



Alas invisibles

Promoción del bienestar emocional en adolescentes.

Evaluación del 2º Ciclo

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 SANIDAD



ARANJUEZ

Ayuntamiento
del Real Sitio y Villa



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 han desarrollado **dos líneas de intervención:**

- **Un proyecto de intervención directa con grupos de estudiantes** 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:

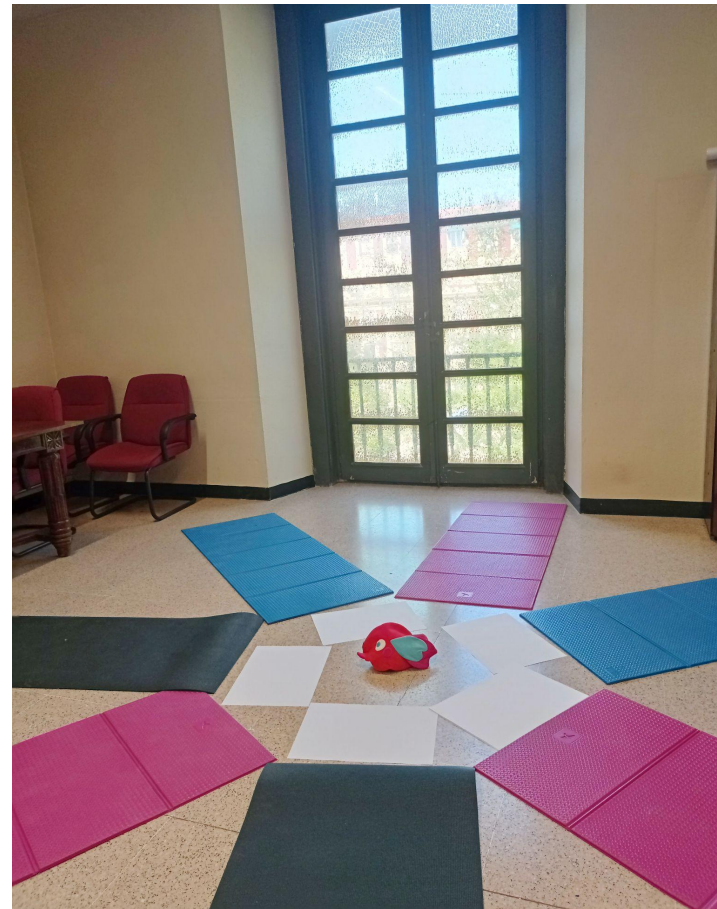
1. Ofrecer a las familias (padres, madres y otros cuidadores) un espacio de apoyo, reflexión y orientación en el ejercicio de su rol parental, basado en los principios de la parentalidad positiva y la comunicación no violenta.
2. Apoyar el desarrollo de habilidades emocionales y competencias parentales 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



Cronograma de actividades

2024	abril	mayo	junio	Julio	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)		





1. Intervención con estudiantes de secundaria

Encuadre

- 8 grupos.
- 10 sesiones por grupo.
- Sesiones de 90 min con frecuencia semanal.
- Grupos de máximo 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 máximo ocho familias (16 padres, madres o cuidadores).
- Lunes de 17.00 a 19.00.

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.**
- **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).



Evaluación y seguimiento

- **Reuniones de coordinación:** Se han llevado 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.
- **Seguimiento:** Se ha realizado 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, previa firma de autorización y consentimiento informado por parte de las familias.
- **Evaluación:** Se han implementado sendos cuestionarios de evaluación:
 - Participantes
 - Familias
 - Centros
- **Se ha realizado 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.

Resultados de la evaluación



Participación

**64-96 plazas convocadas,
para un total de 2050
alumnos de primer ciclo
de secundaria**

(10-12 participantes/grupo)



60 plazas cubiertas

49 participantes
realizaron el taller
completo,
junto a sus respectivas
familias.



1er ciclo:

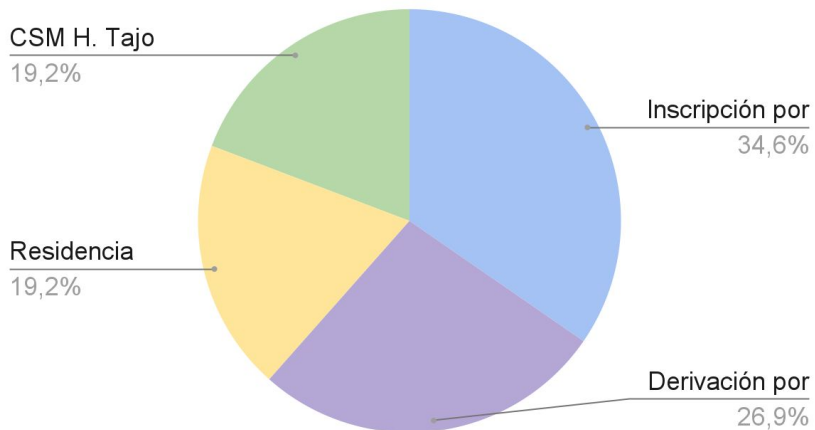
26 inscripciones - 6 bajas
20 participantes
(De las cuales 11
repitieron)

2ºciclo:

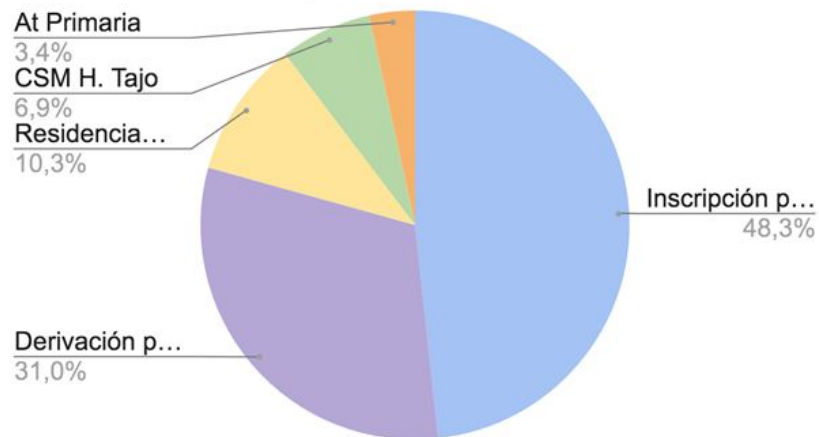
34 inscripciones - 5 bajas
29 participantes

Datos de inscripciones

Procedimiento de inscripción 1er Ciclo

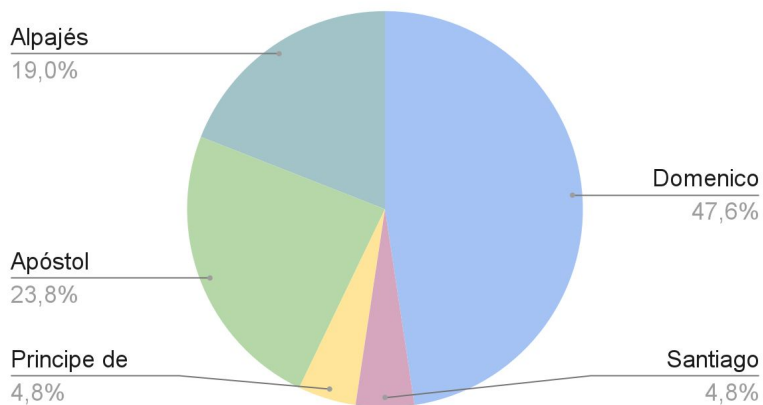


Procedimiento de inscripción 2º Ciclo

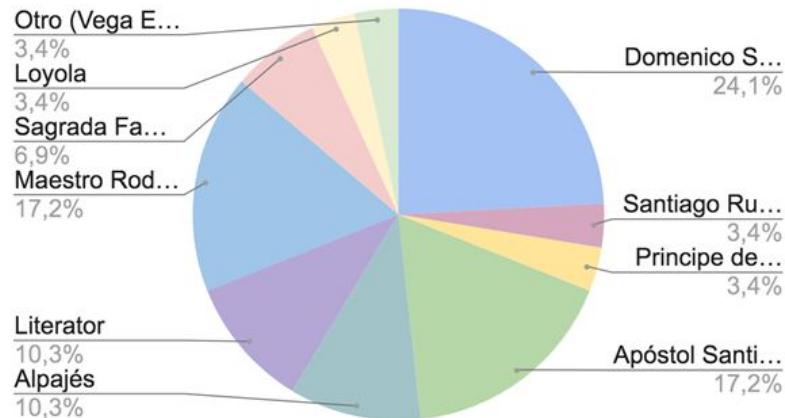


Datos inscripciones

Centro Educativo 1er Ciclo



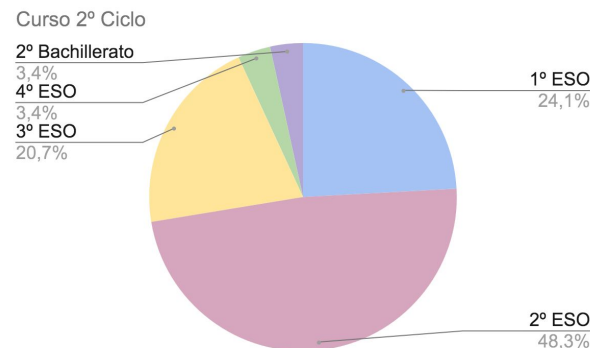
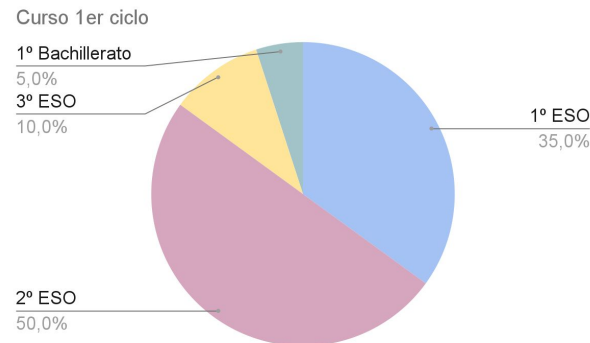
Centro Educativo 2º Ciclo



Perfiles de los participantes

Estudiantes de secundaria, **FP y Bachillerato** 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.

- 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.





Perfiles de los participantes

43 casos de perfiles de NEES, condiciones de salud crónicas o situaciones de riesgo psicosocial reportados al inicio por las derivaciones o las familias.

- TEA, TDAH, NEES, dislexia y discalculia.
- Discapacidad intelectual y motora (35% y 48%)
- Cuadros de ansiedad, estrés, depresión y problemas de memoria.
- Acoso escolar, TCA, duelos migratorios, duelos familiares, cambios de residencia, accidentes, y otros.
- Condiciones de salud crónicas como enfermedad de Crohn, S. Sjögren, escoliosis, alergias.
- Lesiones, malestares físicos y cefaleas.

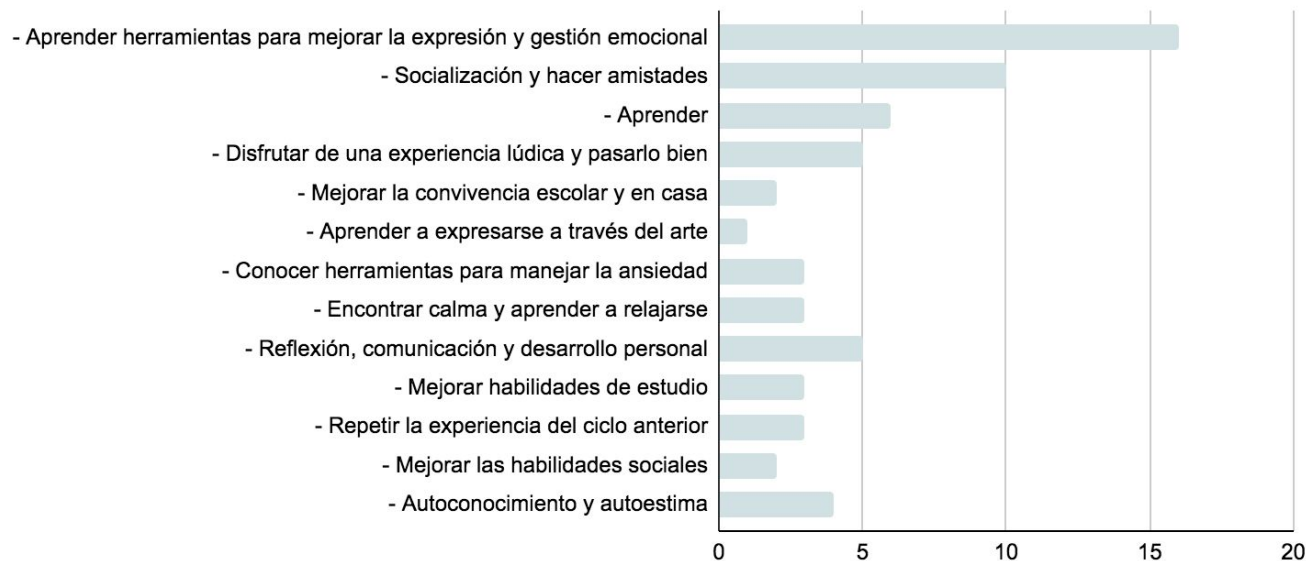


Se detectaron 13 casos

- 2 posibles casos de TEA
- 1 posible caso de NEES
- 1 Posible caso de AACC
- 2 posibles casos de riesgo psico social
- 2 casos de c. adictiva
- 2 casos de acoso escolar
- 3 posibles casos de TCA.

Motivaciones de los participantes

Motivaciones de los participantes para participar en el programa





Datos asistencia

1er Ciclo:

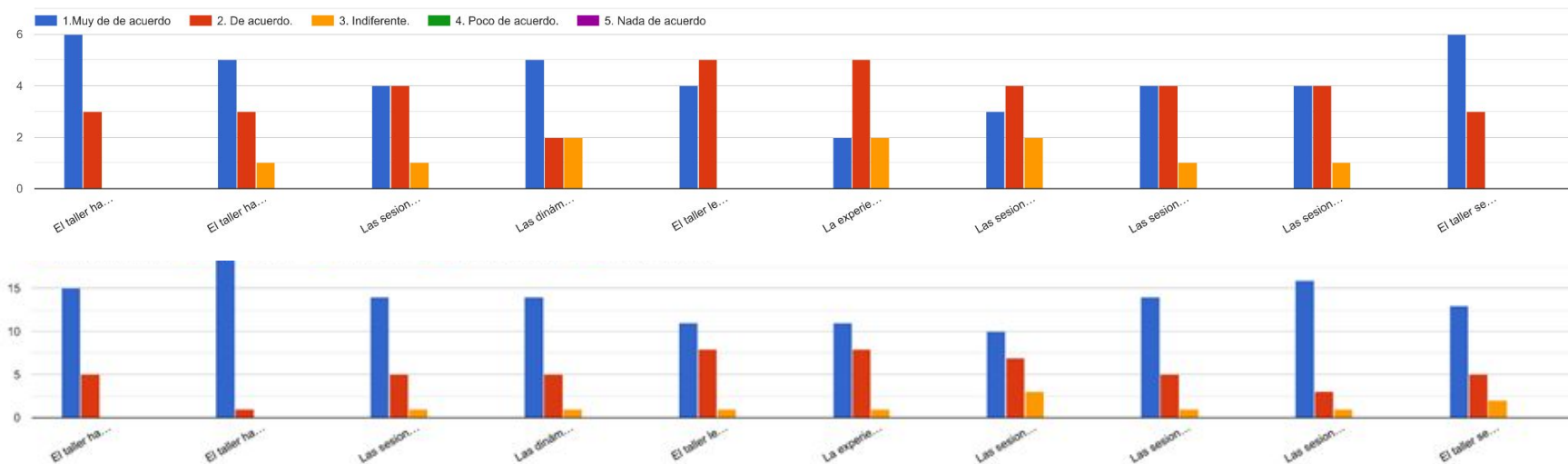
88% Asistencia
estudiantes
75% de las familias
acuden al menos a una
sesión

2º Ciclo:

84,5% Asistencia
estudiantes
89,7 % de las familias
acuden al menos a una
sesión

Resultados evaluación grupos de familias (ciclos 1 y 2)

Valore su grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones (1 Muy de acuerdo, 5 nada de acuerdo)





Resultados evaluación grupos de familias

¿Qué le ha aportado participar en el taller de Alas Invisibles, tanto a usted como a su hijo/a?

Mayor autoestima y mejora en la comunicación para mi hija y alivio por no estar solos por parte de nuestra, los padres

Me ha dado la oportunidad de tener otra perspectiva de la adolescencia de mi hija y la posibilidad de guiarla mejor en esta etapa. A mi hija le ha ayudado mucho a comunicarse nuevamente conmigo ya que desde los 10 años aproximadamente empezó a distanciarse, también le ha ayudado a expresar sus deseos en situaciones cotidianas. Estamos muy agradecidas.

Para nosotros(familia) ha sido super beneficioso para entender en qué punto estaba nuestra relación con nuestra hija, para ella ha sido una válvula de escape y una forma de abrirse a nosotros y que la podamos entender. Lo repetiríamos de nuevo sin pensarlo.

¿Ha notado algún cambio significativo en el comportamiento de su hijo/a a raíz de participar en el taller?

Sí, mi hija está más comunicativa, más colaboradora en todo sentido, ha tenido mucho entusiasmo por asistir a las sesiones de Alas Invisibles, que es algo que no lo expresa por ninguna otra actividad en la actualidad.

Nos hemos sentido acompañados en el proceso de conocer una nueva etapa "la adolescencia"

Muchísimo desde que salió el primer día. Porque no la hacía mucha gracia ir y el primer día ya salió encantada. Debería durar más porque verla el gran cambio que ha experimentado respecto al cole, las hermanas y los padres ha sido increíble.



Resultados evaluación grupos de familias

¿Recomendaría este taller a otras personas? ¿Cómo lo describiría?

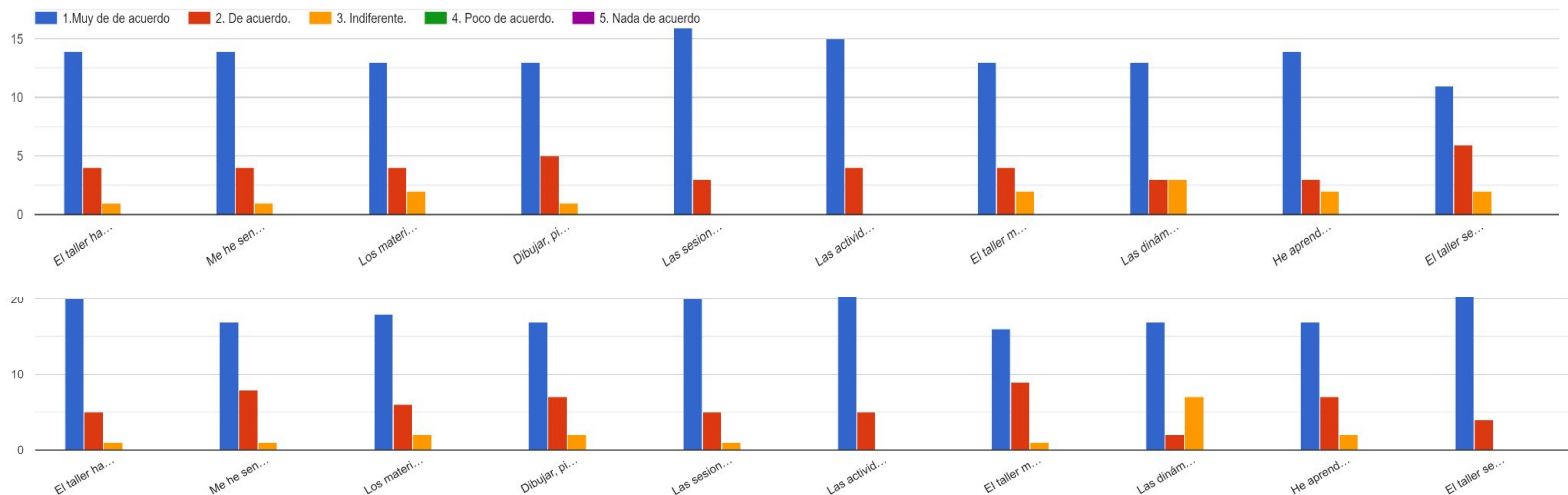
Por supuesto. Aunque creas que tú hija no lo necesita, deberían ir todos los chic@s. Es súper enriquecedor tanto para ell@s como para nosotros. Ver la madurez, sensatez con la que mira a la vida y sobretodo poniendonos a los padres en lo más importante de su vida en este momento tan contradictorio de la adolescencia

Sin dudarlo, fantásticas profesionales, un apoyo que todos tendríamos tener, igual que nos preparamos para ser padres antes del nacimiento, esta ayuda en esta fase es imprescindible.

Desde luego que lo recomiendo porque es un taller en el que se exploran los temas comunes de esta etapa de la vida de nuestros hijos de una forma abierta, positiva y real.

Resultados evaluación grupos de adolescentes (C. 1 y 2)

Valora tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones (1 Muy de acuerdo, 5 nada de acuerdo)





Resultados evaluación grupos de estudiantes

¿Qué te ha aportado participar en el taller de Alas Invisibles?

Me ha aportado confianza y seguridad en mí y en los demás.

Me ha ayudado a ser más sociable, ser un poco menos tímida y a expresarme mejor.

Creatividad e inclusividad.

Liberación (descanso) felicidad, conocer a más personas.

Poder expresarme con amigos y dibujos, reirme siempre, conocerme a mi misma, estar tranquila.

Alas invisibles me ha aportado conocerme más, a saber expresarme mejor y a saber identificar mis emociones y sentimientos.



Resultados evaluación grupos de estudiantes

¿Has notado algún cambio significativo en tu vida a raíz de participar en el taller?

Sí, me he relajado y he conocido a gente maja y divertida.

Lo que ha sido más importante para mí ha sido poder hablar de mi forma de ser y más cosas sin que me juzguen.

Sí porque ahora soy capaz de expresar lo que me pasa.

Sí, me noto menos estresada, mejor conmigo misma y con más sociabilidad.

Ha sido un espacio seguro para contar mis sentimientos y secretos.



Resultados evaluación grupos de estudiantes

¿Recomendarías este taller a otras personas? ¿Cómo lo describirías?

Sí, es un taller artístico para ayudar a la gente a expresarse a través del arte y relacionarse con gente que siente lo mismo que tú.

Sin duda es un lugar que despierta la creatividad y es super inclusivo, es decir da igual quien seas y de donde vengas, aquí hay espacio para todo el mundo.

Sííí, lo describiría como un aula con mucha gente agradable, hacemos actividades super chulas en las que aprendemos de todo, lo recomiendo.

Lo recomiendo mucho, es un taller que trabajas la imaginación y a respetarte a ti y a los demás.

Sí porque es muy útil y te va a ayudar a la hora de estudiar o en tu día a día, para el estrés y nervios.

Sí, es un taller divertidísimo. Es un taller donde se hacen muchos amigos.

Conclusiones



Propuestas de mejora

Algunas sugerencias de mejora aportadas por los participantes:

Tendría que ser más largo.

Que sean dos días a la semana

No creo que haya nada que se mejore porque me encanta.

Hablar más sobre música, pelis, series, libros y este tipo de cosas.

Más sesiones de padres e hijos La única mejora que se me ocurre es que se vuelva a repetir con más frecuencia o que tuviera más duración, más sesiones

La única mejora que se me ocurre es que se vuelva a repetir con más frecuencia o que tuviera más duración, más sesiones



Propuestas de mejora

- Ampliar el número de sesiones con menores y familias.
- Iniciar el programa en octubre en lugar de septiembre para facilitar la participación.
- Incorporar sesiones individuales al inicio y/o cierre del programa tanto con los menores como con los familiares.
- Incrementar las reuniones de coordinación con los centros educativos, para el seguimiento de casos de mayor vulnerabilidad.
- Impartir sesiones de sensibilización e informativas en los centros educativos, con el fin de lograr mayor participación.
- Organizar actividades fuera del aula, como salidas a espacios abiertos o visitas culturales.
- Establecer protocolos de coordinación con servicios especializados para la derivación de casos de especial vulnerabilidad (situaciones de acoso y violencia, NEES, adicciones, riesgo autolítico, etc.).



Conclusiones

El 100% de los participantes recomendarían el taller a otras personas y la gran mayoría han mostrado un nivel de satisfacción muy elevado, y han observado cambios y mejoras en su bienestar emocional y social.

Se ha logrado exitosamente implantar un programa de intervención pionero e innovador:

- **Respecto al tipo de intervención:** Arteterapia, mindfulness y expresión corporal.
- **Respecto a la coordinación** con las familias y centros implicados, para una intervención global y sistémica.

Se ha atendido a una gran **diversidad de perfiles**, así como se ha observado que **el programa favorece la detección de otros perfiles de riesgo**, para su derivación y valoración a los profesionales pertinentes.

En conclusión, el programa no solo ha contribuido al fomento de la integración y el bienestar de los adolescentes y sus familias, sino que también ha proporcionado información relevante sobre sus necesidades, intereses y desafíos, estableciendo una red de coordinación y unas bases sólidas para futuras intervenciones más personalizadas y efectivas.