



**EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA ACTIVA:
INNOVACIÓN Y PRÁCTICAS EMERGENTES
EN LOS CONTEXTOS EDUCATIVOS**

MARIA TERESA BEJARANO FRANCO
(Ed.)

DYKINSON EBOOK



Excmo. Ayuntamiento
de Ciudad Real



**Educación para la Ciudadanía Activa: Innovación y
Prácticas Emergentes en los contextos educativos**

Maria Teresa Bejarano Franco
(Ed.)

Dykinson, S.L.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 917021970/932720407

©Copyright by los autores
Madrid, 2024

Editorial Dykinson no se responsabiliza de las opiniones expresadas en esta obra, que son responsabilidad exclusiva de sus autores.

Gracias a los Convenios específicos de colaboración entre la UCLM y los Ayuntamientos de Ciudad Real; Alcázar de San Juan; Puertollano; Moral, Villamayor de Calatrava, Miguelturra; Moral de Calatrava; Luciana para la realización del seminario-concurso formativo “Nosotros Proponemos, Ciudadanía, Sostenibilidad e Innovación en la educación”. Con Ciudad Real (220412CMC); Alcázar de San Juan (CONV190290 Y 230108UCTR); Puertollano (230080CONV); Villamayor de Calatrava (240049UCTR), Miguelturra (200026UCTR); Moral de Calatrava (220332UCTR). Y al proyecto de transferencia e innovación educativa de la Universidad de Castilla-La Mancha: “Regeneración urbana participativa next generation en las ciudades medias españolas: aprendizaje del servicio y participación ciudadana” del grupo de investigación Multiedu. Investigación e Innovación Educativa Ref. 2022-GRIN-34264 (2022-25)

Editorial DYKINSON, S.L.
Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid
Teléfono (+34) 915442846 - (+34) 915442869
e-mail: info@dykinson.com
<http://www.dykinson.es>
<http://www.dykinson.com>

ISBN: 978-84-1070-775-7

DOI: <https://doi.org/10.14679/3611>

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
CHATGPT EN EL AULA: COMPARANDO EXPERIENCIAS	13
<i>José E. Ramos-Ruiz</i>	
ENSINO DE GEOGRAFIA: DOS MÉTODOS ATIVOS A CULTURA GEOGRÁFICA DOS JOVENS NA PROMOÇÃO DA CIDADANIA TERRITORIAL	25
<i>Márcia Cristina de Oliveira Mello</i>	
EL ROL DE LA SERIE TELEVISIVA ANNE WITH AN E EN LA MEJORA CÍVICA Y LINGÜÍSTICA DEL ALUMNADO DE INGLÉS	35
<i>Alicia Benavente Álamo</i>	
DEL BOLÍGRAFO AL AVATAR: FOLIO GIRATORIO CON INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA)	45
<i>José E. Ramos-Ruiz</i>	
MOTIVACIÓN, SATISFACCIÓN Y CONFIANZA: EXPERIENCIA CON YOUTUBE Y EXCEL EN ANÁLISIS ECONÓMICO	55
<i>José E. Ramos-Ruiz</i>	
SUSTENTABILIDADE EM FOCO: PRÁTICAS/TENDÊNCIAS AMBIENTAIS NO PROJETO NÓS PROPOMOS!	63
<i>Eduardo Lopes/Francisco Buzaglo</i>	
PEACECOOP O CÓMO ENSEÑAR LOS TIEMPOS VERBALES EN INGLÉS A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE COOPERATIVO EN 4º ESO	77
<i>Aitor Reyes Poyato/David Lanza Escobedo</i>	
EL ESTUDIO DE LAS CAUSAS, EFECTOS Y MEDIDAS A ADOPTAR ANTE EL CAMBIO CLIMÁTICO: UNA PROPUESTA COOPERATIVA PARA 6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA	89
<i>Fernando Zamora Gullón/David Lanza Escobedo</i>	

PROYECTO DISCUSSIÃO: GENERACIÓN Y EVALUACIÓN DE RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES EN EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN AMBIENTAL PARA LA SOSTENIBILIDAD99

António Almeida/Tiago Tempera/Beatriz García Fernández

PERCEPCIÓN DEL ALUMNADO SOBRE LOS CONTENIDOS GEOGRÁFICOS ADQUIRIDOS DURANTE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA: EL CASO DE 3º DE ESO DEL IES BERENGUELA DE CASTILLA DE BOLAÑOS DE CALATRAVA111

Ana Belén Prado Fernández/Estela Escobar Lahoz

TALLERES PRÁCTICOS PARA EL ESTUDIO DE LA FAUNA EN LA FORMACIÓN DE MAESTROS.....125

*David Ferrer-Ferrando/Jéssica Jiménez-Peñuela/Jorge Sereno-Cadierno/
Roberto Pascual-Rico*

EN CASCADA, CUIDAMOS LA SALUD MENTAL139

Sergio Carretero Galindo

PROPUESTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA INTEGRAL EN GEOGRAFIA: DESPOBLACIÓN RURAL IBÉRICA, HERRAMIENTAS DIGITALES, ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA Y SUSTENTABILIDAD PARA EL CAMBIO SOCIO-TERRITORIAL.....151

Jesús Moreno Arriba

ENSEÑAR PARA APRENDER. CAMBIOS GENERACIONALES EN LA CIUDADANÍA DIGITAL165

José Taviro García

DESARROLLO DE TALLERES PRÁCTICOS PARA TRATAR LA HISTORIA DESDE UNA PERSPECTIVA BIOLÓGICA177

*Jorge Sereno-Cadierno/Roberto Pascual-Rico /David Ferrer-Ferrando/Jéssica
Jiménez-Peñuela/Óscar Jerez García*

“BRAILLIZANDO” LA EDUCACIÓN: UN ENFOQUE INNOVADOR PARA PROMOVER LA CONCIENCIACIÓN Y LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA 193

Irene Casanova-Mata

INNOVACIÓN EDUCATIVA MEDIANTE UN APRENDIZAJE BASADO EN SERVICIOS (ABS): UNA PROPUESTA PARA LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y LA SOSTENIBILIDAD URBANA.....205

Raul Barrientos Antón/Héctor Alegre Mazón

DINOSAURIOS Y EDUCACIÓN: UN VÍNCULO NECESARIO. EL APROVECHAMIENTO DIDÁCTICO DEL PATRIMONIO PALEONTOLÓGICO DE CUENCA (ESPAÑA) EN LA FORMACIÓN DE MAESTROS.217

Irene Prieto Saiz/Antonio Mateos Jiménez/Beatriz García Fernández

LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS RECURSOS TERRITORIALES EN EL GRADO EN TURISMO: UNA PROPUESTA DE LABORATORIO URBANO.....231

Francisco Javier Toro Sánchez/Aida Pinos Navarrete/Luis Miguel Sánchez Escolano

CIUDADES HABITABLES: SITUACIONES DE APRENDIZAJE PARA EL FOMENTO DE LA MOVILIDAD SOSTENIBLE EN CIUDAD REAL (CASTILLA-LA MANCHA, ESPAÑA).....243

Lorenzo Sánchez Alhambra/Manuel Antonio Serrano de la Cruz Santos-Olmo

UN PROYECTO DE PARTICIPACIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA EN EL MARCO DEL ODS 11: CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES255

María Yazmina Lozano Mas/Santiago Hernández Torres

PAISAJE Y MARCO DE VIDA COMO RETO PARA LA EDUCACIÓN SUPERIOR: UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL CONVENIO EUROPEO DEL PAISAJE (CEP) EN LAS ENSEÑANZAS UNIVERSITARIAS267

Jonatan Arias-García/Hugo Castro Noblejas

INNOVACIÓN DOCENTE Y TRANSFERENCIA ENTRE UNIVERSIDAD Y ESCUELA: APLICACIÓN DEL PROYECTO PEDAGOGÍA DE LA ESPERANZA Y SENSIBILIZACIÓN CON EL OPRIMIDO.....279

Alfonso Fernández-Arroyo López-Manzanares/Luis Alberto Selas Alcázar

DIFERENCIAS PERCEPCIONALES DE LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA
CON RESPECTO A LA TRAMA URBANA. HACIA UN URBANISMO
IGUALITARIO Y PROPOSITIVO.....291

M^a Cristina Díaz-Sanz/Pedro José Lozano-Valencia/Mario Corral-Ribera

ITINERARIOS DIDÁCTICOS PARA FAVORECER LA EDUCACIÓN
GEOGRÁFICA, LA CUSTODIA DEL TERRITORIO Y PROTECCIÓN DE
LA BIODIVERSIDAD: EL CASO DE BADÉN ANCHO, NAVALAGRULLA Y
SUS RECURSOS NATURALES Y AGRARIOS307

Adrián Navas Berbel/Celia García Jiménez

EVALUACIÓN DEL IMPACTO EN EL GRADO DE CONOCIMIENTO DE
LOS PARTICIPANTES DEL PROYECTO PLANTANDO CARA AL FUEGO
EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE INCENDIOS FORESTALES.....323

Beatriz Cobo-Sánchez/Álvaro Fajardo-Cantos/Daniel Moya Navarro

A DIVERSIDADE DAS MULHERES QUE FAZEM CIÊNCIA NO BRASIL339

Leandra Francischett

O BEM VIVER: UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA DECOLONIAL347

Silva, Lorraine Gomes da/Lima, Sélvia Carneiro de/Cardoso, Ludimila Stival

ALCANZAR LA EVALUACIÓN FORMATIVA DE CONTENIDOS
GEOGRÁFICOS Y CIUDADANOS. EL USO DEL LMS MOODLE Y EL
LEARNING ANALYTICS EN LA ETAPA ESCOLAR.....359

*Sergio Tirado Olivares/Fuensanta Casado Moragón/Ramón Cózar
Gutiérrez/Alicia Jiménez Toledo*

EVALUACIÓN PARTICIPANTE EN LAS PRÁCTICAS DE CAMPO:
ITINERARIOS DIDÁCTICOS DE GEOGRAFÍA TURÍSTICA373

Aida Pinos Navarrete/Luis Miguel Sánchez Escolano/Francisco Javier Toro Sánchez

MUSEU ESCOLAR COMO ALTERNATIVA PEDAGÓGICA NO ESTUDO
DA GEOGRAFIA COM CRIANÇAS NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO
FUNDAMENTAL385

Andréia Zuchelli Cucchi/Mafalda Nesi Francischett

FORMACIÓN PROFESIONAL E INSERCIÓN LABORAL EN COMERCIO INTERNACIONAL: ESTUDIO DE CASO EN CAMPO DE CRIPTANA (ESPAÑA).....397

Rogelio Jorge-Martín

ESTEREOTIPOS DEL PAISAJE DE CASTILLA-LA MANCHA. UNA APROXIMACIÓN A PARTIR DEL CONOCIMIENTO DEL PROFESORADO EN FORMACIÓN DE EDUCACIÓN PRIMARIA (UNIVERSIDAD DE VALENCIA, ESPAÑA)411

Álvaro Francisco Morote Seguido/Óscar Jerez García

EXPLORANDO LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA EN CENTROS EDUCATIVOS: UN ENFOQUE FOTOGRÁFICO Y NARRATIVO.....423

Óscar Gómez-Jiménez/Javier Rodríguez Torres

EN CASCADA, CUIDAMOS LA SALUD MENTAL

Sergio Carretero Galindo

IES Hernán Pérez del Pulgar

DOI: <https://doi.org/10.14679/3623>

Introducción

El proyecto denominado “En cascada, cuidamos la salud mental” es un proyecto realizado por el IES Hernán Pérez del Pulgar de Ciudad Real que pretende dar respuesta a los crecientes problemas de la juventud relacionados con la salud mental. Así lo indica la OMS en su Plan de acción integral de salud mental 2013-2030 donde recogen la importancia de construir redes comunitarias. También el Informe Report Card nº 11 de UNICEF nos alerta de las preocupantes cifras de bienestar infantil y juvenil de España.

Como el propio nombre indica el proyecto pretende una serie de acciones que se realizan por los profesores y alumnos de mayor a menor nivel de conocimiento, favoreciendo un aprendizaje más práctico y profundo de herramientas que contribuyan a prevenir o mejorar las dificultades que pueden surgir dentro del plano emocional de nuestros estudiantes. Para ello nos hemos nutrido de literatura y experiencias del tema y hemos elaborado un proyecto siguiendo la línea de los proyectos de aprendizaje servicio, que implique a nuestra comunidad en la mejora de este campo. Nos hemos basado en los siguientes principios:

- Aprendizajes prácticos y activos. Hacer “con” más que hacer “para”.
- Voluntariedad y distintos niveles de profundización y reflexión.
- Colaboración y potenciación de red de apoyo.

1. Finalidad

La finalidad del proyecto es dotar de información, herramientas prácticas y red de apoyo para la prevención y afrontamiento de problemas de salud mental a nuestra comunidad educativa.

Como referencia hemos partido de los documentos y normativa más macro hacia la más micro, intentando integrar todas las indicaciones relacionadas con el ámbito del bienestar. A continuación recogemos las informaciones más relevantes en las que nos hemos basado:

Plan de igualdad y convivencia de nuestro centro. En este se recogen una serie de objetivos y actuaciones, de los que recogemos los objetivos de:

- 1) Implicar formar a toda la comunidad educativa en materia de coeducación, prevención y resolución dialógica de conflictos.
- 2) Favorecer un buen clima escolar y el bienestar emocional del alumnado.
- 3) Difusión de materiales coeducativos, protocolos, instrucciones y orientaciones, que guíen y faciliten la labor del profesorado en la construcción de la igualdad y la convivencia positiva en todos los ámbitos de su práctica docente.

También en dicho Plan recogemos medidas para la mejora de la convivencia en el centro en lo que a las relaciones y bienestar global se refiere, como actuaciones para el desarrollo emocional, la resolución pacífica de conflictos, educación en habilidades sociales, emociones, formación orientadas a facilitar una cultura y lenguaje común de todos los componentes de la comunidad educativa sobre igualdad y convivencia positiva, formaciones en convivencia y actuaciones preventivas de sensibilización, formación e información en los centros escolares dirigidas al alumnado, profesorado, familias y comunidad educativa.

Tenemos en cuenta el del Plan estratégico de inteligencia emocional y bienestar socioemocional de la comunidad educativa de Castilla-La Mancha, del que recogemos sus objetivos ya que están íntimamente ligados a nuestro proyecto, algunos de ellos son:

- Visibilizar la importancia de la salud emocional.
- Generar estrategias educativas para promover la educación emocional entre

el profesorado, equipos directivos, profesionales de la orientación y de la inspección educativa de Educación Primaria y Educación Secundaria de centros sostenidos con fondos públicos.

- Formar sobre las condiciones óptimas necesarias para un adecuado desarrollo socio-emocional del alumnado de Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional Básica y de Grado Medio.
- Dotar al profesorado, y a la comunidad educativa en general, de las estrategias necesarias para su autocuidado y bienestar emocional.
- Sensibilizar y formar a integrantes de la comunidad educativa sobre los conocimientos, habilidades y actitudes profesionales necesarias para la identificación, evaluación e intervención ante el riesgo de conducta suicida.

Trabajando sobre todo en sus dos primeros ejes:

- EJE1: Salud mental y bienestar socioemocional de todos los miembros de la comunidad educativa.
- EJE 2: Prevención de conductas suicidas.

Todo esto también está en consonancia con objetivos curriculares, perfil de salida y competencias:

Los currículos de ESO y bachillerato recogen los siguientes objetivos generales de etapa:

- a) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, incluidos los derivados por razón de distintas etnias, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos. (D82/2022)
- b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma, desarrollar su espíritu crítico, además de prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia. (D83/2023)

Perfil de salida (D82/2022):

- Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.
- Sentirse parte de un proyecto colectivo, tanto en el ámbito local como en el global, desarrollando empatía y generosidad.

La competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA) tienen los siguientes descriptores operativos:

- 1) Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
- 2) Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.

Sin duda estas son algunas de las referencias más importantes, aunque hay algunas más, y todo esto lo plasmamos en los 3 objetivos del proyecto:

- Visibilizar de la importancia de la unión y el trabajo conjunto para la mejora de la salud mental de la comunidad.
- Adquirir herramientas prácticas para la gestión emocional y la prevención.
- Favorecer la creación de una red de apoyo, que mejore la vinculación de estudiantes entre ellos y resto de agentes educativos.

2. Organización y metodología

El proyecto como su propio nombre indica, consiste en una serie de actividades que imparten de más a menos edad y competencia en la temática. Este proyecto parte de la filosofía de la convivencia restaurativa de realizar CON en lugar de PARA, por lo que el alumnado es el protagonista, y a través de la recepción e impartición de actividades, con

una posterior reflexión, interioriza mucho mejor los contenidos vistos. La metodología se basa en un proyecto de aprendizaje servicio, con acción y reflexión participativa.

Para la realización del proyecto hemos partido de un coordinador general que es el orientador del IES, así como con profesorado participante que ha configurado un grupo de trabajo para formarse en este tema, así como la colaboración como especialistas de otros departamentos para realizar aportes al proyecto, como es el caso de departamentos de orientación, filosofía, biología y educación física. También colaboramos con una entidad social, en este caso la Asociación para la prevención e intervención del suicidio y supervivientes CLM (APISYS), así como con el AMPA del centro, una y psicóloga del proyecto EGAR para prevenir y gestionar la ansiedad, junto a otros profesionales que intervinieron en formaciones como una farmacéutica. Por último, destacamos la parte más importante del proyecto que son grupos activos de alumnos, que han recibido e impartido las formaciones, que serían alumnado voluntario de 1º bachiller, 4ºESO, 3ºESO y CFGB.

Todo ello para llegar al alumnado receptor, que ha sido todo el alumnado del centro (735 alumnos) y alumnado de 6º de EP de escuelas de primaria adscritas, junto a otros receptores a través de las RRSS ya que los materiales del proyecto están publicados y son de libre acceso.

Los tiempos y espacios para la organización, tiene que ver con la actividad en la que se encuadran, aunque hay una reunión semanal de coordinación de bienestar y convivencia en la que participan el orientador, jefe de estudios y profesora de ayuda, así como diversas reuniones de periodicidad variada (desde semanal a mensual) con alumnado y profesorado para valorar la marcha del proyecto y las distintas actuaciones.

3. Fases y actividades

3.1. Formaciones iniciales

Durante el primer trimestre se realizaron varias charlas con diferentes ponentes, para el alumnado de 1º bachillerato en horario lectivo y en horario de tarde para familia y profesorado. El contenido de las formaciones tiene que ver con la dotación de herramientas para la mejora de la salud mental y ha sido preparado por el orienta-

dor en colaboración con APISYS y otros profesionales que han colaborado como una psicóloga del proyecto EGAR y una farmacéutica, versando éstos sobre educación emocional, prevención y gestión de la ansiedad, convivencia restaurativa, entre otros.

3.2. Creación de materiales

Tras las formaciones un grupo de alumnado de bachiller, que tras las formaciones se ofreció voluntario, con ayuda del orientador elaboran el material del proyecto que consta de una presentación sobre salud mental con 4 actividades prácticas. Para ello se trabaja durante varias sesiones presenciales y online a lo largo de los meses de enero y febrero. También participó en esta elaboración alumnado de Máster y profesorado implicado en el proyecto. Tras la elaboración de materiales se hace una reunión para crear grupos de 4 y calendarizar las charlas.

3.3. Talleres en cascada

Una vez elaborado el material se empieza con su impartición por parte del alumnado voluntario de 1º de bachillerato que lo imparte a sus compañeros de clase, así como a los cursos de 3º y 4º de ESO. Tras ello, un nuevo grupo de voluntarios de 3º y 4º de ESO, lo impartirá los contenidos a 1º y 2º de ESO, y finalmente un tercer grupo de voluntarios a los colegios afines a nuestro IES.

Cada equipo de voluntarios consta de entre 2 y 4 miembros que dan la charla con la presentación y luego dividen la clase en 4 grupos y cada voluntario realiza una actividad práctica, con cada grupo con la metodología de grupos interactivos de manera que los estudiantes receptores van rotando de puesto. Tras cada sesión se piden nuevos voluntarios para impartir los talleres a alumnado más pequeño. Las sesiones tienen una duración de 90 minutos, para lo que intenta coger la hora de tutoría y una parte de la siguiente clase. Todo esto tiene lugar durante los meses de febrero, marzo, abril y mayo en horario de clase.

3.4. Elaboración y difusión de vídeos

Otro grupo de voluntarios formado por profesorado y alumnado va a grabar y editar vídeos con las principales ideas de las charlas para su difusión en redes socia-

les. Esto se realiza en diversos momentos del curso, y para la difusión del proyecto contamos a nivel de plataforma digital con las RRSS de nuestro centro y con un canal de Youtube específico para este proyecto en el que subiremos los vídeos creados.

3.5. Redes de apoyo

Con las formaciones se nutren los voluntarios de los grupos de convivencia del instituto que son profesorado guía, alumnos ayuda, guías y mediadores. En las diferentes de reuniones de los mencionados grupos, cogemos las ideas trabajadas en el proyecto en Cascada para llevarlas a la práctica, y tras ello estas personas llevarán estos materiales e ideas en sus actuaciones de red de apoyo dentro del programa de convivencia y en diferentes espacios como el aula de ayuda, un aula donde alumnado diverso acude en los recreos para con la ayuda de una profesora, interaccionar con otros alumnos, dar y recibir apoyo, donde siempre hay un profesor y alumnado con el que charlar, jugar o pasar el rato

3.6. Círculos de diálogo

A modo de reflexión e integración del conocimiento, se realizará un círculo de diálogo en cada clase con el tema de la salud mental para conocer el alcance de las herramientas y las reflexiones del alumnado al respecto. Esto tendrá lugar a lo largo de los meses de mayo y junio, y también en el curso siguiente donde se realizarán en todas las clases círculos diálogo para tratar el tema de la salud mental. Los círculos son realizados por el alumnado de convivencia del IES o por los tutores, preparados en las reuniones correspondientes con el orientador (las del programa con ayuda o las de tutores)

3.7. Jornada de difusión

Para seguir creciendo, y ayudando a visibilizar el tema e interiorizar herramientas, se pretende hacer una jornada abierta al entorno organizada por el alumnado voluntario del proyecto, para dar difusión a los talleres con personas ajenas al IES de todas las edades. La idea es organizar la jornada en colaboración con APISYS y otras entidades. Esta jornada contará con charlas, talleres y una obra de teatro del oprimido

con el tema de salud mental realizada por nuestro alumnado con la idea de potenciar el desarrollo comunitario.

4. Contenidos

En la realización de este proyecto se ha impartido un contenido muy diverso que va desde nociones básicas de psicoeducación a herramientas de gestión de pensamientos, relajación y actividad física; y todo ello con metodologías que van de la exposición magistral o dinámicas de grupo a grupos interactivos y círculos de diálogo, lo que enriquece el contenido con la participación.

A continuación ejemplificamos algunos de los contenidos para su conocimiento:

4.1. Nociones básicas de psicoeducación

Responde ¿verdadero o falso?

- Hay emociones buenas y malas. Falso, ya que todas tienen su función, se podrían clasificar en agradables o desagradable, pero todas son importantes, salvo que su duración o intensidad sea muy alta.
- Es bueno ocultar nuestras emociones, no expresar cómo nos sentimos Falso, lo hacemos porque pensamos que es símbolo de debilidad, pero nos hace daño, por no preocupar. Pedir y expresarnos es inteligencia, no pedir es arrogancia.
- Las causas de los problemas de salud mental son La investigación no ha encontrado una causa única, sabemos que interviene la presión actual externa y/o interna, la expresión y regulación emocional, las experiencias, química cerebral y múltiples factores de riesgo y protección.
- Los suicidios suceden sin avisos previos, quienes hablan de ello no tienen intención de hacerlo. Falso, hay muchas señales de alarma.
- La razón detrás de un intento de suicidio es querer acabar con tu vida. Falso, es querer acabar con el sufrimiento.
- Hablar del suicidio es una mala idea y puede interpretarse como estímulo.

Falso, se ha demostrado que estas charlas previenen ayuda, es el llamado efecto papageno. Lo que no hay que hacer es hablar de detalles por ejemplo.

- Algunos factores de riesgo son: baja autoestima, gestión emociones agresiva o retraída, bajas habilidades sociales y retraimiento, drogas, falta de apoyos, acoso y ciberacoso, rechazo por sentirse diferente o exclusión, altos niveles de exigencia académica percibida, conflictos de identidad, bajo nivel educativo
- Algunas señales de alarma son: visión negativa del mundo, vida, futuro u otros. Comentarios negativos de todo, cambios de comportamiento o sueño, ansiedad, quejas somáticas, cambios de humor o irritabilidad, aumento consumo

4.2. Guion de círculo de diálogo

- 1) Colocar la clase en círculo o similar. Se hace un mezclador.
- 2) Explicar objetivo: Generar conocimiento colectivo en un plano de igualdad sobre un tema y cambiar la visión de los conflictos de la sanción hacia la responsabilidad compartida, sin juzgar, buscando soluciones y compromisos, no culpables. Funcionamiento: Turnos de palabra con objeto y hablar en primera persona y con respeto y sinceridad, y sobre todo escuchar.
- 3) Empezamos con una ronda inicial de preguntas secuenciales (a todo el mundo). Ejemplos de preguntas iniciales: ¿Qué es lo que más te gusta hacer en el mundo lo que mejor te hace sentir?
- 4) Exponer el tema. El facilitador recuerda el vídeo de entrevista a Javi Martín y pregunta.
 - e) ¿Tienes alguna duda sobre algo de salud mental, sobre algo del vídeo, y si no día qué te ha llamado más la atención del vídeo?
 - f) ¿Cuentas habitualmente lo que sientes? ¿Con quién hablas cuando tienes un problema?
 - g) ¿Por qué no solemos hablar de sentimientos? ¿Te ha pasado alguna vez que has expresado lo que sentías y luego no era para tanto? ¿Qué conseguiste al hacerlo?
- 5) Felicitaciones a todos si lo han hecho bien y aplauso.

4.3. Píldoras emocionales

Resumimos las píldoras en 5, y realizamos actividades con cada bloque de contenido, que serían:

- 1) Expresa lo que sientes y cuida los vínculos y las relaciones
- 2) Gestiona bien los pensamientos negativos
- 3) Márcate objetivos a corto plazo
- 4) Ten hábitos saludables y actividad física
- 5) Usa técnicas de relajación

Un ejemplo de dinámicas dentro del primer bloque y desarrollo sería:

- Vamos a realizar una escucha activa, diciéndoles que solo queremos que nos escuchen con interés y nos entiendan, no que nos digan que no pasa nada o que nos digan qué hacer. Para lo que tenemos que validar lo que sienten mostrando interés de verdad y parafraseando; evitar frases como: no pasa nada, qué tontería, hay que ser fuerte
- Escribe cómo vas a dedicar tiempo a hacer algo por los demás: una llamada, un mensaje, una carta, un detalle como regalo, actividad conjunta como cine, un abrazo (más de 8 segundos) o cualquier cosa.

5. Evaluación

La evaluación tiene dos partes, la formativa y la final. En lo referente a la evaluación formativa, el proyecto consta de diferentes reuniones con diversa temporalización que van de semanales a mensuales, aunque el proyecto tiene una hora de coordinación semanal en la que orientador, jefe de estudios y profesora del aula de ayuda o coordinadora de bienestar, coordinan y evalúan la marcha del proyecto. En esa reunión semanal se exponen las diferentes actuaciones se valoran y reconducen. Las herramientas utilizadas son la observación y registro, junto con el análisis de diversas producciones del alumnado o profesorado, al que de ser necesario se dota de retroalimentación, en una reunión tras cada sesión formativa.

Como evaluación de resultados e impacto del programa, La medición del impacto se realiza en términos de prevención a través de la evidencia de importancia para la misma del trabajo específico de los contenidos del proyecto y la creación de redes de apoyo entre iguales, lo que resulta difícil de cuantificar y valorar, aunque en su avance se realiza una evaluación a través de dos instrumentos, que valoran la consecución de objetivos:

- Cuestionario, que se envía a toda la comunidad educativa, ya que de una manera u otra han sido receptores o parte activa, y de esta manera podremos valorar el alcance de los objetivos.
- Autoinforme, donde se recojan las actuaciones realizadas, y las valoraciones de las mismas en base a los datos recogidos con la observación y los cuestionarios, que nos permitan conocer el alcance del proyecto.

6. Conclusiones

Tras la evaluación y análisis concluimos que:

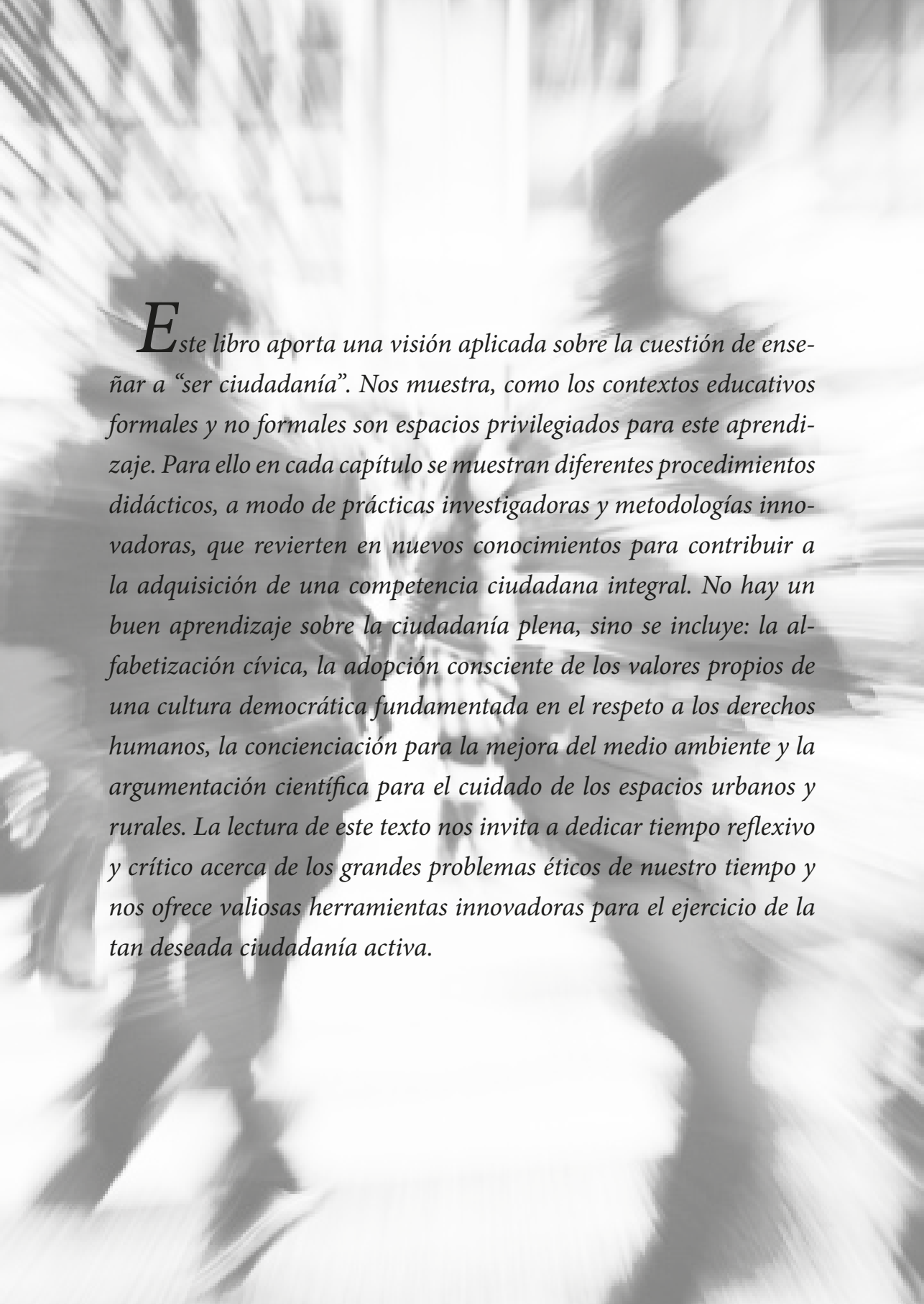
- Se avanza en todos los objetivos, sobre todo en visibilización y lucha contra el estigma de salud mental, así como en dar a conocer herramientas de apoyo (teléfono, personas expertas, compañeros sensibles)
- Existen evidencias de parte del alumnado receptor alumnado que adquiere información, utiliza las herramientas, mejora de red social y pertenencia.
- En la parte del alumnado y profesorado más activo se observan indicadores de adquisición de herramientas más de manera más profunda.
- En otra parte de la comunidad no encontramos evidencias de mejora en la adquisición de herramientas, por lo que habría que buscar formas de más implicación de todos los miembros del centro.

Bibliografía

Adamson, P. (2013). *Bienestar infantil en los países ricos*. UNICEF.

CONVIVES. (2018). *Prácticas restaurativas y convivencia*. Revista CONVIVES nº 21. <https://convivesenlaescuela.blogspot.com/>

- De Vicente, J. (2021). *Convivencia restaurativa*. SM.
- Díaz-Aguado, M. J. (Dir.). (2010). *Estudio estatal sobre la convivencia escolar en secundaria*. MEC.
- Fernández, I., Villaoslada, E., & Funes, S. (2002). *El conflicto en el centro escolar. El modelo del alumno ayudante como estrategia de intervención educativa*. La Catarata.
- González Bellido, A. (2015). Tutorización entre iguales. *Innovación educativa*, 25, 17-32.
- OMS. (2022). *Plan de acción integral de salud mental 2013-2030*. OMS.
- Puig, J. M. (Coord.). (2015). *¿Cómo realizar un proyecto de aprendizaje servicio?*. Graó.
- Rodríguez-Domenech, M^a A., Nieto Diezmas, E. y Sumozas, R. (Coord) (2016): *Tecnologías en educación. Hacia la calidad educativa*. Ed. Síntesis.
- Rosenberg, M. (2006). *Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida*. Gran Aldea Editores.



*E*ste libro aporta una visión aplicada sobre la cuestión de enseñar a “ser ciudadanía”. Nos muestra, como los contextos educativos formales y no formales son espacios privilegiados para este aprendizaje. Para ello en cada capítulo se muestran diferentes procedimientos didácticos, a modo de prácticas investigadoras y metodologías innovadoras, que revierten en nuevos conocimientos para contribuir a la adquisición de una competencia ciudadana integral. No hay un buen aprendizaje sobre la ciudadanía plena, sino se incluye: la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundamentada en el respeto a los derechos humanos, la concienciación para la mejora del medio ambiente y la argumentación científica para el cuidado de los espacios urbanos y rurales. La lectura de este texto nos invita a dedicar tiempo reflexivo y crítico acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y nos ofrece valiosas herramientas innovadoras para el ejercicio de la tan deseada ciudadanía activa.