

A dark blue vertical bar on the left side of the page, with a blue arrow pointing to the right, overlapping the text.

Plan de Acción
2024.

Consejo Social
de La Victoria
y la Overuela.







ÍNDICE

1.- Consejos Sociales.....	3
2.- Referencia legal	4
3.- Órganos de representación.....	4
4.- Actuaciones	
4.1.- Comisión de la Overuela.....	8
4.2.- Comisión de medio ambiente y calidad de vida.....	12
4.3.- Comisión de infancia, adolescencia, juventud y familia.....	14
4.4.- Comisión actividades comunitarias.....	27
5.- Presupuesto.....	29



1.- Los Consejos Sociales

Los Consejos Sociales de las Zonas de Acción Social del Municipio de Valladolid son un instrumento de participación en la animación y desarrollo comunitario articulados conforme a lo establecido en la ley 16/10 del 20 de diciembre de Servicios sociales de CyL.

Tienen encomendadas las siguientes funciones

- Impulsar la animación y el desarrollo comunitario
- Potenciar la convivencia ciudadana a través del diálogo y la participación, entre todos los vecinos de la Comunidad del barrio.
- Fomentar la formación integral de la persona, su educación permanente y la ocupación del ocio y tiempo libre de todos los ciudadanos, para llevarlos a resolver por sí mismos sus problemas individuales, familiares y sociales.
- Colaborar al mayor bienestar social de los individuos en las áreas de salud física, psíquica y social.
- Evitar o prevenir las conductas antisociales de aquellos individuos o grupos en situación de grave riesgo de marginación.
- Promover e impulsar las relaciones con aquellas instituciones del barrio, aún no integradas en el Consejo Social y con las diversas entidades afines.
- Informar la Memoria y programa de Actividades y Servicios que les presente el Equipo de Acción Social.
- Sugerir programas concretos de desarrollo de los servicios que presta el Centro de Acción Social.
- Colaborar en la organización del voluntariado
- Servir de canal de transmisión de las inquietudes de la zona a las Administraciones Públicas.
- En general, elaborar sus propios programas de barrio y gestionar aquellos que corresponda asumir.
- Realizar cuantos estudios sean precisos dentro de su entorno territorial para el conocimiento de las necesidades del mismo y su posterior presentación a la Corporación Local.

Para conseguir el ejercicio de las funciones encomendadas a los Consejos Sociales, éstas llevarán a cabo diversos programas básicos de Animación Comunitaria dirigidos a todos los sectores de población cuyos contenidos fundamentales son:

- a) De carácter formativo-educativo, encaminado al desarrollo y potenciación de la iniciativa de creatividad de los individuos y de los Colectivos Sociales
- b) De naturaleza asistencial, con atención a la salud personal y social de los individuos en los aspectos físicos, psicológicos y ocupacionales, con seguimiento de la problemática humana en el ámbito del barrio.
- c) Actuaciones orientadas al empleo del ocio y tiempo libre, del ciudadano, mediante el desarrollo de actividades creativas y lúdicas.
- d) De organización del voluntariado, y de puesta en práctica de Programas de solidaridad.



- e) De carácter preventivo, de la marginación, de la insolidaridad y de apoyo a la reinserción social y contando siempre con aquellos grupos y personas que trabajan con este sector de población, con el fin de llegar a diseñar algún tipo de intervención para el próximo o próximos Planes del Consejo Social.

2.- Referencia legal

Reglamento Regulator de los Consejos Sociales de las Zonas de Acción Social del municipio de Valladolid:

Aprobado en Pleno del Ayuntamiento de Valladolid el 8 de mayo de 2007

3.- Órganos de representación

Pleno del Consejo Social: Está constituido por la totalidad de los miembros del Consejo. Es el órgano supremo de expresión de voluntad del mismo, cuyos acuerdos -que han de contar con los previos informes técnicos, jurídicos y económicos favorables- se adoptarán por mayoría y serán vinculantes.

El pleno contara con los siguientes órganos unipersonales:

- Presidente; D. Rodrigo Nieto García (Concejal de Personas Mayores, Familia y Servicios Sociales del Ayto. de Valladolid)
- Vicepresidente: Julián Rodríguez (ARVA)
- Secretaria: Berta González/Laura Velasco Trabajadora Social CEAS "La Victoria - Overuela"
- Tesorera: Inés Ruiz. Jefa accidental del Área Zona Pisuerga.
- Personal técnico: Jose Ramon Martin. Animador Comunitario CEAS "La Victoria-Overuela"
- Entidades representadas:

<i>1. Asociación Vecinal "Los Comuneros"</i>
<i>2. Asociación de vecinos "la Isla" La Overuela</i>
<i>3. Asociación de Vecinos "Puente Jardín"</i>
<i>4. Asoc. Cultural Amas de Casa Ntra. Sra. de La Victoria</i>
<i>5. Asociación Cultural "La Victoria"</i>
<i>6. ARVA</i>
<i>7. AMPA C.E.I.P "Miguel Delibes"</i>
<i>8. AMPA C.E.I.P "Pedro Gómez Bosque"</i>
<i>9. AMPA C.E.I.P "Gonzalo de Córdoba"</i>
<i>10. AMPA IES "Ferrari"</i>
<i>11. AMPA E.I.M. "El Principito"</i>
<i>12. C.E.I.P. Miguel Delibes</i>
<i>13. C.E.I.P. Gonzalo de Córdoba</i>
<i>14. C.E.I.P. Pedro Gómez Bosque</i>
<i>15. I.E.S. Emilio Ferrari</i>
<i>16. E.I.M. "El Principito"</i>
<i>17. Dirección CVA "La Victoria"</i>



<i>18. Consejo CVA "La Victoria"</i>
<i>19. Centro Cívico "La Victoria"</i>
<i>20. Centro de Acción Social (CEAS)</i>
<i>21. Asociación Amigos del Canal "La Barcaza"</i>
<i>22. Asociación Juvenil A.J.O. La Overuela</i>
<i>23. Asoc. Juvenil Grupo Scout Independiente "Gilwell"</i>
<i>24. Banco del Tiempo. Ayto. Valladolid</i>
<i>25. Grupo SCOUT barrio La Victoria</i>
<i>26. Asociación "ESTARIVEL"</i>
<i>27. Fundación La Merced</i>
<i>28. Centro Especial "Padre Zegrí"</i>
<i>29. Biblioteca "Gloria Fuertes"</i>
<i>30. Fundación personas. Centro Obregón</i>
<i>31. Caritas Parroquia de La Victoria</i>
<i>32. Caritas Parroquia de La Merced</i>

Comisión Permanente:

La Comisión Permanente es el órgano colegiado que, bajo la supervisión de la Presidencia y el Pleno del Consejo Social, ejerce las siguientes funciones:

- Elaborar la propuesta del Plan de Acción y Memoria anual para someterla a la aprobación provisional del Pleno del Consejo.
- Proponer al Pleno del Consejo la creación de Comisiones de Trabajo
- Seguir el desarrollo de la ejecución de las actividades ordenadas por el Pleno del Consejo, así como las que, en su caso, efectúen las diferentes comisiones de trabajo, colaborando en la eficaz consecución de los objetivos marcados.
- Aquellas otras que expresamente le sean encomendadas por la Presidencia o el Pleno del Consejo.

Formaran la Comisión

- El Presidente del Consejo, que podrá delegar su representación en un técnico municipal.
- El Vicepresidente del Consejo. Julián Rodríguez (ARVA)
- La Secretaria. Berta González/Laura Velasco (Trabajadoras Sociales- CEAS)
- La Tesorera Inés Ruiz (Jefa Accidental área zona Pisuerga.
- Un técnico municipal responsable del desarrollo comunitario. Jose Ramon Martín
- Cuatro representantes de las entidades sociales componentes del Pleno, elegidos entre ellas.

<i>1. Asociación Vecinal "Los Comuneros"</i>
<i>2. Asociación de vecinos "la Isla" (La Overuela)</i>
<i>3. Asoc. Cultural Amas de Casa Ntra. Sra. de La Victoria</i>
<i>4. Consejo CVA "La Victoria"</i>



Comisión de infancia, adolescencia, juventud y familia:

Objetivos

- El análisis de las necesidades del sector infantil y juvenil, de los barrios de la Victoria y la Overuela.
- La propuesta de actuaciones que den respuesta a las necesidades que se han detectado
- La realización y seguimiento de los proyectos que, aprobados en el Pleno, son de su competencia.
- Ofrecer espacios de apoyo a niños/as, adolescentes, jóvenes y a las familias de nuestros barrios, para que sean capaces de abordar por sí mismas las situaciones a las que tienen que enfrentarse.

1. Cáritas Parroquial "La Victoria"
2. CEAS "Victoria – Overuela
3. AMPA "Instituto Ferrari"
4. E.I. "El Principito"
5. Grupo Matrimonios Parroquia "La Victoria"
6. Scout Gilwell

Comisión de Medio ambiente y calidad de Vida

Objetivos

- Sensibilizar, informar y concienciar a la población sobre la incidencia negativa del consumismo en nuestro entorno y en la naturaleza.
- Proponer y practicar hábitos racionales con la intención de reducir el deterioro al que está sometido nuestro entorno.
- Sensibilizar y educar en todos aquellos temas que favorezcan actitudes respetuosas hacia el Medio Ambiente.
- Conocer la riqueza medioambiental de nuestros barrios y fomentar un respeto y cuidado hacia ésta.

1. - Asociación Vecinal "Los Comuneros"
2. - CEAS "Victoria – Overuela
3. - Cáritas La Merced
4. -Centro de Personas Mayores "La Victoria"
5. - Asociación de Vecinos "Puente Jardín"
6. - AVV "La Isla" de La Overuela
7. - Asociación Estarivel
8. Vecino de La Fuente El sol



Comisión La Overuela

Objetivos

- Analizar las necesidades sociales del barrio
- Sensibilizar a los/as vecinos/as para la participación social
- Desarrollar actividades abiertas al barrio en general
- Incrementar la participación en los diferentes órganos del Consejo Social.
- Trabajar por mejorar la calidad de vida de todas las personas del barrio.
- Establecer canales de comunicación entre los barrios de La Victoria y La Overuela, ya que se comparte Consejo Social

1. AA VV "La Isla" de La Overuela
2. Colaboradores AA VV "La Isla"
3. CEAS "Victoria – Overuela"
4. Centro Cívico Canal de Castilla



4.- Actuaciones

4.1.- La Comisión de la Overuela

Las reuniones mantenidas dentro de esta comisión van encaminadas a poner en prácticas las propuestas planteadas con el fin de lograr los objetivos marcados dentro de esta comisión.

Se pretende el dar continuidad a las actuaciones realizadas en años anteriores que han tenido una buena aceptación entre los habitantes de la Overuela y que por otro lado siguen siendo demandas por estos.

Apostando por la acciones dirigidas a las diferentes sectores de la población

4.1.1.- Fiesta de la primavera

Organizada desde la AAVV La Isla, el Consejo Social colaborara, en la solicitud de plantas ornamentales solicitándolas al servicio municipal de parques y jardines para su plantación el día de la celebración de esta fiesta.

La concreción de esta actividad se hará una vez se convoque la comisión que organizará esta actividad.

4.1.2.- Taller de Risoterapia (duplicado en el barrio de la Victoria)

Un taller formativo planteado como un espacio de encuentro y de participación, de escucha y reflexión, de aprendizaje y disfrute para personas que necesiten y quieran promover una mejora en su vida.

En esta ocasión vamos a hablar de la importancia de la risa, a través de un Taller de Risoterapia. Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar tanto físico como mental. Su cometido es potenciar el sistema inmunitario en general y facilitar la superación de diferentes bloqueos.

Existen una serie de técnicas que pueden ser sumamente útiles para aprender a generar y fomentar un óptimo sentido del humor, en cualquiera de los niveles en los que ocurre: fisiológico, cognitivo y motriz. En este taller se enseñarán y practicarán algunas de estas técnicas.

TEMPORALIZACIÓN:

Duración: 8 horas cada grupo (un grupo en La Overuela y otro en La Victoria).

Distribución: 4 sesiones de 2hs./sesión

Fechas: A concretar.

- 4 sesiones en mayo-junio (un grupo en La Overuela y otro en La Victoria).

Horario: A concretar.



OBJETIVOS:

Aprender juegos y estrategias mentales de risoterapia, para desarrollar el buen sentido del humor y mantener un buen estado emocional ante las dificultades de la vida.

- ☑ Aprender estrategias y técnicas de risoterapia para el control y desarrollo emocional.
- ☑ Sentir los efectos del buen sentido del humor en nuestra vida.
- ☑ Incorporar en nuestra vida formas positivas de pensar, sentir y actuar, para tener una vida más feliz y efectiva.
- ☑ Mejorar la capacidad de relacionarse, comunicar, tratar conflictos, trabajar en equipo y crear un ambiente educativo agradable.
- ☑ Potencia el "yo" divertido, positivo y creativo
- ☑ Disfrutar de una experiencia de aprendizaje lúdica y participativa, de desarrollo personal y relacional.

CONTENIDOS:

1. **¿Para qué reír? Beneficios de risa**
La risa es la más saludable de los ejercicios.
2. **¿De qué me río? La Risa y tipos de risa**
La risa es la distancia más corta entre las personas
3. **¿La risa se puede aprender? La Risoterapia y su historia**
La risa es la mejor medicina
4. **¿Cómo puedo aplicar el humor en mi vida? Estrategias mentales positivas**
La vida es una comedia desde un plano general de conjunto

4.1.3.- Taller de Autoestima y Autoconfianza (duplicado en el barrio de la Victoria)

La autoestima juega un papel fundamental en el bienestar psicológico y en la calidad de vida de las personas. Aceptarnos y respetarnos tal y como somos, sin juzgar ni luchar contra nuestras limitaciones nos permitirá mantener un buen concepto de nosotros y nosotras mismas. Este sentimiento de aceptación, de sentirnos competentes, de sentirnos seguros y seguros con lo que somos, es lo que nos motiva y nos aporta la sensación de ser capaces de afrontar las críticas, el rechazo, los fracasos, las pérdidas o cualquier otra circunstancia negativa y estresante.

En este taller nos centraremos en identificar y poner en valor nuestros aspectos positivos, además de conocer técnicas y estrategias que nos ayuden a mantener una sana autoestima, favoreciendo un autocuidado personal adecuado, fortaleciendo nuestro desarrollo personal y social

TEMPORALIZACIÓN:

Duración: 8 horas cada grupo (un grupo en La Overuela y otro en La Victoria).

Distribución: 4 sesiones de 2hs./sesión

Fechas: A concretar.

- 1ª: 4 sesiones en Octubre - Noviembre (un grupo en La Overuela y otro en La Victoria).

Horario: A concretar.



OBJETIVOS:

Aprender estrategias y técnicas para desarrollar y mantener una sana autoestima, y así promover la autoconfianza que permita afrontar de manera adecuada las dificultades de la vida.

- ☑ Tomar conciencia de las características personales, más allá de estereotipos e ideales basados en diferentes prototipos.
- ☑ Mejorar el nivel de autoconciencia y autoconocimiento.
- ☑ Dar a conocer estrategias que favorezca actitudes de aceptación y valoración personal.
- ☑ Destacar las potencialidades y capacidades personales reduciendo los niveles de inseguridad individuales.
- ☑ Estimular un estado de ánimo positivo y motivador que promueva la autoconfianza.
- ☑ Disfrutar de una experiencia de aprendizaje lúdica y participativa, de desarrollo personal y relacional.

CONTENIDOS:

1. **¿Cómo creo que soy? Autoconcepto**
El poder del etiquetado y autoetiquetado
2. **¿Quién soy? Autoconocimiento**
Descubriendo mis Fortalezas y Debilidades
3. **¿Cómo cuidarme? Autoconfianza**
Claves para pensarme en positivo
4. **¿Cómo quererme? Autoestima**
Estrategias y técnicas para mantener un adecuado nivel de autoestima

METODOLOGÍA Y OTROS ASPECTOS ORGANIZATIVOS

El desarrollo de las sesiones se plantea desde una metodología participativa que requiere la implicación activa de todas las personas participantes, desde un enfoque didáctico, ameno y dinámico.

Se fundamenta en la adecuación al entorno de intervención, el contenido es flexible y se podrá adaptar a las demandas y necesidades del grupo relacionadas con el tema a tratar.

Sesiones de carácter vivencial, que se basan en la práctica en el aula, y se apoyan en las experiencias y conocimientos previos de las personas participantes, en la reflexión conjunta, en el diálogo y la escucha, en el trabajo de equipo y, sobre todo, en un proceso de acción-reflexión, que parte del uso de dinámicas grupales, técnicas de risoterapia y otras técnicas participativas.

4.1.4.- Taller de Cocina

Con la llegada del verano se programa la ejecución de un taller de cocina veraniega con el fin de descubrir y manejar productos alimentarios que son los más adecuados para el tiempo de verano, dotando a los y las participantes de conocimientos y herramientas para su elaboración. (en el caso de que algunos de ellos talleres programas desde esta



comisión no saliera adelante se plantearía un segundo taller de cocina en periodo prenavideño.

La ejecución de este taller se realizará en el mes de junio (y en su caso en el mes de diciembre)

4.1.5.- Talleres infantiles

Con la colaboración de la asociación de vecinos se plantea el realizar talleres para el sector de la infancia con un carácter lúdico, aprovechando eventos ocasionales como carnavales, Halloween, días festivos.

4.1.6.- Taller de informática/smartphone

Para la ejecución de este taller se está pendiente de la aportación económica/recursos por parte de la AV La Isla en cuanto a facilitar una conexión con datos, dado que en el centro donde se va a realizar la formación se carece de red wifi, la cual es indispensable para la ejecución del taller.

Los posibles contenidos a trabajar en función al nivel seleccionado son los siguientes:

CURSO 1.- NIVEL INICIACIÓN

- QUÉ ES UN TELÉFONO INTELIGENTE ¿qué móvil tengo?, ¿qué diferencias existen? ¿Cómo se relaciona con un ordenador?
- ¿CÓMO ES UN SMARTPHONE?: Botones, Cámaras, auriculares, ranuras, altavoz, ...
- ENCENDER Y APAGAR: El PIN y el PUK, la Batería, la tarjeta SIM, llamada de emergencia, ...
- ICONOS DE LA PANTALLA: Contactos, mensajes de texto, Internet,
- BARRA DE NOTIFICACIONES: Indicador de cobertura wifi, Bluetooth, Indicación tipo de red, batería, reloj, ...
- Mi SMARTPHONE: Conectarse con datos o con wifi.
- LLAMAR y RECIBIR LLAMADAS: Usar el teclado, altavoz, colgar, ...
- ALGUNAS APLICACIONES: WHATSAPP
- OTROS USOS DEL SMARTPHONE: agenda, despertador, cámara, libro, escuchar la radio, leer el correo, saber qué tiempo va a hacer, ...

CURSO 2.- NIVEL INTERMEDIO

- GUARDAR NÚMEROS EN LA AGENDA.
- ESCRIBIR Y RECIBIR MENSAJES de texto y de WhatsApp
- HACER FOTOS Y VÍDEOS
- INTERNET:
 - ✓ IDENTIDAD DIGITAL y contraseña. Uso de Google y otros buscadores.
 - ✓ SEGURIDAD Y NORMAS
 - ✓ EL CORREO ELECTRÓNICO: abrir una cuenta. Enviar y recibir.
 - ✓ ALGUNOS USOS PARA LA VIDA COTIDIANA



CURSO 3.-NIVEL PERFECCIONAMIENTO -1

- INTERNET y CORREO ELECTRÓNICO: adjuntar archivos, manejar agenda de contactos...
- REDES SOCIALES: Facebook/ Twitter. Configuración de perfil y seguridad
- ALGUNOS SITIOS WEB de interés:
 - ✓ Salud
 - ✓ recursos municipales
 - ✓ entidades públicas,
 - ✓ gestiones web,
 - ✓ entretenimiento
 - ✓ ...

CURSO 4.-NIVEL PERFECCIONAMIENTO-2

- ¡APLÍCATE!. APLICACIONES DEL SMARTPHONE: ¿Qué es una app?: bajarse alguna gratuita. Instalar y desinstalar aplicaciones.
Aplicaciones recomendadas.
 - Aplicaciones para contactar: WhatsApp: aprender a usarlo con mensajes, fotos, hacer grupos, salir de grupos, mi perfil, enviar mi ubicación...
 - Aplicaciones para la vida cotidiana: cita médica, pulsaciones, lupa, radio, el tiempo, los buses...
 - Aplicaciones para el ocio: cultura y turismo, viajes, juegos...
 - Aplicaciones para aprender más: guías de exposiciones, libros, cursos, juegos de memoria...
 - Recomendaciones de uso, seguridad, privacidad, gastos...

4.2.- Comisión medio ambiente y calidad de vida

4.2.1.- Puesta en valor del parque forestal de la Fuente el Sol.

Se plantea el seguir colaborando con la Asociación vecinal "Los Comuneros" en el mantenimiento y limpieza del parque forestal a través de las tradicionales jornadas de voluntariado que se vienen realizando a lo largo de los últimos años.

Esa jornada es un buen momento para el poder retomar el proyecto "Ruta teatralizada - Senderismo activo en la fuente Sol", de la asociación Estarivel, la cual pretende poner en valor y descubrir los rincones menos conocidos del parque forestal a través de una ruta senderista teatralizada.

Por otro lado, dentro se pretende establecer una línea de dialogo y conocimiento con el ayuntamiento (Servicio de parques y jardines), con el fin de conocer la planificación de trabajo que se tiene respecto al parque y desde la comisión el poder colaborar con el servicio, para lo que se solicitara una reunión con este servicio para establecer abrir esta línea de comunicación.

Por ello se elaborará un escrito solicitando una serie de demandas concretas en cuanto a mantenimiento y reparaciones urgentes.



4.2.2.- Plantación de arboles

Coincidiendo con la época del año mas acorde para este evento se plantea desde la comisión, el realizar una actividad con carácter familiar en la que a través de la plantación de arboles en una de las zonas del barrio de la Victoria -Overuela (zona a determinar en coordinación con el servicio de parques y jardines), se sensibilice a la población sobre la necesidad de cuidar y proteger el medio natural que nos rodea.

4.2.3.- Difusión del documental "A cielo abierto"

El 25 de junio del 2021 se presentó a la comunidad del barrio el documental producido desde la comisión con el nombre "A cielo abierto", donde se pone en valor el entorno forestal de la "Fuente el Sol", recordando la historia de este paraje y la importancia medioambiental y social en la zona.

Desde esta comisión se quiere dar un impulso a esa difusión con lo que se presentara este documental a la SEMINCI, para que esta dentro de sus extensas actividades que realiza a l largo del año , valore el difundir este documento a foros mas amplios.

4.2.4.- Salida medioambiental

Dentro de la línea de salidas medioambientales con el fin de conocer y ampliar conocimientos sobre entornos mas o menos próximos, desde la comisión se plantea el realizar una salida para conocer:

Centro de interpretación del Lobo en Cy L.

El Centro del Lobo Ibérico de CyL - Félix Rodríguez de la Fuente- es un recurso educativo y de dinamización socioeconómica ligado al Plan de Conservación y Gestión del Lobo en Castilla y León. Ubicado en el noroeste de la provincia de Zamora, está situado en un Monte de Utilidad Pública de la localidad de Robledo de Sanabria (Puebla de Sanabria), con una superficie de 21 has.

El Centro del Lobo Ibérico de CyL - Félix Rodríguez de la Fuente es un recurso educativo y de dinamización socioeconómica ligado al Plan de Conservación y Gestión del Lobo en Castilla y León. Permite a los visitantes:

- Disfrutar de la observación de lobos ibéricos en condiciones de semilibertad.
- Conocer su interesante biología y ecología, los planes que garantizan su conservación y gestión, y el rico patrimonio cultural derivado de su relación con las poblaciones humanas.
- Valorar la importancia de la especie como elemento dinamizador del medio rural.
- Acceder a los valores y recursos turísticos del espacio natural donde está ubicado.

4.2.5.- Proyección de cortos medioambientales

En el último trimestre del año se plantea la realización de una jornada de proyecciones de cortometrajes de carácter medioambiental con el fin:

- Sensibilizar sobre la necesidad de una educación medioambiental correcta a través del visionado de diferentes experiencias reflejadas en cortometrajes.



- Promover actitudes positivas frente al medio ambiente.
- Fomentar el cuidado del entorno a través de experiencias plasmadas en cortometrajes.
- Conocer espacios y medios en los cuales una correcta actuación medioambiental garantiza la sostenibilidad del entorno.

4.3.- Comisión infancia, adolescencia, juventud y familia

Intervención con Preadolescencia, Adolescencia y Juventud:

Justificación de la intervención, desde el Consejo Social "La Victoria-La Overuela", en el ámbito educativo:

Desde el Consejo Social se lleva interviniendo varios años en el Instituto Emilio Ferrari, desarrollando un programa de Habilidades para la vida y Hábitos Saludables, "Entérate Joven" y la valoración de las diferentes partes implicadas es enormemente positiva.

Cada curso escolar se trabaja, en las horas de tutoría, con todo el alumnado desde 1º a 4º de la ESO, una serie de temas con un claro objetivo de prevenir conductas no deseadas y fomentar hábitos saludables. El poder llevarlo a cabo en el propio centro educativo nos permite llegar a todo el alumnado, cosa que sería totalmente impensable si nos planteásemos hacerlo en el Centro Cívico, donde sería una minoría la que acudiría. El hacerlo en el Instituto nos permite afirmar que todo el alumnado, que pasa por el Instituto Ferrari, recibe una formación básica en una serie de temas de gran interés para su formación y desarrollo personal, lo que sería una INTERVENCIÓN CLARAMENTE PREVENTIVA.

Tras esta buena experiencia, se pone en marcha, hace unos años, un Proyecto similar, "Vamos a ESO", pero con diferentes contenidos, en los centros educativos de Educación Infantil y Primaria, concretamente a 5º y 6º, con el objetivo de facilitar la transición de la Primaria a la Secundaria.

El apartado de contenidos que se plantean es muy amplio, pero se adaptará al número de horas de que dispongamos y de las demandas del propio centro.

¿Por qué una intervención, desde el Consejo Social, en el ámbito educativo?:

"El fracaso escolar lo es de la sociedad entera y por tanto, las medidas encaminadas a paliarlo deben contar también con la opinión, la participación y las aportaciones de toda la comunidad que rodea al centro educativo. Se trata de buscar juntos/as las mejores y más adecuadas respuestas a las nuevas necesidades sociales y educativas de la población".

Se trata, en definitiva, de hacer "una escuela para todos y todas, entre todos y todas", con un claro objetivo preventivo, una apuesta por unir esfuerzos, asumiendo el papel que nos corresponde de colaborar e involucrarnos en trabajar juntos por el desarrollo de la comunidad en la que nos encontramos inmersos.



Los agentes externos a los centros educativos son necesarios ya que en la mayoría de los casos los recursos son escasos y en una situación de crisis como la que nos está tocando vivir estamos obligados a rentabilizarlos al máximo. Además, los agentes externos suponen un complemento a la educación formal ya que los contenidos que se abordan se extienden a muchos ámbitos de la vida.

Todo lo anteriormente expuesto justifica nuestra colaboración e intervención en los Centros Educativos.

4.3.1.- Proyecto "Entérate Joven":

OBJETIVOS

- I. Prevenir y detectar situaciones de riesgo asociadas a la educación sexual
- II. Formar e informar a los adolescentes de ambos barrios con el fin de evitar el consumo abusivo de sustancias tóxicas, promoviendo actitudes y hábitos saludables.
- III. Promover la necesidad de que cada persona debe asumir sus deberes y ejercer sus derechos, y prepararlos, con esfuerzo, para la incorporación a una vida activa y participativa.
- IV. Impulsar el desarrollo de una educación en valores y la adquisición de habilidades sociales y de comunicación.

POBLACIÓN DESTINATARIA

La acción socio pedagógica tendrá como grupo diana, en la edición 2023-24, al alumnado de 1º, 2º de ESO, del IES Emilio Ferrari de Valladolid. Los grupos susceptibles de la intervención cuentan con una media de 25 alumnos/as por clase. En total se atiende a 260 menores de 12 a 14 años.

PLANIFICACIÓN

El proyecto se ejecuta íntegramente en el IES Emilio Ferrari de Valladolid. En el mes de diciembre del 2023 se mantendrá una reunión con parte del equipo directivo y de orientación respectivamente, para fijar el horario, el perfil y número del alumnado que participará en las charlas, así como las materias a explicar. La actividad se dirigirá a las clases de 1º, 2º, de la ESO (muy numerosas en todos los casos), dando comienzo en el mes de enero de 2024 para concluir en marzo del 2024. Al igual que en ediciones anteriores las sesiones se efectuarán en el horario de tutoría, abordándose las siguientes materias: El autoconocimiento, la aceptación y la regulación de las emociones, la empatía, la asertividad, y las relaciones interpersonales y resolución de conflictos u otras temáticas a demanda del profesorado o alumnado.

En las actividades realizadas, se utilizarán recursos de la vida cotidiana que permitan al alumnado, impulsar la comunicación, la tolerancia y la empatía. En lo que se refiere a los medios empleados, se dispondrá de materiales que faciliten un aprendizaje significativo: documentación escrita (prensa, libros, fichas de trabajo, bibliografía, etc.), juegos cooperativos, dinámicas grupales de distensión y confianza, cuestionarios, ejercicios de



mejora de la autoestima y el auto-concepto, dramatizaciones (role-playing), nuevas tecnologías, disco-fórum, vídeo-fórum, etc.

Respecto a los contenidos teórico-prácticos que se abordarán, éstos se han dividido en los siguientes módulos:

PARTE I. Las Habilidades Sociales, el Autoconcepto, la Autoestima y la Inteligencia Emocional.

Modulo 1: Desarrollo del autoconocimiento e impulso del autorrespeto.

Es imprescindible señalar que la Inteligencia Emocional se define como la habilidad para comprender y manejar nuestras emociones y las de los demás, en la forma más conveniente y satisfactoria; se basa en la capacidad para comunicarnos eficazmente con nosotros mismos y con los demás. Es una cualidad aprendida no innata por lo que siempre puede mejorar. Al hablar de emociones se hace referencia a las **actitudes** (es decir, las creencias que nos predisponen a actuar en forma congruente con ellas), y a las **reacciones automáticas** (no voluntarias ni conscientes) con contenido emocional. Para mejorar la inteligencia emocional, resulta útil permanecer atentos, a las señales que nos permiten saber lo que estamos sintiendo y lo que sienten los otros, y que utilicemos todo eso como guía para comprender a los demás y a nosotros mismos.

Las personas con inteligencia emocional poseen las características siguientes:

- Comprenden las emociones, deseos y necesidades, propias y ajenas, y actúan sabiamente en función de ellas.
- Manejan adecuadamente sus sentimientos y los de los demás y toleran bien las tensiones
- Son independientes, seguras de sí mismas, sociables, extrovertidas, alegres y equilibradas
- Su vida emocional es rica y apropiada, y cuando caen en un estado de ánimo adverso, saben salir de él fácilmente, sin quedar atrapadas en sus emociones negativas.
- Tienden a mantener una visión optimista de las cosas y a sentirse a gusto consigo mismas, con sus semejantes y con el tipo de vida que llevan.
- Expresan sus sentimientos adecuadamente, sin entregarse a arranques emocionales de los que después tendrían que arrepentirse.

En otro orden de cosas podemos establecer una diferencia entre inteligencia emocional **intrapersonal e interpersonal**. La primera, es similar a lo que entendemos por autoestima, aunque centrándose en los sentimientos. Se divide en tres áreas: la autoconciencia emocional, el autocontrol y la automotivación. La autoconciencia consiste en darse cuenta de los propios sentimientos y deseos más profundos, de los estados de ánimo y de los pensamientos relacionados con todo ello. La autoconciencia sienta las bases para el auto control emocional -que permite reducir los estados de ánimo negativos



y fomentar los positivos-, y para la automotivación, que incluye la capacidad de trazarse las propias metas y de dirigirse hacia ellas. Un aspecto importante de la inteligencia emocional intrapersonal es la capacidad de comunicarnos eficazmente con nosotros mismos; es decir, de percibir, organizar y recordar nuestras experiencias, pensamientos y sentimientos en las formas que más nos conviene. Resulta pues esencial para controlar las propias emociones, adecuarlas al momento o la situación y ser más capaces de afrontar en forma óptima cualquier contratiempo, sin alterarnos más de lo conveniente. Ese autocontrol no consiste en reprimir las emociones, sino en mantenerlas en equilibrio, ya que cada emoción tiene su propia función y su valor adaptativo.

En segundo lugar, en lo que se refiere a la inteligencia emocional interpersonal, ésta se define como la habilidad para relacionarse eficazmente con las sensaciones propias y ajenas en el ámbito de las relaciones interpersonales. Incluye ser capaces de:

- Expresar adecuadamente nuestras emociones a nivel verbal y o verbal, teniendo en cuenta su repercusión en las emociones de las otras personas.
- Ayudar a los demás a experimentar emociones positivas reduciendo las negativas
- Conseguir que las relaciones interpersonales nos ayuden a obtener nuestras metas, a realizar nuestros deseos y a experimentar el máximo posible de sensaciones satisfactorias.
- Reducir las emociones negativas que puedan producirnos la convivencia y las relaciones conflictivas con los demás.

Modulo 2: Reconocimiento de la autoaceptación y e interiorización de una autorregulación anímica, sana y constructiva.

El autoconcepto es la opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor. Autoconcepto no es lo mismo que autoestima, sin embargo, su relación es muy estrecha y no podría entenderse uno sin la presencia del otro; representa la imagen que tenemos de nosotros mismos. Se crea a partir de una serie de variables, pero es particularmente influenciado por nuestras interacciones con las personas importantes en nuestras vidas. El autoconcepto incluye la percepción de nuestras capacidades y nuestras flaquezas, y a medida que nos desarrollamos estas percepciones de nosotros mismos se vuelven mucho más organizadas, detalladas y específicas. Cuando esta valoración de nosotros mismos es positiva, la autoestima es alta, pero cuando la valoración es negativa, la autoestima es baja.

Según la teoría de la identidad social, el autoconcepto se compone de dos partes fundamentales: la identidad personal y la identidad social. Nuestra identidad personal incluye cosas como los rasgos de personalidad y otras características que hacen a cada persona única. La identidad social incluye los grupos a los que pertenecemos dentro de la comunidad, la religión, la universidad o la propia familia.

La imagen de ti mismo, o cómo te ves, es importante para darse cuenta de que la autoimagen no coincide necesariamente con la realidad. La gente puede tener una autoimagen inflada y creer que son mejores las cosas de lo que realmente son. Por el contrario, las personas también son propensas a tener autoimagen negativa y percibir o exagerar los defectos o debilidades. El Yo ideal, o cómo te gustaría ser. En muchos casos, la forma en que nos vemos y cómo nos gustaría vernos a nosotros mismos no coincide.



Las características principales del autoconcepto son las siguientes: En primer lugar, el autoconcepto no es innato, sino que se va creando a partir de las experiencias que vivimos y la imagen proyectada o percibida en los otros. En segundo lugar, es un todo organizado donde la persona tiende a ignorar las variables que percibe de él mismo que no se ajustan al conjunto y tiene su propia jerarquía de atributos a valorar. Y Por último es algo dinámico y puede modificarse con nuevos datos, provenientes de una reinterpretación de la propia personalidad, de las experiencias que se siguen viviendo en la vida o de juicios externos.

La autoestima es la actitud positiva hacia uno mismo que incluye conocerse (autoconciencia), aceptarse incondicionalmente y conducirse (es decir, habituarse a pensar, sentir y actuar) de la forma más sana, feliz y satisfactoria posible, teniendo en cuenta el presente y el futuro. Constituye una tendencia natural que respeta y promueve lo mejor en uno mismo y en los demás. Sin embargo, muchas personas tienen que aprenderla o fortalecerla puesto que a veces se la ha confundido con el egoísmo y con el desinterés u hostilidad hacia los otros. La autoestima no es algo contrario a la capacidad de ser sociable u honesto ya que quien se aprecia y valora a sí mismo es capaz de relacionarse con los demás en el mismo plano, reconociendo los aspectos en los que otros le superan o no, sin sentirse inferior ni superior a ellos.

Los componentes de la autoestima son:

- Conocerse con limitaciones, errores y cualidades
- Auto aceptarse incondicionalmente, independientemente de los defectos y de la aceptación ajena.
- Hedonismo a corto y largo plazo
- Buscar activamente la felicidad
- Visión del yo como potencial y desarrollo del nosotros
- Atender y cuidar las necesidades psicológicas y físicas personales: salud, bienestar y evolución.
- Consideración positiva, manteniendo una actitud de respeto y aprecio hacia nosotros mismos

La autoestima nos ayuda a sentirnos bien y emocionalmente estables (paz interior, seguridad, autoeficacia, sintonía, congruencia etc.), a desarrollar lo mejor de nosotros mismos (autorrealización), a conseguir metas importantes, a ser un buen modelo para otros (aprendizaje x observación) y a respetar y fomentar la autoestima en los demás. La verdadera autoestima es incondicional, es decir, independiente de nuestros logros y de la aprobación que recibamos de los demás, no obstante, la consideración positiva externa y el aprecio sincero, también ayudan a desarrollarla y/o mejorarla por eso las Habilidades Sociales son tan importantes la expresión de sentimientos positivos y de elogios sinceros.

Las actitudes contrarias a la autoestima:

- Perfeccionismo-autocrítica (culpabilidad)
- No tener confianza en uno mismo y sus posibilidades
- Hipersensibilidad a la crítica e indecisión (miedo exagerado a equivocarse)
- No atreverse a decir no



- Hostilidad (tendencia a reaccionar airadamente)
- Actitud negativa hacia uno mismo, los demás y la vida

PARTE II. La asertividad, la Empatía, las Relaciones Interpersonales y la Resolución de Conflictos.

Modulo 3: Promoción del autocontrol sensitivo y desarrollo de una comunicación óptima facilitadora del trabajo en equipo.

La asertividad es una competencia social que significa expresar los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de otras personas. Aunque es considerada una habilidad social, por su importancia en las relaciones interpersonales, es capital que se le otorgue la relevancia que merece. Constituye una actitud que debe aprenderse y entrenarse desde el comienzo mismo de la vida puesto que es prioritario que las personas aprendan a defender sus derechos asertivos, es decir, que aprendan a detectar cuándo los demás no les tratan de forma justa o cuándo hacen algo que no les gusta. Esto, a veces puede implicar tener que tomar una actitud firme y establecer unos límites: SER ASERTIVO/A. Constituye un ámbito esencial de las Habilidades Sociales que integra características, consecuencias, conductas negativas y positivas, técnicas, entrenamiento y aprendizaje, entre otros aspectos. Se define como una actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos personales, que incluye la expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones, en forma adecuada; respetando al mismo tiempo los de los demás; dicha cualidad no pretende lograr lo que uno quiere a cualquier coste ni, menos aún, controlar o manipular a los otros. Lo que pretende es ayudarnos a ser nosotros mismos, a desarrollar nuestra autoestima y a mejorar la comunicación interpersonal, haciéndola más directa y honesta. Además, es un importante componente de lo que entendemos por salud mental, pues los individuos poco asertivos experimentan sentimientos de aislamiento, baja autoestima, depresión, temor y ansiedad en las situaciones de interrelación social. También suelen sentirse rechazados o utilizados por los demás y, a menudo, tienen problemas psicosomáticos, como dolores de cabeza o alteraciones digestivas.

La asertividad incluye tres áreas principales:

- La autoafirmación, que consiste en defender nuestros legítimos derechos, hacer peticiones y expresar opiniones personales.
- La expresión de sentimientos positivos, como hacer o recibir elogios y mostrar agrado o afecto.
- La expresión de sentimientos negativos, que incluye manifestar disconformidad o desagrado correctamente, cuando está justificado hacerlo.

La empatía consiste en entender los motivos y los sentimientos de los otros poniéndonos en su lugar. Se trata de mostrar que nos damos cuenta de las emociones, necesidades y opiniones de nuestros interlocutores, haciendo explícita nuestra aceptación global de las personas; la esencia de la empatía consiste en darnos cuenta de lo que sienten los demás sin necesidad de comunicarlo; supone la capacidad de sintonizar con señales sutiles que indican lo que demandan en cada momento y de expresar al otro que somos capaces de ver las cosas desde su punto de vista. Sin embargo, empatizar no implica que hagamos nuestra, es decir, que coincidamos y estemos de acuerdo con la posición, la conducta o la



opinión de las personas con las que entablamos relación. La empatía es importante porque crea un clima de comunicación, positivo, ético y solidario que facilita ayudar a los que nos rodean ante los problemas y favorecer el desarrollo de sus capacidades al máximo (ya que conocerse a uno mismo conlleva comprender a los demás. Las diferencias individuales en cuanto a capacidad de ponerse en el lugar de los otros pueden observarse ya desde la infancia.

Los/as niños/as y preadolescentes con déficit en HH SS cuando participan en los juegos, interrumpen sin prestar atención alguna a los/as compañeros/as mientras que los más hábiles, observan durante un tiempo, tratando de comprender las reglas del juego y empiezan a participar en un momento oportuno que no implica molestia alguna; estos pequeños son más sociables, tienen un ajuste emocional mayor y son valorados positivamente por sus coetáneos.

La comunicación es un proceso que tiene lugar entre dos o más personas, en el que uno de los participantes (el emisor del mensaje) expresa algo, a través de signos verbales o no verbales, con la intención de influir de algún modo en los pensamientos, las emociones o el comportamiento del que recibe el mensaje (el receptor o receptores). En la mayoría de situaciones interpersonales, la comunicación es un proceso recíproco e interactivo, en el que los papeles de emisor y de receptor se van intercambiando. Y, aunque en un momento dado uno asuma el papel de emisor y otro el de receptor, ambos emiten y reciben mensajes simultáneamente. Así, quien escucha no deja de transmitir señales (p. ej., mostrar expresión de interés o desagrado) y quien está hablando suele estar pendiente de captar las señales emitidas por su interlocutor.

Las personas somos seres sociales; por tanto, comunicarnos es necesario para sentirnos bien y para satisfacer muchas necesidades. Pero la comunicación interpersonal presenta una serie de dificultades y limitaciones. Muchos de los problemas existentes se relacionan con el hecho de que somos poco conscientes de que la representación de la realidad que tenemos cada uno de nosotros difiere de la representación de esa misma realidad que tienen otras personas. Nuestras diferencias al percibir la realidad se basan en que no captamos la realidad en sí, sino una versión simplificada de la misma porque siempre es más compleja que la idea que tenemos de ella. Dicha simplificación se debe a que nuestra atención es limitada, por lo que no podemos procesar toda la información, externa e interna recibida; nuestra mente ignora la información menos importante para procesar mejor la que parece más relevante. Como resultado, nuestra representación de la realidad es más limitada y pobre, pero más fácil de manejar. Nuestros órganos sensoriales también contribuyen a filtrar lo que percibimos y finalmente, nuestras creencias, valores y experiencias previas también contribuyen a configurar nuestra percepción de la realidad.

Para que se produzca la comunicación, el receptor del mensaje ha de llevar a cabo la descodificación del mismo, que consiste en percibir los códigos verbales y no verbales utilizados por el emisor e interpretarlos de forma adecuada. Con frecuencia, algunos de los códigos utilizados por el emisor, no son captados por el receptor de la comunicación; por ejemplo, porque no presta suficiente atención o porque (como señalábamos antes) la capacidad de atención humana es limitada. En una comunicación deficitaria, en la que se producen distorsiones, intervienen factores ambientales y anímicos; muchas veces constatamos que nuestros mensajes son malinterpretados. Por ejemplo, queremos realizar un gesto amistoso y lo interpretan como hostil, o deseamos ayudar a alguien y se interpreta como una intromisión. En estos casos, tendemos a pensar que el problema de comunicación reside en que el otro no nos comprende, es decir, en el receptor de nuestro mensaje. Pero muchas veces el problema se debe a que no hemos emitido el mensaje adecuadamente. La comunicación se inicia a nivel intrapersonal: pensamos o sentimos



algo y queremos comunicarlo. Para ello tenemos que codificar nuestro mensaje, es decir, traducirlo a códigos verbales (palabras, frases, etc.), o no verbales (gestos, tono de voz, etc..) que el receptor pueda reconocer. Pero eso no siempre es fácil. Algunas veces no tenemos muy claro lo que queremos comunicar (p. ej., cuando somos poco conscientes de nuestros sentimientos o cuando tenemos deseos contradictorios acerca de algo).

Otras veces, aunque tengamos claro lo que queremos comunicar, nuestro mensaje sigue siendo confuso, ya que:

- ▮ El significado de un gesto (como guiñar un ojo), una palabra (p. ej., amistad) o un comportamiento (como hacer un regalo) varía mucho según el contexto o el lenguaje no verbal que los acompañan.
- ▮ Un mismo mensaje (p. ej., mostrar afecto) puede manifestarse con códigos verbales y no verbales muy diferentes.
- ▮ La mayoría de veces, además del mensaje explícito, hay un mensaje implícito (más importante, por contener los verdaderos sentimientos e intenciones) que no se expresa abiertamente, y que habrá que deducir del contexto y del lenguaje no verbal del emisor.

La comunicación eficaz se da cuando el receptor capta el mensaje que el emisor intenta transmitir con las menores distorsiones posibles. Por eso, al emitir una información, hemos de procurar expresarnos de un modo accesible para el interlocutor, e igualmente cuando escuchamos hay que estar atentos a lo transmitido y captar los mensajes explícitos e implícitos (el significado de lo que nos dice, sus ideas y sus sentimientos). En cuanto a los componentes de la comunicación, suelen considerarse dos grandes apartados: la comunicación verbal (que puede ser oral o escrita) y la comunicación no verbal. La comunicación verbal se manifiesta cuando una persona es hábil socialmente y sabe decir las palabras acertadas en el momento oportuno; se puede diferenciar la voz, el tono, el timbre, la intensidad, la claridad de lo expresado. Por otro lado, la comunicación no verbal también llamada lenguaje corporal presenta múltiples indicadores como por ejemplo la mirada, la expresión facial, la sonrisa, el movimiento o colocación de la cabeza el movimiento de las extremidades, la postura corporal, los gestos, la distancia o proximidad, el contacto físico y la apariencia personal, etc.

Modulo 4 : *Comprensión del desarrollo personal del otro y despliegue de una competencia social adecuada y flexible que promulgue la cohesión grupal, adaptada al momento del ciclo vital de la persona adolescente.*

La competencia social significa el "juicio evaluativo general referente a la calidad o adecuación del comportamiento social de un individuo en un ambiente determinado por un agente social de su entorno (padre, madre, profesor, igual) que está en una posición para hacer un juicio formal". Se refiere a la adecuación de las conductas sociales a un determinado contexto social. En otro orden de cosas es incluso el impacto de los comportamientos específicos (Habilidades Sociales) sobre los agentes sociales del entorno y se adquiere mediante una combinación del proceso de desarrollo y del aprendizaje: aprendizaje de la experiencia directa; aprendizaje por observación; aprendizaje verbal o instruccional; y aprendizaje por la retroalimentación interpersonal. En este sentido cabe destacar la relevancia de la **socialización** que es el proceso interactivo que supone para quien lo lleva a cabo (un/a niño/a generalmente) la adquisición de valores, normas y costumbres transmitidos socialmente. La socialización engloba una serie de procesos (mentales, conductuales y afectivos).



El **autocontrol** es un proceso cognitivo y la demostración de una libertad plena en una personalidad integrada, el despliegue de los actos según las decisiones cuanto más corresponden a la voluntad interior y se ven menos determinados por las circunstancias externas de modo tal que la vida manifiesta el desarrollo de la madurez humana.

También podría definirse como la **capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria**, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional. Una **persona** con autocontrol puede manejar sus emociones y regular su comportamiento. El autocontrol es, por otra parte, una herramienta que permite, en momentos de crisis, **distinguir entre lo más importante (aquello que perdurará) y lo que no es tan relevante (lo pasajero)**. Desgraciadamente, además hay que subrayar que en muchas ocasiones el autocontrol que lleva a cabo una persona es visto como algo negativo y determina que sea considerada como "fría". Las personas que no son capaces de autocontrolarse son personas que tienen problemas de control de impulsos, es decir, no logran limitar o inhibir su propia comportamiento. La falta de control de impulsos se asocia en algunos casos con un trastorno psicológico donde la persona no puede resistir el deseo de realizar las cosas que quiere (aunque sean peligrosas para ella o para los demás).

En lo que se refiere a las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos las dificultades en las **relaciones interpersonales** pueden surgir por múltiples razones. No obstante, lo más usual es que exista en la base una **incapacidad para resolver los conflictos de manera asertiva**. **El encuentro entre las personas también es el encuentro de dos mundos, de dos perspectivas que no siempre tienen por qué coincidir**. La manera en la cual manejemos esas discrepancias será fundamental para mantener relaciones que nos nutran o, al contrario, sumirnos en una espiral tóxica. **Cuando ocurre un conflicto de intereses, podemos asumir una postura flexible y abierta al diálogo o, al contrario, podemos parapetarnos detrás de nuestras creencias y profundizar aún más la brecha hasta que sea insalvable**. Todos los problemas que surgen en este marco no nos afectan de la misma manera ni con la misma intensidad. No obstante, cuando el problema es grave y la otra persona es significativa para nosotros, podemos sufrir verdaderos cuadros depresivos o sumirnos en un estado de ansiedad permanente que puede desembocar incluso en un ataque de pánico. Otras veces reaccionamos con violencia y dejamos crecer la ira y el rencor dentro de nosotros. Reprimir estas emociones es muy dañino, pero volcarlas sobre los que nos rodean, que probablemente no tienen la culpa de lo ocurrido, es aún peor porque solo sirve para agudizar esa sensación de incompreensión, falta de comunicación y soledad. En otros casos, los conflictos provocan profundos sentimientos de culpa y desencadenan un círculo vicioso de pensamientos y emociones negativas que nos pueden llevar a poner en entredicho nuestra valía como persona.

Puesto que **una de las consecuencias más graves es la pérdida de la confianza** porque hay personas que, al ser heridas, comienzan a desconfiar de los demás y adoptan una actitud distante para no volver a sufrir, es como si se relacionaran con una coraza. **En esos casos, se cierran a todo lo bello que reportan las relaciones interpersonales y se niegan la felicidad**. Es inevitable que el conflicto forme parte de nuestras vidas. Gracias al conflicto aprendemos a desarrollar habilidades necesarias para nuestro propio crecimiento personal. El problema surge cuando el nivel de conflicto es tan elevado que perjudica el desarrollo óptimo del adolescente tanto a nivel psicológico como emocional, y



las y los adolescentes no están exentos de ello por lo que sería conveniente proporcionar oportunidades suficientes para que aprendan a resolver problemas de forma constructiva. Para ello es necesario:

- Favorecer que el adolescente sea más empático, flexible y tenga la capacidad de adoptar diferentes puntos de vista para aprender a tomar decisiones anticipando las consecuencias tanto a corto plazo como a largo plazo.
- Ayudarles a detectar y a corregir las frecuentes distorsiones cognitivas que se producen en situaciones muy estresantes como repetir curso, no entenderse con los familiares, enfado con amistades, parejas, etc.
- Establecer un modelo coherente, claro que les ayude y motive a querer resolver conflictos en vez de aumentarlos. Es importante para que los adolescentes aprendan que quieren realmente hacerlo. Para ello el modelo de resolución de conflictos tiene que ser realista y que no sientan que es demasiado complicado para ponerlo en práctica.

Los adolescentes con menor capacidad para relacionarse en su vida social y gestionar sus emociones suelen tener dificultades para aprender técnicas que les ayuden a resolver conflictos. En estos casos es prioritario trabajar profundamente en regulación emocional con el menor, así como con las distorsiones de pensamiento que le impiden poner en práctica las soluciones al conflicto. Si éste/a no sabe regular sus emociones le jugarán una mala pasada y le dominarán en vez de dominarlas él o ella. No solucionar la capacidad de autorregularse trae consecuencias. Como consecuencia de las deficiencias anteriormente expuestas (falta de regulación emocional y distorsiones cognitivas), los adolescentes que las sufren suelen reaccionar en situaciones conflictivas de forma que tienden a obstaculizar no solo su propio bienestar sino también el bienestar de las personas que les rodean. Es necesario primero ayudarles a ser conscientes de esas deficiencias, que les impiden gestionarlas adversidades y tensiones, desde posicionamientos realistas, graduales, inteligentes y justos.

El inicio del proyecto para el curso 24/25 se programará para el mes de diciembre del 2024, con las pertinentes reuniones de coordinación que se mantendrán con los diferentes centros educativos donde se desarrolla el proyecto con el fin de programar las intervenciones a realizar durante los dos trimestres restantes de curso (enero- mayo 2025)

4.3.2.- Proyecto intervención socioeducativa en Educación primaria. "Vamos a ESO".

FUNDAMENTACIÓN:

Desde el Consejo Social se lleva interviniendo, desde hace años, en los Colegios Pedro Gómez Bosque y Gonzalo de Córdoba, desarrollando un proyecto de Habilidades para la Vida, bajo el título "Vamos a ESO".



Esta intervención, claramente preventiva y socioeducativa, tiene por objetivo tender puentes que faciliten el tránsito de la Primaria a la Secundaria trabajando varias áreas, fundamentalmente la Inteligencia Emocional y la Resolución de Conflictos.

El aprendizaje emocional nos brinda unas capacidades que podemos destacar como capacidad para percibir, capacidad para comprender y capacidad para regular. En estas dimensiones es donde queremos centrar nuestra acción educativa durante este curso.

Los/as niños/as preadolescentes vivirán una serie de cambios al abandonar el colegio, como son el propio centro escolar, el profesorado y el aumento de asignaturas, a los que hay que sumar sus propios cambios a nivel físico y psíquico.

Desde el Consejo social creemos conveniente trabajar estos cambios para acompañarlos en esta búsqueda de la identidad tan deseada en estas edades, para alejarlos del temor, del rechazo social y reforzar su seguridad.

Conscientes de sabernos como un agente más de la comunidad educativa y respetando el grandísimo trabajo del centro escolar y las familias, se plantean una sucesión de sesiones en las que, de una manera secuencial, se tratarán aquellos aspectos del niño/a que desemboquen en la posesión de unas competencias sociales que favorezcan la convivencia, la tolerancia y el trabajo en equipo.

Estas sesiones se plantean en el curso 2023/24 para 5º y 6º de primaria, serían 4 sesiones para cada curso.

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que la persona va aprendiendo desde la infancia bien por observación o bien por aprendizaje directo en la interacción con otras personas. Se tornan necesarias para desarrollar relaciones positivas y sanas con los/las demás y sin duda, cuanto mejor repertorio de habilidades sociales tenga el/la adolescente, más éxito podrá tener en diferentes áreas de su vida, ya que le ayudarán a lograr sus objetivos y a establecer relaciones y vínculos sanos con otras personas disfrutando así de las relaciones sociales.

Cuando el/la adolescente cuenta con buenas habilidades sociales, suele contar con buenas habilidades de comunicación y con un buen autocontrol emocional, lo que contribuye a que mantenga una buena autoestima. Las habilidades sociales facilitan la relación con iguales (hermanos/as, amigos/as, compañeros/as de clase, vecinos/as, etc.) y con las figuras de referencia (padres y madres, abuelos/as, familiares, profesorado etc.).

Hay dos recursos emocionales sobre los que se asientan el resto de habilidades sociales que forman parte de la inteligencia emocional: la empatía y el asertividad. Estos recursos llevan a adolescentes a profundizar en el vínculo con los/las demás y a gestionar de forma óptima los conflictos interpersonales que puedan surgir en dichos vínculos. Además, aumentan la probabilidad de conseguir los objetivos propios y generan una buena red de apoyo. A su vez, garantizan el sentido de pertenencia al grupo y de aceptación.

Las habilidades sociales que tienen que ver con los afectos y que, a su vez, forman parte de la inteligencia emocional son: Identificar las emociones propias y expresarlas, comprender las emociones de los demás y respetarlas, expresar afecto, consolar y animar a los demás cuando muestran emociones negativas, gestionar el enfado de otra persona y abordar los miedos propios.

Las habilidades sociales son fundamentales para el éxito tanto a corto como a largo plazo, tratándose de una dimensión básica que ayuda a desarrollar la inteligencia emocional



del/la adolescente. Suponen una combinación de la capacidad de entender y gestionar el propio estado emocional y la capacidad de comprender y responder a otras personas.

Dos de las prioridades de los/las adolescentes en esta etapa de su desarrollo son la necesidad de sentirse reconocidos y la necesidad de sentirse integrados dentro de un grupo. Si no lo consiguen, esto puede influir en su autoestima y generar un malestar emocional que puede derivar en otro tipo de dificultades como depresión, aislamiento, adicciones, trastornos de ansiedad...

Por eso es tan necesario e importante que cuenten con recursos suficientes para que puedan desenvolverse en el mundo de lo social.

Detrás de algunos cuadros clínicos de ansiedad, depresión, así como adicciones y conflictos en adolescentes, uno de los recursos que puede estar comprometido es el relacionado con las habilidades sociales. Si damos herramientas a los/las chicos y chicas para que desarrollen estas habilidades, actuarán como factor protector ante posibles dificultades con las que se puedan encontrar en su adolescencia y posteriormente en su vida adulta.

Desde el Consejo Social creemos conveniente trabajar sobre sus preocupaciones e inquietudes, asumiendo que el ser humano es altamente sociable y que en la adolescencia nos encontramos un momento donde todo está por aprender, por decidir y por hacer. Las Habilidades para la Vida son importantes factores de protección frente a conductas y comportamientos no deseados.

Para llegar a esa meta se plantean una serie de sesiones en las que se tratarán aquellos aspectos de la persona que desemboquen en la adquisición de unas competencias sociales que favorezcan el desarrollo de la Inteligencia Emocional, para una mejor convivencia y tolerancia, que alejen los hábitos nocivos y los riesgos por conducta violenta, se trata, en definitiva, de fortalecer al alumnado para llevar una vida sana y feliz.

Estas sesiones se plantean, en el curso 2023/24, para los grupos de 5º y 6º de Educación Primaria.

Las habilidades sociales son fundamentales para el éxito tanto a corto como a largo plazo, tratándose de una dimensión básica que ayuda a desarrollar la inteligencia emocional del/la adolescente. Suponen una combinación de la capacidad de entender y gestionar el propio estado emocional y la capacidad de comprender y responder a otras personas.

DESCRIPCIÓN:

Se trata de un proyecto de intervención socioeducativa en los colegios de primaria del barrio de La Victoria. Se llevará a cabo en las horas de tutoría de 5º y 6º de primaria, todo ello en función de la disposición de cada colegio.

Serán varias sesiones con diferentes contenidos: los cambios del colegio al instituto, el valor del "ESFUERZO", habilidades sociales en la adolescencia, el asertividad, bulling o acoso escolar, la ayuda mutua, el ciberacoso, u otros a sugerencia del propio alumnado, profesorado o familias y cuyo número variará en función del número de cursos.

OBJETIVOS:

- I. Favorecer la transición de la Educación Primaria a la Educación Secundaria.
- II. Ofrecer al alumnado una serie de contenidos que les permitan enfrentarse con



situaciones de cambio: nuevos espacios, nuevas relaciones, nuevos compromisos y responsabilidades.

- III. Fomentar la necesidad de que cada persona debe asumir sus deberes y ejercer sus derechos, y prepararlos para la incorporación a una vida activa y participativa
- IV. Facilitar la adaptación del alumnado y su integración tanto social como académica.
- V. Contribuir al desarrollo de valores: tolerancia, respeto, igualdad, solidaridad, responsabilidad, esfuerzo, colaboración...

POBLACIÓN DESTINATARIA

El grupo diana del Proyecto "Vamos a ESO", será el alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria (y por lo tanto con edades comprendidas entre los 10 y los 12 años), de dos de los colegios del barrio de La Victoria: CEIP Pedro Gómez Bosque y CEIP Gonzalo de Córdoba.

METODOLOGÍA Y CONTENIDOS

La estrategia de trabajo ha de basarse en una metodología dinámica y flexible, que permita la construcción de aprendizajes emocionales significativos, recurriendo a herramientas cotidianas que ofrezcan al alumnado la posibilidad de experimentar sensaciones familiares y novedosas: medios audiovisuales, documentación escrita (prensa, libros, fichas de trabajo, bibliografía, etc.), juegos cooperativos, dinámicas grupales de distensión y confianza, ejercicios de mejora de la autoestima, disco-fórum, vídeo-fórum, mesas redondas, etc. Seguidamente se presentan los módulos previstos:

Modulo 1: La Inteligencia Emocional y la Gestión de las Emociones

La verdadera revolución que encontraremos en los próximos tiempos será la irrupción del aprendizaje emocional y social en nuestras vidas cotidianas. Con la evolución de los contextos sociales, familiares y la nueva dimensión adquirida por los principios y valores de las personas, hoy resulta imprescindible incorporar la educación emocional al aprendizaje vital de forma explícita y programada, e identificarla, interna y externamente, como una seña de identidad clave del modelo socio-pedagógico. Es un hecho que las emociones pueden aprenderse y desarrollarse, son mecanismos que nos permiten adaptarnos a nuestro mundo.

Modulo 2: La asertividad

Expreso mis pensamientos, defiendo mis derechos y no daño al otro/a. Al igual que mis ideas, mi conducta también me define. Hacer y recibir críticas y saber aceptarlas, emociones positivas, negativas, peticiones...

La asertividad se define como la habilidad que permite a las personas expresar de la manera adecuada, sin hostilidad ni agresividad, sus emociones frente a otra persona. Las personas que poseen esta cualidad expresan de manera directa y adecuada sus opiniones y sentimientos, tanto positivos como negativos.

Modulo 3: La empatía

Comprendo al otro/a en su propio desarrollo personal y me pongo en su lugar consciente de persona. Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra y entenderla. A través del trabajo con grupos de adolescentes se trata de que adquieran la capacidad de diferenciar



sus necesidades de las necesidades de los /las demás para que entiendan y respeten que cada persona es diferente. Aprender a percibir estas diferencias ayuda a relacionarse de una manera sana, porque entienden que al tener necesidades diferentes cada persona valora o piensa de forma distinta. Lograr ser empáticos no solo va a ayudar a ser más tolerante, sino que también ayuda a que el/la adolescente se haga entender frente a otras personas.

Modulo 4: Relaciones interpersonales y resolución de conflictos.

Para enseñar a comprender y resolver los conflictos conviene estimular el desarrollo de la capacidad del/la preadolescente para adoptar diferentes perspectivas. Si el/la preadolescente es flexible para ver las diferentes perspectivas también será capaz de valorar las diferentes opciones para resolver el problema sin quedarse en una sola solución que puede que no se dé.

Convivo en tolerancia y de modo saludable. Tomo mis propias decisiones. Cooperación: capacidad de colaborar para lograr un objetivo común. Esto ayuda a la integración del adolescente en un grupo ya que necesita formar parte más allá de sí mismo. Autocontrol: capacidad de interpretar y controlar los impulsos.

Es importante insistir en la necesidad de un número mínimo de sesiones que permitan profundizar en determinados conceptos, siendo conscientes que aún con 3 ó 4 sesiones algunos contenidos, de los detallados anteriormente, no podrán ser abordados y todos ellos son muy importantes y necesarios.

4.4.- Comisión actividades comunitarias

Esta Comisión es responsabilidad de la Animador Comunitario y en ella no aparecen miembros de otras entidades porque ya están representadas en las diferentes comisiones de trabajo que se crean en cada momento, según el tema que nos ocupe.

Con el fin de poder sacar adelante todas aquellas actividades que entren dentro de esta comisión se crearan respectivos grupos de trabajo con el fin de planificar, organizar, ejecutar y planificar la actividad a desarrollar, disolviéndose el grupo de trabajo una vez realizada la actividad.

De la misma forma el consejo social, representado por el animador comunitario participara como colaborador en todas aquellas iniciativas que surjan desde las diferentes entidades miembros del Consejo social, aportando los medios disponibles con el fin de realizar dichas colaboraciones.

La implicación de las asociaciones varía en función de sus recursos humanos y económicos, no obstante, es de destacar el alto nivel de participación y colaboración y se puede asegurar que sin la implicación de las diferentes asociaciones del barrio el personal técnico no tendríamos la capacidad, ni la fuerza suficiente para organizar determinadas actividades como pueden ser los Carnavales.



En las comisiones que se forman para organizar los diferentes eventos pueden llegar a estar implicadas más de 14 entidades y esto resulta muy enriquecedor para todas las personas involucradas, para sus entidades y para el barrio en general.

Para la programación de los talleres puntuales, abiertos al barrio, se tiene en cuenta las propuestas de las Comisiones de Infancia, Adolescencia y Juventud y de la Comisión Permanente.

4.4.1.- Apoyo y colaboración en las fiestas de la victoria (AV Los comuneros y AA VV Puente Jardín) y la Overuela (A.V. La Isla)

4.4.2.- Colaboración con la asociación cultural amas de casa Nuestra Señora de la Victoria, en la organización de jornadas y charlas abiertas al barrio. Este año se plantea:

- En colaboración con el equipo de mediación de intercultural perteneciente a la concejalía de personas mayores, familia y servicios sociales, Charla sobre el papel de este en el barrio
- En colaboración con la fundación la merced charla sobre su trabajo con jóvenes inmigrantes
- Charla informativa sobre los Servicios sociales municipales

Desde hace años se viene colaborado con la asociación desde el Consejo Social, siendo un gran acierto tanto para la Asociación como para el propio Consejo, ya que al aunar esfuerzos se rentabilizan los recursos y los resultados mejoran.

4.4.3.- Conmemoración, a nivel de barrio, del 25 de noviembre y del 8 de marzo, como compromiso en la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres y la prevención de la violencia de género. Actividades comunitarias, para la sensibilización y concienciación, en coordinación con los diferentes colectivos y entidades del barrio.

4.4.4.- Colaboración en los carnavales 2023

A través de la pertinente comisión, se colaborará tanto en recursos materiales, como humanos en la preparación, organización y desarrollo de esta actividad en el barrio.



5.- Presupuesto

INGRESOS			
	15 de diciembre 2023 a 31 diciembre 2023	1 de enero del 2024 a 31 diciembre 2024	Total
INGRESOS AYTO. VALLADOLID	613.97 €	14735 €	15348.97 €

GASTOS		
COMISIÓN PERMANENTE (Gastos generales del C. Social)	150 €	15348.97 €
COMISIÓN DE INFANCIA ADOLESCENCIA Y JUVENTUD	8100 €	
<ul style="list-style-type: none"> • (Educativa 2 proyectos) • (Otras intervenciones con adolescentes y Jóvenes en La Victoria y La Overuela) 		
COMISIÓN DE MEDIO AMBIENTE Y CALIDAD DE VIDA	1500 €	
COMISIÓN DE LA OVERUELA	1500 €	
COMISIÓN DE ACTIVIDADES COMUNITARIAS	4098,97 €	