



# Charlas y formación para *centros educativos*



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN · VALENCIA

La adolescencia siempre ha sido una etapa compleja, pero el contexto actual ha cambiado la forma en que muchas dificultades aparecen en los centros educativos. Desde la pandemia, se han intensificado problemáticas relacionadas con la ansiedad, el aislamiento, el uso problemático de pantallas, la baja autoestima, los conflictos familiares, las autolesiones o las crisis emocionales, generando una preocupación creciente en docentes y familias.

Este programa de charlas y formaciones busca ofrecer un espacio claro y práctico para comprender mejor qué puede haber detrás de estas situaciones y cómo acompañarlas con más criterio, sin alarmar, sin minimizar y sin actuar desde la improvisación.

## Ricardo Martínez Ibáñez

PSICÓLOGO SANITARIO · CV18031

### SOBRE MÍ

Psicólogo colegiado en Valencia, especializado en el trabajo con adolescentes, familias y dificultades emocionales complejas.

Durante los últimos años he acompañado a jóvenes con problemas de regulación emocional, autolesiones, ansiedad, depresión, conflictos familiares, dificultades de conducta y problemas relacionados con la autoestima, la identidad y las relaciones.

Actualmente compagino la práctica clínica con formaciones dirigidas a familias, centros educativos y profesionales, traduciendo lo que aparece en consulta a situaciones concretas del día a día.

### ÁREAS DE TRABAJO

- Salud mental adolescente
- Ansiedad y depresión en jóvenes
- Conductas autolesivas
- Imagen corporal y autoestima
- Uso problemático de pantallas
- Crisis emocionales y conductuales
- Dificultades familiares y relacionales
- Regulación emocional

### PROGRAMA DE CHARLAS

#### Pantallas, redes sociales y salud mental

El uso de pantallas y redes sociales es una preocupación creciente para familias y centros educativos. Esta charla aborda su impacto en el sueño, la atención, la autoestima, la regulación emocional y las relaciones. Se ofrecen criterios para diferenciar un uso habitual de un uso problemático y pautas para acompañar sin caer en la prohibición rígida ni en la permisividad total.

#### Imagen corporal y autoestima en la adolescencia

La adolescencia es una etapa especialmente sensible en la construcción de la identidad, la imagen corporal y la autoestima. Se analizan factores sociales, familiares y digitales que influyen en cómo los jóvenes se ven a sí mismos, junto con claves para detectar señales de malestar e intervenir sin aumentar la vergüenza, la comparación o el bloqueo.

#### Autolesiones: cómo entenderlas y cómo actuar

Las autolesiones generan mucha preocupación, pero responder solo desde el miedo puede empeorar la situación. Esta charla explica qué función pueden cumplir estas conductas, cómo detectar señales de riesgo y cómo actuar de forma serena, clara y protectora, sin dramatizar ni minimizar.

#### Escuela de familias · Programa completo

Programa adaptable a cada centro, dirigido a familias que necesitan comprender mejor la adolescencia y contar con herramientas para acompañar. Se trabajan temas como comunicación, límites, conflictos, regulación emocional, pantallas, autoestima y crisis. El objetivo es que las familias puedan actuar con más seguridad, menos culpa y mayor comprensión.

*Todas las charlas se adaptan en contenido y enfoque en función de la audiencia — familias, docentes o alumnado. Duración orientativa: 60–90 minutos. Para más información sobre disponibilidad y condiciones, contacta directamente.*

TEL 614 167 718

EMAIL [hola@ricardomartinezpsicologia.com](mailto:hola@ricardomartinezpsicologia.com)

WEB [ricardomartinezpsicologia.com](http://ricardomartinezpsicologia.com)

RICARDO MARTÍNEZ IBÁÑEZ