

**INTRODUCCIÓN:**

Vivimos en un contexto educativo y social marcado por la inmediatez, la sobreestimulación y la dispersión de la atención. A esto se suma una creciente autocrítica interna, la presión constante del rendimiento y una desconexión emocional que impacta tanto a los niños y niñas como a quienes les acompañan.

El Proyecto Calma nace con la convicción de que las herramientas de mindfulness, gestión emocional, respiración consciente y arteterapia benefician a los adolescentes para mejorar su bienestar personal y académico.

Ante este panorama, Proyecto Calma para adolescentes no es un curso más de mindfulness, sino un acompañamiento integral que ofrece herramientas prácticas para conocerse, regular sus emociones y aumentar su atención y creatividad en el aprendizaje y en la vida diaria.

Las sesiones se convierten en pequeños entrenamientos de atención, pausa, expresión emocional, conexión y creatividad, con un enfoque adaptado a la etapa adolescente.

Beneficios del Proyecto Calma para adolescentes (E.S.O. Y BACHILLERATO):

Aprenden a calmarse de forma práctica y natural. Se entrenan en recursos que pueden aplicar en situaciones reales como antes de un examen, cuando sienten presión o durante momentos de tensión con otros.

Adquieren herramientas útiles para su vida personal y académica. Técnicas de respiración, concentración, gestión emocional y visualización que pueden aplicar dentro y fuera del aula.

Desarrollan autoconocimiento sin sentirse juzgados. A través de dinámicas respetuosas, comprenden mejor cómo se sienten, cómo piensan y cómo actuar ante determinadas emociones.

Fomentan la empatía y el respeto al compartir experiencias. Al expresarse y escuchar al grupo, descubren puntos en común y desarrollan una mayor comprensión hacia los demás.

Encuentran un espacio seguro donde parar y conectar. Sin exigencias ni evaluaciones, simplemente un lugar donde poder reconectar consigo mismos y bajar el ritmo.

Mejoran su capacidad de atención y gestión del estrés. A través de juegos, dinámicas conscientes y ejercicios breves, fortalecen su presencia y concentración sin que resulte forzado.

Se les invita a salir del piloto automático. Las sesiones promueven una mayor conexión con el momento presente, reduciendo la dispersión mental y fomentando la claridad emocional.

**OBJETIVOS:**

- Dotar a los adolescentes de herramientas y recursos basados en mindfulness, gestión emocional, respiración consciente y arteterapia adaptados a su etapa evolutiva.
- Favorecer que el alumnado identifique, nombre y regule sus emociones a través de dinámicas vivenciales.
- Mejorar la capacidad de atención, escucha activa, creatividad y presencia en su día a día.
- Promover la empatía y el respeto en el grupo a través de experiencias compartidas de calma y expresión emocional.
- Brindar a los adolescentes recursos prácticos que puedan aplicar de forma autónoma en su vida escolar y personal.

**CONTENIDOS:**

El proyecto se apoya en contenidos diseñados específicamente por Sofía Sánchez-Ávila Arena, psicóloga colegiada AN12277 experta en Psicología Positiva, Gestión Emocional, Mindfulness, Respiración Consciente y Arteterapia. Incluye:

- Ejercicios de atención plena adaptados a la edad.
- Técnicas de respiración consciente para regular cuerpo y mente.
- Cuentos terapéuticos y visualizaciones guiadas.
- Juegos emocionales y propuestas creativas de arteterapia.
- Herramientas visuales como la rueda de las emociones, tarjetas, botellas de la calma, etc.

**METODOLOGÍA:**

- Trabajo grupal participativo y experiencial.
- Actividades adaptadas al nivel madurativo y de intereses de adolescentes de ESO y Bachillerato.
- Espacios seguros donde se promueve la escucha activa y la expresión libre.

- Refuerzo de la autonomía emocional y el autocuidado.



### RECURSOS:

- Material exclusivo de Proyecto Calma, diseñado por Sofía Sánchez-Ávila Arena.
- Cartas emocionales, cuentos, objetos para dinámicas, música y material artístico.
- Recursos facilitados por el centro educativo: proyector, altavoz, folios, lápices, esterillas (opcional).



### DESTINATARIOS:

Dirigido a alumnado de ESO y Bachillerato, adaptado a sus características y necesidades emocionales y cognitivas.



### DESARROLLO:

Las sesiones del Proyecto Calma para adolescentes de ESO y Bachillerato están diseñadas para ofrecer experiencias prácticas que fomenten la atención plena, la gestión emocional, la respiración consciente y la expresión creativa, adaptadas a las características y necesidades propias de esta etapa.

El contenido se adapta según la modalidad elegida por el centro educativo:

Modalidad básica (2 sesiones): Se trabajan aspectos fundamentales del mindfulness y la regulación emocional, proporcionando herramientas concretas y prácticas para que los adolescentes comiencen a incorporar la atención plena y el autocuidado emocional en su día a día.

Modalidad intermedia (4 sesiones): Se profundiza en las habilidades de gestión emocional, la autocompasión y la creatividad, incluyendo dinámicas de arteterapia, ejercicios de respiración y juegos emocionales que favorecen el autoconocimiento y la conexión con uno mismo.

Modalidad completa (9 sesiones): Se ofrece un acompañamiento más integral y progresivo, abordando de forma más detallada cada área: mindfulness, regulación emocional, creatividad, expresión y autoconocimiento, con actividades vivenciales, visualizaciones guiadas y ejercicios de atención que promueven una transformación sostenible a lo largo del curso escolar.

En todas las modalidades, el objetivo es que los adolescentes obtengan recursos reales y prácticos que puedan aplicar tanto en el aula como en su vida personal, favoreciendo su bienestar emocional, atención y capacidad de autorregulación.



### TEMPORALIZACIÓN:

El proyecto se adapta al calendario escolar, pudiendo ejecutarse entre octubre y mayo, con flexibilidad según la disponibilidad del centro.



### PROPUESTA ECONÓMICA:

- Modalidad Básica: 2 sesiones — 3 € por alumno (de regalo, una guía para adolescentes y material para continuar en el aula).
- Modalidad Intermedia: 4 sesiones — 5 € por alumno (de regalo, una guía para adolescentes y material para continuar en el aula).
- Modalidad Completa: 9 sesiones (una sesión mensual durante el curso) — precio cerrado con prepagado (de regalo, una guía para adolescentes y material para continuar en el aula).



### CONTACTO:

Coordinador/a de la actividad: Sofía Sánchez-Ávila Arena

**Correo electrónico:** sanchezavila.arena@gmail.com, **Teléfono:** 645 396 177