

94 ANSIEDAD ANTES DE LOS EXÁMENES

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:

SECUNDARIA:

- “Ansiedad antes de los exámenes: herramientas para calmar la mente” (Técnicas de afrontamiento para el estrés académico).

DESTINATARIOS:

El proyecto va dirigido al alumnado de 1º a 4º de la ESO.

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

Teléfono 638 466 813