

PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL IES LUÍS SEOANE

INTRODUCCIÓN

1. QUE É O BENESTAR EMOCIONAL?

O benestar emocional é un concepto amplo que ten que ver, non só coa experiencia subxectiva de sentirse ben, en harmonía e con tranquilidade, senón tamén coa experiencia persoal de satisfacción por ser quen de afrontar dificultades e superar de xeito positivo ou adaptativo as contrariedades que se presentan na vida cotiá. Segundo a OMS a saúde ou o benestar emocional é un "estado de ánimo no cal a persoa dáse conta das súas propias aptitudes, pode afrontar as presións normais da vida, pode traballar de xeito máis produtivo e pode **facer unha contribución á comunidade**".

O coidado do benestar emocional é o acompañamento que desde a escola debe realizarse para favorecer:

1. A resiliencia.
2. O desenvolvemento das competencias emocionais a través dunha educación emocional:
 - Conciencia emocional.
 - Regulación emocional.
 - Autonomía persoal: Autoxestión persoal como a autoestima, actitude positiva diante da vida, responsabilidade, capacidade para analizar criticamente as normas sociais, capacidade para buscar axuda e recursos, así como a autoeficacia emocional, intelixencia interpersonal...
 - Competencia social.
 - Habilidades de vida e benestar.
3. O desenvolvemento da autoestima, desde o marco da educación ética entendida como os sentimentos de: ser amado incondicionalmente, da **propia eficacia, que implica ser valorado polo noso comportamento e da propia dignidade**.

O desenvolvemento de capacidade de **análise crítico** das situacións que levan a un estado de malestar emocional. Propiciar a reflexión conxunta e animar a participación na comunidade vira a centralidade do problema. Pasa dun asunto persoal (sentimento de culpabilización), a un asunto colectivo.

2. BENESTAR EMOCIONAL NUN CONTEXTO DE CATÁSTROFE GLOBAL

O colexio oficial de psicoloxía de Galicia na súa publicación: [PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA A POST-EMERXENCIA EN CENTROS EDUCATIVOS DE INFANTIL E PRIMARIA](#) especifica as características desta situación e as súas consecuencias na poboación xeral.

3. INTERVENCIÓN:

Primeira fase: detección e acompañamento. Temporalización: inicio inmediato e duración en tanto persista a súa necesidade.

Segunda fase: fortalecemento da resiliencia e da competencia emocional na comunidade educativa.

FASE 1: DETECCIÓN E ACOMPAÑAMENTO.

Obxectivo principal: detectar situacións de malestar, ansiedade, sufrimento... no conxunto da comunidade educativa e dotar de recursos para o acompañamento e intervención na comunidade educativa.

Temporalización: inicio inmediato e duración en tanto persista a súa necesidade.

Accións: Profesorado: acompañamento e apoio a través de redes de apoio entre equipos directivos e docentes, creando espazos e tempos virtuais para compartir emocións e propostas.

Táboa 1: Decálogo preguntas para pensar conxuntamente e transformar

1. Como nos sentimos e que aprendemos?
2. O clima de convivencia positiva creado previamente no centro resultou útil?
3. O traballo previo realizado para o desenvolvemento das competencias para convivir resultou de proveito?
4. As experiencias previas en relación ás situacións que alteran a convivencia e a resolución de conflitos resultaron útiles?
5. Como analizamos e valoramos a relación familia-escola?
6. Serviron como apoio e axuda a coordinación e colaboración entre os diferentes membros da comunidade educativa?
7. Serviron como apoio e axuda as canles de coordinación e colaboración co contorno?
8. Como analizamos o noso labor docente?
9. Como analizamos o acceso do alumnado ao currículo e a metodoloxía empregada polo profesorado?
10. Como optimizamos os recursos, os espazos e os tempos?

Pistas para reflexionar e transformar

O benestar:

Pensar xuntos e xuntas pode axudarnos a comprender mellor, a expresar os malestares que sentimos e as aprendizaxes que fixemos para adaptarnos.

Inventar, construír e organizar respostas novas e diferentes para a volta é o gran reto diante dunha situación incerta.

O coidado do benestar emocional non supón negar ou facer que desaparezan os malestares propios da vida, da aprendizaxe, das situacións adversas ou do sufrimento.

O coidado do benestar emocional supón aceptar a escola como lugar e tarefa, compartir para comprender e responsabilizarnos.

Convivir deste xeito coas nosas emocións fortalécenos e axúdanos a medrar xuntos favorecendo a autonomía e a solidariedade.

O vínculo social na escola é a ferramenta principal para o coidado do benestar emocional.

COMO NOS SENTIMOS E QUE APRENDEMOS

PISTAS PARA REFLEXIONAR	PISTAS PARA TRANSFORMAR (escenarios)
<ul style="list-style-type: none"> • Como convivimos cos malestares sentidos a nivel persoal, do alumnado e das familias? Fortalecéronnos dalgún xeito? • Que experiencias positivas e negativas tivemos sobre o acompañamento emocional entre os membros da nosa comunidade educativa? • Que tipo de apoios, recursos e/ou formación precisamos a este nivel? 	<p>Anticipándonos aos diferentes escenarios: presencial, semipresencial e virtual...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traballando os seguintes aspectos da competencia emocional: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conciencia emocional: como nos sentimos? ▪ Regulación emocional: que facemos coa emoción para que sexa adaptativa? ▪ Autonomía persoal: somos quen de...? ▪ Competencia social: como nos relacionamos cos demais? ▪ Competencias para a vida e o benestar: Como afrontamos os desafíos diarios e as situacións excepcionais? • Organizando tempos e espazos, no funcionamento do centro, para escoitar a toda a comunidade educativa: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Facilitando a expresión de emocións para lexitimalas e aprender a regulalas. ▪ Acompañando na comprensión das situacións que xeran malestar. ▪ Impulsando a cooperación e participación para transformar desde a responsabilidade. • Construindo redes afectivas (entre profesorado, alumnado, familias...) para o acollemento e o apoio do benestar emocional, especialmente cos colectivos máis vulnerables. E organizar un procedemento de acompañamento adaptado a calquera escenario. Información máis ampliada no bloque de redes de apoio. • Reorganizando as dinámicas de traballo tendo en conta os diferentes escenarios: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Coordinarse e delimitar funcións e responsabilidades. ▪ Flexibilizar e delimitar o teletraballo, as tarefas para a casa e as avaliacións de xeito coordinado. • Establecendo rutinas, referencias espazo-temporais e estratexias para organizar a vida diaria e as tarefas, anticipando os cambios e practicando para os diferentes escenarios. • Identificando indicios de: malestares e risco emocional, illamento e posible acoso ou ciberacoso escolar e propoñer medidas de acompañamento, coidado e participación. • Reforzando a autonomía na expresión e vivencia emocional e nos recursos propios para resolver conflitos e situacións adversas nos diferentes membros da Comunidade Educativa.

Redes de apoio:

Redes de apoio e acompañamento existentes no IES Luís Seoane, tanto formais como informais:

- Grupo-clase.
- Alumno acompañante.
- Equipo Mediación Escolar.
- Comité UNESCO.
- Secretariado Xitano.
- Programa CaixaProinfancia.
- Cáritas...

(Protexen socialmente á persoa e diminúen a súa situación de vulnerabilidade. Unha rede está conformada por persoas e as relacións que se establecen entre eles, canto máis forte sexa o vínculo desas relacións, máis forte será a rede.

Familia-escola

Establecer unha relación familia-centro baseada nos principios de respecto, corresponsabilidade e cooperación na tarefa de educar.

Profesorado

Establecer e fortalecer vínculos entre o profesorado que redunden na mellora da calidade educativa e no benestar de docentes e discentes, así como das súas familias.

Alumnado

Fomentar a participación activa entre iguais para mellorar o benestar e a convivencia no centro a través da asunción de responsabilidades no coidado e atención aos seus iguais.

Persoal non docente

Participa na responsabilidade do coidado da saúde e do benestar do alumnado.

SERVIRON COMO APOIO E AXUDA A COORDINACIÓN E COLABORACIÓN ENTRE OS DIFERENTES MEMBROS DA COMUNIDADE EDUCATIVA NESTA SITUACIÓN EXCEPCIONAL?

Redes de apoio para o profesorado

Pistas para reflexionar	Pistas para transformar (escenarios)
1.- Mantivemos os vínculos cos nosos compañeiros e as nosas compañeiras? Servíronnos de apoio emocional nalgún momento? 2.- A comunicación do Equipo directivo co resto do profesorado foi fluída e conciliadora? Promoveu actuacións conxuntas e organizadas de todo o profesorado? 3.- Houbo comunicación fluída, coordinación,	<ul style="list-style-type: none"> • O Acompañamento entre iguais: trátase dun acompañamento emocional que se pode presentar en calquera circunstancia que provoque incerteza, inseguridade ou malestar. Esta relación de acompañamento, baseada no vínculo entre dúas ou máis persoas, establécese coidando un equilibrio entre a competencia emocional e a necesidade emocional dos seus membros. • Parellas de reforzo: consiste en aproveitar as fortalezas que presente o profesorado nunha competencia determinada para acompañar e axudar as persoas docentes que teñan menos dominio desa competencia e a precisen para o desempeño da súa práctica. • Docencia compartida: consiste en abordar a práctica educativa en cooperación con outras persoas

<p>acompañamento e consenso dentro do equipo docente? E dentro do departamento?</p>	<p>docentes no mesmo grupo, pode ser este o caso na intervención das persoas especialistas en pedagogía terapéutica e de audición e linguaxe; cando se traballe de maneira interdisciplinar conxugando ámbitos ou, en situación de excepcionalidade, unificando actuacións para evitar sobrecargas de tarefas e invasión do espazo familiar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoio específico da xefatura do departamento de orientación.
---	---

ALUMNADO



Observación, detección e acompañamento ao noso alumnado: Como detectar e como chegar a todas e todos, nos diferentes niveis de prevención, determinando as necesidades concretas respecto á súa situación socioemocional para axustar as medidas educativas precisas.

<p><i>Prevención Primaria</i> Comunidade educativa Escola inclusiva</p>	<p><i>Prevención Secundaria</i> Alumnado en risco Atención á diversidade</p>	<p><i>Prevención Terciaria</i> En caso de confinamento Enfoque sociocomunitario</p>
<p>Profesorado-titores-DO <i>Detectar necesidades e acompañar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nivel emocional, aprendizaxe, convivencia e redes apoio (táboa profesorado) • Perfil socioemocional do grupo (táboa) • Posibles malestares (táboa) • Elaboración de dós (proposta) • Situación socio-familiar (pistas) • Actividades co alumnado <p>Coordinar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Titor/a - E equipo docente • DO - Titores/as • Titores/as - Familias 	<p>Titor/a - Xefatura DO - EOE - servizos sociosanitarios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Detección e avaliación (táboa malestares) • Protocolo de prevención, detección e intervención do risco suicida no ámbito educativo • Asesoramento EOE ou derivación. • <i>Protocolo absentismo-Comisión absentismo</i> • Coordinación cos servizos sociosanitarios • Elaboración de dós (proposta) 	<p>Comunidade educativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coidar tempos e tarefas • <i>Plan de ensino virtual</i> • <i>Plan de atención para garantir a equidade no ensino virtual</i> • Acudir ás redes de apoio • Utilizar recursos para o acompañamento do benestar emocional • Elaboración de dós (proposta)

Prevención Primaria

Dirixida a toda a comunidade educativa, desde a perspectiva da escola inclusiva, onde os responsables deste nivel serían o profesorado, o profesorado tutor en colaboración co departamento de orientación para detectar, repensar e coordinar a practica educativa que xere benestar. actuando a nivel de grupo-clase en coordinación co profesorado-tutor e o DO.

Observar na aula para detectar e acompañar:

TÁBOA PARA O PROFESORADO

QUE OBSERVAR NA AULA?	
<p style="text-align: center;">TRAZOS EMOCIONAIS</p> <p>Incerteza: Pensamento dubitativo, condutas compulsivas, perfeccionismo, linguaxe literal, preferencia pola actividade regrada...</p> <p>Angustia: Sentimentos de incapacidade, fobia social, fobias específicas, mensaxes de queixa, solicitudes de protección...</p> <p>Desesperanza: Tristeza, ansiedade, illamento, apatía, abandono...</p>	<p style="text-align: center;">APRENDIZAXE</p> <p>Nivel competencial actual: Nivel de desenvolvemento curricular, de autonomía no traballo e construción de novas aprendizaxes, implicación e actitude para afrontar os procesos de ensino tanto nun marco presencial como virtual...</p> <p>Cohesión de grupo e estado actual: Fortalezas e debilidades en relación á aprendizaxe, posibilidades de construír grupos estables e heteroxéneos de apoio para a aprendizaxe, posibilidade de alumnado que poida dar ou recibir apoio nas aprendizaxes en calquera dos tres escenarios.</p> <p>Procesos de autoavaliación: Autoxestión do propio traballo, recoñecemento das propias necesidades e potencialidades no proceso de aprendizaxe, análise do rendemento e do resultado final.</p> <p>Barreiras que dificultan o acceso e a participación nas aprendizaxes.</p>
<p style="text-align: center;">CONVIVENCIA</p> <p>Sentimento de pertenza: respecto á participación e colaboración no centro e na aula.</p> <p>Competencias para manexarse e aprender nas situacións conflitivas e de quebra da convivencia.</p>	<p style="text-align: center;">REDES DE APOIO</p> <p>Prestar axuda: Linguaxe asertiva, empatía, calma, actitude colaborativa, responsabilidade, proactividade.</p> <p>Recibir axuda: nivel de autonomía e responsabilidade, tolerancia á frustración, recoñecemento das propias limitacións, amosar agradecemento.</p>

TÁBOA DE OBSERVACIÓN PARA O PROFESORADO-TITOR MALESTARES

MALESTARES	CONDUTAS QUE SE DEBEN OBSERVAR	PISTAS PARA ACOMPAÑAR
Incerteza	Reaccións desmesuradas ante situacións cambiantes e incertas.	Calma e tacto Acompañamento presencial ata que se interiorice a incerteza
Angustia	Inquietude, desacougo ou síntomas corporais: a face, a intranquilidade corporal, a respiración. A angustia tende, de seu, a comunicarse, a expresarse como queixa e buscar acubillo nas persoas nas que se confía.	Reforzar o sentimentos de: pertenza á comunidade, acompañamento, aprecio e o de protección e respecto pola identidade propia. Mensaxes claras e sinxelas, encontrarse, escoitar, falar e empatizar.
Desesperanza	Emocións como tristeza, ansiedade, ou períodos de insomnio ou somatizacións derivados do sufrimento da perda ou enfermidade dun ser querido.	Estar con humanidade, empatía e escoita para atravesar a dor e reforzar a resiliencia. Non infantilizar e si axudar a comprender, entender e facerse cargo do sufrimento. Introducir a ilusión e a posibilidade de facer algo.
Enfrontamento	Confrontación con descortesía, irritabilidade, incumprimento das normas e, nalgúns ocasións, a violencia. Condutas de risco. Transgresións, algunhas delas relacionadas co desafío, a identidade ou a autonomía.	Mirar o enfrontamento como maneira de conxurar o medo e un xeito de pedir un freo, un límite. Escenificacións dun conflito interno. Invulnerabilidade para avanzar cara a autonomía Nomear, delimitar e interpretar o límite (o "non") que precisa para construír identidade
Perdas	Perdas singularizadas: morte dun achegado, as dificultades específicas dunha familia ao respecto do traballo ou da vivenda. Perdas compartidas: aquelas que afectan a todos e todas polo feito de ser cidadáns e cidadás. Perdas colectivas: todas as que supón o virus ou calquera adversidade como ameaza á perda da relación co saber, a aprendizaxe, as amizades, o proxecto vital, a ocupación...	Para as perdas singularizadas: acollemento, a empatía e o apoio son as vías para evitar unha vivencia de dor non comunicable e non compartible que traza unha fenda con respecto aos demais. Para as perdas compartidas: encontros grupais e compartir experiencias na escola como lugar para traballar o dó e como lugar de pertenza onde os iguais poden acompañarse. Atención a condicións de desigualdade que converten unha perda compartida nunha perda individual, para non patoloxizar. Para as perdas colectivas: tarefas da escola para o benestar e o afrontamento desde o terreo do organizativo.

Recollida da información a nivel tutorial para detectar e acompañar

1. Información do profesorado e dos malestares observados cos instrumentos propostos.
2. Información das familias

PISTAS PARA AS ENTREVISTAS COAS FAMILIAS

- **Interesarse por como se atopan**
- **Coñecer as necesidades do ámbito familiar**
 - cuestións de organización familiar (membros illados, cambio de domicilio...)
 - cuestións de saúde
 - cuestións laborais e/ou económicas
- **Coñecer o desenvolvemento do proceso de ensino na casa**
 - Disposición de recursos e ferramentas didácticas necesarias (tecnolóxicas e tradicionais, conexión a internet...)
 - Organización de rutinas e hábitos diarios de sono, aseo, alimentación e tempo libre
- **Motivación e disposición para o traballo**
 - Mostra de interese, formulación de dúbidas, contacto fluído co profesorado, entrega de traballos en tempo e forma correcta...
 - Organización do traballo diario: se o alumno ou alumna traballaba só ou soa, se tiña que compartir ferramentas...
- **Coñecer o estado anímico e emocional do neno ou da nena durante a crise**
 - Alteracións do humor, sono, alimentación, ansiedade, medos...
 - Illamento dos compañeiros ou compañeiras e/ou no seo familiar
 - Apatía, desmotivación
 - Aparición de condutas de dependencia (móbil, videoxogos, pantallas...)
- **Fortalezas adquiridas durante este período**
 - Repercusións positivas xeradas durante esta situación que fortalecesen ou mellorasen o ámbito familiar e repercuten positivamente no alumno ou na alumna
- **Dificultades ou barreiras xurdidas**
 - Aspectos que afectaron ao alumnado no seu proceso de aprendizaxe e non se puideron resolver
- **Como valoran o apoio recibido desde o centro, que se fixo ben?**
- **Que podería mellorar para futuras situacións**

3. Perfil socioemocional

NIVEL:		GRUPO:			
DETECTANDO NECESIDADES SEGUNDO: - Clima de aula nivel de: bo trato, asertividade, planificación e rendemento e participación - Nivel de cohesión e pertenza ao grupo Consenso e respecto polas normas Roles e liderados - Outras PARA DECIDIR: a. A proposta didáctica grupal de educación emocional necesaria* b. A intervención individual necesaria					
Alumno/a	Adaptación e medidas acordadas	Situación socioemocional segundo a situación sanitaria do momento	Observacións do Equipo Docente	Información da familia	Tomas de decisións
Nome do/a alumno/a					
Nome do/a alumno/a					
Nome do/a alumno/a					
—					
—					
—					
—					
—					

Proposta didáctica grupal de educación emocional

Se o equipo docente considera que a evolución da pandemia está a causar malestar no alumnado, para restablecer o seu benestar emocional. As propostas deseñadas organízanse arredor de catro eixes:

CONECTA

Favorece a creación de espazos de comunicación e escoita, así como a identificación das emocións propias e alleas sentidas e vividas durante este período de pandemia global:

- Mochila dos recordos.
- Baleirando petos.
- Detective de emocións .
- Orelas de elefante.
- Superpoder.
- O poder da música.

RESPECTA

Está dirixido a tomar conciencia dos novos cambios nos hábitos e relacións sociais tendo en conta as normas hixiénico-sanitarias derivadas da COVID-19.

- Cambiamos tocarnos por mirarnos.
- Bicos de lapis. Bicos de picas.
- En equipo, máis fortes.
- Planeta perfecto.
- Fabulaforum.
- Xogos reunidos.

REGULA

Desenvolve aspectos relacionados coa regulación emocional e o afrontamento dos conflitos para aprender a tolerar a frustración e evitar situacións de estrés.

- A caixa de urxencias emocional.
- Un paseo relaxante.
- Tece palabras.
- Faltoume o que tiña, ou non?
- A cesta máxica.
- Bandeiras do Himalaia.

VIVE

Fomenta actitudes positivas, sentimentos de gratitude e solidariedade co fin de desenvolver pensamentos positivos, recoñecer o esforzo e xerar un beneficio común.

- Pechando os ollos.
- Adiviña quen.
- Cada ovella coa súa parella.
- Tempo compartido.
- Olimpo.
- Receita da felicidade.

A Elaboración de dós diante das perdas no contexto educativo

As comunidades deben contribuír á aceptación da dor e a posta en marcha dos mecanismos de alivio.

Fases do dó (Parkes, 1998):

- Shock (tarefa de aceptar a realidade)
- Protesta (esforzos por manter as rutinas do perdido).
- Desesperanza (conduta desorganizada con indefensión ou depresión).
- Reorganización (reestablecemento de novas relacións).

Proceso:



Detección e avaliación do alumnado en risco

MALESTARES	CONDUTAS QUE SE DEBEN OBSERVAR
Incerteza	Síntomas obsesivos: pensamentos dubitativos e compulsións // Crises por algo que se sae do establecido.
Angustia	Dificultades para achar alivio na palabra e no contacto e para expresar o que senten. Intranquilidade da angustia que tende a estar fóra da linguaxe e das persoas.
Desesperanza	Tristura que semella adherida á desesperanza (a mirada e o corpo sen presenza...).
Enfrontamento	Repetición, consecuencias negativas e petición máis aló do normativo e educativo
Perdas	Casos de dó complicado.

Instrumentos

Protocolo de prevención, detección e intervención do risco suicida no ámbito educativo.

Protocolo de absentismo.

Asesoramento e/ou derivación ao EOE.

Derivación aso servizos sociosanitarios.

FASE 2: FORTALECIMENTO DA RESILIENCIA E DA COMPETENCIA EMOCIONAL NA COMUNIDADE EDUCATIVA.

Durante o curso 2020-2021 trinta profesores do IES Luís Seoane (da ESO e do Ciclo Básico e Ciclos Medios da Formación Profesional) participan nun Plan Proxecta recibindo formación de dinámicas de grupo e traballando co seu alumnado:

- Dinámicas de grupo.
- Autoestima e autoconcepto.
- Igualdade de xénero.
- Convivencia e Mediación escolar.

Durante o curso 2021-22 pretendemos levar a cabo un Plan de Formación Permanente de Profesorado (PFPP) encamiñado ao fomento do benestar emocional do alumnado a través do fortalecemento da resiliencia, do desenvolvemento da autoconfianza e da autoestima.

Trataremos de deseñar un proxecto interdisciplinar de centro con actividades concretas baseadas en:

- Expresión corporal.
- Teatro.
- Baile.
- Música.
- Exposicións orais.
- Lecturas en público (micros abertos).
- Oratoria.
- UNESCO.
- Mediación Escolar.
- Coaching sistémico para o desenvolvemento persoal e profesional do alumnado de Formación Profesional.