



Alas invisibles

Promoción del bienestar emocional en adolescentes.

Proyecto dirigido a promover el bienestar emocional de los estudiantes de secundaria y sus familias de Aranjuez, a través de la arteterapia, el mindfulness y la expresión corporal.

Lucía Hervás Hermida y Leticia Rejas Rujas
luciahervashermida@gmail.com



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SALUD



ARANJUEZ

Ayuntamiento
del Entorno y Vida



Alas invisibles

TALLER DE ARTETERAPIA,
MINDFULNESS Y EXPRESIÓN CORPORAL

Descubre tu mundo interior a través del arte
Explora tu libertad y en un espacio de confianza,
relajación y diversión

10 sesiones de expresión creativa, relajación y movimiento

+ 2 sesiones de apoyo y orientación para familiares

Programa para el bienestar emocional en
estudiantes de Secundaria de Aranjuez.
Actividad gratuita. Grupos reducidos. Materiales incluidos.

INSCRIPCIONES Y
MÁS INFORMACIÓN
www.aranjuez.es
sanidad@aranjuez.es
Teléfono 918923254

Objetivos

El proyecto tiene como finalidad **mejorar el bienestar emocional de los estudiantes de secundaria** que se encuentren en situación de vulnerabilidad, a través de una metodología de intervención basada en arteterapia, el mindfulness y la expresión corporal creativa.

Para ello, se desarrollarán **dos líneas de intervención:**

- **Un proyecto de intervención directa con grupos de estudiantes** que se encuentren en situación de riesgo psicosocial, con necesidades educativas especiales y/o riesgo de exclusión social.
- **Una intervención de acompañamiento y apoyo a sus familias** (padres y madres), desde una perspectiva sistémica y basada en la promoción de la parentalidad positiva.



Objetivos específicos

Para la intervención con estudiantes de Educación Secundaria:

1. Mejorar la salud física y emocional y el cuidado de la autoestima en la etapa de la adolescencia.
2. Facilitar un espacio de expresión emocional, para la exploración, identificación y canalización de emociones y sentimientos, a través de medios artísticos.
3. Promover el desarrollo de la creatividad como recurso de autoconocimiento y autoexpresión.
4. Favorecer el desarrollo de habilidades interpersonales así como el encuentro y fortalecimiento de los vínculos de confianza, sanos y positivos.
5. Facilitar el acceso a experiencias y estímulos culturales diversos, que puedan promover el desarrollo psíquico, físico y creativo de los niños y las niñas.
6. Favorecer el desarrollo de estrategias de autorregulación y la resiliencia como capacidad de afrontamiento ante las situaciones adversas.



Objetivos específicos

Para la intervención con los familiares de los estudiantes:

1. Ofrecer a las familias (padres, madres y otros cuidadores) un espacio de apoyo, reflexión y orientación en el ejercicio de su rol parental, basado en los principios de la parentalidad positiva y la comunicación no violenta.
2. Apoyar el desarrollo de habilidades emocionales y competencias parentales para la adaptación a los retos que implica la adolescencia y el establecimiento adecuado de normas y límites.
3. Proporcionar recursos y herramientas creativas, promoviendo la expresión emocional y creativa como medio de fortalecimiento del vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as.
4. Favorecer el desarrollo de vínculos de apego seguros, tanto dentro de la familia, como en la relación familia-escuela, propiciando la creación de una red de apoyo mutuo.
5. Promover la comunicación y educación no violenta en las familias, fomentando la empatía, el respeto y la resolución de conflictos.

Descripción de las actividades



1. Intervención con estudiantes de secundaria

Encuadre

- 8 grupos.
- 10 sesiones por grupo.
- Sesiones de 90 min con frecuencia semanal.
- Grupos de ocho estudiantes.
- Martes y jueves de 5 a 6.30 y de 7.00 a 8.30.
- + 30´ para atención individual de los estudiantes que lo requieran antes y después de las sesiones.

Aula 16 C.C. Isabel de Farnesio

Metodología: vivencial, participativa y creativa basada en:

- Arteterapia
- Expresión corporal
- Mindfulness.

A través de técnicas corporales y creativas como la escritura, la música, la pintura, el modelado, o el collage, se propone la creación de un espacio que facilita la expresión emocional, el cuidado de la autoestima, así como mejorar la salud física y emocional de los estudiantes.



2. Intervención con familiares de los estudiantes

Encuadre:

- 2 sesiones de dos horas con los familiares de los estudiantes participantes.
- 8 grupos.
- Grupos formados por ocho familias (16 padres, madres o cuidadores).
- Lunes de 16.30 a 18.30.

Aula 16 C.C. Isabel de Farnesio

Metodología:

Intervención breve de acompañamiento y apoyo a los familiares (padres y madres), desde una perspectiva sistémica y de promoción de la parentalidad positiva, siguiendo los principios de la Guía de Buenas Prácticas en Parentalidad positiva de la FEMP.

- **Dinámicas artísticas y creativas** que promuevan la reflexión activa de las familias en torno a su rol parental.
- **Técnicas de expresión corporal.**
- **Comunicación no violenta.**
- Se proporcionarán además **recursos y materiales explicativos** impresos sobre parentalidad y comunicación no violenta para fortalecer el conocimiento y la aplicación de estas prácticas en el hogar (dípticos y otros).

Convocatoria y gestión de los grupos



Convocatoria

Convocatoria: Dada la previsión de bajas de aproximadamente el 25% de estudiantes por grupo habitual en este colectivo, se realizará una convocatoria inicial para 10-12 estudiantes en cada grupo.

- **El 50% procederán preferiblemente de derivaciones** directas desde los Centros de Orientación, Salud mental del H. del Tajo y Atención Primaria.
- **El 50% serán incluidos por convocatoria abierta** dirigida a todo el alumnado de Educación Secundaria de todos los centros de Aranjuez, mediante difusión de díptico informativo.



Perfiles de los participantes

Estudiantes de secundaria que se encuentren en situación de vulnerabilidad, riesgo psicosocial, que tengan necesidades educativas especiales y/o riesgo de exclusión social, así como otros estudiantes sin necesidades específicas detectadas, que cumplan los siguientes requisitos:



Dentro de estos requisitos, son bienvenidos todos los chicos y chicas con interés y motivación por participar en un espacio de expresión creativa, sea cual sea su condición y nivel de capacidad.

- Preferiblemente menores que no se encuentren tomando medicación o con problemáticas o patologías graves o en situación de crisis que requerirían otro tipo de atención específica e intensiva.
- Que no estén manifestando problemáticas de conducta o comportamientos disruptivos que impidan su participación en una intervención grupal.
- Que no tengan una barrera lingüística importante que les implicaría una dificultad a la hora de participar en las dinámicas grupales.

Ante dudas individuales, consultar caso por caso



Difusión y organización de los grupos

Los grupos se organizarán buscando una participación heterogénea de diversos perfiles y necesidades con el fin de favorecer una mayor diversidad y oportunidades de socialización.

Gestión inscripciones:

- Plantilla de derivaciones.
- Formulario de inscripción en la web del ayuntamiento.
- Gestión y confirmación de los grupos.
- Firma de consentimientos y autorizaciones.

Medios de difusión previstos:

- Elaboración, impresión y difusión de carteles.
- Comunicación directa con las familias mediante el sistema de comunicación Raíces, desde cada centro educativo y/o los equipos de Orientación Educativa, tutores o jefatura de estudios responsables de cada centro.
- Creación de una página específica en la web del ayuntamiento así como enlaces en las webs de los centros educativos.
- Divulgación a través de la radio local Onda Aranjuez, la revista Saludhable y otros medios locales.



Previsión de participación

El proyecto está dirigido potencialmente a todos los estudiantes matriculados en la ESO, contando con **64 plazas**,

- **Hasta 48 alumnos referidos** para la intervención por los Equipos de orientación y Atención Primaria.
- **Hasta 48 inscritos por convocatoria ordinaria.**
- **128 familiares**
- **En total 192 personas** serán las destinatarias de la intervención directa, de la cual se beneficiarán además toda la comunidad educativa en su conjunto.



Evaluación y seguimiento

- **Reuniones de coordinación:** Se llevarán a cabo sendas reuniones de coordinación con los equipos de orientación y responsables de los centros educativos, Salud mental del H. del Tajo y Atención Primaria para la derivación de los casos, identificación de necesidades y seguimiento, una al comienzo del proceso y otra a su finalización.
- **Seguimiento:** Se realizará un seguimiento del proceso grupal y de cada una de las sesiones mediante una hoja de observación y registro, así como documentación visual de las creaciones artísticas que se realicen en las sesiones, previa firma de autorización y consentimiento informado por parte de las familias.
- **Evaluación:** Se realizará una evaluación de la consecución de los objetivos mediante un cuestionario de evaluación así como otras técnicas de evaluación cualitativa y creativa, que permitan dar voz a los participantes sobre su vivencia del proceso, evaluar los puntos fuertes de la experiencia así como las posibles áreas de mejora, y en última instancia facilitar la integración de la experiencia.
- **Se realizará una memoria final** con las conclusiones del análisis de los resultados obtenidos en las evaluaciones, a fin de detectar áreas de mejora y ajustar el programa para futuras ediciones.



Cronograma

| 2024 | marzo | abril | mayo | junio | septiembre | octubre | noviembre | Diciembre |
|--|---|-------|------|------------|--|---------|-----------|----------------------|
| Intervención grupal con estudiantes ESO | 1º ciclo: 4 grupos 10 sesiones por grupo. | | | Evaluación | 2º Ciclo: 4 grupos (2 de abril-12 de junio) | | | Evaluación y memoria |
| Intervención familias | 1er ciclo: 2 sesiones por grupo (4 grupos: total 8 sesiones) | | | | 2ª ciclo: 2 sesiones por grupo (4 grupos: total 8 sesiones) | | | |



Plazos y derivaciones

Inicio previsto del proyecto: 2 abril.

Inscripciones y derivaciones: hasta el 12 de marzo.

- Plantilla de derivaciones adjunta
- Cuestionario de inscripción:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfyStXVEzX7t_jimY4lws0MVbojB67ZXzDeDTlyZUjQRsnxhw/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0

El contacto para enviar las derivaciones y resolución de dudas, por favor a través del correo de luciahervashermida@gmail.com

con copia a:
leticia.rejas.rujas@gmail.com
sanidad@aranjuez.es

¿Dudas y preguntas?