

**PLAN ESTRATÉGICO DE INTELIXENCIA
EMOCIONAL E
BENESTAR SOCIOEMOCIONAL DA
COMUNIDADE EDUCATIVA**

ÍNDICE DE CONTIDOS

1. INTRODUCCIÓN.

2. ANALISE DO CONTEXTO: BENESTAR EMOCIONAL NO ÁMBITO EDUCATIVO.

2.1. Conceptualización.

2.2. Xustificación da necesidade do plan.

3. OBJXCTIVOS DO PLAN ESTRATÉXICO, PLAN DE ACTUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO.

4. PROCEDEMENTO DE SEGUIMENTO E AVALIACIÓN.

1.- INTRODUCCIÓN

As recomendacións internacionais fan fincapé na importancia que relaciona a competencia social, unha das competencias clave para a aprendizaxe permanente, co benestar persoal e mental óptimo. Pola súa importancia, estas recomendacións son tidas en conta nos marcos nacionais de promoción da saúde, quedando recollidas na Estratexia Nacional de Saúde Mental de decembro de 2021 na que se engadiron novos enfoques centrados na promoción da saúde mental e a loita contra a estigmatización, a prevención dos trastornos mentais e a conduta suicida. Todo iso co obxectivo de proporcionar ferramentas útiles para a mellora do benestar emocional da poboación.

Na Estratexia Nacional de Saúde Mental 2022-2026 establécese a especial relevancia de responder os retos da promoción da saúde mental e o benestar emocional nos sectores de poboación da infancia e adolescencia.

As condicións e experiencias de vida nos primeiros anos son especialmente transcendentales respecto ao crecemento e desenvolvemento biopsicosocial nas distintas áreas (cognición, linguaxe, hábitos, habilidades sociais, desenvolvemento emocional...), influíndo substancialmente na saúde e a calidade de vida das persoas no resto das etapas do ciclo vital.

O contexto educativo, xunto co contorna socio-familiar, son referentes clave onde ten lugar o desenvolvemento individual e social das persoas nos seus estadios máis temperáns, exercendo un importante papel na configuración da conduta e os valores sociais da infancia, a adolescencia e a mocidade.

Doutra banda, o benestar emocional garda estreita relación co logro do éxito educativo e coa consecución dunha boa saúde entre o alumnado.

De acordo con toda esta realidade, desde a comunidade educativa e desde os centros educativos, obsérvase a necesidade de incorporar a abordaxe integral dos temas relacionados coa promoción da saúde, a prevención de aspectos

que a comprometen, así como o fomento do benestar emocional, como unha das bases que lles permitirán alcanzar o éxito educativo a todo o alumnado.

No presente curso 2023-2024 desenvolverase o Plan de Benestar e Convivencia, dentro do Plan de Convivencia dos centros, segundo o establecido na **Orde do 23 de agosto do 2023**.

Esta orde establece a figura da persoa coordinadora de benestar e convivencia en todos os centros docentes correspondentes ao ámbito de xestión da Comunidade Autónoma de Galicia que impartan ensinanzas reguladas na **Lei 2/2006, do 3 de maio, de educación**, e nos que cursen estudos persoas menores de idade, agás nos centros que impartan as ensinanzas do primeiro ciclo de educación infantil.

A persoa coordinadora do centro será a orientadora, que xa desenvolve funcións específicas relativas á educación emocional, resolución de conflitos e xestión da convivencia na comunidade educativa.

Pola súa parte, a estratexia galega de convivencia escolar 2025 recolle, dentro dunha das liñas de actuación, a mellora da coordinación do benestar e protección do alumnado sinalando que, a través da figura da persoa que exerza a dita coordinación nos centros educativos, se establecerán os mecanismos necesarios para unha maior coordinación en materia de educación emocional, de xeito que se converterá nun referente para apoiar o labor do profesorado antes posibles casos de violencia no propio centro ou na súa contorna.

As actuacións derivadas do Plan de traballo de Benestar e Convivencia non só responderán ás necesidades identificadas no centro, senón que se basearan en principios tanto de prevención como de intervención en coordinación con outros plans e traballos desenvoltos no colexio, que se axustan a demandas relacionadas coa xestión emocional, as habilidades sociais, a resolución pacífica de conflitos, os hábitos de saúde, o asesoramento ás familias e ao profesorado e a coordinación con servizos externos se fora preciso.

2.- ANÁLISE DO CONTEXTO: BENESTAR EMOCIONAL NO ÁMBITO EDUCATIVO

2.1. Conceptualización.

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, no seu plan de acción integral sobre saúde mental, para o período 2013-2020, a saúde ou o benestar emocional é un “estado de ánimo no cal a persoa dase 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:

A resiliencia, reforzando os procesos que integran a capacidade para afrontar as adversidades, saír fortalecido e construír sobre elas, adaptándose positivamente.

O desenvolvemento das competencias emocionais a través dunha educación emocional que, segundo Bisquerra e Pérez* (2007) abordaría o coidado do benestar emocional afianzando:

Conciencia emocional: capacidade para tomar conciencia das propias emocións e das demais persoas, incluíndo a habilidade para captar o clima emocional dun contexto determinado.

Regulación emocional: capacidade para manexar as emocións de forma apropiada. Supón tomar conciencia da relación entre emoción, cognición e comportamento.

Autonomía persoal: conxunto de características e elementos relacionados coa 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 interpersoal...

Competencia social: capacidade para manter boas relacións con outras persoas. Isto implica dominar habilidades sociais, comunicación efectiva, respecto, actitudes prosociais, asertividade...

Intelixencia emocional: Refírese á capacidade dos individuos para recoñecer as súas propias emocións e as dos demais, discernir entre diferentes sentimentos e etiquetarlos apropiadamente, utilizar información emocional para guiar o pensamento e a conduta, e administrar ou axustar as emocións para adaptarse ao ambiente ou conseguir obxectivos.

Educación emocional: É un proceso pedagóxico dirixido a potenciar a esfera afectiva como complemento das habilidades cognitivas para facilitar o desenvolvemento integral da personalidade.

Benestar emocional: Habilidade de manexar as emocións, o que non significa reprimilas senón sentirse cómodo ao manifestalas e facelo de forma apropiada. Unha realidade é que as persoas con capacidade para resolver os conflitos e as tensións, e saber transitar polos transos dolorosos ou penosos, ademais teñen a flexibilidade suficiente como para gozar máis da vida.

Promoción da saúde mental: As actuacións de promoción da saúde mental recomendadas durante a etapa da infancia e a adolescencia son aquelas desenvolvidas no ámbito escolar que promoven as competencias socioemocionales a través de actividades dirixidas ao autocontrol e a resolución de prob-

lemas, e que contribúen a diminuír o risco de aparición de problemas de saúde mental e a promover o desenvolvemento integral do alumnado.

Prevención dos trastornos mentais: As actuacións dirixidas á prevención dos trastornos mentais recomendadas durante este período van dirixidas ao adestramento en habilidades parentales, o adestramento en habilidades sociais e do comportamento, intervencións curriculares baseadas no contexto da aula para previr o abuso de substancias, o comportamento agresivo e as relacións sexuais de risco, así como programas dirixidos á prevención da depresión, aparición de condutas autolíticas e suicidas, así como outras tipoloxías de alteracións.

Habilidades de vida e benestar: capacidade para adoptar comportamentos apropiados e responsables para afrontar satisfactoriamente os desafíos diarios da vida, xa sexan privados, profesionais ou sociais así, como as situacións excepcionais coas que imos tropezando. Permítenos organizar a nosa vida de xeito saudable e equilibrado, facilitándonos experiencias de satisfacción ou benestar.

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. Moitas as situacións que levan a falta de benestar emocional prodúcense por problemas estruturais da sociedade (falta de recursos, paro, falta recursos para asumir as tarefas de coidados,...). Propiciar a reflexión conxunta e animar a participación na comunidade vira a centralidade do problema. Pasa a un asunto persoal, na que o individuo ten que abordalo co posible sentimento de culpabilización, a un asunto colectivo, no que construímos en común coa potencialidade que iso ten para a persoa .

O **benestar emocional** do alumnado pódese ver **influenciado** polas diferentes contornas vulnerables socioeconómicamente, as relacións familiares ou as dinámicas disfuncionais que poden presentar “adultos referentes” no desenvolvemento deste alumnado. Debemos xerar iniciativas que axudan a nenos e nenos, mozos e familias en situación de sufrimento psicolóxico ou risco de padecelo.

Débese atender a toda a comunidade educativa desde a proximidade da súa contorna (familia, escola, entidades sociais...).

O modelo sociocomunitario entende **o malestar e o sufrimento** dun xeito distinto ao concepto clásico da enfermidade e é, polo tanto, unha perspectiva e unha maneira diferente de abordar estes, nas que se trata de dar conta desoutros problemas con repercusións na saúde onde o prioritario é traballar en e para a comunidade.

Polo tanto o **coidado integral do benestar emocional** non só se debe abordar desde a escola.

E, por iso tal vez o benestar (e o malestar) debéramos cavilalo a partir da escola como vida. A escola como lugar no que a través do saber e das relacións especiais que nela acontecen (entre profesorado, alumnado e familias, entre rapaces e rapazas, entre idades distintas ou procedencias diferentes) se está desenvolvendo iso que chamamos vivir.

A escola non é soamente un lugar de oportunidade para os estudos. Para moitos alumnos e alumnas é tamén un dos poucos lugares onde se representa a igualdade, onde hai unha equiparación nunha sociedade atravesada por profundas desigualdades.

E para todos e todas, é o lugar de encontro coa alteridade, con ese outro ou outra diferente a nós onde ensaiar a tolerancia, o acordo ou a resolución dos conflitos.

Soamente deste xeito podemos transcender a escola como edificio ou aula e incorporar todos aqueles elementos situados no aparentemente informal (o traxecto de ida e de volta desde a casa, os encontros nos corredores, as conversas antes da chegada do profesorado, as discusións, os xogos, os grupos máis afíns e aqueloutros cos que custa relacionarse) pero que son decisivos no transcorrer vital e na identidade.

Con esta proposta preténdese acompañar á comunidade educativa para que poida ser quen de decidir que e como afrontar este reto colectivo do coidado emocional desde a transformación da convivencia, a aprendizaxe e a compensación socioemocional a través de redes de apoio para fomentar a participación e a corresponsabilidade nesta tarefa.

2.2. Justificación de la necesidad del plan estratégico.

O CEIP Plurilingüe Vila de Cee é un centro rural con 312 alumn@s que pretende dar resposta aos cambios continuos da sociedade actual, intentamos que os alumnos e alumnas desenvolvan ao máximo as súas capacidades e competencias respectando o principio de igualdade de oportunidades, ó mesmo tempo que o profesorado profunda nas competencias de formación docentes profesionais.

Un dos nosos obxectivos como centro educativo é acadar a mellora do clima escolar de toda a comunidade. Consideramos que, para iso, é totalmente indispensable lograr a mellora da competencia socioemocional. Como centro escolar temos a obriga de ser un ámbito de convivencia pacífica, democrática e respectuosa dos dereitos de todos os seus integrantes, conseguindo unha educación de calidade para todo o alumnado; que en determinados momentos resulta unha tarefa complicada.

Outro gran obxecto é axudar a cubrir as necesidades de protección e benestar emocional do alumnado e outros axentes da comunidade educativa, desde a perspectiva da intervención educativa, a prevención e o fortalecemento dos factores de protección.

Faise necesario desenvolver na contorna educativa o sentido de pertenza, o fortalecemento da identidade e a autoestima, así como todos aqueles factores de protección, resiliencia e superación, que contribúan a crear un marco de convivencia positiva e ao aumento tanto do benestar do alumnado como do resto da comunidade educativa.

É necesaria a información e a achega de ferramentas e recursos a toda a comunidade educativa para facer visible a importancia da saúde mental, o benestar emocional e o desenvolvemento de habilidades para a vida a vida.

Neste labor é esencial a colaboración entre as administracións sanitarias, sociais e educativas á hora de coordinar actuacións formativas e de sensibilización, así como a poñer en valor mecanismos de coordinación interinstitucionais, que favorezan actuacións en materia de prevención e actuación.

3. OBXECTIVOS DO PLAN ESTRATÉXICO, PLAN DE ACTUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO .

Este plan pretende contribuír ao desenvolvemento do benestar socioemocional de toda a comunidade educativa co fin de posibilitar que se desenvolvan actuacións e estratexias eficaces dirixidas ao desenvolvemento do benestar socioemocional contribuíndo a dar unha resposta preventiva e integral a todo o alumnado, profesorado e familias, nun marco que promova a escola inclusiva, a convivencia positiva e a excelencia.

OBXECTIVOS DO PLAN:

- Visibilizar a importancia da saúde emocional.
- Elaborar e difundir materiais e instrumentos que contribúan á formación e información sobre benestar emocional e saúde mental.
- Xerar estratexias educativas para promover a educación emocional entre o profesorado, equipos directivos, profesionais da orientación e da inspección educativa de Educación Primaria.
- Formar sobre as condicións óptimas necesarias para un adecuado desenvolvo socio-emocional do alumnado de Educación Infantil e Educación Primaria.
- Dotar ao profesorado, e á comunidade educativa en xeral, das estratexias necesarias para a súa autocuidado e benestar emocional.
- Mellorar o clima escolar (a través da función titorial e propoñendo accións cooperativas).
- Fomentar o uso de métodos alternativos de resolución pacífica de conflitos entre o persoal do centro e o alumnado. Incorporar nas titorías dinámicas nas que se traballen as habilidades sociais, intelixencia emocional, autoestima, a resolución pacífica de conflitos, mediación,...

- Promover do bo trato traballando valores democráticos de convivencia, negociación e diálogo.
- Fomentar o respecto polo alumnado con discapacidade ou calquera outra circunstancia de especial vulnerabilidade ou diversidade entendendo que todas as persoas son diferentes, facendo o fincapé nas fortalezas tanto individuais como grupais e evitando todas as situacións de desigualdade.
- Coordinar, de acordo cos protocolos establecidos, os casos que requiran intervención por parte dos servizos sociais competentes, debendo comunicalo ás autoridades correspondentes, se se valora necesario, e sen prexuízo do deber de comunicación nos casos legalmente previstos.
- Priorizar unha detección precoz de situacións que poidan supoñerse contrarias á convivencia escolar, articulando os distintos mecanismos para a súa extinción, favorecendo en calquera caso estratexias de protección e resolución pacífica de conflitos.
- Promover a participación das familias informándoas e asesorándoas, en especial no relacionado coa convivencia democrática e o benestar.
- Informar ó persoal do centro sobre os protocolos de prevención e protección de calquera forma de violencia.
- Promocionar unha alimentación saudable e nutritiva que permita ao alumnado, especialmente ao máis vulnerable, ter unha alimentación equilibrada.
- Establecer accións preventivas e reeducadoras e correctoras, de ser o caso.
- Colaborar no traballo das distintas conmemoracións do centro, xunto co resto de dinamizacións, en todo o relativo ao benestar emocional, a convivencia e a igualdade, nun marco de participación da comunidade educativa.

PLAN DE ACTUACIÓN:

Faise necesario desenvolver na contorna educativa o sentido de pertenza, o fortalecemento da identidade e a autoestima, así como todos aqueles factores de protección, resiliencia e superación, que contribúan a crear contornas seguras, así como un marco de convivencia positiva e aumento tanto do benestar do alumnado como do resto da comunidade educativa.

É necesaria a difusión, formación, información e a achega de ferramentas e recursos a toda a comunidade educativa, para facer visible a importancia da saúde mental, o benestar emocional e o desenvolvemento de habilidades para a vida, desde o respecto aos dereitos de nenos, nenas e adolescentes.

Para desenvolver o acompañamento ao benestar emocional no noso centro educativo propónse unha intervención por fases.

As actuacións están orientadas a enfocar as características específicas de cada unha destas fases:

-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.

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

-Terceira fase: Consolidación. Planificación e organización dos vindeiros cursos dotación de recursos didácticos.

Temporalización: presentación de iniciativas para os vindeiros cursos.

| ACTUACIÓNS | INDICADORES DE LOGRO | RESPONSABLES E EQUIPO TRABAJO | TEMPORALIZACIÓN |
|---|---|---|------------------------|
| Elaborar e difundir á comunidade educativa de materiais para a posta en marcha de programas de educación socioemocional na etapa de Educación Infantil e Educación Primaria | Listaxe de recursos postos ao dispor da comunidade educativa. Ligazóns de acceso aos materiais. | Dinamización de Convivencia en colaboración con outras entidades. | Curso 2023-2024 |

| | | | |
|--|--|---|------------------------------------|
| Elaborar e difundir un banco de recursos sobre saúde mental, educación emocional e benestar emocional. | Listaxe de recursos postos ao dispor da comunidade educativa. Ligazóns de acceso aos materiais. | Dinamización de Convivencia en colaboración con outras entidades. | Curso 2023-2024 Curso 2024-2025 |
| Dispor dun banco de recursos con diferentes temáticas (xestión emocional, o duelo na infancia, incorporación dun novo membro á familia) que poidan precisar e solicitar as familias. | Listaxe de recursos postos ao dispor da comunidade educativa. Ligazóns de acceso aos materiais. | Dinamización de Convivencia en colaboración con outras entidades. | Curso 2023-2024 Curso 2024-2025 |
| Elaborar orientacións para o desenvolvemento no Plan de Igualdade e Convivencia dos centros. | Documento Orientacións para o deseño e desenvolvemento do Plan de Igualdade e Convivencia. Ligazóns de acceso aos materiais. | Dinamización de Convivencia en colaboración con outras entidades. | Curso 2023-2024 |

| | | | |
|---|-----------------------------|---|-----------------|
| Ofertar, dentro da formación permanente do profesorado do PFPP, actividades formativas relativas á intelixencia emocional, mellora da convivencia, e a protección e o benestar da infancia. | Deseño da acción formativa. | Centro de Formación do Profesorado. | Curso 2024-2025 |
| Deseñar formación específica en accesibilidade emocional na aula. | Deseño da acción formativa. | Dinamización de Convivencia en colaboración con outras entidades. | Curso 2025-2026 |
| Deseñar formación específica no benestar emocional do alumnado vulnerable (TEA, altas capacidades, DEA, diferentes discapacidades...) Acción formativa: Universo das AACC: | Deseño da acción formativa. | Dinamización de Convivencia en colaboración con outras entidades. | Curso 2024-2025 |
| Desenvolver accións formativas específicas para previr os riscos psicosociais na profesión docente. | Deseño da acción formativa. | Dinamización de Convivencia en colaboración con outras entidades. | Curso 2025-2026 |

| | | | |
|--|--|---|-----------------|
| Desenvolver accións formativas específicas para previr vos rochas psicosociais na profesión docente. | Número e tipo de materiais recopilados | Dinamización de Convivencia en colaboración con outras entidades. | Curso 2024-2025 |
|--|--|---|-----------------|

Entre os indicadores que permitirán avaliar o grao de consecución dos obxectivos atopamos:

-O profesorado participante deseña e desenvolve actividades de benestar e convivencia.

-As familias están implicadas nas accións educativas propostas.

-O alumnado participa activamente nas dinámicas de benestar e convivencia.

- O número de accións encamiñadas á mellora da competencia socioemocional de toda a comunidade educativa van en aumento.

-Existen menos agresións e máis casos resoltos por vía de mediación.

4.- PROCEDEMENTO DE SEGUIMENTO E AVALIACIÓN

Ao rematar o deseño do Plan de Traballo, será posto á disposición do Claustro e do Consello Escolar para a súa aprobación.

De xeito trimestral, tratase no claustro para avaliar o desenvolvemento do mesmo de xeito conxunto e facendo as modificacións oportunas, de ser o caso.

Ó rematar o curso teremos en conta os indicadores que nos permitirán avaliar o grao de adecuación e consecución, facendo unha análise das dificultades atopadas e organizando propostas de mellora.

O Plan poderá ser modificado ao longo do curso en base ás distintas necesidades que poidan xurdir ou situacións concretas que afecten ao desenvolvemento da convivencia na comunidade educativa.