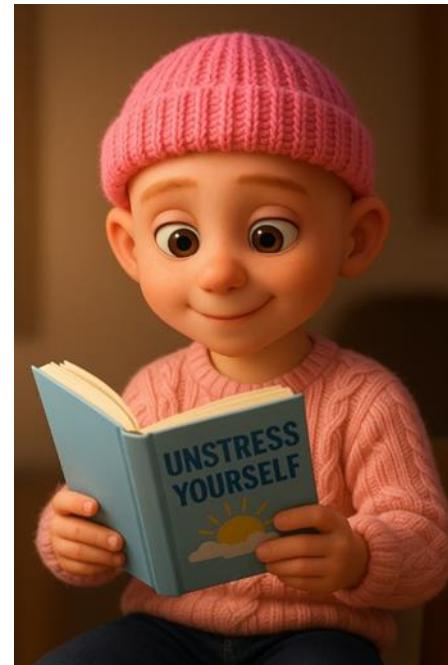




## PROYECTO ETWINNING

## UNSTRESS YOURSELF

Bienestar emocional y colaboración  
internacional entre centros escolares



Avatar de Carlos Sarriá en cuyo honor se creó la Asociación Charlie para ayudar a niños/as y adolescentes con cáncer  
creado con ChatGPT

## 1. Justificación

El estrés infantil y juvenil es una problemática global que afecta tanto al bienestar emocional como al rendimiento académico. *Unstress Yourself* nace para abordar esta realidad mediante técnicas prácticas de relajación, trabajo colaborativo online e integración internacional.

Este proyecto se enmarca dentro de la iniciativa eTwinning, que fomenta la colaboración escolar entre centros europeos a través de herramientas digitales. En esta experiencia educativa participa el colegio José Arnauda de Alcoy junto a otros centros educativos de España, Polonia, Rumanía, Bulgaria y Grecia, con un enfoque especial en las aulas hospitalarias de Alicante y Atenas.

El proyecto busca fomentar valores europeos como la solidaridad, la diversidad y la inclusión, integrando herramientas digitales y metodologías innovadoras que permitan a todo el alumnado, independientemente de sus circunstancias, desarrollar habilidades emocionales, sociales y académicas.

## 2. Actuaciones previas y preparación

El colegio José Arnauda es un centro eTwinning School, con una trayectoria consolidada en proyectos europeos. La idea de “*Unstress Yourself*” surge tras la participación de una docente del centro en el seminario multilateral eTwinning “Summer Educator Retreat: Sustainable Well-being through Nature-Based Education” (Polonia, julio 2024).

Tras dicho encuentro se formó un equipo internacional con escuelas de España, Grecia, Polonia y Rumanía, junto con la Unidad Pedagógica Hospitalaria del Hospital General de Alicante y el Aula Hospitalaria del Hospital Infantil de Atenas. Durante el verano del 2024 se planificaron las actividades, la estructura y la coordinación a través de la plataforma TwinSpace de eTwinning.

## 3. Objetivos

- Fomentar el bienestar emocional y la resiliencia del alumnado.
- Desarrollar competencias sociales, digitales y lingüísticas (inglés como lengua vehicular).
- Promover valores europeos como la cooperación, la empatía y la solidaridad.
- Crear materiales transferibles (eBook, vídeos, manualidades solidarias) que beneficien a otros centros.

## 4. Estudio de la situación actual y problemática que se pretende abordar. Experiencia complementaria.

El proyecto *Unstress Yourself* tiene como finalidad principal proporcionar herramientas de bienestar emocional para el alumnado de corta edad. El proyecto se trabaja principalmente en lengua inglesa y en las lenguas de los países participantes. Está integrado en el currículo de diferentes áreas como valores, lengua extranjera inglés y educación artística.

Tiene como objetivo enseñar a nuestro alumnado técnicas prácticas de relajación, atención plena y bienestar emocional. Busca desarrollar valores como resiliencia, empatía y autoconciencia, proporcionando herramientas efectivas para afrontar el estrés y promover el bienestar personal y colectivo. Por otro lado, también busca el bienestar del alumnado hospitalizado en las aulas hospitalarias para que puedan tener contacto con alumnado de otros centros trabajando técnicas de bienestar emocional.

El estrés infantil y juvenil es una problemática en aumento que afecta tanto al rendimiento académico como a la salud mental. En el caso de los niños hospitalizados, esta situación se ve agravada por el aislamiento y las limitaciones físicas. Este proyecto aborda estas dificultades proporcionando un entorno colaborativo e inclusivo,

donde estudiantes de diferentes contextos puedan compartir estrategias para manejar el estrés de manera efectiva.

Experiencia complementaria: El proyecto se engloba dentro de la iniciativa europea eTwinning. eTwinning es una iniciativa de la Comisión Europea que forma parte de Erasmus+, el programa de movilidad europea en materia de educación, formación, juventud y deporte.

Su principal objetivo es el de fomentar la colaboración escolar en la Unión Europea utilizando las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Para ello, proporciona una plataforma llamada Twinspace y la infraestructura necesaria a los centros escolares de los países europeos participantes. Todo ello para que los docentes europeos se comuniquen, colaboren, desarrollem proyectos en común e intercambien ideas.

A través de un entorno seguro y digital ([TwinSpace](#)), se permite a docentes y alumnado trabajar juntos en proyectos innovadores, fomentando el aprendizaje colaborativo, la creatividad y el intercambio cultural.

La idea de proyecto nació tras la participación de una profesora del colegio José Arnauda en el seminario multilateral eTwinning “*Summer Educator Retreat: Sustainable Well-being through Nature-Based Education*” (Polonia, julio 2024). Este evento sirvió como inspiración para desarrollar un proyecto enfocado en el bienestar emocional, la colaboración internacional y la sostenibilidad.

En el proyecto *Unstress Yourself* se han superado barreras geográficas y se promueve la inclusión siendo la lengua principal de comunicación entre socios la lengua inglesa. Es importante destacar el uso de herramientas digitales para poder llevar a cabo esta comunicación entre países, tanto por parte del alumnado como para la coordinación del profesorado.

Este enfoque ha permitido a niños hospitalizados participar activamente en todas las etapas del proyecto, reduciendo su aislamiento y fortaleciendo su bienestar emocional. El uso de herramientas digitales permite que puedan seguir el proyecto cuando están ingresados en el aula hospitalaria pero también cuando se encuentran recuperándose en sus respectivos hogares.

El proyecto *Unstress Yourself* toma como hilo conductor la figura de Carlos y busca perpetuar su espíritu de lucha, empatía y conexión humana. Carlos Sarrià, conocido como "Charlie", fue un joven de Alicante cuya lucha contra el cáncer inspiró a toda una comunidad. Durante su vida, Carlos mostró una fuerza y resiliencia extraordinarias, utilizando su experiencia para ayudar a otros. En su honor, nació la [Asociación Charlie](#), cuyo objetivo es apoyar a niños/as y adolescentes con cáncer, promoviendo su bienestar emocional y creando un espacio de solidaridad.

Póster resumen del proyecto:



El proyecto se ha desarrollado a partir de un enfoque activo, competencial e inclusivo, que integra diferentes estrategias metodológicas:

- Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP): los estudiantes investigan, crean y resuelven retos reales relacionados con el bienestar emocional.
- Aprendizaje cooperativo e internacional: equipos mixtos entre países que fomentan la comunicación en lengua inglesa y la colaboración digital.
- Aprendizaje-servicio (ApS): las manualidades elaboradas por los equipos se destinan al Mercado Solidario, combinando aprendizaje con acción social.
- Educación emocional y mindfulness: se aplican técnicas de respiración, relajación y reflexión como parte de la rutina diaria.
- Metodología CLIL: el inglés se utiliza como lengua vehicular en todas las interacciones del proyecto.

La metodología favorece el desarrollo de competencias clave, especialmente la lingüística, social, cívica, digital y emocional.

##### 5. Breve descripción de la innovación implementada. Originalidad y creatividad de la acción.

El enfoque inclusivo, que integra aulas hospitalarias en un contexto internacional, utiliza tecnologías innovadoras para superar barreras físicas y emocionales. Estas son las actividades clave:

❖ **Equipos internacionales:** el alumnado trabaja en grupos mixtos internacionales y se comunican en lengua inglesa. Estos grupos mixtos han sido formados a partir de una primera actividad de creación de mensajes positivos votados por ellos mismos.

❖ **Mercadillo Navideño Solidario:** creación y venta de manualidades solidarias cuyos beneficios fueron destinados a la [Asociación Charlie](#) contra el cáncer infantil. Todos los colegios participantes contribuyeron al diseño, elección y elaboración de manera colaborativa de manualidades solidarias. Los centros de fuera de España mandaron sus paquetes con sus manualidades al [mercadillo celebrado en Alcoy](#).

❖ **eBook colaborativo:** libro digital que recopila técnicas de relajación propuestas por el alumnado en lugares culturales e históricos significativos de sus regiones.

<https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning/projects/unstress-yourself/twinspace/pages/our-unstressful-book>

❖ **Ebook en versión impresa** con la finalidad de que pueda ser transferido a otros centros escolares y bibliotecas para que puedan beneficiarse de las técnicas de relajación.

<https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning/projects/unstress-yourself/twinspace/pages/unstressful-printed-book>

❖ **Visita Aula Hospitalaria y colaboración con Europa Direct Comunidad Valenciana.**

<https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning/projects/unstress-yourself/twinspace/pages/hospital-classroom-and-europe-direct-visit>

❖ **Videoconferencias entre el alumnado de los diferentes países.**

❖ **Evaluación y difusión del proyecto.**

<https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning/projects/unstress-yourself/twinspace/pages/evaluation>

## 5.1. Roles del profesorado y del alumnado

El proyecto “Unstress Yourself” sitúa al alumnado como protagonista activo del proceso de aprendizaje, mientras que el profesorado actúa como guía, facilitador y coordinador de las acciones internacionales.

💡 **El profesorado:**

- Diseña las actividades colaborativas, coordina los equipos internacionales y dinamiza los foros en TwinSpace.
- Acompaña emocionalmente al alumnado, ayudándole a identificar y gestionar sus emociones.
- Evalúa el progreso a través de rúbricas compartidas y cuestionarios de reflexión.
- Fomenta el trabajo cooperativo y la comunicación en inglés, integrando los objetivos del proyecto en las áreas curriculares.

💡 **El alumnado:**

- Participa activamente en todas las fases: creación de mensajes positivos, elección de manualidades, grabación de vídeos y redacción del eBook.

- Desarrolla habilidades de comunicación, resolución de conflictos, empatía y liderazgo.
  - Colabora con compañeros de otros países, aplicando valores de respeto y solidaridad.

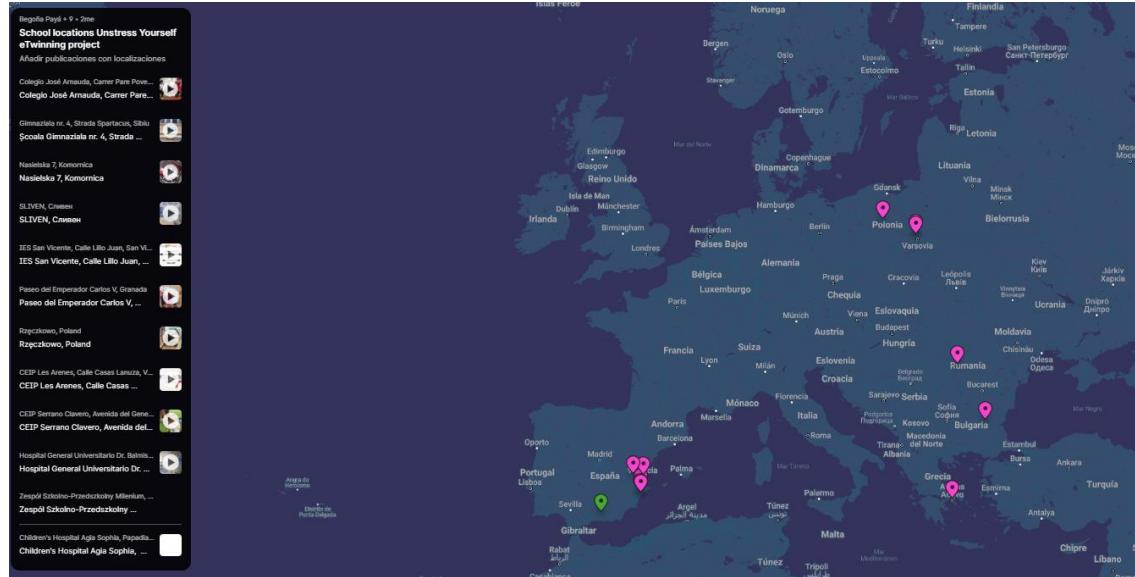
Este reparto de roles refuerza la autonomía del alumnado y potencia un modelo educativo basado en la participación y la corresponsabilidad.

## 6. Desarrollo del proyecto. Etapas y actividades clave. Temporalización.

## 1. Presentación de los centros participantes en un mapa colaborativo digital (Padlet):

Octubre 2024. Cada escuela participante presentó a su alumnado, las instalaciones de sus centros escolares y su contexto local mediante videos y fotos que se pueden consultar en el siguiente enlace:

<https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning/projects/unstress-yourself/twinspace/pages/who-are-we-where-are-our-schools>



2. **Selección de mensajes positivos:** Noviembre 2024. Tras la presentación de los centros, se seleccionó un mensaje positivo que representaría a cada uno de los colegios participantes.

- Together, we can make a difference (José Arnauda School-Alcoy Spain), We all believe in you. You can do it! ( I.E.S. San Vicente, San Vicente del Raspeig, Alicante, Spain), Be braver than you believe you are and stronger than you look (Faculty and College Slive, TU Sofia, Bulgaria), Just smile (High School - Liceum Ogólnokształcące, Komornica, Poland), Stay strong, dream, believe, achieve ( Szkoła Podstawowa w Rzeczkowie, Poland ), Keep calm and relax (Sierra Nevada School, Granada, Spain), Be yourself! (School No. 4 Sibiu, Romania), We are a rainbow of possibilities (CEIP Les Arenes, Valencia, Spain), Stronger Together (Unidad Pedagógica Hospitalaria Alicante. Spain), If you are positive, your life will be positive (CEIP Serrano Clavero. Requena. Spain)

Los estudiantes votaron, mediante un Formulario de Google, los mensajes que más les inspiraban, formándose así la base para crear los 10 equipos internacionales.

Sirva de ejemplo la siguiente imagen donde cada color representa uno de los centros escolares participantes y como se realiza la distribución del Equipo Internacional 1 para que pueda entenderse el funcionamiento:

#### T1 TOGETHER WE CAN MAKE A DIFFERENCE

##### Colours of our schools in the international teams:

CEIP Sierra Nevada, Granada, Spain

Școala Gimnazială Nr. 4 Sibiu Sibiu, Romania

CEIP Les Arenes, Valencia, Spain

Szkoła Podstawowa w Rzeczkowie, Poland

Colegio José Arnaua, Alcoy, Spain

LO Komornica, Polska

IES San Vicente, San Vicente del Raspeig, Spain

CEIP Serrano Clavero, Requena, Spain

Faculty and College Sliven, TU Sofia

Javier Z Ainhoa P	Emilio P Ernesto H	Maria Bugle	Fabio F Maria C	Oliwia C Julia S
Guille Paula	Andreu Zeus	Jakub S Zuzanna S	Adrián Mas Ángela F Victoria P	Álvaro G Jacobo A Pablo V

Coordinator teachers: Carmen and Begoña, from Colegio José Arnaua, Alcoy, Spain

CRAFT: Reindeer with lollipop

#### Capturas de imágenes del [Twinspace del proyecto eTwinning](#)

Una vez mezclado el alumnado, con el objetivo de que interactuaran entre ellos utilizando la lengua extranjera inglés, se crearon foros en la plataforma TwinSpace para cada uno de los equipos internacionales. En estos foros, cada alumno/a propuso una idea de manualidad para su equipo. Tras presentar las propuestas y debatirlas, cada foro utilizó un formulario de Google para votar la manualidad que más les gustara. Finalmente, se eligieron 10 manualidades, una por cada equipo internacional.

sonsoles torro in reply to BEGOÑA PAYA TODOLI 3 months ago

My name is Estefania and Jazmin and we like this craft.

Comment Report

Adriana Cruz Soriano in reply to BEGOÑA PAYA TODOLI 3 months ago

Hello my name is Adriana, I'm from I.E.S. San Vicente - Alicante. I like football and I play in a team. Here is my proposal! <http://www.lodijoella.net/2016/10/10-manualidades-navidenas-creativas-con-palitos-madera.html>

Comment Report

Mikolaj Konieczka in reply to BEGOÑA PAYA TODOLI 3 months ago

Hi I'm Mikolaj, I'm firefighter aefighter, I'm 11 years old, I'm from Poland, Szkoła

Comment Report

Imágenes tomadas del Twinspace como ejemplo de comunicación en los foros por el alumnado.

Se realizaron video tutoriales colaborativos de cómo realizar estas manualidades y se empezaron a elaborar las mismas en cada uno de los países.

En el siguiente enlace puede verse un resumen del proceso de elaboración de manualidades:

<https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning/projects/unstress-yourself/twinspace/pages/how-we-worked-0>



Imágenes del alumnado del Aula Hospitalaria de Alicante realizando las manualidades colaborativas.

Producción y envío: Diciembre 2024. Las manualidades fueron realizadas en cada país y enviadas por paquetería al Colegio José Arnauda para su venta en el mercado solidario.

El [mercadillo solidario](#) es una iniciativa del Colegio José Arnauda junto con la Asociación de Vecinos de la Zona Norte y del Ayuntamiento de Alcoy. En él participan las siguientes ONG y asociaciones: Fundación Vicente Ferrer, Cáritas, Manos Unidas, Novaterra, SOLC, AECC, Acovifa, Dajla asociación con el pueblo saharaui, Asociación Tea Asperger, Aspromin, Acera Unint Ponts, Asociación de Sordos de Alcoy, Coratge y Los gatitos de Alcoy.



Imágenes de las redes sociales del colegio José Arnauda de Alcoy

Tras la celebración del mercadillo se llevó a cabo una evaluación intermedia del profesorado y del alumnado para ver la situación y continuidad del proyecto. Pueden verse los resultados y valoraciones en el Twinspace del proyecto.

3. **Desarrollo del eBook:** Enero – febrero 2025. cada centro participante grabó un video con actividades de relajación en lugares significativos de sus poblaciones. Algunos ejemplos son actividades de yoga, lectura, técnicas de respiración, pintura de mandalas, música....

En el siguiente enlace puede verse el resultado del libro digital:

<https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning/projects/unstress-yourself/twinspace/pages/our-unstressful-book>

Abril 2025. Además, se completó el proyecto digital de colaboración escolar con visitas al aula hospitalaria de Alicante por parte del alumnado del colegio José Arnauda donde tuvimos la oportunidad de compartir experiencias y conocer de cerca el gran trabajo educativo que realizan. Del mismo modo, el resto de alumnado participante de otros países y colegios de España tuvo la oportunidad de disfrutar de la charla sobre Europa y de la visita mediante videoconferencia.

También contamos con la participación de Ana Alonso, de [Europe Direct Comunitat Valenciana](#), quien nos presentó las oportunidades y beneficios de formar parte de la Unión Europea.

Puede verse un resumen del encuentro en el siguiente enlace:

<https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning/projects/unstress-yourself/twinspace/pages/hospital-classroom-and-europe-direct-visit>

Mayo 2025. Se eligieron los eslóganes y logo para la portada del ebook en cada equipo internacional. Los 10 eslóganes y logos finalistas fueron sometidos a votación. Se anunciaron los ganadores en una videoconferencia conjunta entre los centros participantes. Una vez finalizada la versión digital del libro colaborativo, se llevó a cabo una versión con imágenes y texto imprimible que se distribuyó en otros centros educativos y bibliotecas.

Junio 2025. Se llevó a cabo una evaluación final del proyecto tanto por parte del profesorado como alumnado y familias y asociaciones participantes a inicios de junio.

El proyecto se está [difundiendo](#) en redes sociales, Jornadas de Internacionalización educativa, revistas educativas, periódicos locales con el fin de que la iniciativa pueda servir de ejemplo como proyecto europeo y por su utilidad como herramienta de educación emocional.

## 6.1. Materiales necesarios

Para el desarrollo de las actividades del proyecto “Unstress Yourself” se ha requerido tanto material digital como físico:

Materiales digitales:

- Plataforma eTwinning – TwinSpace, como espacio seguro de trabajo y comunicación internacional.
- Herramientas colaborativas: Padlet, Google Forms, BookCreator, CapCut, Canva, Genially y YouTube.
- Dispositivos tecnológicos del centro: tablets, ordenadores portátiles y pizarras digitales interactivas.

Materiales físicos y artísticos:

- Elementos reciclados, materiales de papelería, pinturas, cartulinas y adornos para las manualidades solidarias.

- Material impreso: versión física del eBook colaborativo distribuido en aulas hospitalarias, bibliotecas y centros educativos.

Estos recursos han permitido combinar la educación artística y digital, favoreciendo la creatividad y la inclusión del alumnado hospitalizado.

## 7. Posibilidad de seguimiento de la experiencia. Consistencia y coherencia del proyecto.

El proyecto tiene un diseño coherente y replicable. Las actividades colaborativas de diseño y elaboración de manualidades, así como la elaboración de libros digitales pueden llevarse a cabo en diferentes centros. Además, todas las técnicas de relajación pueden ser utilizadas por otros niños/as con la finalidad de mejorar su estabilidad emocional.

- **Distribución del eBook:** Junio 2025. Se ha impreso y distribuido en aulas hospitalarias, bibliotecas y organizaciones educativas.
- **Documentación completa:** todas las actividades están documentadas en el TwinSpace, sirviendo como guía para futuros proyectos.
- **Metodología escalable:** Las herramientas y enfoques utilizados pueden adaptarse a otros contextos educativos.

## 8. Resultados obtenidos en la aplicación en la dinámica del centro. Grado de aplicación y transformación del centro. Adquisición de competencias por parte del alumnado.

El proyecto ha fomentado un entorno de aprendizaje inclusivo, donde alumnado de muy diferentes contextos han desarrollado habilidades interculturales, sociales y emocionales. Adquisición de competencias por parte del alumnado

- **Competencias sociales y cívicas:** trabajo en equipos multiculturales, empatía y participación solidaria.
- **Competencias artísticas:** creación de manualidades y diseño de contenido visual.
- **Competencias digitales:** uso avanzado de herramientas tecnológicas para colaborar y crear.
- **Competencia en lengua extranjera:** este proyecto se ha desarrollado principalmente en inglés, fomentando la mejora de las habilidades lingüísticas del alumnado, tanto en la comprensión como en la expresión escrita y oral. A través de actividades colaborativas con alumnado de otros países europeos, los participantes han practicado en inglés como lengua vehicular, lo que ha fortalecido su capacidad para comunicarse eficazmente en contextos internacionales. Además, hemos trabajado sobre la Unión Europea y sus principios, como la solidaridad, la diversidad y la cooperación. Actividades como las videoconferencias, la charla impartida por Europa Direct y la creación de materiales relacionados con los valores europeos han permitido al alumnado adquirir un conocimiento más profundo de la UE, mientras desarrollaban competencias lingüísticas esenciales en un entorno real y significativo.

## 9. Participación y cooperación de la comunidad educativa y colaboración con otras organizaciones.

El proyecto *Unstress Yourself* ha sido un ejemplo de cooperación educativa y compromiso social, donde toda la comunidad ha participado activamente en torno a un objetivo común: promover el bienestar emocional y la inclusión.

El alumnado ha sido el auténtico protagonista, implicándose en todas las fases del proyecto desarrollando así su autonomía, creatividad y sentido de la solidaridad.

El profesorado ha actuado como guía, coordinador y facilitador del proceso, dinamizando las actividades, acompañando emocionalmente al alumnado y promoviendo el aprendizaje cooperativo y el uso de herramientas digitales.

Asimismo, el proyecto ha fortalecido la colaboración con otros centros educativos de España, Grecia, Polonia y Rumanía, y ha contado con el apoyo de organizaciones solidarias como la Fundación Vicente Ferrer, que impartió un taller de yoga, así como diversas ONG locales que contribuyeron al carácter inclusivo y transformador de la iniciativa.

Esta red de cooperación entre alumnado, profesorado, familias y entidades sociales ha convertido *Unstress Yourself* en una experiencia educativa global, enriquecedora y con un impacto real en la comunidad.

## 10. Otros datos que contribuyan a valorar la innovación.

El proyecto *Unstress Yourself* destaca por su capacidad de innovar en varios aspectos:

1. Inclusión y accesibilidad: este proyecto ha integrado a estudiantes hospitalizados, dándoles la oportunidad de participar activamente en un entorno internacional y colaborativo. Las herramientas digitales han sido clave para superar las barreras físicas y ofrecer igualdad de oportunidades para todos
2. Impacto social y solidario: a través de actividades como el mercado solidario y la colaboración con asociaciones como la Fundación Vicente Ferrer y la Asociación Charlie, entre otras, el proyecto ha fomentado valores como la solidaridad, la empatía y el compromiso social. Desde las manualidades colaborativas vendidas en el Mercadillo Solidario hasta la creación del eBook, cada actividad busca reflejar los valores que Carlos representaba: empatía, solidaridad y bienestar emocional. Su historia inspira a los estudiantes a valorar su salud, conectarse con los demás y crear un impacto positivo en sus comunidades.
3. Sostenibilidad y transferencia: la creación del eBook digital no solo servirá como producto final del proyecto, sino también como una herramienta educativa de bienestar emocional que podrá utilizarse en aulas hospitalarias, bibliotecas y otros contextos educativos, garantizando la continuidad y relevancia del proyecto a largo plazo. El proyecto se construyó en torno a la idea de que, al igual que Carlos Sarrià encontró maneras de inspirar a otros durante su batalla contra el cáncer, los estudiantes también pueden aprender a gestionar el estrés y a apoyar a los demás a través de la conexión emocional y la creatividad.
4. Colaboración internacional: la interacción entre estudiantes de distintos países ha promovido un intercambio cultural significativo y ha reforzado competencias lingüísticas, digitales y sociales, creando un aprendizaje significativo y global.
5. Reconocimiento del trabajo docente: la coordinación y organización entre los centros participantes ha demostrado ser una experiencia enriquecedora para los docentes, permitiendo el intercambio de buenas prácticas y fortaleciendo la red educativa eTwinning. En resumen, *Unstress Yourself* no solo ha cumplido

con los objetivos iniciales, sino que ha superado las expectativas, consolidándose como un proyecto transformador que combina innovación pedagógica, inclusión y valores europeos.

