

PROYECTO: EMOCION-ARTE

SEPTIEMBRE-NOVIEMBRE 2024

AYUNTAMIENTO DEL PUIG DE SANTA MARIA

2024



AJUNTAMENT del
Puig de Santa Maria
www.elpuig.es

Objetivo general: Facilitar las herramientas necesarias para una gestión emocional de forma inteligente.

Objetivo específico:

- Impulsar acciones que promuevan y faciliten el reconocimiento de las emociones.
- Aceptar las emociones como parte intrínseca de la persona.
- Reconocer y conectar con la emoción de forma sana.

Actividad:

Sanavoz, curso grupal de dos meses de duración, diseñado para explorar, expresar y transformar emociones mediante el canto.

Descripción del IOV: Público inscrito, adulto.

Resultado previsto: finalización del 80% de las personas inscritas.

Beneficios obtenidos en Sanavoz.

Mejora técnica vocal y confianza escénica

Uno de los beneficios más visibles y apreciados por los participantes fue la mejora en sus habilidades vocales. A través de ejercicios específicos de respiración, control del diafragma, y proyección vocal, los participantes lograron un dominio mayor sobre su voz, lo cual les proporcionó una sensación de control y confianza. Esta mejora en la técnica vocal no solo impacta en su capacidad para cantar, sino también en su seguridad en situaciones donde necesitan hablar en público o presentarse con confianza. La práctica semanal les ayudó a superar bloqueos relacionados con la autoexpresión, sintiéndose más seguros y libres de expresar su voz auténtica.

Mayor seguridad y calma interior

El uso de técnicas de respiración consciente resultó ser una herramienta poderosa para gestionar el estrés y la ansiedad. Los participantes aprendieron a usar la respiración no sólo para controlar la voz, sino también como un recurso para enfrentar momentos de tensión y ansiedad en su vida diaria. Esta práctica constante de técnicas respiratorias ha promovido una calma interior que se extiende más allá del aula, ayudando a los participantes a enfrentar sus actividades diarias con una actitud más relajada y segura. Muchos participantes expresaron que ahora sienten mayor tranquilidad en situaciones que antes les generaban angustia, como entrevistas, reuniones o conversaciones difíciles.

Incremento en la capacidad pulmonar y bienestar físico

El curso incluyó ejercicios que fortalecieron el sistema respiratorio y aumentaron la capacidad pulmonar, lo que se traduce en una mayor resistencia y energía física. Este beneficio físico impacta directamente en el bienestar general de los participantes, quienes

reportaron mejoras en su capacidad para mantener una respiración controlada en actividades cotidianas, como caminar o hacer ejercicio. Además, al mejorar la respiración y la postura, se reducen tensiones en el cuello y la espalda, proporcionando una sensación de alivio físico que también contribuye al bienestar emocional.

Bienestar emocional y reducción del estrés

La expresión artística a través del canto fue una herramienta efectiva para liberar tensiones acumuladas. Al tener un espacio donde pueden expresar libremente emociones difíciles como la tristeza, el miedo y la ira, los participantes experimentaron una reducción notable en sus niveles de estrés. Esta liberación emocional, combinada con las técnicas de relajación al final de cada sesión, les permitió llegar a un estado de paz y bienestar al finalizar cada clase. Este curso enseñó a los participantes a transformar sus emociones negativas en positivas, y muchos reportaron sentirse más livianos y en paz consigo mismos después de cada sesión.

Objetivo general: Ayudar al alumnado a mejorar sus habilidades intrapersonales e interpersonales. A través de técnicas de autoconocimiento, mindfulness y la comprensión del Ikigai, que les permitan enfocar su trayectoria de vida y académica con menor incertidumbre, mas seguridad y menos estrés.

Objetivo específico:

- Reducir los niveles de estrés y ansiedad en las personas adolescentes.
- Promover una mayor autocomprensión y autoestima.
- Ofrecer técnicas de gestión emocional.

Actividad:

Descubre tu Ikigai.

Descripción del IOV: nº de alumnado.

Resultado previsto: Alumnado de 2º Bachillerato y CFB.

Beneficios obtenidos en Descubre tu Ikigai.

Este proyecto ha proporcionado herramientas a las personas adolescentes, para mejorar la gestión de sus emociones y ha ayudado a acercarse a descubrir su propósito, su Ikigai. La integración de la meditación y del Ikigai es una combinación muy interesante para promover el bienestar integral y el desarrollo personal en esta etapa tan crucial de la vida que viven los adolescentes durante estos años escolares.

RECOMENDACIONES

La implementación de estas recomendaciones y sugerencias puede ayudar a mejorar la efectividad de este proyecto. La evaluación constante, la adaptación a las necesidades de los adolescentes son clave para una mejora de este proyecto a largo plazo.

Entre las propuestas incluimos:

- Proveer talleres anuales de meditación y mindfulness.
- Establecer un sistema de supervisión, seguimiento que ofrezca un apoyo continuo.
- Involucrar a las familias y a la red de apoyo con talleres para padres y tutores.
- Talleres informativos y prácticos sobre los beneficios de la meditación y el ikigai y de cómo pueden apoyar a sus hijos en casa.
- Incorporar actividades complementarias como el Yoga, paseos conscientes, arte, que también favorezcan el bienestar físico y emocional de los adolescentes.