

PROYECTO

MINDFULNESS PARA POTENCIAR LAS RELACIONES SALUDABLES Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

5.1 IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

TÍTULO: MINDFULNESS PARA POTENCIAR LAS RELACIONES SALUDABLES Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

5.1.2. TEMPORALIZACIÓN: Fecha de Inicio: 14/01/2020 Fecha de Finalización: 20/05/2020

5.1.3 Localización:

5.1.3.1 Nombre del Centro Educativo: I.E.S. RODRIGO CARO

5.2 Indicar los Sistemas de Evaluación que se utilizarán en la evaluación:

5.2.1 Cuantitativa:

Actividades a realizar: 48 Jornadas para el alumnado (talleres de 6 horas para 8 grupos de alumnos)
4 Jornadas para los profesores (1 taller de 4 sesiones de 3 horas cada una)

Participantes: Nº de Alumnos/as 214
Nº profesores: 30

Personas Voluntarias: Claustro del Profesorado, AMPA

Localidad: Coria del Río (Sevilla)

5.2.2 Cualitativa:

Se realizarán autoevaluaciones a los alumnos sobre las habilidades de Mindfulness que han desarrollado durante las sesiones del taller, para valorar los resultados conseguidos sobre la capacidad de autogestión personal y gestión emocional de los alumnos en momentos de estrés y conflictos, así como la adquisición de comportamientos y actitudes contrarios a la violencia de género; y a los profesores, para obtener información sobre su perspectiva de la eficacia del taller en el aula.

5.3 DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO:

5.3.1. OBJETIVOS:

- 1) Enseñar las habilidades Mindfulness que ayuden a los alumnos/as a gestionar situaciones conflictivas y estresantes para ellos/as y conseguir relaciones saludables y de buen trato.
- 2) Desarrollar habilidades de Mindfulness como prevención de violencia de género y prejuicios sexistas.
- 3) Ofrecerles a los alumnos/as los recursos necesarios para poder gestionar de una forma sana y equilibrada situaciones difíciles para ellos/as, como puede ser la intolerancia de los demás.
- 4) Desarrollar la capacidad de reconocimiento emocional personal y social por parte de los

alumnos/as, como una necesidad importante para sus relaciones interpersonales.

- 5) Enseñar a los alumnos/as a gestionar sus estados emocionales negativos y potenciar los positivos.
- 6) Desarrollar entre el alumnado las capacidades de conexión y resonancia con los demás para la resolución de conflictos, desarrollando sus capacidades de mentalización ante la posible aparición de prejuicios sobre los demás por género, orientación sexual u otras diferencias personales.
- 7) Desarrollar, a través de la práctica de Mindfulness, las habilidades de empatía, asertividad y auto-confianza personal.
- 8) Aprender a gestionar el estrés y sus repercusiones en el cuerpo, las emociones y los pensamientos como base del auto-conocimiento personal.
- 9) Trabajar sobre unos hábitos mentales sanos como prevención ante la violencia de género y los prejuicios sexistas.
- 10) Desarrollar la comunicación positiva.
- 11) Integrar en el aula un clima de conexión y cooperación como prevención y gestión de los conflictos y la violencia de género.
- 12) Desarrollar la intención y la motivación de los alumnos/as de gestionar las situaciones difíciles con una actitud de pro-actividad y compromiso de solución.
- 13) Que los profesores adquieran estas habilidades y puedan acompañar a sus alumnos/as en sus vidas escolares.

5.3.2. RESPONSABLE DEL PROYECTO:

NOMBRE Y APELLIDOS: Alicia Moreno García Y Trinidad Rodríguez

Cargo: Orientadora y Coordinadora de Coeducación.

Funciones que asume: Realización del proyecto y coordinación del mismo.

5.3.3 DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS..

DESTINATARIOS:

Todos los Alumnos/as de 3º y 4º de la Enseñanza Secundaria Obligatoria del Instituto de Enseñanza Secundaria: IES. RODRIGO CARO de CORIA (Sevilla), según los datos de matriculación del curso, se considera una población de 214 jóvenes que participarían en la actividad.

La edad de los jóvenes participantes en la actividad oscila de los 14 hasta los 16 años.

El taller para profesores va destinado, preferentemente, a los profesores de 3º y 4º ESO.

PRINCIPALES NECESIDADES A LAS QUE PRETENDE RESPONDER:

Los adolescentes se enfrentan a unas condiciones familiares, económicas y sociales determinadas que en ocasiones pueden constituir factores de riesgo para su desarrollo. Además, algunas circunstancias relacionadas con la escuela también pueden suscitar dicha sintomatología negativa, como situaciones de bullying o situaciones percibidas como amenazantes para los alumnos (obtener calificaciones bajas, recibir críticas, cometer errores, relacionarse con otros compañeros...) los aspectos citados pueden confluír con cambios a nivel físico, cognitivos, emocional y social, que se une a la ausencia de estrategias de afrontamiento y falta de relaciones saludables.

La regulación emocional puede definirse como la capacidad para manejar las emociones de forma adecuada, e implica tanto la experiencia de las emociones (por ejemplo: ¿en qué medida puedo sentirme abrumado por sentimientos de tristeza o ira?) cómo la expresión de las emociones (¿en qué grado puedo controlar cómo y cuándo mostrar mis respuestas emocionales?).

Las acciones de los adolescentes no se realizan aisladamente, sino que están inmersas en un ámbito social. El entrenamiento en mindfulness puede contribuir a la disminución de comportamientos disruptivos y al desarrollo de comportamientos prosociales, de buen trato y de relaciones saludables, y por edén, la prevención de la violencia de género.

Por este motivo, hemos optado por este proyecto: “Mindfulness para potenciar las relaciones saludables y prevención de la violencia de género”, ya que consideramos que a través de la regulación emocional conseguiremos trabajar la resolución de conflictos y la convivencia basada en el respeto a los demás y la prevención de comportamientos y actitudes de violencia de género.

El enfoque que proponemos es global. Los talleres irán dirigidos a los alumnos y los profesores, ya que consideramos que es primordial para conseguir la transversalidad de los contenidos trabajados y así lograr el mantenimiento de las habilidades adquiridas.

OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN ALCANZAR.

Que los alumnos/as adquieran las siguientes habilidades:

- 1) Gestionar situaciones conflictivas y estresantes para ellos/as para conseguir relaciones saludables.
- 2) Las capacidades de Atención y Mentalización como medidas de prevención ante situaciones de violencia de género y prejuicios sexistas.
- 3) La capacidad de reconocimiento emocional personal y social, como una necesidad importante para sus relaciones interpersonales y de buen trato.
- 4) Gestionar sus estados emocionales negativos y potenciar los positivos.
- 5) Las capacidades de conexión y resonancia con los demás para la resolución de conflictos, la violencia de género y los prejuicios sexistas.
- 6) Empatía, asertividad y auto-confianza personal.
- 7) Aprender a gestionar el estrés y sus repercusiones en el cuerpo, las emociones y los

pensamientos como base del auto-conocimiento personal.

- 8) Trabajar sobre unos hábitos mentales sanos para la prevención de la violencia de género y los prejuicios sexistas.
- 9) Desarrollar la comunicación positiva.
- 10) La conexión y cooperación como prevención y gestión de los conflictos.
- 11) La intención y la motivación de gestionar las situaciones difíciles con una actitud de proactividad y compromiso de solución.
- 12) La capacidad de poder cambiar sus hábitos reactivos emocionales y mentales hacia una gestión inteligente de sus estados mentales y emocionales.
- 13) Que los profesores adquieran estas habilidades y puedan acompañar a sus alumnos/as en sus vidas escolares.

ÁMBITO DONDE SE DESARROLLARÁ EL PROGRAMA

El programa se desarrollará en el Instituto de Enseñanza Secundaria IES. RODRIGO CARO de la población de **CORIA** (Sevilla), en jornada de mañana, en horario lectivo, en las horas de tutorías, como una actividad de formación para los jóvenes, que perfectamente pueden ser integrada en el currículum de educación en valores de cualquier asignatura. El taller de los profesores se realizará en horario de tarde.

Contamos con la colaboración de todo el Consejo Escolar y del Equipo Directivo del Centro, así como la Asociación de Madres y Padres del Alumnado.

ACCIONES, ACTIVIDADES QUE SE LLEVARÁN A CABO

Realizar 8 talleres con una duración de seis horas (repartidos en una hora a la semana) cada uno, en jornada de mañana, coincidiendo con las horas de tutorías, grupos de 29 alumnos/as máximo, por taller.

Se prevén realizar 48 jornadas, 6 por cada curso, el período de realización será acordado con el Equipo Directivo entre los meses de Enero a Mayo de 2020.

El proyecto, que se presenta en forma de Talleres, nace del interés de este Centro por defender los principios de convivencia y participación democrática y promover el respeto entre las personas, así como la resolución pacífica y tolerante de los conflictos que surgen en la convivencia escolar; siendo el proyecto una vía para contribuir a promover entre los jóvenes, los valores de solidaridad, respeto a la diversidad, cooperación, democracia y participación en la vida de la comunidad.

Se emplearán los recursos de Mindfulness, explicando los conceptos teóricos necesarios y su implementación práctica como recursos experienciales en las relaciones escolares de los alumnos/as, desarrollando las habilidades necesarias para poder prevenir y gestionar los conflictos y situaciones estresantes que puedan presentarse en la convivencia diaria.

También se realizará 1 taller de 12 horas de duración (4 sesiones de 3 horas semanales) para

los profesores de 3º y 4º ESO, para que puedan adquirir las habilidades que vamos a trabajar con sus alumnos y puedan mantenerlas durante el curso.

METODOLOGÍA:

Los talleres se distribuyen en seis sesiones de una hora semanal. En estas sesiones se plantearán los conceptos teóricos de las habilidades de Mindfulness que se trabajará en cada una y se realizarán ejercicios prácticos para enseñar a llevar a la vida diaria del alumno/a esas habilidades, a nivel individual y nivel grupal.

El taller para los profesores se distribuyen en 4 sesiones de 3 horas cada una , en las que se desarrollarán los conceptos teóricos de las habilidades de Mindfulness que se trabajaran en cada sesión y se realizarán los ejercicios prácticos para poder desarrollarlos en el aula.

DISTRIBUCIÓN DE RECURSOS

RECURSOS HUMANOS

- 1) El Equipo Directivo del Centro, Orientadora y coordinadora de Coeducación se encargarán de establecer el calendario de los talleres y designación de los grupos de alumnos/as y supervisarán "in situ" las sesiones.
- 2) La contratación de Mariló Gascón Aguilar, Psicóloga General Sanitaria, Experta en Mindfulness, Inteligencia Emocional y Psicología Positiva, con experiencia en trabajar con adolescentes, se encargará de impartir los talleres.

RECURSOS MATERIALES

Las instalaciones, serían las del propio Centro Escolar

MECANISMOS DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO

La evaluación de este proyecto se realizará con:

- 1) Cuestionario que pasaremos a los profesores después de haber terminado los talleres, en los que se analizarán los posibles cambios de actitudes y comportamientos esperados en los alumnos/as.
- 2) Se pasará a los alumnos/as un cuestionario al inicio y a la finalización de los talleres para ver su auto-evaluación, en el que se pregunta sobre los síntomas que sienten cuando están estresados, antes y después de haber realizado el taller.
- 3) Se realizará un cuestionario a los alumnos/as en el que se les preguntará por su percepción sobre el impacto que el taller ha tenido en el/ella, desde diferentes aspectos, como en su vida personal, en sus relaciones con los demás, en clase, cuando tiene algún conflicto, etc.
- 4) Una vez realizada la interpretación de los datos, redactaremos un informe que se lo haremos llegar al Consejo Escolar del Centro.

5.3.- EJECUCIÓN DEL PROYECTO

5.3.1 TEMPORALIZACIÓN

ACTIVIDADES	FECHA INICIO	FECHA FIN
48 Jornadas para el alumnado. Todos los Alumnos/as de 3º y 4º de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, según los datos de matriculación del curso 2.019/2.020, se considera una población de 214 jóvenes que participarían en la actividad. La edad de los jóvenes participantes en la actividad oscila de los 14 hasta los 16 años. 4 Jornadas para os profesores Equipo educativo de 3º y 4 de ESO.	14/01/2020	20/05/2020

5.5.2 PARTICIPANTES

	NÚMERO	ZONA/BARRIO	CENTRO DOCENTE	CIUDAD
ALUMNADO PROFESORES	214 30		IES Rodrigo Caro	Coria de Río (Sevilla)

5.3.3 OTROS PARTICIPANTES

NÚMERO DE PERSONAL TÉCNICO	TITULACIÓN	Nº DE ALUMNOS/AS POR TÉCNICO/A	Nº DE FAMILIAS POR TÉCNICO/A	Nº DE CENTROS POR TÉCNICO/A
Un Contratado	Licenciada	29 por Taller		1

5.3.4 PROCEDIMIENTO DE COORDINACIÓN

CON EL PROFESORADO	Reuniones con tutores, Orientadora y Coordinadora de Coeducación
---------------------------	---

5.3.5 COORDINACIÓN CON OTRAS INSTITUCIONES O ENTIDADES

AYUNTAMIENTOS	DELEGACIONES MUNICIPALES DE SERVICIOS SOCIALES	SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS	ZONA O BARRIO	LOCALIDAD	PRVINCIA
OTRAS INSTITUCIONES	JUNTA DE ANDALUCÍA	ADM. CENTRAL	DIPUTACIONES		PROVINCIAS
ENTIDADES Y ASOCIACIONES SIN ÁNIMO DE LUCRO	NOMBRE	ZONA DE INTERVENCIÓN	LOCALIDAD		PROVINCIA
		Centro Escolar			SEVILLA

PRESUPUESTO

PRESUPUESTO DE TODAS LAS ACTIVIDADES QUE FORMAN PARTE DEL PROYECTO

Nº	ACTIVIDADES	Coste Taller 6 horas	Coste Total de la Actividad
1	8 Talleres de 6 horas cada uno Ponente y desplazamiento 1 Taller = 6 horas * 80 € = 480 Euros 8 talleres * 480 € = 3.840,00 Euros	480,00	3.840,00
2	1 taller para los profesores del claustro de 12 h. Ponente y desplazamiento 1 taller = 12 h. * 80 € = 960,00€	960,00€	960,00 €
	TOTAL.....	1.440,00	4.800,00

ACTIVIDAD Nº	1	
	CONCEPTOS	
	8 Talleres de 6 horas cada una contratando a una Psicóloga Ponente y desplazamiento 1 Taller = 6 horas * 80 € = 480 Euros 8 talleres * 480 € = 3.840,00 Euros	
		3.840,00

ACTIVIDAD Nº	2	
	CONCEPTOS	
	1 taller para los profesores del claustro de 12 h. Ponente y desplazamiento 1 taller = 12 h. * 80 € = 960,00€	
		960,00 €

ACTIVIDAD Nº		
	CONCEPTOS	

ACTIVIDAD Nº		
	CONCEPTOS	