

UNA PANTALLA, DOS MIRADAS

Un encuentro para adolescentes y familias sobre pantallas, bienestar y convivencia digital.

La Asociación para el Bienestar Digital es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja para promover el bienestar digital y prevenir los riesgos asociados al uso de la tecnología mediante la educación, la sensibilización y el acompañamiento a adolescentes y familias.

A través de su programa Línea Invisible, y en el contexto del Plan de Prevención de Adicciones del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra, propone una actividad que aborda la realidad digital desde dos perspectivas complementarias: la de adolescentes y la de sus familias.

La línea invisible es ese punto, a veces difícil de reconocer, en el que el uso de la tecnología empieza a afectar al descanso, la atención, el bienestar emocional, las relaciones o la convivencia.

El objetivo es aprender a identificar esas señales a tiempo y adquirir herramientas para desarrollar una relación más saludable y equilibrada con la tecnología.

Dos espacios, dos miradas

Taller para adolescentes

Impartido por Malen Solozabal, psicóloga sanitaria y futbolista profesional.

Un taller dinámico y participativo en el que las personas jóvenes reflexionarán sobre el uso del móvil, las redes sociales y los videojuegos, los mecanismos que dificultan dejar de utilizarlos, la presión social y los contenidos de riesgo.

A través de situaciones cotidianas y dinámicas grupales, aprenderán a reconocer cuándo el uso digital empieza a afectar a su bienestar y qué decisiones pueden tomar para gestionar mejor su relación con la tecnología.

Charla para familias

Impartida por Sonia Ledesma, especialista en educación digital y directora de la Asociación para el Bienestar Digital.

Una sesión práctica para comprender mejor cómo viven los adolescentes su relación con la tecnología, identificar señales tempranas de uso problemático y conocer herramientas para acompañarles en esta etapa.

Se abordarán aspectos como el descanso, la atención, las redes sociales, los videojuegos, los contenidos de riesgo, los límites y los acuerdos familiares, con especial atención a la prevención y la mejora de la convivencia.

¿Cómo se desarrolla?

El encuentro consta de dos sesiones de 90 minutos, con espacios diferenciados para adolescentes y familias, que podrán desarrollarse de forma simultánea o en horarios diferentes según la organización.

La metodología es cercana, participativa y adaptada a cada público, combinando información, reflexión y herramientas prácticas para aplicar en la vida cotidiana.



Asociación para el Bienestar Digital

asociacion@institutobienestardigital.com

Tel. 659 767 536