org/recursos-de-informacion/publicaciones-oficiales/boletin-oficial/bopr-10-278a>
  - Del Pueblo, D. (s. f.). *Salud mental | Defensor del Pueblo*. Defensor del Pueblo. <https://www.defensordelpueblo.es/noticias/salud-mental/>
  - Ministerio Trabajo y Economía Social. (2023, 17 marzo). *presentación del informe, «Precariedad laboral y salud mental: conocimientos y políticas»* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=HXtVEWfEkM0>
  - Romero, L. (2021, 23 noviembre). PsiCall: cuando la universidad se convierte en referente en atención psicológica. *RTVE.es*. <https://www.rtve.es/playz/20211123/psicall-cuando-universidad-se-convierte-referente-atencion-psicologica/2232120.shtml>
  - Mendoza, C. (2022, 5 agosto). El Servicio de Atención Psicológica para jóvenes realiza 600 atenciones desde 2020. *Levante-EMV*. <https://www.levante-emv.com/valencia/2022/08/05/servicio-atencion-psicologica-jovenes-realiza-73098988.html>
  - *Te escuchamos - Generalitat Valenciana*. (s. f.). <https://ivap.gva.es/es/t-escoltem>
  - Casa de su Majestad el Rey. (2023, 16 mayo). *Inauguración del “XXII Congreso SALUD MENTAL ESPAÑA”* [Comunicado de prensa].

- [https://www.casareal.es/ES/Actividades/Paginas/actividades\\_actividades\\_detalle.aspx?data=15722](https://www.casareal.es/ES/Actividades/Paginas/actividades_actividades_detalle.aspx?data=15722)
- Comunicacion. (2022). SALUD MENTAL ESPAÑA reclama prevención y recursos para remontar la precaria salud mental de la infancia, adolescencia y juventud. *Confederación Salud Mental España*. <https://consaludmental.org/sala-prensa/salud-mental-espana-reclama-prevencion-recursos-infancia-adolescencia-juventud/>
  - Álvarez-Uría, F. (s. f.). *El estudiante de psicología: La socialización profesional de los futuros psicólogos y la cultura*. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352008000100011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352008000100011)
  - Infocop - Ver artículo - Infocop. (2023, 24 mayo). Infocop. <https://www.infocop.es/viewarticle/?articleid=1248#:~:text=Puede%20considerarse%20que%20el%20inicio,salto%20hacia%20la%20Titulaci%C3%B3n%20Oficial>
  - L'UJI investiga en la millora de la salut mental a través d'intervencions psicològiques positives, estímuls musicals i noves tecnologies. (s. f.). <https://www.uji.es/com/investigacio/arxiu/noticies/2022/4/pei-psicologia/?urlRedirect=https://www.uji.es/com/investigacio/arxiu/noticies/2022/4/pei-psicologia/&url=/com/investigacio/arxiu/noticies/2022/4/pei-psicologia/>
  - Proyecto de investigación. *El Labpsitec de la UJI ofrece tratamiento psicológico gratuito a través de Internet con el apoyo de un terapeuta - Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana*. (s. f.). <https://www.cop-cv.org/noticia/15293-proyecto-de-investigacion-el->

- [labpsitec-de-la-uji-ofrece-tratamiento-psicologico-gratuito-a-traves-de-internet-con-el-apoyo-de-un-terapeuta#.ZGX2mHZByUk](#)
- Noscete, E., & Noscete, E. (2023, 6 febrero). La salud mental, pandemia invisible: "El 29% de la población padece algún trastorno" *ELMUNDO*. <https://www.elmundo.es/comunidad-valenciana/castellon/2023/02/06/63e0d871fc6c8389258b4583.html>
  - Ellpe, E. M., Ballester, B. R., Castro, C. J., Cervigón, C. V., & Bisquert, B. M. (2020, 20 abril). *Hábitos alimentarios, imagen corporal y bienestar emocional: mens sana in corpore sano.: Psicología y crecimiento humano*. INFAD Revista de Psicología. Recuperado 30 de mayo de 2023, de [https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/196564/eliipe\\_2020\\_habitos.pdf?sequence=1](https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/196564/eliipe_2020_habitos.pdf?sequence=1)
  - *El Laboratorio de Psicología y Tecnología de la UJI busca participantes para un estudio sobre Salud Mental - Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana*. (s. f.). <https://www.cop-cv.org/noticia/15292-el-laboratorio-de-psicologia-y-tecnologia-de-la-uji-busca-participantes-para-un-estudio-sobre-salud-mental#.ZGX13nZByUk>
  - Digital, C., & Digital, C. (2019, 4 octubre). ¿Funcionan las terapias de pareja? *Confidencial Digital*. [https://www.elconfidencialdigital.com/articulo/te\\_lo\\_aclaro/funcionan-terapias-pareja/20191004152818131956.html](https://www.elconfidencialdigital.com/articulo/te_lo_aclaro/funcionan-terapias-pareja/20191004152818131956.html)
  - Fuentes, F. G. M. (2013). *Terapia de pareja: un estudio de caso* [Trabajo Fin de Máster]. Universidad de Almería. Recuperado de: <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2238/Trabajo.pdf?sequence=1isAllowed=y>

- Murcia.com. (2019, 17 octubre). *SALUD / La terapia de pareja, el servicio sanitario más buscado por los españoles - murcia.com.*  
<https://www.murcia.com/salud/noticias/2019/10/17-la-terapia-de-pareja-el-servicio-sanitario-mas-buscado-por-los-espanoles.asp>
- INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.). *INEbase / Sociedad /Seguridad y justicia /Estadística de nulidades, separaciones y divorcios / Últimos datos.* INE.  
[https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica\\_C&cid=1254736176798&menu=ultiDatos&idp=1254735573206](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica_C&cid=1254736176798&menu=ultiDatos&idp=1254735573206)
- Miyara, L. (2022, 1 febrero). *Terapia de pareja: cuando el amor no es suficiente para una relación sana. La Voz de Galicia.*  
<https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2022/02/01/funciona-terapia-pareja-acudir-trabaja/00031643731606100196707.htm>
- Romina. (2023, 28 marzo). *Historia y tipos de terapia de pareja » Expresa Salud Emocional. Expresa Salud Emocional.*  
<https://expresasalud.com/historia-y-tipos-de-terapia-de-pareja/#:~:text=Cuando%20la%20terapia%20de%20pareja,%E2%80%8BBo%20comprometidos%20para%20casarse>
- World Health Organization: WHO. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.* *www.who.int.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Redacción CepymeNews. (2022, 9 noviembre). *Algoritmos de redes sociales: guía 2023 para cada red.* CepymeNews.  
<https://cepymenews.es/algoritmos-redes-sociales-2023/>

- Tabare, A. (2023). Tik Tok afectaría la salud mental de los adolescentes a largo plazo, aseguran expertos. *La Opinión*. <https://laopinion.com/2023/01/12/tik-tok-afectaria-la-salud-mental-de-los-adolescentes-a-largo-plazo-aseguran-expertos/>
- Garrido, J. M. (2019). Psicología y Redes Sociales: Qué opinan las 3 psicólogas españolas más influyentes. *Psicopedia - Psicología, Psicoterapias y Autoayuda*. [https://psicopedia.org/3370/psicologia-y-redes-sociales/?utm\\_content=cmp-true](https://psicopedia.org/3370/psicologia-y-redes-sociales/?utm_content=cmp-true)
- *Bye Bye Ansiedad | Home - Bye bye ansiedad*. (2023, 15 mayo). Bye bye ansiedad. <https://byebyeansiedad.com/>
- Burgada, B. B. (2022, 6 marzo). Pirámide de Maslow: ¿hasta qué punto tienes cubiertas tus necesidades como humano? *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20220306/8101365/piramide-de-maslow-necesidades-humanos-nbs.html>
- Farias, I. (2023, 18 mayo). Trastorno Obsesivo Compulsivo: Orden y Simetría. *PsicoActiva.com: Psicología, test y ocio Inteligente*. <https://www.p psicoactiva.com/blog/trastorno-obsesivo-compulsivo-sobre-el-orden-y-la-simetria/>
- *Jornades d'Investigació de la FCS*. (s. f.). <https://www.uji.es/centres/fcs/base/altres/jornades-salut/>
- *Mitxel Porcar i el Teatre de Tragapinyols, exposició en Castellón*. *Castellón Noticias Castellón y provincia*. (s. f.). <https://www.vivecastellon.com/noticiario/mitxel-porcar-i-el-teatre-de-tragapinyols-exposicion-en-castellon-17952.html>

- colaboradores de Wikipedia. (2023). Toc Toc (película de 2017). *Wikipedia, la enciclopedia libre*.  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Toc\\_Toc\\_\(pel%C3%ADcula\\_de\\_2017\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Toc_Toc_(pel%C3%ADcula_de_2017))
- *Datos sobre el síndrome de Tourette | Síndrome de Tourette (ST) | NCBDDD | CDC*. (s. f.).  
<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/tourette/facts.html>
- Rae. (s. f.). *nosofobia | Diccionario histórico de la lengua española*. «Diccionario histórico de la lengua española».  
<https://www.rae.es/dhle/nosofobia>
- colaboradores de Wikipedia. (2019). Palilalia. *Wikipedia, la enciclopedia libre*. <https://es.wikipedia.org/wiki/Palilalia>
- Farias, I. (2023b, mayo 18). Trastorno Obsesivo Compulsivo: Orden y Simetría. *PsicoActiva.com: Psicología, test y ocio Inteligente*.  
<https://www.psycoactiva.com/blog/trastorno-obsesivo-compulsivo-sobre-el-orden-y-la-simetria/>
- *Universitat Jaume I*. (s. f.).  
[https://www.uji.es/departaments/com/base/estructura/personal?p\\_departamento=2942&p\\_profesor=551291](https://www.uji.es/departaments/com/base/estructura/personal?p_departamento=2942&p_profesor=551291)
- Álvarez-Uría, F. (s. f.). *El estudiante de psicología: La socialización profesional de los futuros psicólogos y la cultura*.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352008000100011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352008000100011)
- Martínez-Martínez, A. (2016). *La elección de estudio superiores universitarios en estudiantes de último curso de bachillerato y ciclos formativos*. <https://www.redalyc.org/journal/1941/194143011014/html/>

- Fundación Universidad-Empresa. (2023, 1 marzo). *Fundación Universidad-Empresa - Innovación, Talento y Formación*.  
<https://fundacionuniversidadempresa.es/es/>
- Eherreras. (s. f.). *Rafael Tabarés Seisdedos*. INCLIVA - Instituto de Investigación Sanitaria. <https://www.incliva.es/rafael-tabares-seisdedos/>
- *Plan de Acción - Generalitat Valenciana*. (s. f.-b).  
<https://comissionatsalutmental.gva.es/es/pla-accio>
- Uccuam, C. /. (2023). La OMS publica un informe sobre las consecuencias que la pandemia de la COVID-19 ha tenido en la salud mental. *Universidad Autónoma de Madrid*.  
<https://www.uam.es/uam/investigacion/cultura-cientifica/noticias/covid-salud-mental>
- *La Generalitat pone en marcha el Plan de Acción en Salud Mental con 40 millones de euros para 2023 y acciones surgidas de la participación ciudadana que se desarrollarán hasta 2026*. (s. f.). Comunica GVA.  
<https://comunica.gva.es/es/detalle?id=368138119&site=174326079>
- *FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA - Historia - University of Malaga*. (s. f.). <https://www.uma.es/facultad-de-psicologia/info/104687/historia/>
- Esneca. (2022). ¿Qué Futuro Tiene la Psicología en el Ámbito del Trabajo? - Esneca. *Esneca*. <https://www.esneca.com/blog/psicologia-tiene-futuro/>
- Pinto, I. F. (2021, 11 octubre). El futuro de la Psicología – CONDUCTEAM. *CONDUCTEAM*. <https://www.conducteam.com/el-futuro-de-la-psicologia/>
- Red Sanitaria Solidaria Comunidad Valenciana. (s. f.). *Red Sanitaria Solidaria Comunidad Valenciana*. <https://redsanitariasolidaria.org/>

- CODiNuCoVa - Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Día Mundial de la Salud organizado por la Red Sanitaria Solidaria de Castellón / CODiNuCoVa. (s. f.). <https://www.codinucova.es/dia-mundial-de-la-salud-organizado-por-la-red-sanitaria-solidaria-de-castellon>
- Inicio - Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana. (s. f.). <https://www.cop-cv.org/>
- DEPARTAMENTO DE PSICOBIOLOGÍA Y METODOLOGÍA DE LAS CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO - Inicio - DEPARTAMENTO DE PSICOBIOLOGÍA Y METODOLOGÍA DE LAS CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO - University of Malaga. (s. f.). <https://www.uma.es/departamento-de-psicobiologia-y-metodologia-de-las-ciencias-del-comportamiento/>
- Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico - Universidad de Barcelona. (s. f.). <https://www.ub.edu/portal/web/dp-psicologia-clinica-psicobiologia-es/personalitat-avaluacio-i-tractament-psicologic>
- ¿Es posible ejercer la Psicología sin tener Máster, en España? (2018, 31 octubre). <https://psicologiaymente.com/psicologia/es-posible-ejercer-psicologia-sin-master>
- Esther, & Esther. (2021). Psicobiología: ¿qué es? *Blog de Psicoadapta*. <https://www.psicoadapta.es/blog/que-es-la-psicobiologia/>
- Psicología básica: definición, objetivos y teorías que la influyen. (2019, 24 abril). <https://psicologiaymente.com/psicologia/psicologia-basica>
- González, J. C. C., Barragán, M. A., Quintana, R., & Toapanta, J. M. (2018). La psicología evolutiva en relación al perfil docente en educación. *Reciamuc*, 2(3), 120-135. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/2.\(3\).septiembre.2018.120-135](https://doi.org/10.26820/reciamuc/2.(3).septiembre.2018.120-135)

- Admin. (2018, 29 septiembre). *¿Qué es la Psicología Social? Definición, Áreas y Ejemplos*. Psicología Práctica. <https://psicologiapractica.es/que-es-la-psicologia-social-definicion-y-areas/>
- Unir, V. (2023, 17 mayo). PIR de Psicología: requisitos y formación necesaria. *UNIR*. <https://www.unir.net/salud/revista/pir-psicologia/>
- Mariano, P. (2023, 21 abril). *Los beneficios del amor propio - Psicología Mens Sana*. Psicología Mens Sana. <https://www.psicologiamenssana.com/blog/los-beneficios-del-amor-propio/>
- Sanchis, S. (2020, 21 mayo). Qué es el amor propio, su importancia y cómo construirlo. *psicologia-online.com*. <https://www.psicologia-online.com/que-es-el-amor-propio-su-importancia-y-como-construirlo-4953.html>
- Beatriz BVG. (2020, 11 julio). *Recupera el amor propio, consejos psicológicos útiles* · BVG Psicología. BVG Psicología. <https://bvgpsicologia.com/recupera-el-amor-propio/>
- Psicólogos, A., & Psicólogos, A. (2023). Amor propio: Qué es y cómo afecta a tu autoestima. *Avance Psicólogos Madrid*. <https://www.avancepsicologos.com/amor-propio/>
- Lancheros, K. (2020, 12 noviembre). *El amor propio: un desafío en el Siglo XXI*. Diario Occidente. <https://occidente.co/secciones/inteligencia-emocional/el-amor-propio-un-desafio-en-el-siglo-xxi/>

**Prueba de las fuentes:**

[https://drive.google.com/drive/folders/1bKjoK6YSRIYTk0yjKvDQx\\_bo2un4xd8a?usp=drive link](https://drive.google.com/drive/folders/1bKjoK6YSRIYTk0yjKvDQx_bo2un4xd8a?usp=drive_link)

#### 4. **Valoración final**

La realización de este proyecto me ha enriquecido a nivel profesional y personal. Me ha dado la oportunidad de hablar con profesionales del sector de la psicología que nunca me he planteado y que considero que tienen un papel fundamental en la sociedad, y que, con sus declaraciones y testimonios me han transmitido la verdad y una visión más clara sobre la salud mental de los jóvenes. Esto me ha servido para poder llevar a cabo este proyecto de forma positiva y motivada.

Asimismo, me he dado cuenta de que me gusta el tema y hablar de ello desde una perspectiva contraria a la de una persona que lo padece, pero a su vez, al estar informada y contrastar esa información, me siento más tranquila y capaz de comprender y tratar este tipo de temas. Además, me he dado cuenta de que, al dar la oportunidad a este tema de dedicar un espacio en un mundo sobre informado y efímero, es un paso importante en mi experiencia personal como periodista.

Por otro lado, he comprendido que, la fase de contactar con las fuentes e indagar bien para encontrar la correcta tiene su dificultad. Eso se debe a que dependes al 100% de las fuentes para realizar las piezas periodísticas y eso afecta mucho a la forma de trabajar y a la organización. En ocasiones, esto me ha resultado frustrante debido a no recibir respuesta durante mucho tiempo o que me confirmasen su participación y después no volver a saber nada. Pero este tipo de situaciones me ha hecho aprender y saber ser resolutiva a la hora de buscar información contrastada.

Este trabajo tiene bastantes puntos a destacar, como que no hay medios tan específicos sobre este tema como puede haber de otros temas, pero,

de lo contrario, sí que hay una gran variedad de perfiles en redes sociales que hablan sobre ello. La difusión de posts sobre salud mental en redes es fundamental actualmente en el entorno de los jóvenes y eso lo he tenido en cuenta a la hora de desarrollar este proyecto.

Otro de los puntos fuertes está relacionado con la variedad de fuentes, ya que no solamente se basa en hablar con profesionales, sino con testimonios personales y cercanos a la juventud que dan una perspectiva más cercana, puesto que es uno de los valores de este cibermedio: la cercanía.

La participación y feedback recibido en redes es otro de los pilares fuertes de este trabajo, porque he conseguido crear una pequeña comunidad muy participativa e involucrada en el tema que está dispuesta a ayudar a los demás. Por ello, estoy muy agradecida tanto de la elección del tema como de la plataforma escogida como es Instagram, debido a que me ha proporcionado muchas facilidades de contacto.

De lo contrario, también tiene sus puntos más débiles, en este caso son los estigmas sociales que hay sobre el tema a la hora de hablar a cámara o explicar una situación personal relacionada con cualquier problema mental. Esto ha afectado a que, ese valor que quería transmitir de “ser como un amigo/a para el lector/a” se ha quedado en un segundo plano y eso ha dependido de la persona.

Otro de los factores que me han afectado es la poca disponibilidad de las fuentes para poder concertar una entrevista debido a la situación actual que está sufriendo el sector de la psicología. Por ello, gran parte de ellas han tenido que ser mediante videollamada.

Otro factor para comentar es la falta de piezas audiovisuales que hay en el medio, independientemente de las secciones. Me hubiera gustado hacer un par más, pero, por falta de tiempo, se me ha complicado la situación. En cuanto a las galerías, he de comentar que podrían haber sido más completas y es un punto a mejorar.

Un punto débil que destacar es que la plataforma en la que he diseñado la página web del proyecto no me ha permitido realizar ciertas acciones en las entradas como insertar audios, en el caso del reportaje radiofónico, dentro del propio texto sin que afecte a la estructura. Como solución, he insertado el enlace de Ivoox en la portada del episodio para que los lectores y lectoras puedan acudir al sitio web de mi perfil. Esto me ha afectado a la multimedialidad en el medio, pero soy consciente de que hay alguna solución que tendré en cuenta para próximos proyectos.

Además, la poca interactividad tanto en la web como en el perfil de Instagram ha sido un factor detonante a la hora de crear feedback. En este caso, cabe destacar que, en cuanto a visitas y seguidores, ha sido favorable, situación contraria a la respuesta de los posts, comentarios y likes. Por ello, me he dado cuenta de que los formatos más cortos y rápidos son los que encajan con mi target.

Por último, a modo de valoración general sobre el trabajo, me ha gustado llevar a cabo este medio y enfrentarme a un tema que no me era familiar y que tenía pocas herramientas personales para desarrollarlo. En cambio, esto me ha ayudado a motivarme e interesarme mucho más, a nivel personal, acerca de este tema y cómo nos afecta a los jóvenes. Asimismo,

me he sentido muy afortunada de poder hablar con profesionales del sector y conocer más acerca de su labor en primera persona, además de valorar lo que hacen.

No obstante, ha sido un proyecto que me ha ocasionado mucho estrés en algunos momentos porque he sentido desmotivación a la hora de enfrentarme a ello y un poco de desorientación y miedo a la hora de realizar las piezas periodísticas por posibles consecuencias negativas que se me podían ocasionar. Además, cabe añadir que, al hacer este trabajo sola y encargarme de todo a la vez, me he sentido desbordada y descontenta con el proceso de producción. El planteamiento del tema del cibermedio me ha resultado algo complejo porque no daba con la clave diferenciadora para poder continuar con el desarrollo del proyecto. Esto también ha afectado a mi tiempo y organización, puesto que, al tener la aprobación del tema en la tercera convocatoria, he contado con menos margen de trabajo y eso ha sido un factor en mi contra.

## **5. Resumen ejecutivo en inglés**

Carrying out this project has enriched me on a professional and personal level, it has given me the opportunity to speak with professionals in the psychology sector that I have never considered and who consider that they have a fundamental role in society, and that, with their Statements and testimonials have conveyed to me the truth and a clearer vision about the mental health of young people to be able to carry out this project in a positive and motivated way.

Likewise, I have realized that I like the subject and talk about it from a perspective contrary to that of a person who suffers from it, but in turn, by being informed and contrasting that information, I feel calmer and able to understand and deal with these types of issues. In addition, I have realized that giving this topic the opportunity to dedicate a space in an over-informed and ephemeral world, is an important step in my personal experience as a journalist.

On the other hand, I have understood that the phase of contacting the sources and digging well to find the right one has its difficulties. This is because you depend 100% on the sources to carry out the journalistic pieces and that greatly affects the way of working and the organization. This has been frustrating for me at times due to not getting a response for a long time or being confirmed as participating and then not hearing back. But this type of situation has made me learn and know how to be decisive when looking for verified information.

This work has many points to highlight, such as the fact that there are not media as specific on this topic as there may be on other topics, but, otherwise, there is a wide variety of profiles on social networks that talk about it. The dissemination of posts on mental health in networks is currently essential in the environment of young people and I have taken this into account when developing this project.

Another of the strong points is related to the variety of sources, since it is not only based on speaking with professionals, but also with personal testimonies close to the youth that give a closer perspective, since it is one of the values of this cybermedia. : the closeness.

The participation and feedback received in networks is another of the strong pillars of this work, since I have managed to create a small community that is very participatory and involved in the subject that is willing to help others. For this reason, I am very grateful for both the choice of theme and the chosen platform such as Instagram, since it has provided me with many contact facilities.

On the other hand, it also has its weakest points, in this case they are the social stigmas that exist on the subject when speaking on camera or explaining a personal situation related to any mental problem. This has affected that value that he wanted to convey of "being like a friend to the reader" has remained in the background and that has depended on the person.

Another factor that has affected me is the lack of availability of sources to be able to arrange an interview due to the current situation that the psychology sector is suffering. For this reason, a large part of them have had to be via video call.

Another factor to comment on is the lack of audiovisual pieces in the media, regardless of the sections. I would have liked to do a couple more but, due to lack of time, the situation has become complicated. As for the galleries, comment that they could have been more complete and it is a point to improve.

A weak point to highlight is that the platform on which I have designed the project's web page has not allowed me to perform certain actions

on the entries, such as inserting audio, in the case of the radio report, within the text itself without affecting the structure. . As a workaround, I've inserted the Ivoox link on the episode cover so readers can go to my profile website. This has affected my multimedia in the medium but I am aware that there is a solution that I will take into account for future projects.

In addition, the little interactivity both on the web and on the Instagram profile has been a triggering factor when it comes to creating feedback. In this case, it should be noted that, in terms of visits and followers, it has been favorable, a situation contrary to the response to the posts, comments and likes. For this reason, I have realized that the shortest and fastest formats are the ones that fit my target.

Finally, as a general assessment of the work, I liked carrying out this medium and facing a subject that was not familiar to me and that I had few personal tools to develop it. Instead, this has helped motivate me and become much more interested, on a personal level, about this issue and how it affects us young people. Likewise, I have felt very fortunate to be able to speak with professionals in the sector and learn more about their work in first person, as well as appreciate what they do.

However, it has been a project that has caused me a lot of stress at times because I have felt demotivated when facing it and a bit of disorientation and fear when carrying out the journalistic pieces due to possible negative consequences that could come to me. cause. In

addition, it should be added that, by doing this work alone and taking care of everything at once, I have felt overwhelmed and dissatisfied with the production process. The approach to the subject of the cybermedia has been somewhat complex for me because I could not find the differentiating key to be able to continue with the development of the project. This has also affected my time and organization since, having approved the topic in the third call, I have had less room for work and that has been a factor against me.

**6. Anexos:**

- URL a la carpeta de drive con todos los documentos:

<https://drive.google.com/drive/folders/16e->

[j1ZND5YxWEXe5sKNnTbh3zRdSizmK?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/16e-j1ZND5YxWEXe5sKNnTbh3zRdSizmK?usp=share_link)

## 6.1 PLA DE PREPRODUCCIÓ WEB I XARXES SOCIALS

[Nom del cibermitjà] A TODOS NOS PASA

[Nom de les xarxes socials] INSTAGRAM

	<b>Dilluns</b>	<b>Dimarts</b>	<b>Dimecres</b>	<b>Dijous</b>	<b>Divendres</b>	<b>Dissabte</b>	<b>Diumenge</b>
Setmana 1	Reels presentación	Reels presentación Marina	Posts de las secciones + stories		Post presentación sección “nuevamente” + stories		
Setmana 2					Entrevista Molo Cebrián y Inkoherente		
Setmana 3	Story día de la felicidad	Entrevista Andrea Mezquida e Iratxe		Story propuesta temas	Transcribir entrevista Molo	Transcribir entrevista Inkoherente + preparar entrevistas	
Setmana 4	Entrevista Rodrigo y Daniel + post conceptos inkoherente	Entrevista M <sup>a</sup> Pilar + transcribir entrevistas + post conceptos Rodri y Dani	Entrevista Claudia + transcribirla + post conceptos	Entrevista Neus, Juana, Jordi y Violeta + + reels transtorno bipolar	Organizar reportaje audiovisual + entrevista Cristina y Jordi	Jornadas Salud Mental UJI + editar entrevista + entrevista Diana	Reels explicativo + concepto autismo
Setmana 5	Entrevista Eva y Berta + transcribir entrevista +	Reels conceptos + publicar diccionario mental + Entrevista Alejandra	Publicar entrevista reportajeada Molo + Post Molo + publicar galería		Editar reportaje radio + story avance		

	editar repor audiovisual		+ entrevista Azucena				
Setmana 6		Entrevista Sofia	Entrevista Ferran Cases		Preparar reportaje + story avance + entrevista PSICALL		Publicar repor.radio
Setmana 7	Entrevista Pilar + Carlos + Sergio + Estefanía Presentación reportaje	Preparar entrevista P+R + entrevista Miguel	Entrevista Lara + Rebeca	Publicar entrevista P+R + post Instagram			
Setmana 8		Recordatorio piezas publicadas en redes (stories) + entrevista Marta y Miguel Publicación recordatorio diccionario	Entrevista Noemí	Preparar noticia + publicar + post instagram + galería	Reels noticia Preparar reportaje audiovisual + publicarlo + Reels avance reportaje	Encuesta redes sobre el tema del reportaje audiovisual + publicación reportaje redes	
Setmana 9	Recordatorio piezas publicadas	Encuesta actualidad	Reels TCA	Preparar noticia TCA + publicar + post	Post conceptos	Recordatorio piezas anteriores + encuesta de las nuevas	
Setmana 10	Post adelanto reportaje pareja	Reels presentación reportaje + preparar reportaje estudiantes	Publicar reportaje pareja	Reels conceptos relacionados de otras entrevistas	Hilar piezas con post instagram	Encuesta autoestima	
Setmana 11	Preparar reportaje autoestima	Reels presentación reportaje	Publicar reportaje de servicio	Actualización diccionario mental			

Setmana 12	Preparar noticia UJI	Recordatorio piezas anteriores	Recordatorio galerías	Publicación noticia + post	Preparar noticia Generalitat		
Setmana 13	Publicación noticia Generalitat + post	Recordatorio diccionario mental	Recordatorio piezas anteriores	Ronda de preguntas			
Setmana 14	Recordatorio piezas anteriores	Encuestas amor propio		Publicar reportaje + post	Actualizar diccionario mental		

## 6.2 QUADRE DE FONTS PERSONALS ENTREVISTADES

[Nom del cibermitjà] A TODOS NOS PASA

Número	Data	Nom	Càrrec / responsabilitat	Títol de la peça	Forma d'entrevista
1	17/03/2023	Molo Cebrián	Psicólogo y autor de "Entiende tu mente"	Entiende a Molo	Telemática
2	17/03/2023	Gonzalo Herce	Creador de contenido "inkoherente"	El peligro en las redes frente a la salud mental de los jóvenes	Telemática
3	21/03/2023	Andrea Mezquida	Psicóloga experta en LGBTQ+		Presencial

4	21/03/2023	Iratxe Alonso	Psicóloga estudiante de Máster	El verdadero futuro del psicólogo especializado en España	Presencial
5	27/03/2023	Rodrigo Wyt	Psicólogo general de enfoque humanista y focalizada en emoción	Reportaje amor propio	Telemática
6	29/03/2023	Claudia Pizzati	Psicóloga	Reportaje amor propio	Telemática
7	28/03/2023	M <sup>ª</sup> Pilar Moliner	Estudiante Máster Psicología UJI	El futuro de la psicología	Telemática
8	30/03/2023	Juana Maria Bretón	Catedrática de Psicología UJI	Noticia	Presencial
9	27/03/2023	Daniel Vázquez	Psicólogo General Sanitario, experto en trastornos de ansiedad	¿Qué es ir a terapia?	Telemática
10	30/03/2023	Neus Ibáñez	Estudiante Máster Psicóloga General UJI	El verdadero futuro del psicólogo especializado en España	Presencial
11	30/03/2023	Violeta Julbe	Creadora de contenido	El peligro en las redes frente a la salud mental de los jóvenes	Telemática
12	30/03/2023	Jordi Reche	Creador de contenido y comunicador	El peligro en las redes frente a la salud mental de los jóvenes	Telemática
13	31/03/2023	Jose Luis López	Miembro Espai Jove Ajuntament València	Noticia	Presencial
14	31/03/2023	Cristina Zafra	Psicóloga General Sanitaria	El futuro de la psicología	Presencial
15	01/04/2023	Diana Musat	Estudiante Máster Psicología UJI	El verdadero futuro del psicólogo especializado en España	Telemática
16	03/04/2023	Eva Pomares	Psicóloga General Sanitaria	¿Qué hay detrás de un psicólogo?	Presencial

17	03/04/2023	Berta Valentín	Psicóloga General Sanitaria, experta en Violencia de Género	El peligro en las redes frente a la salud mental de los jóvenes	Telemática
18	04/04/2023	Alejandra de Pedro	Psicóloga General Sanitaria	¿Qué es ir a terapia?	Telemática
19	04/04/2023	Andrea Gómez	Estudiante psicología Máster	El verdadero futuro del psicólogo especializado en España	Presencial
20	05/04/2023	Azucena García	Catedrática Psicología UJI	Noticia	Presencial
21	06/04/2023	Cristina Gimenez	Doctora en Psicología UJI	Noticia	Telemática
22	11/04/2023	Sofía Perpiñán	Psicóloga General Sanitaria	¿Qué es ir a terapia?	Presencial
23	12/04/2023	Ferran Cases	Coach ansiedad	Ferrán Cases: «Quiero que quien venga sienta que está acompañado por un equipo de profesionales»	Telemática
24	14/04/2023	PSICALL MADRID	Servicio psicología universitario	Noticia	Telemática
25	14/04/2023	Aretha Fusté	Creadora de contenido + podcaster	El peligro en las redes frente a la salud mental de los jóvenes	Por correo
26	17/04/2023	Pilar Polo	Psicóloga	Noticia	Por teléfono
27	17/04/2023	Carlos Susa	Investigador Espaitec	Noticia	Presencial
28	17/04/2023	Estefanía Villar	Psicóloga experta en Mindfulness	¿Qué hay detrás de un psicólogo?	Presencial
29	17/04/2023	Sergio Ruiz	Psicólogo	¿Qué hay detrás de un psicólogo?	Presencial
29	18/04/2023	Rebeca Siegenthaler	Profesora de magisterio	El futuro de la psicología (noticia)	Presencial

30	19/04/2023	Lara Maza	Psicóloga General Sanitaria	¿Qué hay detrás de un psicólogo?	Presencial
31	19/04/2023	Jose Miguel Murillo	Maquetador web	Terapia de pareja: un tabú entre los jóvenes	Por videollamada
32	19/04/2023	Melissa López	Influencer y podcaster	El peligro en las redes frente a la salud mental de los jóvenes	Por correo
32	26/04/2023	Noemí Lambea	Psicóloga General Sanitaria y Forense	¿Qué hay detrás de un psicólogo?	Presencial
33	25/04/2023	Marta Romero	Psicóloga General Sanitaria	Terapia de pareja: un tabú entre los jóvenes	Por videollamada
34	25/04/2023	Miguel Martí	Psicólogo y sexólogo	Terapia de pareja: un tabú entre los jóvenes	Por videollamada
35	27/04/2023	Cristina Cuevas	Psicóloga General Sanitaria experta TCA	Aumentan un 40 % los diagnósticos de TCA en jóvenes tras la Covid-19	Por videollamada
36	28/04/2023	Sofía Giaquinta	Dietista y nutricionista especializada en TCA	Aumentan un 40 % los diagnósticos de TCA en jóvenes tras la Covid-19	Por llamada
37	04/05/2023	Julia Palacios	Dietista y nutricionista especializada en TCA	Aumentan un 40 % los diagnósticos de TCA en jóvenes tras la Covid-19	Por videollamada
38	03/05/2023	Carolina Mirete	Psicóloga General Sanitaria	Reportaje	Por correo
39	29/04/2023	Carla Orduña	Estudiante Psicología + Tiktok	El peligro en las redes frente a la salud mental de los jóvenes	Por videollamada
40	10/05/2023	Rafael Tabarés	Comisionado de Presidencia de la Generalitat para el Plan Valenciano de Acción para la Salud Mental,	Rafael Tabarés: «La salud mental no es solo sanidad y bienestar social»	Presencial

			Drogodependencias y Conductas Adictivas		
--	--	--	-----------------------------------------	--	--

### 6.3 PUBLICACIONES

[Nom del cibermitjà] A TODOS NOS PASA

Número	Data	Títol	Gènere	Fonts	Comentaris (opcional)
1	05/04/2023	Entiende a Molo	Entrevista reportajeada	Molo Cebrián	Imagen galería
2	16/04/2023	¿Qué es ir a terapia?	Reportaje radio	Sofía Perpiñan, Daniel Vázquez y Alejandra de Pedro. A parte, fuentes personales anónimas.	Breve introducción
3	21/04/2023	Ferrán Cases: «Quiero que quien venga sienta que está acompañado por un equipo de profesionales»	Entrevista Pregunta – Respuesta	Ferrán Cases	Imagen galería
4	28/04/2023	¿Qué hay detrás de un psicólogo?	Reportaje audiovisual	Lara, Eva Pomares, Estefanía, Sergio y Noemí Ruiz.	Hacer una galería de imágenes a parte
5	01/05/2023	El peligro en las redes frente a la salud mental de los jóvenes	Reportaje	Gonzalo, Violeta, Melissa, Aretha, Berta, Carla y Jordi Reche	Galería con perfiles fuentes
6	01/05/2023	Tragapinyols actua con la obra “Neures i manies” en la UJI	Noticia	Documentales: uji, propios apuntes.	Galería de imágenes a parte
7	10/05/2023	Aumentan un 40 % los diagnósticos de TCA en jóvenes tras la Covid-19	Noticia	Sofía Gianquinta, Julia y Cristina Cuevas.	Estadísticas y gráficos.

8	13/05/2023	Terapia de pareja: un tabú entre los jóvenes	Reportaje	Miguel Martí, Marta Romero y Jose Miguel Murillo	Gráficos
9	05/06/2023	Un 63 % del estudiantado de Psicología califica la carrera con un aprobado	Noticia	Cristina Zafra y documentales	Galería de imágenes
10	07/06/2023	(Galería de imágenes) Tragapinyols actua con la obra "Neures i manies" en la UJI	Galería de imágenes	Eladio Joaquin Collado	Fotos
11	15/06/2023	Rafael Tabarés: «La salud mental no es solo sanidad y bienestar social»	Entrevista reportajeada	Rafael Tabarés	Enlaces
12	15/06/2023	(Galería de imágenes) Recordatorio Día mundial de la Salud	Galería de imágenes		Imágenes
13	15/06/2023	El verdadero futuro del psicólogo especializado en España	Reportaje	Iratxe Alonso, Neus Ibáñez, María Pilar Moliner, Andrea Gómez, Diana Musat	Galería + declaración en vídeo + eje cronológico.
14	20/06/2023	¿Sabemos lo que es realmente el amor propio?	Reportaje	Claudia Pizzati, Carolina Mirete, Rodrigo Wyt, ¿andrea mezquida?	Galería imágenes + encuestas
15	19/06/2023	Rebeca Siegenthaler:«Los maestros también deben tener una buena salud mental»	Entrevista P+R	Rebeca Siegenthaler	
16	23/06/2023		Noticia	Carlos Susa y María Juana Bretón + documentales	
17	23/06/2023		Noticia	Azucena García, Cristina Giménez + documentales	
18	23/06/2023		Noticia	Jose luis López, Psicall Madrid y documentales.	Gráficos

## 6.4 PUBLICACIONES DE XARXES SOCIALS

[Nom del cibermitjà] A TODOS NOS PASA

[Nom de la xarxa] INSTAGRAM

<b>Número</b>	<b>Data</b>	<b>Contingut</b>	<b>Comentaris (opcional)</b>
1.	04/03/2023	Reels presentación + destacados secciones	Compartir en los stories
2.	07/03/2023	Publicación vídeo “quién soy”	Posible encuesta Stories
3.	07/03/2023	Descripción secciones	Stories resumen
4.	09/03/2023	Encuesta posibles temas	Stories interactivos
5.	20/03/2023	Día mundial de la Felicidad + Semana Mundial del Cerebro	Publicación (explicación con fotos) + story (destacado) + reels (explicativo). Cerebro: reels + story

6.	27/03/2023	Conceptos entrevista Andrea Mezquida	Post explicativo + story con enlace a la galería
7.	28/03/2023	Conceptos entrevista Iratxe	Post explicativo + story con enlace a la galería
8.	29/03/2023	Conceptos entrevistas Claudia + Juana	Post explicativo + story con enlace a la galería
9.	30/03/2023	Día mundial del trastorno bipolar	Publicación (explicación con fotos) + reels (explicación especialista)
10.	02/04/2023	Día mundial de Concienciación sobre el Autismo	Publicación (explicación con fotos)+ story (destacado)+ reels (posible entrevista corta)
11.	04/04/2023	Reels conceptos	Reels explicativo conceptos de la entrevista de Eva
12.	05/04/2023	Post Molo	Post con foto y explicación + cita Molo + story link web
13.	06/04/2023	Post noticia	Post explicativo breve + story con link
14.	07/04/2023	Día mundial de la Salud + avance reportaje radio	Publicación (relación con la salud mental + datos) + story (destacado sección correspondiente) + reels (entrevista especialista) Story avance con foto repor radio
15.	08/04/2023	Avance story repor audio + post explicativo	Story avance repor audio + post explicativo con foto del repor radio (hacer recap en canva)
16.	14/04/2023	Post conceptos entrevistas terapia	Post explicativo con definición + foto fuente
17.	26/04/2023	Post recordatorio diccionario	Stories resumen de los conceptos + destacado
18.	27/04/2023	Post noticia + galería de fotos	Post explicativo + otro por separado de la galería

19.	28/04/2023	Reels reportaje redes	Post fotos protas en forma de reels + título
20.	28/04/2023	Reels avance reportaje audiovisual	Story como el raidofónico + reels con algunas imágenes
21.	29/04/2023	Encuestas reportaje audiovisual + presentación reportaje redes	Encuesta story + post explicativo repor
22.	01/05/2023	Story recordatorio piezas	Subir publicaciones + links a stories
23.	02/05/2023	Encuesta story actualidad	
24.	03/05/2023	Reels definición TCA	Publicación con definiciones de profesionales + final aviso noticia
25.	04/05/2023	Post noticia	Post + story con link
26.	05/05/2023	Post conceptos diccionario	Resumen story + posible encuesta
27.	06/05/2023	Recordatorio piezas + encuesta nuevas	Story con las antiguas piezas + encuesta valoración nuevas
28.	07/05/2023	Post amor propio	Post definición + imagen profesional
29.	08/05/2023	Reels avance reportaje amor propio	Reels + subir a story
30.	09/05/2023	Post reportaje	Reels reportaje + story
31.	10/05/2023	Reels conceptos	Reels conceptos de cada prota + story
32.	14/05/2023	Reels avance reportaje de servicio	Reels + story
33.	17/05/2023	Story resumen piezas	Story

