

PROYECTO N°6

SOTO EMOCIONA



PROYECTO GESTIÓN EMOCIONAL
CONSEJO SECTORIAL DE EDUCACIÓN



I. Título

Soto emociona.

II. Resumen

El presente proyecto pretende acercar a alumnos, profesores y familias el mundo de las emociones. Con ello, conseguir dotar de herramientas que mejoren la gestión de las emociones y el acompañamiento emocional de los niños y jóvenes de Soto del Real. Así mismo, se pretende cuidar el bienestar emocional de los profesores del municipio y mejorar el ambiente de nuestra localidad. La gestión emocional es un aspecto esencial para el desarrollo integral de las personas mejorando la relación intra e interpersonal.

“La capacidad de expresar los propios sentimientos
constituye una habilidad social fundamental”

Daniel Goleman.



III. Antecedentes y justificación

La sociedad de hoy en día tiene un ritmo acelerado, se llena el tiempo de actividades tanto laborales como escolares o de ocio y, muchas veces, es difícil encontrar un momento de conexión con uno mismo y con lo que se siente. Las emociones acompañan cada momento de la vida y resulta vital reconocerlas y saber gestionarlas. Si desde niños enseñan cómo hacerlo, se lograrán adultos emocionalmente sanos.

“Al menos un 80% del éxito en la edad adulta
proviene de la inteligencia emocional”

D. Goleman.

El Mindfulness, en un sentido general, significa "prestar atención con paciencia a lo que ocurre"- Shapiro, Carlson, Astin y Freedman, 2006. Según Kabat-Zinn (1990), citado por Grecucci y cols. (2014) desarrollar esta actividad ayuda a:

1. No juzgar: ser un testigo imparcial a las propias experiencias sin sacar conclusiones prematuras
2. Paciencia: dejar que las cosas se desarrollan en su propio tiempo.
3. Mente del principiante: estar receptivos a nuevas posibilidades y no quedar atrapados en la rutina de la propia experiencia
4. Confianza: desarrollar una confianza básica en sí mismo y en los propios sentimientos
5. No esforzarse: simplemente prestar atención a cómo se está ahora, en el momento, y sentirlo tal como es
6. Aceptación: ver las cosas como realmente son en el presente
7. Ceder: dejar ir es una manera de dejar que las cosas sean, de aceptar las cosas como son.

La práctica del Mindfulness ayudará a los profesores del municipio a tener más equilibrio y bienestar emocional y por consecuencia a desarrollar mejor su actividad laboral.



El colegio es un entorno ideal para ofrecer una formación global en gestión de emociones debido a la relación existente entre familia, profesores y alumnos. Los centros escolares, gracias a Plan de Acción Tutorial y a la implantación de KIVA, están trabajando la gestión emocional y se percibe la necesidad de profundizar y proporcionar nuevas herramientas de manos de profesionales especializados.

"No hay separación de mente y emociones;

las emociones, pensamientos y aprendizaje están relacionados"

Eric Jensen



IV. Alcance

Este proyecto está planteado para familias, profesores y alumnos del municipio de Soto del Real.

-Familias: todas aquellas familias que tengan hijos/as tanto en la Escuela Infantil Gloria Fuertes como en el CEIP Chozas de la Sierra, CEIP Virgen del Rosario, Colegio Salesianos “El Pilar” y el IES Sierra de Guadarrama.

-Profesores: el personal docente de las etapas educativas a las que va destinado el proyecto en los centros citados anteriormente.

-Alumnos: alumnos y alumnas de Educación Infantil, Primaria y Secundaria de los 5 centros educativos de Soto del Real. Más concretamente, el alumnado es de alrededor de 1.937 repartidos de la siguiente forma:

ESCUELA INFANTIL GLORIA FUERTES

Aproximadamente 50 alumnos.

CEIP CHOZAS DE LA SIERRA

Aproximadamente 75 alumnos en Educación Infantil y 275 en Educación Primaria. El total aproximado de alumnos en este centro es de 345 alumnos en total.

CEIP VIRGEN DEL ROSARIO

Alrededor de 61 alumnos en Educación Infantil y 136 en la etapa de Primaria. El total aproximado de alumnos en este centro es de 197 alumnos en total.

SALESIANOS “EL PILAR”

Aproximadamente 139 alumnos en Educación Infantil, 316 en la etapa de Primaria, 356 en la etapa de Secundaria. Haciendo un total de 811 alumnos en este centro.

IES SIERRA DE GUADARRAMA

Aproximadamente 534 alumnos en E.S.O.



V. Objetivos generales y específicos

Objetivos generales.

1. Profundizar en la gestión de emociones personal y aumentar las herramientas para mejorar el acompañamiento emocional de los alumnos.
2. Dotar de herramientas a las familias para ayudarles a afrontar situaciones que requieran de una gestión emocional.
3. Enseñar a los alumnos a sentir, reconocer y gestionar las emociones en diferentes situaciones.

Objetivos específicos.

1.1 Cuidar la salud emocional de los profesores a través de talleres activos de mindfulness.

1.2 Profundizar en el conocimiento de las herramientas que pueden ayudar a los alumnos en su gestión emocional.

1.3. Complementar las líneas de trabajo programadas tanto en el Plan de Acción Tutorial como en el proyecto KIVA.

2.1 Realizar un taller formativo para ayudar a afrontar situaciones que emocionalmente afectan a sus hijos.

3.1 Normalizar la presencia de emociones en el aula habituando a los alumnos a hablar de ellas.

3.2 Ampliar el vocabulario empleado para verbalizar las emociones.

3.2 Desarrollar talleres en el aula en los que aprendan a sentir, reconocer y gestionar emociones.

3.3 Comprender y aceptar las emociones sentidas en situaciones de difícil gestión emocional (duelo, celos por el nacimiento de un hermano, exposiciones orales, exámenes, separación de padres...)



VI. Propuesta técnica

Este proyecto se llevará a cabo por profesionales del ámbito de la psicología que tengan una formación especializada en la gestión de las emociones para dar respuesta a todo lo demandado.

Para las familias se propone una formación anual en el acompañamiento de las emociones de sus hijos. Se proponen 3 formaciones diferentes para cada etapa educativa (una para Infantil, una para Primaria y otra para Secundaria), a la que podrán asistir todos los padres de los centros a los que va destinado el proyecto.

Para los profesores, se proponen dos líneas de actuación. Por un lado, una formación especializada en emociones; esta se desarrollará en 2 sesiones de 3 horas cada sesión, teniendo en cuenta que se agrupará a los profesores según la etapa educativa en la que trabajan. Por otro lado, se realizarán sesiones mensuales de mindfulness para cuidar el bienestar emocional del profesorado. Se proponen sesiones de 1 hora fuera del horario lectivo.

Para los alumnos de infantil (0 a 3) se proponen cuentacuentos que les ayuden a ir descubriendo vocabulario relacionado con las emociones. En cuanto a los demás alumnos tanto de Infantil como Primaria y Secundaria se proponen talleres de gestión de emociones dirigidos por profesionales. Se desarrollará tres talleres por curso de 1,5 hora aproximadamente cada uno.



VII. Metodología

La metodología que se proponen será fundamentalmente participativa, implicando a todos los agentes que configuran el ámbito escolar. Será una metodología motivadora, activa y participativa; adaptada a cada grupo, a sus intereses y necesidades. Se deberán diseñar materiales diversos teniendo en cuenta las características de los diferentes alumnos.

Los principios metodológicos que guían la aplicación del proyecto son:

- La coordinación con los centros educativos de Soto del Real.
- La participación de los niños y jóvenes en la gestión de las emociones.
- La implicación de los diferentes organismos, instituciones y asociaciones locales en la mejora de la gestión emocional.



VIII. Cronograma y Temporalización

La duración de este proyecto se propone para el curso escolar 2018\2019, comenzando en marzo de 2019 y terminando en diciembre de 2019.

La formación de padres se llevará a cabo en una sola sesión durante el tercer trimestre del curso escolar.

Los talleres con los alumnos se llevarán a cabo durante los meses señalados, adaptándose la realización a la casuística de cada centro escolar, quedando claro que cada curso recibirá un total de 3 talleres.

Las sesiones de Mindfulness se harán de forma mensual desde marzo hasta diciembre.

La formación de profesores conjunta se realizará de forma consecutiva en dos sesiones de 3 horas en el momento en que los centros escolares acuerden.



Presupuesto detallado

Concepto	Detalle	Gasto
Formación para padres	3 sesiones de 2 horas	480,00€
Formación de profesores	6 sesiones de 3 horas	1.440,00€
Talleres de mindfulness para profesores	8 sesiones de 1 hora	800,00€
Talleres para alumnos\as	204 sesiones de 1 hora y media.	20.400,00€
Cuentacuentos	3 sesiones.	600,00€
Gastos de gestión y material	5% del total	1.242,60€
Total		24.862,60€