

## PROYECTO “NUEVA MIRADA”

### *Programa integral de acompañamiento a infancia, adolescencia y familias*

#### **A. JUSTIFICACIÓN**

La creciente presencia de ansiedad, depresión, conflictos familiares, fracaso escolar y vacío existencial en niños y adolescentes exige una intervención que vaya más allá del enfoque asistencial tradicional.

Este proyecto propone un modelo integral, preventivo y transformador que trabaja simultáneamente con niños y adolescentes, con sus familias, educadores y otros acompañantes desde una visión emocional, social y de conciencia.

Vivimos en una época donde nunca hubo tanta información, tantos recursos, tantas tecnologías. Y, sin embargo, también nunca vimos tantos niños ansiosos, adolescentes desorientados y adultos agotados.

La adolescencia es una etapa clave del desarrollo caracterizada por cambios emocionales, sociales y cognitivos. En este contexto, resulta fundamental dotar al alumnado de herramientas que les permitan comprender y gestionar sus emociones de manera adecuada.

La educación emocional se ha consolidado en las últimas décadas como un componente esencial del desarrollo integral del alumnado. Diversas investigaciones en el ámbito de la psicología y la educación han demostrado que el aprendizaje no es un proceso exclusivamente cognitivo, sino que está profundamente influido por variables emocionales.

El concepto de Inteligencia Emocional fue popularizado por Daniel Goleman, quien la define como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como de reconocer e influir en las emociones de los demás. Este enfoque amplía la visión tradicional de la inteligencia, incorporando competencias clave para la vida personal, social y académica.

Desde el ámbito educativo, autores como Rafael Bisquerra destacan la importancia de la educación emocional como un proceso continuo y permanente que debe estar presente a lo largo de toda la escolaridad. Su objetivo es desarrollar competencias emocionales como el autoconocimiento, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las habilidades para la vida y el bienestar.

En la etapa de la adolescencia, este enfoque cobra especial relevancia. Se trata de un periodo caracterizado por intensos cambios físicos, psicológicos y sociales, en el que el alumnado se enfrenta a la construcción de su identidad, al desarrollo de su autoestima y a la gestión de relaciones interpersonales más complejas. En este contexto, la falta de habilidades emocionales puede derivar en dificultades como la impulsividad, los conflictos interpersonales, la ansiedad o la desmotivación académica.

Por otro lado, estudios recientes en neuroeducación evidencian que las emociones influyen directamente en procesos como la atención, la memoria y la toma de decisiones. Un alumnado emocionalmente equilibrado presenta una mayor capacidad de concentración, mejor rendimiento académico y mayor disposición hacia el aprendizaje.

#### **B. OBJETIVO GENERAL**

Mejorar el bienestar emocional y el desarrollo integral de niños y adolescentes, fortaleciendo a sus familias y educadores como agentes de cambio consciente.

##### **Objetivos secundarios**

- Desarrollar el autoconocimiento emocional
- Mejorar la regulación emocional
- Fomentar la empatía y habilidades sociales
- Prevenir conflictos y conductas de riesgo
- Mejorar el clima escolar

#### **C. POBLACIÓN DESTINATARIA**

- Niños y adolescentes (12 –17 años)

- Familias
- Docentes y profesionales educativos
- Acompañantes

### **C. DE DÓNDE PARTIMOS**

#### **RESPECTO A NUESTROS ADOLESCENTES**

##### **Retos principales**

1. **Salud mental**
  - Aumento de ansiedad, depresión y estrés
  - Presión académica, social y estética
2. **Redes sociales**
  - Comparación constante con otros
  - Ciberacoso (bullying online)
  - Necesidad de aprobación (likes, seguidores)
3. **Presión académica y futuro incierto**
  - Competitividad en estudios y trabajo
  - Dudas sobre estabilidad laboral y cambios en el mercado
4. **Sobrecarga de información**
  - Dificultad para distinguir lo verdadero de lo falso
  - Exposición constante a noticias negativas
5. **Relaciones sociales**
  - Menos interacción cara a cara en algunos casos
  - Dificultades para desarrollar habilidades sociales profundas
6. **Cambios familiares y sociales**
  - Diversidad de modelos familiares
  - Menos estructuras tradicionales claras

##### **Impacto emocional principal**

- Mayor ansiedad y estrés
- Autoestima más frágil
- Necesidad de validación

##### **Dificultades emocionales frecuentes**

- Problemas para gestionar emociones
- Soledad emocional
- Mayor vulnerabilidad al rechazo
- Saturación emocional

##### **Consecuencias a medio plazo**

- Incremento de problemas como ansiedad o depresión
- Dificultad para construir una identidad sólida
- Dependencia emocional de la opinión externa
- Problemas en relaciones afectivas

#### **PRINCIPALES DIFICULTADES DE LAS FAMILIAS**

##### **1. Salud mental de los hijos**

###### **Problemas frecuentes**

- No saber detectar señales
- Miedo, culpa o negación
- Falta de recursos
- Listas de espera largas
- Coste elevado

### **Consecuencia**

Sensación de impotencia, agotamiento y desbordamiento emocional.

### **2. Presión económica**

#### **Problemas frecuentes**

- Ingresos insuficientes
- Dificultad para cubrir necesidades
- Conciliación
- Inseguridad laboral

#### **Consecuencia**

Estrés crónico que afecta al clima familiar.

### **3. Miedo e incertidumbre social**

#### **Problemas frecuentes**

- Acoso escolar y ciberacoso
- Exposición a riesgos
- Consumo de sustancias
- Redes sociales

#### **Consecuencia**

Ansiedad constante.

### **4. Uso de tecnología**

#### **Problemas frecuentes**

- Dificultad para poner límites
- Desconocimiento digital
- Conflictos familiares

#### **Consecuencia**

Deterioro de la convivencia.

### **5. Problemas educativos**

#### **Problemas frecuentes**

- Fracaso escolar
- Falta de motivación
- Mala comunicación con centros
- Falta de apoyo

#### **Consecuencia**

Sentimiento de fracaso.

## **QUÉ OCURRE CON LOS DOCENTES**

### **1. Sobrecarga emocional**

- Burnout
- Estrés
- Desmotivación

### **2. Falta de formación**

- Salud mental
- Educación emocional
- Gestión de crisis

### **3. Aulas complejas**

- Más necesidades emocionales
- Falta de recursos
- Ratios elevadas

## **D. METODOLOGÍA**

El programa se basa en una metodología activa, participativa y vivencial, mediante dinámicas grupales, reflexión individual y actividades prácticas. Se promoverá un clima de confianza y respeto.

## **E. EJES DE INTERVENCIÓN**

Eje 1: Acompañamiento a niños y adolescentes

- Talleres semanales de educación emocional

Eje 2: Apoyo a familias

- Escuela de familias (mensual)

Eje 3: Formación de docentes

- Formación en salud emocional (mensual)

## **F. DURACIÓN**

Proyecto inicial: se realizará durante los 9 meses escolares en sesiones de tres horas una tarde a la semana.

## **G. EVALUACIÓN**

Indicadores

- Disminución de ansiedad y conflictos
- Mejora del clima familiar y escolar
- Aumento de autoestima
- Mejora del bienestar emocional
- Incremento del rendimiento académico

Herramientas

- Encuestas de bienestar
- Observación cualitativa
- Entrevistas

## **H. TEMPORALIZACIÓN**

1. Sesiones semanales para alumnado
2. Sesiones mensuales para adultos
3. Encuentros trimestrales conjuntos

## **I. CONTENIDOS**

Mes 1:

### **Autoconocimiento emocional**

Objetivo: Reconocer las propias emociones, pensamientos y reacciones.

Contenidos:

- ¿Qué son las emociones?
- Identificación de emociones básicas y complejas
- Diario emocional
- Creencias y pensamientos automáticos

### **Autoestima y autoconcepto**

Objetivo: Fortalecer la valoración personal.

Contenidos:

- Autoimagen y autoconcepto
- Diálogo interno
- Reconocimiento de fortalezas
- Aceptación personal

Mes 2:

### **Regulación emocional**

Objetivo: Aprender a manejar emociones difíciles.

Contenidos:

- Estrategias de regulación emocional
- Manejo del enojo, tristeza y frustración
- Técnicas de respiración y relajación
- Tolerancia a la frustración

### **Conciencia emocional del cuerpo**

Objetivo: Conectar emociones con el cuerpo.

Contenidos:

- Señales corporales de las emociones
- Estrés y emociones
- Autocuidado físico y emocional
- Mindfulness básico

Mes 3:

### **Empatía**

Objetivo: Desarrollar la capacidad de comprender al otro.

Contenidos:

- Escucha activa
- Comprensión emocional
- Respeto por las diferencias
- Validación emocional

### **Comunicación emocional**

Objetivo: Expresar emociones de forma sana.

Contenidos:

- Comunicación asertiva
- Expresión de sentimientos y necesidades
- Lenguaje verbal y no verbal
- Resolución de malentendido

Mes 4:

### **Manejo de conflictos**

Objetivo: Resolver conflictos de manera constructiva.

Contenidos:

- Estilos de afrontamiento
- Negociación emocional
- Límites personales
- Acuerdos saludables

### **Resiliencia**

Objetivo: Fortalecer la capacidad de superar dificultades.

Contenidos:

- Afrontamiento del cambio
- Aprendizaje de la experiencia
- Pensamiento positivo realista
- Fortalezas personales

Mes 5:

### **Gestión del estrés**

Objetivo: Reducir el impacto del estrés en la vida diaria.

Contenidos:

- Identificación de estresores

- Estrategias de afrontamiento
- Organización del tiempo
- Autocuidado emocional

#### Mes 6:

##### **Motivación y propósito**

Objetivo: Conectar con metas y sentido personal.

Contenidos:

- Metas personales
- Motivación interna
- Valores
- Proyecto de vida

#### Mes 7:

##### **Relaciones saludables**

Objetivo: Construir vínculos sanos.

Contenidos:

- Apego y vínculos
- Límites emocionales
- Dependencia emocional vs. interdependencia
- Relaciones nutritivas

#### Mes 8:

##### **Redes sociales. Influencia del entorno digital.**

Objetivo: Uso responsable de las redes sociales.

Contenidos:

- Comparación constante
- Necesidad de aprobación
- Presión social

#### Mes 9:

##### **Integración y crecimiento personal**

Objetivo: Consolidar aprendizajes y proyectarse al futuro.

Contenidos:

- Revisión del proceso personal
- Logros emocionales
- Plan de crecimiento personal
- Cierre y celebración

## **J. IMPACTO SOCIAL**

Este proyecto tiene como objetivo generar un impacto positivo y sostenible en el bienestar emocional de adolescentes, sus familias y la comunidad educativa, abordando de manera preventiva los principales retos sociales actuales relacionados con la salud mental juvenil. El impacto principal en adolescentes se traduce en ser más seguros, autónomos y con mayor capacidad de adaptación a través de lo siguiente:

- Mejora del autoconocimiento y la autoestima.
- Desarrollo de habilidades de regulación emocional.
- Reducción de niveles de ansiedad, estrés e inseguridad.
- Fortalecimiento de la identidad personal.
- Mejora en la toma de decisiones y proyecto de vida.
- Desarrollo de habilidades sociales y relaciones saludables.

El impacto en las familias se basa en generar entornos familiares más seguros, estables y conscientes, sabiendo que estas son un agente clave en el desarrollo emocional, gracias a:

- Mejorar la comunicación familiar.
- Mayor comprensión de la etapa adolescente.
- Reducción de conflictos familiares.
- Adquisición de herramientas educativas y emocionales.
- Fortalecimiento del vínculo afectivo.

En cuanto al impacto en docentes, este programa contribuye directamente a favorecer un entorno educativo más positivo y facilitador del aprendizaje a través de:

- Reducción de conflictos y conductas disruptivas.
- Mejora de la convivencia en el aula.
- Aumento de la motivación y el compromiso académico.
- Mejora de la atención y el rendimiento escolar.
- Disminución del absentismo y riesgo de abandono.

Finalmente, este proyecto tendrá un impacto comunitario ya que contribuye a una comunidad más cohesionada, consciente y resiliente.

#### **K. PROYECTO DIFERENCIAL**

Nueva Mirada se diferencia por su enfoque integral (adolescentes + familias + docentes) y preventivo. Combina autoconocimiento, gestión emocional y proyecto de vida a través de una metodología vivencial y práctica, favoreciendo así cambios reales y sostenibles en el tiempo.

#### **L. QUIÉNES IMPARTEN**

##### **Nuria Moreno Rodríguez**

- Diplomada en Magisterio
- Máster en Inteligencia emocional
- Máster en Gestión y Dirección de centros educativos
- Postgrado en Salud emocional
- 8 años Jefatura de Estudios
- 7 años Dirección de centro
- 12 años programa Educación Responsable

##### **Raquel Benayas Sánchez**

- Diplomada en Magisterio.
- Máster en Psicopedagogía.
- Formación especializada en gestión de conflictos y habilidades sociales.
- Formación especializada en técnicas de relajación y gestión emocional juvenil.
- 9 años de Maestra
- 7 años de Psicopedagoga
- 3 años de Orientadora

Ambas profesionales cuentan con una sólida trayectoria en el ámbito educativo y emocional, desarrollando intervenciones orientadas al bienestar, el autoconocimiento y el desarrollo integral de adolescentes y sus familias.

*“Invertir en el bienestar emocional de la adolescencia es invertir en el presente y futuro de la comunidad.”*