

## Propuesta de trabajo.

### Programa de Juventud, salud mental y bienestar emocional

*Excmo Ayto de Mairena del Aljarafe*

*19 de diciembre de 2023*

#### INTRODUCCIÓN

Rumbos. Recursos Educativos Especializados SCAIS, es una cooperativa de interés social especializada en el acompañamiento y la facilitación del desarrollo de la inteligencia y educación emocional de niños, adolescentes y adultos. Desde este punto, nos damos cuenta de lo necesario que se hace que este acompañamiento se realice desde las edades más tempranas y de la mano de los adultos y adultas referentes, es decir, entrando en los centros educativos, en las aulas, asesorando claustros y familias. Favoreciendo también algo muy necesario, y es la creación de una comunidad educativa unida y que “reme” en una misma dirección.

La ecuación “gestión emocional y bienestar” está íntimamente relacionada. Cada vez son más los estudios que constatan que aquellas personas que además de prestar atención al currículum académico, trabajan a nivel emocional teniendo en cuenta las diferentes inteligencias, se presentan como más felices, más capaces de resolver conflictos en el día a día sin que lleguen a “atragantarse” los problemas y dificultades que se vienen.

Desde esta creencia trabajamos. Potenciamos la mejor versión de cada persona, especialmente los niños y niñas que aún tienen muchos conceptos que aprender, para que sean los propios agentes de cambio.



Nuestra empresa se encuentra ubicada en el polígono PISA, en el municipio de Mairena del Aljarafe. No es la primera vez que colaboramos. Ya sea en proyectos educativos, asistiendo a las aulas de diferentes centros o bien siendo el ayuntamiento quien nos dota de un espacio para celebrar las jornadas de nuestro 10º aniversario. Así creemos que ha de ser, el trabajo en equipo donde hacer sinergia y dar lo mejor de “ambas casas” a nuestros clientes o habitantes respectivamente.

En esta ocasión, desde el área de juventud del ayuntamiento, se pone en marcha una iniciativa para abordar una temática tan necesaria como es la salud mental. En una población tan vulnerable como es la adolescencia.

Rumbos lleva más de 10 años trabajando con esta población, incidiendo y “avisando” de la importancia de pararnos de forma preventiva desde las etapas más tempranas. Lo psicológico no debe ser algo secundario o no tenido en cuenta. Así que estamos muy a favor de este tipo de actividades que permiten visualizar, dar relevancia y permitir un espacio en el que abordar temas que están presentes en el día a día.

De este modo, y en relación a la demanda surgida por parte del ayuntamiento para trabajar con aulas de 3º y 4º de ESO a modo informativo y preventivo el tema de la salud mental y el bienestar emocional, planteamos 2 sesiones de 60 minutos con cada una.

Con la impartición de estas sesiones, perseguimos una serie de objetivos que se especifican a continuación.

## OBJETIVOS

- ✧ Conocer las inquietudes de los y las adolescentes.
- ✧ Fomentar un espacio de confianza en el que puedan expresar sus miedos y dudas.
- ✧ Desmitificar falsas creencias sobre lo que es y no es salud mental o bienestar emocional.
- ✧ Informar sobre el daño que puede causar la falta de atención y actuar a nivel preventivo sobre conductas de riesgo.
- ✧ Acompañarles en sus dudas
- ✧ Disfrutar del aprendizaje.



Estos objetivos se llevarán basándonos en la siguiente metodología:

## METODOLOGÍA.

La metodología será eminentemente práctica y se trabajará a través de herramientas como: Artes plásticas aplicadas a la expresión emocional, role play, teatro, psicodrama y dinámicas de grupo.

## CONTENIDO

Es fundamental crear un espacio de seguridad siempre que vamos a trabajar con contenido íntimo personal, de cualquier tipo. Sino el trabajo que aparezca será superficial y carente de integración real en los y las adolescentes. Apuntamos esto porque hay que dedicar una buena parte de la primera sesión a crear ese espacio, vincular, contextualizar etc. Es fundamental crear una demanda intrínseca que nazca de ellos mismos en el preciso momento del trabajo.

Seguiremos con una lluvia de ideas para conocer qué saben sobre estas temáticas a fin de ir orientando la sesión a sus intereses y los del propio centro educativo.

Algunos temas importantes en estas edades son:

Ansiedad y depresión. Formas de expresión.

Suicidio y falsos mitos.

Riesgos y prevención en el uso de tecnologías

Finalizaremos este primer día con el "Buzón de dudas". De manera anónima, cada participante escribirá en un papel qué duda necesita resolver, una creencia a clarificar, y se irán abordando 1 a 1 sin revelar quién ha escrito qué. El método es el siguiente, se coge un papel, se lee y entre todos vamos diciendo lo que creemos hasta que se asienta un conocimiento común mediado obviamente por la profesional.

Desmitificando creencias. Es otro de los objetivos que se plantean con la elaboración de este programa, conocer las ideas de cada 1 y desde su centro de interés, construir un



conocimiento común apoyado en realidades y sostenido en nosotras como profesionales del ámbito. Se plantean una serie de actividades lúdicas relacionadas en las que saldrán a la luz algunas creencias que suelen tener los chicos y chicas de esta edad en relación a la salud mental. Desde ahí iremos construyendo un sistema de creencias real y conjunto.

## DÓNDE Y CUÁNDO

Para la realización de los talleres se necesitará un aula amplia y versátil, para poder usar sillas o el espacio diáfano dependiendo de las características de la sesión. Ofrecemos nuestro centro Rumbos, en Mairena del Aljarafe que cumple con estas características.

Aunque si resulta mas sencillo, podemos desplazarnos al centro educativo.

Las sesiones serían en horario de mañana y espaciadas semanal o quincenalmente, a preferencia del centro.

### Responsable del proyecto:

Sara Sayago Martinez. Responsable del área educativa

640661076

[sarasayago@rumbos.org](mailto:sarasayago@rumbos.org)

Mairena del Aljarafe, 19 de diciembre de 2023.

