

## FICHA DE BUENA PRÁCTICA

---

### IDENTIFICACIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

---

**Nombre:** La Gestión de las Emociones positivas a través de la caligrafía

**Responsable:**

Raquel Fdez Heredia . Coordinadora Dpto. de Servicios Sociales./ Patronato de Bienestar Social.

Jesús Damián Fdez Solís. Responsable del proyecto.

**Colaboradores (internos y externos):**

\*Patronato de Bienestar Social del Ayto. de Alcobendas

\*Casa de la Mujer

\*Instituciones Educativas

**Fecha de inicio:**

El proyecto comienza en el 2011 con un grupo de inclusión social compuesto por 5 personas. En la Casa destinada a este colectivo en coordinación con la psicóloga y encuadrado en el apartado de la AUTOESTIMA se implementan 6 sesiones (2 horas/sesión).

### ENFOQUE:

---

**Antecedentes:**

Este proyecto apoya las líneas de acción incluidas en los siguientes proyectos motores del eje estratégico : nº 4 de RESPONSABILIDAD SOCIAL, en el Plan Estratégico DISEÑA ALCOBENDAS, planteado hasta el año 2020:

- Proyecto motor 23: Atención a la infancia y a la Juventud vulnerable:
  - Línea de acción: Atención a adolescentes y jóvenes en situación de vulnerabilidad y riesgo de exclusión social.
- Proyecto motor 25: Prevención de la exclusión educativa, apoyo educativo y educación en valores:
  - Formación y desarrollo de la inteligencia emocional.
  - Prevención de la violencia y educación en valores.

Pensamos que otra manera alternativa, innovadora y original de trabajar tanto las habilidades sociales, instrumentales como las socioemocionales puede desarrollarse a través del arte milenario de la escritura. Para ello es preciso retomar la historia y legado de nuestros antepasados y valorar la herencia de escrituras desarrolladas a lo largo de más de 2000 años.

Hemos investigado y hemos comprobado que mediante la caligrafía se desarrollan y trabajan aspectos fundamentales como son la autoestima, las emociones positivas y otros valores implícitos en el arte de la escritura como la observación, la templanza, esfuerzo, paciencia, meditación, concentración y buen gusto. Obviamente no pretendemos que los participantes salgan como escribanos al uso sino que se vayan construyendo, desarrollando y creciendo como personas a través de la escritura.

Como elemento central de este proyecto pensamos que una lectura pedagógica del arte de la caligrafía puede ser el aprendizaje de una habilidad esencial para la vida, especialmente en aras de reconstruir las emociones positivas a personas dañadas, vulnerables o que viven situaciones de “despersonalización” o conflicto personal y/o social. Es evidente que no estamos en contra de las nuevas tecnologías, sino que abogamos por la utilización racional de las mismas.

Como refiere el Dr. López -Yarto (2013:17) “Urge que vaya naciendo en nuestro interior un espacio interno en desarrollo donde la intimidad se constituya en una fuerza expansiva y la variedad de nuestros sentimientos reciba el cuidado que en otros lugares se dedica a las especies en extinción”. Este proyecto se basa en redescubrir “los tesoros” que guarda la caligrafía desde el punto de vista pedagógico y que hemos desterrado al desván del olvido a través de los años. *La gestión emocional y el desarrollo de actitudes positivas a través de la caligrafía* deseamos que sean otra manera alternativa e innovadora de cultivar y trabajar tanto las habilidades socioemocionales así como otros temas vinculados a gestión de emociones. Por todo ello retomamos la cita clásica conocida como “*despacito y con buena letra*” con el que pretendemos descubrir el valor pedagógico de la caligrafía.

#### **Objeto:**

Cultivar la inteligencia emocional basada en la atención plena, aprender a escuchar mejor, a ser unos excelentes observadores, a controlar el temperamento, a entender mejor las situaciones, a calmar nuestra mente, a utilizar nuestra capacidad de concentración y creatividad a través de la caligrafía. De esta manera se percibirán los procesos mentales y emocionales con mayor claridad. Se ayudará a descubrir que la conciencia del yo es algo que puede surgir de una manera natural de una mente entrenada. Se aprenderá a desarrollar el optimismo y la resiliencia tan necesarios para progresar.

#### **Objetivo/s:**

- \*Despertar el interés, la motivación y las ganas de seguir aprendiendo.
- \*Desarrollar y gestionar las emociones positivas, la autoconfianza y autoestima a través de la caligrafía.
- \*Ayudar a redescubrir valores como la paciencia, el esfuerzo, la observación y la concentración.
- \*Reconocer en el esfuerzo, la entrega y el trabajo las claves de superación
- \*Potenciar la regulación emocional, el flow, la creatividad y el pensamiento positivo.
- \*Adquirir las habilidades y técnicas básicas del arte de la caligrafía.

## **DESPLIEGUE**

---

### **DESARROLLO DE UNA SESIÓN TIPO**

Una vez definido el grupo se diseñaba cada sesión en la que se trabajasen los distintos bloques temáticos:

- 1-Presentación sintetizada de contenidos teóricos: Compartir lo que supone la conciencia emocional, regulación emocional, la autoestima, etc.

2-Reflexionar acerca de la Habilidades Socioemocionales básicas que requiere este tipo de aprendizaje y su generalización a otros ámbitos y áreas.

3-Manos a la tarea:

El taller se caracteriza por ser eminentemente práctico. Y desde la experiencia vivencial los participantes elaboran y reflexionan acerca de los aprendizajes vividos.

\*Importancia de la corporalidad (ejercicios con manos y cuerpo antes de empezar a escribir)

\*Familiarizarse con los materiales (rotuladores caligráficos)

\*Ejercicios con hojas pautadas. Seguir las propuestas y pasos de cada ejercicio de caligrafía.

4-Seguimiento individualizado atendiendo al aprendizaje y ritmo de cada persona.

5-Puesta en Común acerca de los aprendizajes adquiridos mientras se trabajaba desde el silencio, interior y exterior: tipos de pensamiento surgidos, relajación, paciencia, la constancia, concentración, etc.

6-Valoración final: Se conversaba y en otras ocasiones se hacía por escrito acerca de los aprendizajes adquiridos durante la sesión respondiendo fundamentalmente a tres cuestiones: ¿Cómo te has sentido? ¿Qué has aprendido? ¿Para qué te puede servir?

## **METODOLOGÍA**

La puesta en práctica de cada taller ha requerido los siguientes pasos que esbozamos:

1. Coordinaciones y reuniones de preparación, organización y elaboración de todos aquellos aspectos relacionados con el proyecto (contenidos, metodologías, número de sesiones, etc.).
2. Elaboración de soportes técnicos y preparación de materiales (fichas de trabajo, ficha de evaluación,..)
3. Intervención y participación directa y activa en el proyecto grupal
4. Observación grupal, activa, directa y participativa.
5. Evaluación y seguimiento de los diferentes proyectos.
6. Trabajo administrativo

## **POBLACIÓN DESTINATARIA**

- 1- Jóvenes de Servicios Sociales en 2019 . Propuesta formativa en el verano. El título de dicho proyecto fue: **Caligrafía y Lettering como herramienta pedagógica.**
- 2- Adultos. Población normalizada el municipio que desean formarse y conocer desde un enfoque integral el arte de la escritura desde una visión completa, atendiendo principalmente al desarrollo y crecimiento personal. Ubicación Casa de la Mujer.

## **INSTITUCIONES Y SERVICIOS PARTICIPANTES E IMPLICADOS**

\*PATRONATO BIENESTAR SOCIAL DEL AYUNTAMIENTO DE Alcobendas

\*Servicios Sociales ( Organizadora y promotora del proyecto)

Equipo de atención a Familia e Infancia

Equipo de inclusión social

\*Casa de la Mujer

\*En el periodo comprendido entre 2012-2015 se participó activamente en colegios e institutos:

-Institutos de Educación Secundaria Obligatoria del Municipio de Alcobendas. \*  
Francisco Giner de los Ríos

- \*Severo Ochoa.
- \*Aldebarán
- Colegios Públicos de Alcobendas:
- \*Gabriel y Galán
- \*Profesor Tierno Galván
- \*Federico García Lorca.

Asimismo se ha impartido sesiones formativas en :

- \*Curso de PostGrado en Psicología Positiva Aplicada. Comunicación: “La gestión de emociones positivas a través de la caligrafía” organizado por el Instituto Superior de Ciencias Sociales y Políticas (ISCSP\_UTL) Lisboa. Portugal. 2012/ 2013.
- \*I Congreso Iberoamericano de Educación Social. Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Educación. Taller: La gestión de emociones positivas a través de la caligrafía.
- \*Semana de la Juventud de Alcobendas 2018 ( IMAGINA)
- \*Casa de la Mujer. Alcobendas.

## EVALUACIÓN

---

Se les dictaban tres preguntas una vez finalizado el taller. Recogemos a continuación algunas de las contestaciones más representativas y significativas de los usuarios participantes en nuestro taller r: **A-¿Cómo te has sentido? B-¿Qué has aprendido? C-¿Para qué te puede servir?** Como es imposible recoger todas las contestaciones, a modo representativo , reflejamos algunas de las respuestas dadas:

**A-¿Cómo te has sentido?**- Me he sentido muy tranquila y muy alegre de aprender caligrafía. \* Muy a gusto y relajada e incluso me he evadido de donde estoy (en Prisión). \* Libre. Relajada. Hoy he aprendido que aunque esté encerrada. Me he sentido muy a gusto, se me ha pasado el tiempo , rapidísimo. \*Muy relajada y tranquila. \*A gusto y centrada en la tarea

**B-¿Qué has aprendido?\*** A darme cuenta que estando relajada se hacen las cosas mejor, y soy constante y creía que no. Para controlar mis nervios, saber que soy constante y sobre todo hacer letras bonitas. \*A tener más relajación a la hora de hacer las cosas y tomarme con más calma todo. \*Como con tranquilidad y paciencia se consigue todo

**C-¿Para qué te puede servir?**

\*Cuando me propongo una cosa la puedo hacer poniendo interés Este taller me ha servido para relajarme, a hacer unas letras bonitas para tarjetas, regalos y etc. \*A darme cuenta que estando relajada se hacen las cosas mejor, y soy constante y creía que no. \*Para controlar mis nervios, saber que soy constante y sobre todo hacer letras bonitas y escribir a mis amigos y familiares de lo que estoy aprendiendo. \*Con ánimo de aprender cada día más y mejor. \*A tener más relajación a la hora de hacer las cosas y tomarme con más calma todo.

**Como evaluación general de los talleres puedo sintetizarlo en los siguientes puntos:** \*El ambiente que se ha conseguido ha sido sumamente enriquecedor. La tranquilidad y la relajación se han impuesto en la realización los talleres. \*Un factor determinante ha sido la escucha atenta de los participantes así como de la observación, el silencio y el respeto. \*El trabajo compartido hacía que el grupo se observase con una mirada generosa y de asombro. Unos a otros se apoyaban y reforzaban el trabajo de otro compañero. \*Tanto la atención como el esfuerzo guiado por la superación personal han sido el denominador común de cada ejercicio planteado. Cada uno, en función de sus capacidades ha dado lo mejor de sí, observándose el progreso en los ejercicios planteados. \*Desde el punto de vista pedagógico, el refuerzo positivo , la confianza en la superación y el alto grado de motivación para superar las

dificultades emergentes han hecho que los participantes incorporaran una frase que a modo de “mantra” se repetía en cada sesión de aprendizaje ( “TU PUEDES”).\*Desde el punto de vista socioeducativo se hizo hincapié en la confianza en uno mismo para la superación de obstáculos y dificultades. Ello contribuyó a aumentar la motivación y concentración ante las tareas propuestas.

**Indicadores:**

**\*Nº de centros implicados**

**\*Nº de participantes**

**RESULTADOS**

---

	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
<b>Nº centros</b>	3	3	4	9	5	0	1	3	2
<b>Nº participantes</b>	27	69	104	429	238	0	18	33	30

**PERSONA DE CONTACTO**

---

Nombre: Jesús Damián Fernández Solís  
 Puesto: Educador Social  
 Dirección: c/Libertad, 6 (PBS)  
 Teléfono: 91 6637001 ( Ext. 4036)  
 Mail: [jdfernandez@aytoalcobendas.org](mailto:jdfernandez@aytoalcobendas.org)

Fecha de edición: 03/03/2020