



Higiene del Sueño

Escuela de Salud

SESIÓN 7:

Tecnologías: uso, abuso y desenganche

Las **pantallas** se han incorporado a nuestra vida como una parte más de ella, pero hemos descubierto que pueden **dañar áreas de nuestra salud** y con ella la calidad de vida. Una de esas áreas es el sueño. En esta sesión trataremos como relacionarnos con ellas para tener un sueño de calidad.

En colaboración con:



Más información en
umivaleactiva.es/escuela-salud

Programa:



30/10/2026



online



30 min

9:30 h

Bienvenida

Dª Sandra Alonso - Dra. en Psicología y Ciencias de la Salud Especialista en Psicología Clínica y Forense de **umivale Activa**

09:35 h

Tecnologías: uso, abuso y desenganche

D. Fernando Ribas de Pina - Educador Social especializado en prevención y tratamiento de adicciones de **Proyecto Hombre Valencia**

- Características de las pantallas en relación con el sueño
- Errores y falsas creencias sobre las pantallas.
- ¿Qué hacer para tener un sueño de calidad?

10:00 h

Conclusión y despedida

Inscríbete aquí

Esta jornada está dirigida exclusivamente a empresas asociadas, despachos profesionales que actúan en representación de empresas asociadas y personas trabajadoras autónomas adheridas a Umivale Activa. Queda prohibida la captación y/o grabación de la sesión, así como su reproducción o difusión, en todo o en parte, sea cual sea el medio o dispositivo utilizado. Cualquier actuación indebida comportará una vulneración de la normativa vigente, pudiendo derivarse las pertinentes responsabilidades legales.