

**PLAN DE
BENESTAR E
CONVIVENCIA
ESCOLAR**

ÍNDICE

- 1- INTRODUCCIÓN
- 2- CONCEPTUALIZACIÓN
- 3- ANÁLISE DO CENTRO
- 4- FINALIDADES XERAIS DO PLAN
- 5- OBXECTIVOS CONCRETOS
- 6- BLOQUES TEMÁTICOS
- 7- METODOLOXÍA
- 8- PROCEDEMENTO DE SEGUEMENTO
- 9- AVALIACIÓN

1. INTRODUCCIÓN

A Lei 4/2011 do 30 de xuño, de convivencia e participación da comunidade educativa, sinala no seu artigo 10.1 que o proxecto educativo de cada centro docente incluírá un plan de convivencia que recolla e desenvolva os fins e principios establecidos no artigo 3 da lei e os regulados nas leis orgánicas sobre a materia.

Atendendo á lexislación vixente, neste centro contamos con dito Plan de Convivencia, dentro do que se engloba o Plan de Benestar e convivencia escolar.

A Orde do 17 de xullo de 2007, pola que se regula a percepción da compoñente singular do complemento específico por función titorial e outras funcións docentes, establece que a persoa dinamizadora da convivencia coordinará a mellora do clima escolar, a través da función titorial e propoñendo accións cooperativas, e asesorará o resto do profesorado na inclusión de dinámicas de aula, que propicien a mellora da convivencia e a resolución pacífica de conflitos.

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 ante posibles casos de violencia no propio centro ou na súa contorna.

Tendo en conta que as funcións da persoa coordinadora de benestar e protección establecidas na Lei orgánica 8/2021, do 4 de xuño, xa viñan sendo realizadas nos centros docentes da Comunidade Autónoma galega a través

do desenvolvemento do Plan de convivencia, co apoio da dinamización de convivencia, é preciso acomodar esta nova figura ao marco normativo do sistema educativo galego. Así, baixo a denominación de persoa coordinadora de benestar e convivencia regúlase a figura que asume as funcións de coordinación de benestar e protección e de dinamización de convivencia.

E, para recoller as accións que se coordinarán baixo a súa guía, procédese á elaboración do presente Plan de Benestar e Convivencia Escolar.

2. CONCEPTUALIZACIÓN

INTELIXENCIA EMOCIONAL: Refírese á capacidade dos individuos para recoñecer as súas propias emocións e as dos demais, diferenciar os sentimentos e etiquetalos apropiadamente, utilizar información emocional para guiar o pensamento e a conduta, e administrar ou axustar as emocións para adaptarse ao ambiente ou lograr obxectivos.

https://es.wikipedia.org/wiki/Inteligencia_emocional

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. Habilidade que permite ás persoas resolver os conflitos e as tensións, e saber transitar polos camiños dolorosos ou penosos, ademais de ter a flexibilidade suficiente como para desfrutar máis da vida.

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

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

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

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 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/as e familias en situación de sufrimento psicolóxico ou risco de padecelo. Débese atender a toda a comunidade educativa dende a proximidade da súa contorna (familia, escola, entidades sociais...).

3. ANÁLISE DO CONTEXTO

Neste centro educativo, xa se vén traballando o ámbito da intelixencia emocional, resolución pacífica de conflitos, igualdade de xénero e non discriminación, de forma transversal a través de actividades e obradoiros dos diferentes plans e programas incluídos na PXA:

- Contratos programa.
- PFPP (Intelixencia Emocional).
- Obradoiros sobre emocións (nos cursos superiores).
- Obradoiros e charlas sobre igualdade de xénero e non discriminación.

Con respecto á acción titorial, pode dicirse que existe unha boa comunicación coa meirande parte das familias no que respecta, non só ao seguimento curricular do alumnado, senón tamén ao seu estado socio-emocional. Esta comunicación permite realizar un seguimento continuo e detectar de forma precoz posibles situacións nocivas para o autoconcepto, autoestima e desenvolvemento social do alumnado nas diferentes etapas que se imparten no centro.

Ademais, dende a comisión de convivencia, ao longo de cada curso, intervénse nunha media de tres conflitos de gravidade media-alta entre o alumnado (xeralmente de cursos máis altos).

Si se observa que estas intervencións chegan unha vez producido o conflito, coa finalidade de resolvelo dende unha postura pacífica e asertiva. Dende esta análise, obsérvase a necesidade de enfocar a intervención en momentos previos, priorizando a prevención dos conflitos, mediante un traballo máis sistemático do coñecemento e control emocional, asertividade, habilidades sociais, autoestima, mediación,...

4. FINALIDADES XERAIS DO PLAN

Este plan pretende contribuír ao desenvolvemento do benestar socioemocional de toda a comunidade educativa do Ceip Plurilingüe Gándara-Sofán, 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 e a convivencia positiva.

O fin por excelencia é, por tanto, lograr o óptimo desenvolvemento do alumnado cara a **excelencia emocional**, o que signifique que cada alumno e cada alumna aprenda a **elixir a emoción oportuna, no momento oportuno e coa intensidade oportuna**.

Isto implica, á súa vez, que o noso alumnado (e por extensión toda a comunidade educativa, posto que somos os seus referentes), teñamos competencias adecuadas para:

-Sentir, entender e controlar os estados de ánimo propios e axenos.

-Desenvolver a autoconciencia emocional (para o que previamente é necesaria a alfabetización emocional, isto é, aumentar o vocabulario emocional).

-Coñecer a realidade emocional do outro (o que se coñece como socialización emocional).

5. OBXECTIVOS CONCRETOS

Para tales fins, establécense os seguintes obxectivos e os seus indicadores:

<i>OBXECTIVOS NA ESTRUTURA E ORGANIZACIÓN DO CENTRO</i>	<i>INDICADORES</i>
Dar visibilidade, ante toda a comunidade educativa, a importancia da saúde emocional.	As familias colaboran nas iniciativas ofrecidas dende o ámbito da saúde emocional.
Fomentar estratexias educativas para promover a educación emocional entre o profesorado do centro.	A maioría do profesorado participa nos cursos relacionados coa intelixencia emocional organizados dende o centro.
Buscar as condicións óptimas necesarias para un axeitado desenvolvemento socio-emocional do alumnado do centro.	No profesorado do centro obsérvase predisposición para favorecer o desenvolvemento socio-emocional do alumnado, así como apoio e seguimento das iniciativas propostas en torno ao ámbito emocional.
Dotar ao profesorado, e á comunidade educativa en xeral, das estratexias necesarias para o seu autocoidado e benestar emocional.	No centro hai un ambiente conciliador entre o profesorado. O profesorado, de forma xeral, goza de benestar emocional.

	Dende o centro búscase optimizar as condicións de traballo de todo o profesorado.
Desenvolver accións para maximizar un óptimo clima de convivencia e relacións sociais no centro.	Realizouse, polo menos, unha acción trimestral para todo o alumnado do centro, para traballar de forma directa a convivencia e o benestar emocional.
Promover a existencia de espazos e tempos dispoñibles no centro para o traballo específico da intelixencia emocional , habilidades sociais, empatía, asertividade e resolución pacífica de conflitos.	<p>O alumnado coñece cando, a quen e a onde pode acudir nos seguintes supostos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -conflito con algún compañeiro/a ou mestre/a. -necesidade de compartir cun adulto algún medo, ansiedade ou inseguridade. -desenvolver obradoiros ou actividades propostas dende este ámbito.
Favorecer a coordinación entre profesionais do ámbito social, educativo e sanitario, para mellorar a calidade e a eficacia das intervencións, creando sinerxias que potencien a prevención e a intervención .	Existe unha óptima coordinación entre todos os membros da comunidade educativa, así como clima de escoita activa, empatía e asertividade.

OBXECTIVOS NAS AULAS	INDICADORES
Tomar conciencia das emocións persoais . Identificar as emocións, avaliar a súa intensidade e o seu significado.	O alumnado usa un vocabulario emocional cada vez máis rico e acertado.
Entender as causas e as consecuencias das emocións . Tomar conciencia dos estímulos que as activan e das consecuencias nas que derivan.	O alumnado toma conciencia de que as emocións que teñen veñen dunha causa e provocan unha consecuencia.
Experimentar a riqueza afectiva que cada un posúe.	O alumnado diferencia todas as emocións que ten ao longo dun día.
Expresar emocións adecuadamente, etiquetalas, recoñecer a súa relación coas palabras.	O alumnado emprega cada vez un vocabulario emocional máis acertado.
Desenvolver a linguaxe emocional , aprendendo a falar sobre as emocións propias.	O alumnado é capaz de expresar o seu estado emocional cada vez de forma máis natural e acertada.
Discriminar cando a expresión dunha emoción é apropiada ou non .	Diminúen os conflitos derivados da expresión de emocións pouco apropiadas.
Desenvolver habilidades básicas de comunicación e escoita	Cada vez os conflitos resólvense de forma máis rápida, respectuosa e natural.
Resolver conflitos persoais e sociais de forma cada vez máis autónoma e responsable.	Ídem.

6.- BLOQUES TEMÁTICOS

Estes obxectivos concretos, desenvolveranse a través dos seguintes bloques temáticos, que deberán ser traballados na seguinte orde:

1º) **ALBAFETIZACIÓN EMOCIONAL**: todos os membros da comunidade educativa deben aumentar o seu vocabulario emocional, o que lles dará a capacidade de nomear e, deste xeito, recoñecer as emocións, facilitando a riqueza na comunicación emocional.

2º) **CONCIENCIA EMOCIONAL**: A través deste bloque, a comunidade educativa aprenderá a recoñecer as emocións propias, construíndo deste xeito o propio autoconcepto (que deberá estar axustado á realidade: "*saber como son, e aceptarme tal e como son*").

3º) **SOCIALIZACIÓN EMOCIONAL**: Unha vez que aumentamos o vocabulario emocional e aprendemos a recoñecer as emocións propias, estaremos preparados para identificar as emocións nos demais, o que nos permitirá acadar a cúspide da comunicación emocional: a empatía. A través da empatía será moito máis doado chegar aos outros en momentos difíciles, resolver conflitos de forma máis fluída etc.

6. METODOLOXÍA

Para lograr os mellores resultados buscados, a metodoloxía do presente plan será:

-**Globalizada**: o traballo das emocións, aparte dos momentos propiamente establecidos para facelo, será algo que se teña presente durante toda a xornada escolar. Posto que somos seres "emocionais", e as emocións veñen dunha causa do contexto e provocan consecuencias no mesmo, teranse en conta en todo momento á hora de lograr, tanto un bo clima de aula e centro, como para resolver conflitos.

-Intracurricular: As emocións estarán presentes en todas as áreas do currículo: cando se traballen matemáticas, linguas, ciencias, educación física, educación artística, etc.

-Lúdica: A mellora motivación é a que provén da emoción. E se xuntamos motivación e emoción o resultado será a excelencia. A través de xogos, contos, actividades en equipo, aprendermos a coñecer as nosas emocións e as dos demais.

-Individualizada: posto que as emocións son persoais, partiremos sempre do vivencial. Intentaremos sempre buscar unha experiencia persoal que nos axude a comprender a emoción en nós ou nos demais. O profesorado terá en conta as diferencias persoais e individuais de cada un dos seus alumnos/as.

7. PROCEDEMENTO DE SEGUIMIENTO

<i>ACCIÓN</i>	<i>TEMPORALIZACIÓN</i>	<i>INDICADOR DE LOGRO</i>
Patios dinámicos e inclusivos.	Todo o curso.	Ningún neno/a xoga só no patio. Redúcense os conflitos no patio.
Plan Lector con emoción.	Semanalmente.	Participación de todos os cursos, dende EI ata EP. Redúcense as intervencións do equipo de convivencia nos conflitos de gravidade media-alta.

Equipo de mediadores escolares.	Todo o curso.	Os conflitos no patio: -redúcense en número. -resólvense cada vez de forma máis autónoma.
Eco patrullas escolares.	Todo o curso.	O alumnado toma conciencia da necesidade de coidar o noso entorno e os nosos compañeiros/as.
Club de lectura.	Todo o curso.	O alumnado maior disfruta léndolle aos compañeiros/as máis pequenos. Aumenta o vínculo afectivo entre maiores e pequenos.
Charlas formativas da asociación VIEIRO en 5º e 6º de Educación Primaria.	8 sesións durante o 1º trimestre.	O alumnado adquire competencia, a cal pon en práctica, en torno aos contidos traballados no seu respectivo programa VIEIRO.

8. AVALIACIÓN

A avaliación deste Plan de Benestar e da Convivencia Escolar levarase a cabo a través da valoración dos indicadores e obxectivos anteriormente citados, ao finalizar o curso escolar. O Equipo de Convivencia será o responsable de realizar dita avaliación.

Realizarase unha memoria de actividades relativas ao desenvolvemento das actuacións contempladas no plan, que se incluírá na memoria do plan de convivencia.