

## 91 ¿CÓMO TE AFECTAN LAS PANTALLAS?

### INTRODUCCIÓN:

El entorno escolar es uno de los lugares donde los niños pasan más tiempo a lo largo del día. Más allá del aprendizaje académico, es también un espacio clave para trabajar aspectos emocionales y relacionales que influyen directamente en su bienestar y desarrollo.

Desde esta perspectiva, la psicoeducación se convierte en una herramienta fundamental para acercar al alumnado a temas importantes que, en muchas ocasiones, no se abordan ni en casa ni en otros espacios. Nuestro objetivo es promover un entorno educativo más saludable, inclusivo y resiliente, favoreciendo el desarrollo personal del alumnado y contribuyendo al cuidado de su salud mental. Para ello, proponemos sesiones participativas, con un enfoque cercano y práctico, adaptadas a cada etapa evolutiva. Queremos que los niños y adolescentes puedan reflexionar, expresarse y llevarse herramientas que realmente puedan aplicar en su día a día.

### OBJETIVO:

Ofrecer sesiones de psicoeducación al alumnado con el fin de fomentar su bienestar psicológico y mejorar la convivencia en el entorno escolar, a través de talleres temáticos claros, dinámicos y adaptados a su edad y momento evolutivo.

### METODOLOGÍA

Las sesiones tienen una duración de 60 minutos y están impartidas por psicólogos sanitarios. Cada taller aborda una temática concreta de forma dinámica, práctica y accesible, pensada específicamente para conectar con el público joven.

#### Taller:

#### PRIMARIA:

- “¿Cómo te afectan las pantallas?” (Impacto de las pantallas en el sueño, la concentración, la autoestima y la personalidad).

### DESTINATARIOS

El proyecto va dirigido al alumnado de 5º y 6º de primaria.

### HORARIO

Las sesiones se llevarán a cabo dentro del horario lectivo. Se pueden realizar las mismas sesiones en distintos días, por si fuera necesario dividir al alumnado en grupos o clases.

### LUGAR

Las sesiones tendrán lugar en aulas del propio centro escolar, siempre que cuenten con las condiciones adecuadas, como pantalla o proyector para las presentaciones.

### PRECIO

Este taller no supone coste alguno ni para el alumnado ni para el centro.

### CONTACTO

EmocionarSe Psicología: Arancha Clares (Directora)

Ubicación: Av. del Cisne, local 15. El Puerto de Santa María

Página web: [www.centroemocionarse.es](http://www.centroemocionarse.es)

Teléfono: 638 466 813