



ONLINE DE  
BIENESTAR  
PSICOLÓGICO  
PARA  
ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN  
SECUNDARIA Y  
BACHILLERATO

Un espacio seguro  
para Adolescentes



PSICÓLOGA

# ÍNDICE

Introducción

Objetivos del programa

Beneficios del programa

A quién va dirigido

Estructura y Metodología del programa

Recomendaciones para las sesiones

Comunicación con las familias

Resumen del protocolo de acoso escolar

Evaluación y Seguimiento

Precios y Horarios

Más información e Inscripciones

# INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de grandes cambios físicos, emocionales y sociales. Los estudiantes de instituto se enfrentan a nuevas responsabilidades académicas, presión por el rendimiento, exposiciones orales y situaciones sociales complejas, que en algunos casos pueden derivar en conflictos o acoso escolar. Todo esto puede generar estrés, ansiedad y dificultades para regular emociones, afectando tanto el bienestar personal como el rendimiento académico.

El “**Programa de Bienestar Psicológico para Estudiantes de Instituto**” nace con el objetivo de ofrecer a los jóvenes un acompañamiento profesional, cercano y seguro, brindando herramientas prácticas para gestionar emociones, afrontar situaciones complejas y desarrollarse de manera equilibrada en la etapa escolar.

Como profesional, tengo una **gran capacidad para conectar con los adolescentes**, gracias a mi forma de expresarme y de comprenderlos, lo que permite que se sientan escuchados, comprendidos y acompañados sin juicio. Esta relación de confianza es la base para trabajar de manera efectiva sus emociones y habilidades.

# OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivo general:

**Acompañar a adolescentes** en su etapa de instituto, fomentando su bienestar psicológico y escolar.

Objetivos específicos:

- Proporcionar un **espacio seguro y confidencial** donde los adolescentes puedan expresarse libremente.
- **Brindar herramientas** para regular emociones y manejar ansiedad ante exámenes y exposiciones.
- **Mejorar habilidades** de resolución de problemas y afrontamiento de conflictos.
- **Detectar y actuar** ante posibles situaciones de **bullying**, de forma ética y segura.
- **Fortalecer la autonomía del adolescente** y su capacidad de autogestión emocional.

# BENEFICIOS DEL PROGRAMA

- 1. Establecer un espacio seguro y confidencial:** un lugar donde el adolescente puede expresarse sin juicio.
- 2. Acompañar psicológicamente:** seguimiento individualizado, basado en comprensión y empatía.
- 3. Dar herramientas prácticas:** estrategias de regulación emocional, resolución de problemas y habilidades socioemocionales.
- 4. Manejar de la ansiedad académica:** técnicas para exámenes, exposiciones y presión escolar.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

Adolescentes de 12 a 18 años (1º ESO a 2º Bachillerato).

# ESTRUCTURA Y METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

- Duración: 6 meses (enero-junio), con incorporación flexible.
- Modalidad: **100% online** mediante una plataforma especializada de psicólogos que consiste:
  - **Entrevista inicial** online con padres o tutores y el adolescente para explicar el programa y establecer normas de funcionamiento.
  - **1 sesión individual online al mes** con el adolescente de 50 minutos.
  - **Seguimiento semanal:** breve comunicación con el adolescente por WhatsApp los viernes, para comentar cómo ha ido la semana desde el móvil del adolescente o del parent / tutor, según acuerdo. Opción también por email.
- **Opción de 2 sesiones individuales online al mes** con el adolescente de 50 minutos.

# ESTRUCTURA Y METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

## SESIÓN TÍPICA DE 50 MINUTOS

- Check-in emocional (5 min)
- Actividad principal / herramienta adaptada al adolescente (30 min)
- Reflexión o práctica breve (10 min)
- Cierre y preparación de objetivos semanales (5 min)

\*Esta estructura de sesión es orientativa, ya que es **100% flexible e individualizada al adolescente.**

# RECOMENDACIONES PARA LAS SESIONES

- Realizar las sesiones en un **espacio tranquilo y seguro**, donde el adolescente pueda hablar libremente y sin interrupciones.
- **Usar ordenador o tablet** preferiblemente, evitando solo el móvil.
- Contar con **buenas conexiones a Internet** para que la sesión fluya sin cortes ni dificultades técnicas.
- **Evitar ruidos de fondo y distracciones** durante la sesión.
- Asegurarse de que el adolescente se sienta **cómodo y preparado** antes de iniciar la sesión.

\*Estas recomendaciones ayudan a que el adolescente aproveche al máximo el programa y a que la sesión sea más efectiva y segura.

# COMUNICACIÓN CON LAS FAMILIAS

- Comunicación y avisos fuera de lo establecido **solo en caso de situaciones importantes**, relacionadas con seguridad o bullying.
- **Breve comunicación** con los padres para seguimiento del adolescente **una vez al mes**.
- Si se **necesita trabajar sobre problemas** que estén **fuera del ámbito escolar y de este programa**, se harán en **una sesión ordinaria** iniciando un tratamiento psicológico estableciendo tarifas vigentes en ese momento.

# RESUMEN DE PROTOCOLO DE ACOSO ESCOLAR

- **Detección:** señales directas e indirectas de posibles conflictos o acoso.
- **Valoración:** evaluación de gravedad, implicados y riesgos.
- **Consentimiento del menor:** explicación clara del proceso y acompañamiento en cada paso.
- **Comunicación a las familias:** solo si hay riesgo real, respetando confidencialidad.
- **Comunicación al centro educativo:** con consentimiento del menor y de la familia, siguiendo protocolo formal.
- **Acompañamiento terapéutico:** trabajo de habilidades de afrontamiento, regulación emocional y seguimiento semanal.

# EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

- **Registro mensual:** nivel de ansiedad, estrategias utilizadas, objetivos alcanzados.
- **Feedback final:** revisión de logros, herramientas aplicadas y planificación de próximos pasos.

\*Esta evaluación y seguimiento es orientativo ya que es un programa 100% flexible e individualizado al adolescente.

# PRECIO Y HORARIOS

## PRECIOS

### 45 € al mes que incluye:

- Entrevista inicial con madre/padre o tutor más el adolescente (solo el primer mes)
- seguimiento breve semanal con el adolescente.
- una sesión online con el adolescente.

### 84 € al mes que incluye:

- Entrevista inicial con madre/padre o tutor más el adolescente (solo el primer mes)
- Seguimiento breve semanal con el adolescente.
- Dos sesiones online con el adolescente.

# PRECIO Y HORARIOS

## HORARIO DE SESIONES

**LUNES A JUEVES:** tarde

**SÁBADOS:** mañana y tarde

## HORARIO DE COMUNICACIONES

**VIERNES:** tarde

El horario **es flexible para establecer la sesión** no teniendo que ser siempre el mismo día y a la misma hora. Se podrá agendar horario fijo o agendarlo después de la sesión.

**Incorporamos los sábados** porque es el día que los adolescentes más tranquilos están y pueden aprovechar mejor los objetivos del programa.

# MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Si tienes dudas sobre el programa o quieres inscribir a tu hija/o adolescente, contactar conmigo:

- Correo electrónico:  
[psicologialaurahervas@gmail.com](mailto:psicologialaurahervas@gmail.com)
- Teléfono / WhatsApp: 681946690
- Redes Sociales
- [www.psicologalaurahervas.com](http://www.psicologalaurahervas.com)

## ¡PLAZAS LIMITADAS!