



Con la colaboración del



# PROYECTO ApS:

## EN CASCADA, CUIDAMOS LA SALUD MENTAL

Modelo A, proyectos de aprendizaje-servicio.

Presenta IES Hernán Pérez del Pulgar.

Coordinador: Sergio Carretero Galindo.

## **1. SINOPSIS Y ENLACE AL VÍDEO**

El ApS “En cascada, cuidamos la salud mental” ha sido realizado en el IES Hernán Pérez del Pulgar de Ciudad Real, durante el curso 2023-24, para dar respuesta a los problemas de la juventud relacionados con la salud mental y para la prevención de la conducta suicida, en colaboración con APISYS.

Se trata de una serie de acciones realizadas por profesorado y alumnado de mayor a menor nivel de conocimiento, que tras formarse en salud mental a través de distintos profesionales, van a implementar diferentes herramientas que contribuyen a prevenir o mejorar las dificultades que pueden surgir dentro del plano emocional de nuestros estudiantes. Las acciones que se han llevado a cabo son:

1. Formaciones iniciales.
2. Creación, preparación y adaptación de materiales.
3. Elaboración y difusión de vídeos.
4. Impartición de talleres de alumnos mayores a iguales y pequeños.
5. Favorecer redes de apoyo con círculos de diálogo, alumnado ayuda, jornada.

El resultado es que se ha reducido el estigma sobre salud mental y dotado de herramientas a todo el alumnado del centro y del entorno.

b) *Enlace al vídeo:* <https://youtu.be/z5rXiVcdTdl>

c) *Premios a los que se presenta el proyecto:*

1. Premio Promoción de hábitos saludables y prevención de la obesidad
21. Premio Aprendizaje-Servicio Ciudad Real
16. Premio Diversidad y convivencia

## **2. PROBLEMA SOCIAL O NECESIDAD DEL ENTORNO A LA QUE SE ATIENDE**

El problema social al que atiende el proyecto es el empeoramiento de la salud mental de la juventud, así como las terribles cifras de suicidio con las que contamos actualmente.

Así lo indica la OMS<sup>1</sup> que apunta que cada año, 727 000 personas se quitan la vida y muchas más lo intentan. Todos los casos son tragedias para las familias, su entorno y todo el país, y dejan efectos duraderos para los allegados. Los suicidios pueden ocurrir a cualquier edad y fueron la tercera causa más frecuente de muerte en las personas de 15 a 29 años a nivel mundial en 2021.

Se trata de un grave problema de salud pública que se debe abordar desde este ámbito. Hay intervenciones basadas en la evidencia y, a menudo, de bajo costo, que se pueden tomar a tiempo para prevenirlo. Para que las iniciativas

---

<sup>1</sup> <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

preventivas de los países sean eficaces, deben aplicarse mediante una estrategia multisectorial e integral. La OMS en su Plan de acción integral de salud mental 2013-2030<sup>2</sup> donde recogen la importancia de construir redes comunitarias para el trabajo en salud mental. También el Informe Report Card nº 11 de UNICEF<sup>3</sup> nos alerta de las preocupantes cifras de bienestar infantil y juvenil de España, y colocaba la dimensión educativa española como la que arroja peores cifras de bienestar infantil y juvenil (a pesar de estar entre los países más ricos de la OCDE).

Estos son algunos ejemplos ilustrativos de la magnitud del problema de la salud mental y el suicidio en nuestro entorno y el papel crucial que tiene la educación para la prevención del mismo.

### 3. DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO Y DE LAS TAREAS QUE CONTIENE

La finalidad del proyecto es dar una serie de charlas, facilitar materiales y vinculación personal para dotar de **información, herramientas prácticas y red de apoyo** para el afrontamiento de problemas de salud mental y prevención del suicidio a nuestra comunidad educativa próxima.

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.
- Difusión y colaboración en red a través de aprendizaje entre iguales y vídeos.

Para ello hemos colaborado con APISYS la Asociación Para La Prevención E Intervención del Suicidio y Supervivientes de Castilla-La Mancha. Su presidente ha formado a los alumnos del centro y ha colaborado en la creación de las actividades y 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.

<sup>2</sup> OMS (2022). Plan de acción integral de salud mental 2013-2030. OMS.

<sup>3</sup> <https://www.unicef.es/publicacion#area-de-prensa-noticias--prensa-publicaciones>

A continuación ejemplificamos algunos de los contenidos para su conocimiento:

### 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 papagayo. 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

### 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.
  - a) ¿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?
  - b) ¿Cuentas habitualmente lo que sientes? ¿Con quién hablas cuando tienes un problema?

c) ¿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.

### 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.

## 4. VINCULACIÓN CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Nuestro proyecto está directamente relacionado con el ODS 3: salud y bienestar.

Según la OMS 1 de cada 8 personas padece un trastorno mental y la mayoría de las personas carecen de acceso a una atención eficaz. Algunos datos más:



La OMS hace especial hincapié en la importancia de redes comunitarias para superar estos problemas. Ahí está uno de los pilares de nuestro proyecto crear una red que divulgue materiales, prevenga y apoye problemas de salud mental, así como el suicidio.

## **5. NECESIDADES EDUCATIVAS DE LOS NIÑOS, NIÑAS O JÓVENES PARTICIPANTES**

Como indicamos en el apartado de “problemática social” el abordaje de la salud mental en la juventud resulta urgente y fundamental, sobre todo desde un enfoque preventivo.

Actualmente, este abordaje desde los servicios de salud es fundamentalmente reactivo, y desde el ámbito educativo al no estar prescrito con momentos lectivos, resulta un tema transversal que apenas se trabaja y cuando lo hace es de forma puntual.

Es por ello que queremos ir un poco más allá y generar un proyecto que aborde este necesidad educativa en nuestro centro y entorno comunitario de una forma más sistemática y holística, trabajando en todos los cursos y todos los años de varias maneras de forma que a través de la dotación de herramientas y la creación de redes consigamos un mejor abordaje de esta necesidad.

La necesidad más importante que trabaja nuestro proyecto es la prevención del suicidio y la clave en este ámbito es la prevención y las redes de apoyo, pilares fundamentales de nuestro proyecto. Es por ello que se ha demostrado que el trabajo específico a través de charlas y talleres en los que hablamos de suicidio explícitamente con orientaciones, como demuestra el Efecto Papageno, es efectivo en la prevención.

Así mismo también respondemos a la necesidad de dotar a los jóvenes de herramientas que estén disponibles siempre que las necesiten ya sea a nivel preventivo o reactivo, como son los vídeos y actividades preparadas para tal fin.

## **6. OBJETIVOS EDUCATIVOS Y/O COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN**

Como referencia hemos partido de los documentos y normativa más macro hacia lo 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:

Objetivos curriculares, perfil de salida y competencias:

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

- d) 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) tienes 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.

También complementamos formación de la materia de biología y filosofía en 1º de bachillerato, que tras la formación que impartieron profesionales fueron evaluados a través de un trabajo, lo que resultó un complemento importante en los siguientes temas:

- En biología concretamente sobre enfermedades, cerebro y farmacología, concretamente con las competencias específicas:
- 2. Localizar y utilizar fuentes fiables, identificando, seleccionando y organizando información, evaluándola críticamente y contrastando su veracidad, para resolver preguntas planteadas relacionadas con las ciencias biológicas, geológicas y medioambientales de forma autónoma.
- 5. Diseñar, promover y ejecutar iniciativas relacionadas con la conservación del medioambiente, la sostenibilidad y la salud, basándose en los fundamentos de las ciencias biológicas, geológicas y ambientales, para fomentar estilos de vida sostenibles y saludables.

Saberes básicos:

A Proyecto científico: – La labor científica y las personas dedicadas a la ciencia: contribución a las ciencias biológicas, geológicas y ambientales e importancia social. El papel de la mujer, especialmente de las castellanomanchegas, en la ciencia.

- En filosofía sobre solución de problemáticas sociales, concretamente las competencias específicas:

7. Adquirir una perspectiva global, sistémica y transdisciplinar en el planteamiento de cuestiones fundamentales y de actualidad, analizando y categorizando sus múltiples aspectos, distinguiendo lo más substancial de lo accesorio e integrando información e ideas de distintos ámbitos disciplinares desde la perspectiva fundamental de la filosofía, para tratar problemas complejos de modo crítico, creativo y transformador.

8. Analizar problemas éticos y políticos fundamentales y de actualidad, mediante la exposición crítica y dialéctica de distintas posiciones filosóficamente pertinentes en la interpretación y resolución de los mismos, para desarrollar el juicio propio y la autonomía moral.

Saberes básicos:

- El saber científico: definición, demarcación y metodologías científicas. La filosofía de la ciencia: naturaleza, problemas y límites del conocimiento científico.

También 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 ello se concreta en el 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.

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.

## 7. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

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. 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) más alumnado de 6º de EP de escuelas de primaria adscritas (80 alumnos aproximadamente), 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.

## FASES Y ACTIVIDADES

### 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 orientador 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.

### 2. Creación de materiales.

Tras las formaciones un grupo de alumnado de bachiller se ofreció voluntario, y con ayuda del orientador elaboran el material del proyecto que consta de una presentaciones sobre salud mental con 5 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. 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 entre 90 y 55 minutos (han variado dependiendo de la disponibilidad), para lo que intenta coger la hora de tutoría y una parte de la siguiente clase si fuera posible. Todo esto tiene lugar a lo largo del curso y en horario de clase.

### 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 sociales. 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. También gracias a la Consejería de Educación de Castilla-La Mancha a través de su Centro Regional de Formación del Profesorado enmarcamos parte de esta acción en una acción formativa digital para la que nos facilitan un croma que utilizamos para grabar los vídeos.

#### 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 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

#### 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)

#### 7. Jornada de difusión y celebración.

Para seguir creciendo, y ayudando a visibilizar el tema e interiorizar herramientas, se pretende hacer una jornada de celebración y otra de difusión abierta al entorno organizada por el alumnado voluntario del proyecto, para dar difusión a los talleres con personas ajena 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, pero finalmente se aplazó. Lo que sí se celebró fue la jornada de reconocimiento para el alumnado participante, de forma que en junio de 2024 en el salón de actos del IES celebramos una jornada a la que acudían todos los alumnos activos en el proyecto, así como el resto de compañeros de otras clases y se hicieron reconocimientos explícitos a la labor de los estudiantes en el proyecto, se entregó un obsequio y diplomas.



## 8. CALENDARIO

El proyecto se llevó a cabo el curso 2023-24.  
La calendarización se resume al siguiente cuadro:

MESES	ACCIONES
Septiembre-octubre	Formaciones de alumnado de bachillerato con psicólogos APISYS, EGAR, farmacéutica, orientador.
Noviembre-diciembre	Preparación de sesiones En Cascada
Enero-Junio	Elaboración de vídeos
Enero-junio	Impartición de talleres y círculos de diálogo
Junio	Jornada de celebración

El curso 2024-25, se trabajó con menor intensidad en momentos puntuales y en el curso 2025-26 se volverá a retomar con todas las actuaciones más la jornada de difusión que tenemos pendiente.

## 9. PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES

La participación en el proyecto de los jóvenes fue variada. A continuación se resume la participación por grupos en los que tenemos un grupo al que hemos denominado “motor” que estaría formado por los jóvenes más activos que han

desarrollado el proyecto, otro reproductor y los receptores que han recibido la formación y materiales:

- **Grupo motor** de alumnado activo de 1º de bachillerato y 3º y 4º de ESO. Grupo formado por Natalia Díaz, Julia Mora, Ángel Tercero, Mireia Trapero Ángela Trujillo, Ania Calvo, Laura García, María Castellanos; Sandra García, Carolina Cerro, Irene Ruiz, Mónica Ji, Leire Monteagudo, Paula Campos, Fco Javier Fernández. Estos estudiantes se han formado, preparado materiales e impartido los mismos implicándose activamente en todas las partes del proyecto e interiorizando todos los aprendizajes del mismo, coordinándose con el Orientador a lo largo de todo el curso en reuniones presenciales semanales, así como tardes y momentos online. El bagaje de aprendizaje para estos alumnos es mucho mayor que para el resto.
- **Grupo reproductor** de actividades y círculos de ESO. Alumnado del proyecto de convivencia ha preparado tras recibir las formaciones los círculos de diálogo y otras actividades de creación de red de apoyo, impartiendo las mismas en todas las clases del IES. Estos alumnos también se han coordinado con el Orientador durante recreos, tardes y online en diferentes momentos del curso para llevar a cabo todas las actuaciones.
- **Alumnado receptor** de bachiller, ESO y 6º de primaria: total 800 alumnos aproximadamente. Han recibido las ponencias de salud mental, han realizado algunas de las actividades y han hecho un círculo de diálogo sobre salud mental, con lo que las posibilidades de interiorización de las herramientas y de los vínculos con las personas dinamizadores es mayor.

## 10. TRABAJO EN RED

Con el alumnado, profesorado, los profesionales externos y las entidades como APISYS utilizamos reuniones presenciales y telemáticas para la elaboración y adaptación del material, y tras ello para la preparación de las sesiones.

Se han mantenido reuniones presenciales todas las semanas durante varios meses tanto en el recreo como horas de clase (no religión y tutoría fundamentalmente) para la realización de las diferentes fases del proyecto tanto con el alumnado motor como con el reproductor. También se tuvieron reuniones y trabajo online por wasap para la elaboración de vídeos, y difusión de los mismos.

Tras ello se ha dado difusión a los materiales, así como feedback a todos los participantes (entidades, profesionales, alumnado, profesorado...)

## **11. CELEBRACIÓN**

La celebración del proyecto fue una jornada en el IES, donde delante de numerosas clases del centro educativo, se hizo un reconocimiento explícito a todas las personas participantes en el proyecto, que subieron al escenario por cursos y recibieron un obsequio y un diploma a quien lo solicitó, así como unas palabras de reconocimiento a las personas que más se habían implicado y trabajado en el proyecto.



## **12. DIFUSIÓN**

Se ha publicado la experiencia en el Congreso Nosotros Proponemos celebrado en la Facultad de Educación de Ciudad Real en abril de 2024.

También se han enviado el enlace con vídeos y materiales a través del CRFP de CLM donde forma parte de recursos en abierto y de la Asociación Profesional de Orientadores de Castilla-La Mancha, para que puedan ser utilizados por todos los orientadores y centros de la Región.

También se ha transmitido en diversos medios de comunicación del IES como sus RRSS.

## **13. RECURSOS NECESARIOS**

El principal recurso necesario han sido los recursos humanos, tanto los profesionales que nos han formado, como los profesores y alumnos voluntarios que han hecho posible el proyecto con su implicación.

A nivel de recursos materiales, utilizamos las instalaciones y recursos del centro educativo para el proyecto y gracias a una ayuda de la Consejería de Educación conseguimos un croma que utilizamos para la grabación y edición de los vídeos.

## **14. 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 desde 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.

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.

## 15. VÍDEO

Enlace vídeos presentación: <https://youtu.be/z5rXiVcdTdl>

Lista reproducción de vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=z5rXiVcdTdl&list=PLU9yjqFJZXnz2lsOQOHL1WSDv5RnnUKh&index=1>

Materiales para la realización de actividades:

[https://drive.google.com/drive/folders/1OtqE5NZhQ8\\_IbCBhZMeXnj-pS3o-In9J?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1OtqE5NZhQ8_IbCBhZMeXnj-pS3o-In9J?usp=drive_link)

## 16. FOTO

