



XUNTA
DE GALICIA

CEIP JOSÉ MARÍA LAGE

Rúa Pedro Castiñeiras s/n -15330 Ortigueira (A Coruña)

Tel: 881 930417 / ceip.josemaria.lage@edu.xunta.es

Fax: 881 930422 / www.edu.xunta.es/centros/ceipjosemarialage

**PLAN ANUAL DE BENESTAR EMOCIONAL
PARA PROFESORES, ESTUDANTES E FAMILIAS**

ÍNDICE

- a) Introducción.**
- b) Análise de contexto.**
- c) Obxectivos:**
 - 1. Obxectivos xerais
 - 2. Obxectivos específicos.
- d) Procedemento de Seguimento, Avaliación e Modificación do Plan**
 - 1. Seguimento.
 - 2. Avaliación.
 - 3. Modificación.
 - 4. Difusión do Plan na Comunidade Educativa.
- e) Metodoloxía para o Desenvolvemento e Implantación do Plan de Benestar Emocional**
- f) Plan de actividades por trimestre.**
- g) Recursos e Apoio**
- h) ANEXOS:**

ANEXO 1: Exemplos xerais de actividades que se poden poñer en marcha

ANEXO 2: Exemplos de uso da linguaxe empática e asertiva.

ANEXO 3: Exemplos de técnicas de prevención e resolución de conflitos.

ANEXO 4: Exemplos de como avaliar a capacidade do alumnado para escoitar activamente e comprender diferentes perspectivas.

ANEXO 5: Escalas de benestar emocional do profesorado e das familias.

ANEXO 6: Escalas de motivación, adaptación e participación na aula.

ANEXO 7: Guía para o desenvolvemento do plan de benestar emocional da Xunta de Galicia.

ANEXO 8: Exemplos de como traballar a autoestima e orientacións e consellos para as familias

PLAN ANUAL DE BENESTAR EMOCIONAL PARA PROFESORES, ESTUDANTES E FAMILIAS

a) Introducción

A importancia do benestar emocional e social no ámbito educativo é vital para o desenvolvemento integral do alumnado. Este plan anual ten como obxectivo promover un ambiente saudable, construtivo e seguro na comunidade educativa, fortalecendo as relacións interpersoais e promovendo a resolución positiva de conflitos.

Na análise do contexto para a posta en marcha do plan de benestar emocional no CEIP José María Lage, é fundamental considerar as variables contextuais nunha dimensión ampla e específica. A continuación, destácanse os aspectos relevantes do contexto socioxeográfico e educativo, así como as características do centro e os recursos dispoñibles:

b) Análise do amplo contexto socio-xeográfico e educativo

O CEIP José María Lage está situado na localidade de Ortigueira, nun entorno xeográfico diverso e rico culturalmente. As familias dos estudantes sitúanse na súa maioría nun nivel socioeconómico medio e medio-baixo. Destaca a presenza de alumnado de orixe inmigrante, que subliña a importancia de integrar unha perspectiva multicultural na planificación do benestar emocional.

A situación de partida do CEIP José María Lage en relación coas súas funcións educativas abrangue varios aspectos que deben ser considerados na análise do contexto. Estes aspectos son fundamentais para comprender as necesidades e retos específicos do centro na posta en marcha do plan de benestar emocional. A continuación móstrase a situación de partida no ámbito das funcións do centro:

- **Diversidade de Necesidades Educativas:** o Centro atende unha variedade de Necesidades Específicas de Apoio Educativo, incluíndo Trastornos do Desenvolvemento, Trastornos da Conduta, Trastornos da Aprendizaxe, Altas Capacidades Intelectuais, Discapacidades e Dificultades Específicas de Aprendizaxe. Esta diversidade pon de manifesto a importancia dunha coidadosa planificación e implementación de estratexias diferenciadas para atender as necesidades específicas de cada alumno.
- **Recursos educativos dispoñibles:** a pesar de estar situado nunha contorna xeográfica diversa, o centro ten recursos educativos limitados en comparación cos centros educativos máis grandes. Isto subliña a importancia de optimizar os recursos dispoñibles e de buscar colaboracións e apoios externos, como o Departamento de Orientación, para reforzar o desenvolvemento dun plan integral de benestar emocional.

- **Cultura e Comunidade Escolar:** O centro está inmerso nunha comunidade escolar que reflicte unha mestura de culturas e experiencias, o que require un enfoque sensible e comprensivo para garantir a inclusión de todo o alumnado e as súas familias. Isto pon de manifesto a necesidade de promover un ambiente escolar inclusivo que fomente o respecto mutuo e o entendemento entre todos os membros da comunidade educativa.

Considerar esta situación de partida permitirá ao equipo docente e aos responsables do plan de benestar emocional atender de forma eficaz ás necesidades específicas do Centro e desenvolver estratexias relevantes e adaptativas que favorezan un ambiente educativo seguro, solidario e propicio para o crecemento persoal e académico de todo o alumnado.

Análise do contexto educativo específico

- **Horario e Servizos:** O Centro funciona con xornada única, con horario lectivo de 9:35 a 14:35 horas. Ademais, conta cun servizo de comedor, que é utilizado pola maioría dos estudantes.
- **Transporte escolar:** A dispoñibilidade de transporte escolar indica unha importante dependencia do alumnado deste medio de mobilidade, que pode influír nas actividades extraescolares e na participación en eventos fóra do horario lectivo.
- **Tamaño do centro:** cun total de 194 alumnos, identifícase un ámbito escolar de tamaño medio, que podería permitir unha atención máis personalizada e unha implantación eficaz do plan de benestar emocional. O equipo docente está formado por un total de 23 profesores (13 fixos, 2 provisionais, 4 interinos e 4 suplentes). O Consello Escolar está formado por 14 persoas (3 membros do equipo directivo, 4 representantes do profesorado, 5 representantes das familias, 1 representante do Concello e 1 representante do PAS).

Neste contexto, a posta en marcha do plan de benestar emocional debe contemplar a diversidade cultural e as diferentes necesidades educativas do alumnado, así como a loxística do centro, incluíndo horarios e servizos dispoñibles. É fundamental adaptar as estratexias do plan para garantir que sexan accesibles e eficaces para todo o alumnado e as súas familias neste ámbito educativo.

c) OBXECTIVOS

1. OBXECTIVOS XERAIS

- 1.1. Promover un ambiente escolar inclusivo e respectuoso.
- 1.2. Desenvolver habilidades sociais e emocionais no alumnado, profesorado e familias.
- 1.3. Fomentar a autoestima e a confianza en todos os membros da comunidade educativa.

1.4. Mellorar a comunicación e a colaboración entre todos os implicados no proceso educativo.

1.5. Reducir os conflitos e fomentar a resolución pacífica de problemas.

2. OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

Obxectivo xeral 1: Promover un ambiente escolar inclusivo e respectuoso:

Obxectivo específico 1: Fomentar a empatía e a comprensión entre o alumnado:

- Indicador 1: Avaliación cualitativa e cuantitativa por parte do profesorado e das familias da capacidade de empatía entre o alumnado, a partir de escalas de observación tanto na aula como en situacións cotiás.
- Indicador2: Incremento porcentual do uso da linguaxe empática nas interaccións entre iguais durante as actividades grupais.

Obxectivo específico 2: Mellorar a capacidade de resolución de conflitos do alumnado:

- Indicador 1: Redución porcentual do número de conflitos non resoltos denunciados polo profesorado durante o curso escolar.
- Indicador 2: Porcentaxe de alumnado que aplica técnicas de resolución de conflitos aprendidas en obradoiros prácticos durante situacións de conflito na aula.

Obxectivo xeral 2: Desenvolver habilidades sociais e emocionais no alumnado, profesorado e familias. Reducir os conflitos e fomentar a resolución pacífica de problemas.

Obxectivo específico 1: Mellorar as habilidades comunicativas do alumnado:

- Indicador 1: Porcentaxe de alumnos que amosan melloras na capacidade de escoitar e comprender as perspectivas dos seus compañeiros durante os debates en clase.

Obxectivo específico 2: Facilitar o desenvolvemento da intelixencia emocional no alumnado:

- Indicador 1: Número de alumnos que amosan unha maior empatía cos seus compañeiros e mostran un comportamento compasivo en situacións problemáticas.
- Indicador 2: Aumento do número de alumnos que recorren a estratexias de xestión do estrés e da ansiedade aprendidas nas sesións de intelixencia emocional.
- Indicador 3: Descenso porcentual de condutas disruptivas ou reaccións impulsivas na aula tras a posta en marcha de programas de intelixencia emocional.

Obxectivo xeral 3: Fomentar a autoestima e a confianza en todos os membros da comunidade educativa.

Obxectivo específico 1: Promover unha autoimaxe positiva entre o alumnado:

- Indicador 1: Incremento porcentual da autoavaliación positiva do alumnado ao final do curso escolar.
- Indicador 2: Porcentaxe de mellora na participación do alumnado nos debates sobre temas de diversidade, inclusión e aceptación da diferenza.
- Indicador 3: Redución do número de casos de desmotivación e baixa autoestima denunciados entre o alumnado con respecto ao período anterior.

Obxectivo específico 2: Mellorar a satisfacción laboral e a autoconfianza do profesorado:

- Indicador 1: Participación do profesorado en actividades de colaboración e desenvolvemento profesional, con foco no reforzo da autoconfianza e da satisfacción laboral, medida pola asistencia a obradoiros e eventos específicos.
- Indicador 2: Avaliación anual da satisfacción laboral do profesorado, mediante enquisas e entrevistas para medir o seu nivel de satisfacción coas condicións laborais, o ambiente laboral e as oportunidades de desenvolvemento profesional.

Obxectivo xeral 4: Mellorar a comunicación e a colaboración entre todos os implicados no proceso educativo.

Obxectivo específico 1: Facilitar unha comunicación eficaz entre o profesorado e as familias:

- Indicador 1: Mellora porcentual na asistencia dos pais e na participación nos actos escolares despois de implantar estratexias de comunicación máis eficaces.
- Indicador 2: Número de pais que participan activamente en grupos de apoio e asociacións de pais e profesores para mellorar a comunicación e a colaboración.

Obxectivo específico 2: Fomentar a participación activa do alumnado nas actividades extraescolares e comunitarias:

- Indicador 1: Incremento porcentual da participación do alumnado en actividades extraescolares con respecto ao curso anterior.
- Indicador 2: Incremento da diversidade de actividades extraescolares que se ofrecen para acomodar os intereses e capacidades cambiantes do alumnado.

Estes obxectivos específicos e os seus indicadores cuantificables proporcionan unha guía clara para avaliar o grao de consecución dos obxectivos xerais establecidos no plan anual de benestar.

d) Procedemento de Seguimento, Avaliación e Modificación do Plan

O procedemento de seguimento, avaliación e modificación do plan de benestar emocional implantarase de forma sistemática e continua para garantir a súa eficacia e relevancia no contexto do CEIP José María Lage. Este proceso levarase a cabo do seguinte xeito:

- 1. Seguimento:** Ao comezo de cada curso académico designarase un equipo coordinador encargado de supervisar o avance da execución do plan. O equipo coordinador realizará as reunións que se consideren pertinentes para revisar o desenvolvemento das actividades e analizar os resultados obtidos (mínimo unha ao mes). Este ano, o equipo de seguimento estará formado polo Coordinador do Plan de Benestar Emocional (Xefe do Departamento de Orientación), a Directora, a Xefa de Estudos e o mestre de relixión. Este equipo poderá informar ou ser consultado (a través do CCP, do propio Claustro, do Consello Escolar ou da Comisión de Convivencia) sobre os avances e retos atopados na execución do plan.
- 2. Avaliación:** realizaranse avaliacións periódicas mediante unha combinación de métodos cualitativos e cuantitativos para recoller información relevante sobre o impacto do plan.
 - Enquisas de retroalimentación: desenvolveranse enquisas anónimas para recoller opinións de alumnos, pais e profesores sobre a eficacia das actividades do plan. Exemplo: "Como valorarías a utilidade das actividades de desenvolvemento de habilidades sociais implementadas neste trimestre? (De 1 a 5, sendo 1 pouco útil e 5 moi útil).
 - Probas estandarizadas: realizaranse probas estandarizadas para avaliar o progreso no desenvolvemento das habilidades sociais e emocionais do alumnado. Exemplo: proba de avaliación da empatía para medir a capacidade do alumnado para comprender as emocións dos demais e responder con empatía ante situacións concretas.
 - Cuestionarios específicos: Utilizaranse cuestionarios específicos destinados a avaliar o impacto das actividades clave no benestar emocional do alumnado. Exemplo: Cuestionario de autoavaliación sobre a xestión do estrés, con preguntas como "Como te sentes cando te enfrontas a situacións estresantes na escola?" (Moi estresado, estresado, neutral, relaxado, moi relaxado).
- 3. Modificación:** Analizaranse os resultados obtidos nas avaliacións e identificaranse as áreas que requiran axustes ou melloras. Realizaranse as modificacións oportunas no plan, en función dos resultados e das necesidades identificadas durante o proceso de avaliación. Establecerase un plan de actuación para aplicar as modificacións necesarias, co fin de garantir que o plan siga sendo efectivo e se adapte ás necesidades cambiantes da comunidade educativa.

- 4. Difusión do Plan na Comunidade Educativa:** Utilizaranse todos os medios dos que dispón o Centro tanto a nivel organizativo (CCP, Claustro, Consello Escolar, Departamento de Orientación, etc...) como tecnolóxico (web do Centro, ABALAR, etc.) para presentar o plan aos pais, ó profesorado e ó alumnado, destacando os obxectivos e as actividades propostas. Tamén se poderán elaborar boletíns e material audiovisual que expliquen a finalidade e os beneficios do plan de benestar emocional. Potenciarase a participación activa do alumnado e das súas familias mediante actos e obradoiros destinados a favorecer a comprensión e o apoio ás iniciativas do plan. Establecerase unha canle de comunicación aberta e accesible para recibir comentarios e suxestións da comunidade educativa (buzón de suxestións, correos electrónicos, abalar, etc.), co fin de fomentar a colaboración e o compromiso de todos os implicados no proceso de implantación do plan.

e) Metodoloxía para o Desenvolvemento e Implantación do Plan de Benestar Emocional

- **Análise e avaliación inicial:** realizar unha análise integral do ambiente escolar, incluíndo a avaliación das necesidades emocionais e sociais do alumnado, profesorado e familias. Recoller datos e opinións de todos os membros da comunidade educativa mediante enquisas, entrevistas e grupos de discusión para identificar áreas clave de mellora.
- **Establecemento de Obxectivos Claros:** Definir obxectivos claros e específicos en función dos resultados da análise inicial e das necesidades identificadas. Garantir que os obxectivos sexan medibles e realistas, con indicadores claros para avaliar o progreso e o éxito do plan.
- **Deseño de Estratexias e Actividades:** Desenvolver estratexias específicas baseadas nas mellores prácticas e enfoques contrastados no ámbito da educación social e emocional. Diseñar actividades grupais prácticas e dinámicas que favorezan o desenvolvemento das habilidades sociais, a intelixencia emocional, a autoestima e a resolución de conflitos.
- **Implantación e seguimento:** Implantar as actividades e estratexias deseñadas en colaboración co profesorado, o persoal administrativo e os pais para garantir a execución efectiva do plan. Vixiar regularmente os indicadores establecidos para avaliar o progreso e facer os axustes necesarios para garantir a eficacia do plan.
- **Avaliación e Mellora Continua:** Avaliar periodicamente os resultados e impacto do plan mediante a recollida de datos cuantitativos e cualitativos. Utilizar a retroalimentación dos comentarios dos estudantes, profesores, familias e outros membros da comunidade para identificar áreas de mellora e axustar as estratexias e as actividades en consecuencia.

- **Divulgación e implicación comunitaria:** Promover a participación activa da comunidade escolar e a colaboración coas organizacións locais para fomentar un enfoque integral do benestar emocional. Difundir os logros e beneficios do plan a través de eventos comunitarios, boletíns escolares e medios locais para aumentar a conciencia e o compromiso.

Seguindo esta metodoloxía, o plan de benestar emocional pódese implantar de forma eficaz e incidir positivamente no desenvolvemento socioemocional do alumnado, profesorado e familias do CEIP José María Lage.

f) PLAN DE ACTIVIDADES POR TRIMESTRE¹

Primeiro trimestre: Fase de diagnóstico

- Elaboración de Sociogramas a partir de 3º de EP que permitan analizar e valorar as relacións sociais na aula.
- Enquisas de benestar emocional ao profesorado e ás familias.
- Enquisa de motivación, participación e adaptación.
- Enquisas de empatía e habilidades sociais.

Segundo Trimestre: Desenvolvemento de Habilidades Sociais e Autoestima. Intelixencia emocional e resolución de conflitos

- Sesións de sensibilización sobre a importancia da autoestima e do pensamento positivo na aula.
- Obradoiros de habilidades sociais, comunicación efectiva e escoita activa.
- Actividades lúdicas para favorecer a empatía e a comprensión mutua.
- En Educación Infantil, actividades relacionadas coa comprensión das emocións (o monstro das emocións, vídeos educativos, contos, etc.), técnicas de relaxación e volta a calma.
- Obradoiros de identificación e xestión das emocións para alumnado e profesorado.
- Ensinar estratexias de afrontamento e xestión do estrés.
- Simulacións de casos para resolver conflitos e mediar en situacións problemáticas.
- Implantación de técnicas de resolución de conflitos na aula e na casa.

Terceiro Trimestre: Dinámica de Grupo e Avaliación

- Dinámicas de grupo, Xogos de Cooperación e traballo en equipo para fortalecer as relacións grupais.
- Proxecto comunitario que fomente a participación de alumnado, profesorado e familias.

¹ Respecto desta proposta de actividades, o profesorado ou grupo implicado poderá participar e escoller aquelas que mellor se adaptan ás súas necesidades.

- Avaliación do progreso individual e colectivo en habilidades sociais e resolución de conflitos.
- Sesións de retroalimentación e reflexión para identificar áreas de mellora e puntos fortes salientables.

Implicación familiar

- Reunións periódicas para compartir o progreso do alumnado e discutir estratexias de apoio na casa.
- Fomentar a participación das familias nos actos escolares e nas actividades comunitarias.

g) Recursos e Apoio

- Materiais didácticos adaptados a cada nivel educativo.
- Recursos audiovisuais e tecnolóxicos dispoñibles no Centro.
- Apoio do Departamento de Orientación para sesións específicas.
- Colaboración con familias, entidades locais, Servizos Sociais, EOE e expertos en educación emocional e social.

h) Anexos

ANEXO 1: Exemplos xerais de actividades que se poden poñer en marcha

ANEXO 2: Exemplos de uso da linguaxe empática e asertiva.

ANEXO 3: Exemplos de técnicas de prevención e resolución de conflitos.

ANEXO 4: Exemplos de como avaliar a capacidade do alumnado para escoitar activamente e comprender diferentes perspectivas.

ANEXO 5: Escalas de benestar emocional do profesorado e das familias.

ANEXO 6: Escalas de motivación, adaptación e participación na aula.

ANEXO 7: Guía para o desenvolvemento do plan de benestar emocional da Xunta de Galicia.

ANEXO 8: Exemplos de como traballar a Autoestima e orientacións e consellos para as familias

Este plan anual de benestar non só busca mellorar o ambiente escolar, senón tamén fortalecer as relacións familiares e promover unha cultura de respecto e empatía na comunidade educativa. A súa implantación require compromiso, colaboración e seguimento continuo para garantir a súa eficacia a longo prazo.

**ANEXO 1:
EXEMPLOS XERAIS DE ACTIVIDADES QUE
SE PODEN POÑER EN MARCHA**

**ANEXO 1:
EXEMPLOS XERAIS DE ACTIVIDADES QUE SE PODEN POÑER EN MARCHA**

Desenvolvemento das Habilidades Sociais e da Autoestima

- Sesións de sensibilización sobre a importancia da autoestima e da positividade na aula.
- Charlas motivadoras impartidas por familias invitadas ou profesionais que comparten as súas experiencias inspiradoras.
- Obradoiros de comunicación efectiva e escoita activa.
- Exercicios de xogo de roles para mellorar as habilidades de comunicación interpersonal e a empatía.

Actividades lúdicas para fomentar a empatía e a comprensión mutua.

- Xogos de roles que impliquen situacións de conflito para favorecer a comprensión de diferentes perspectivas.

Intelixencia emocional e resolución de conflitos

- Obradoiros de identificación e xestión das emocións para alumnado e profesorado (Fichas emocionais, .
- Exercicios de mindfulness e meditación para axudar a recoñecer e regular as emocións.

Ensinar estratexias de afrontamento e xestión do estrés.

- Sesións de ioga para nenos e adultos que favorezan a relaxación e o equilibrio emocional.
- Simulacións de casos para resolver conflitos e mediar en situacións problemáticas (por exemplo, xuízos de valor).
- Dramatizacións de escenarios de conflito seguidas de debates en grupo para buscar solucións.
- Implantación de técnicas de resolución de conflitos na aula e na casa.
- Creación dun foro interactivo onde o alumnado e as familias poidan compartir técnicas eficaces para a resolución de conflitos.

Dinámica de grupo e avaliación

- Xogos de cooperación e traballo en equipo para fortalecer as relacións grupais.
- Xogos ao aire libre que fomenten a colaboración e o compañeirismo entre alumnado e profesorado.
- Proxecto comunitario que fomente a participación de alumnado, profesorado e familias.

- Limpeza e embelecemento dunha zona comunitaria próxima (praias, parques, ríos, etc.), coa participación activa do colexio e das familias.
- Avaliación do progreso individual e colectivo en habilidades sociais e resolución de conflitos.
- Avaliacións de desenvolvemento persoal e colectivo para identificar áreas de mellora e éxitos salientables.
- Sesións de retroalimentación e reflexión para identificar áreas de mellora e puntos fortes salientables.
- Reunións grupais onde os participantes poidan expresar as súas opinións e reflexionar sobre o seu progreso ao longo do ano.

Implicación familiar

- Obradoiros ou charlas para pais e titores sobre a crianza positiva e estratexias para o desenvolvemento emocional dos nenos.
- Sesións informativas sobre como construír a autoestima na casa e promover unha comunicación eficaz cos nenos.
- Reunións trimestrais para compartir o progreso do alumnado e discutir estratexias de apoio na casa.
- Sesións individuais entre o profesor e a familia para comentar o progreso académico e social do alumno (titorías).
- Fomentar a participación das familias nos actos escolares e nas actividades comunitarias.
- Convocatoria a pais e titores para participar nas feiras educativas e eventos culturais organizados polo centro.

HABILIDADES SOCIAIS: Dar as grazas, facer un eloxio, expresar afecto, coñecer os seus propios sentimentos, expresar sentimentos, compartir algo, comezar o autocontrol, autorrecompensarse.

PRÁCTICAS REGULARES DE GRATITUDE:

1. Xornal de agradecemento: dedica uns minutos ao final do día para anotar tres cousas polas que estás agradecido nese momento.
2. Cartas de agradecemento: escribe e entrega cartas de agradecemento a compañeiros, estudantes ou familiares que nos axudaron ou que tiveron un impacto positivo nas nosas vidas.
3. Ritual de agradecemento da aula: Comeza cada clase ou sesión cun momento para que os estudantes compartan algo polo que están agradecidos, fomentando un ambiente positivo dende o principio.
4. Práctica de reflexión positiva: fai unha reflexión diaria sobre os momentos positivos e gratificantes que viviches durante o día, centrándote nos aspectos positivos da vida escolar e persoal (por exemplo, di ou escribe 3 cousas boas que che pasaron).

PRÁCTICAS REGULARES DE MINDFULNESS:

1. Meditación guiada: realiza sesións curtas de meditación (despois do recreo, unha clase ocupada ou actividade escolar, etc.) para axudar a reducir o estrés e promover a calma mental. Podes reproducir música de relaxación, mantras, etc.
2. Respiración consciente: dedica uns minutos ao longo do día a practicar a respiración consciente, prestando atención ao ritmo e á profundidade da túa respiración para favorecer a relaxación e a concentración.
3. Pausas de Mindfulness: Incorpore breves pausas ao longo do día para centrarse completamente no momento presente, prestando atención aos sons, olores e sensacións corporais sen xulgalos.
4. Paseos Mindful: Realizar pequenos paseos nos recreos ou no medio natural, prestando atención aos movementos corporais e ás sensacións físicas para favorecer a plena conciencia e conexión co medio (saídas guiadas ao medio natural, clases de educación física, etc.)
5. Exercicios de estiramento e conciencia corporal: realiza exercicios sinxelos de estiramento e conciencia corporal para axudar a aliviar a tensión física e mental, fomentando unha maior conexión mente-corpo. Actividades para acougar, despois do recreo ou da clase de Educación Física.

ANEXO 2:

Exemplos de uso da linguaxe empática e asertiva segundo a etapa e ciclos educativos.

EXEMPLOS DE LINGUAXE EMPÁTICA E ASERTIVA

Educación Infantil:

1. Palabras mágicas: "Por favor" e "grazas".
2. Sentimentos: "Estou feliz", "Estou triste", "Teño medo".
3. Comparte: "Queres xogar comigo?"
4. Coidados: "Estás ben?"
5. Empatía: "como te sentes?"
6. Colaboración: "Traballemos xuntos".
7. Amizade: "Ti es o meu amigo".
8. Respeto: "Tratemos aos demais como queremos que nos traten".
9. Axuda: "Podo axudarche?"
10. Inclusión: "Todos son benvidos".
11. Cooperación: "Fagámolo xuntos".
12. Escoita: "Fala comigo, estou escoitando".
13. Comprensión: "Sei que ás veces é difícil".
14. Perdón: "Síntoo, podes perdoarme?"
15. Celebración: "Ben feito!"
16. Gratidade: "Grazas por axudarme".
17. Promete: "Farei o posible".
18. Amabilidade: "Podo axudarche en algo? Axudoche? Necesitas axuda?"
19. Paciencia: "Agardamos a nosa quenda".
20. Celebración: "Hoxe é un día especial!"

1º Ciclo de Educación Primaria:

1. Intercambio de ideas: "Gustaríame escoitar a túa opinión".
2. Recoñecemento: "Vexo que traballaches moito".
3. Cooperación: "Traballemos xuntos para solucionar isto".
4. Respeto: "Agradezo os teus pensamentos e sentimentos".
5. Empatía: "Entendo o que estás pasando".
6. Asertividade: "Gustaríame compartir o meu punto de vista".
7. Recoñecemento positivo: "Foi moi agradable de parte túa".
8. Colaboración: "Podemos traballar nisto xuntos?"
9. Paciencia: "Tomemos o noso tempo para entendelo".
10. Comprensión: "Sei que ás veces as cousas poden ser difíciles".
11. Gratidade: "Grazas por ser un bo compañeiro".
12. Resolución de problemas: "Busquemos unha forma de solucionar isto".
13. Compromiso: "Comprometome a ser amable".
14. Perdón: "Eu perdooo por iso".
15. Respeto mutuo: "Todos temos opinións diferentes".
16. Celebración: "Hoxe é un día para celebrar o esforzo!"

17. Inclusión: "Todos formamos parte deste equipo".
18. Autoexpresión: "Síntome emocionado porque..."
19. Valoración: "Valoramos as túas achegas".
20. Comprensión mutua: "Traballemos xuntos para entendernos".

2º Ciclo de Educación Primaria:

1. Asertividad avanzada: "Estou seguro do que digo".
2. Empatía avanzada: "Podo imaxinar como te sentes".
3. Compromiso: "Estou disposto a buscar unha solución".
4. Negociación: "Busquemos unha solución xusta para todos".
5. Respeto á diversidade: "Todos somos únicos e iso está ben".
6. Comunicación non verbal asertiva: "A miña linguaxe corporal mostra que estou escoitando".
7. Recoñecemento dos logros: "O teu esforzo pagou a pena".
8. Apreciación avanzada: "Valoramos a túa contribución significativa".
9. Inclusión e diversidade: "Celebremos as nosas diferenzas".
10. Comprender a perspectiva: "Entendo que ves as cousas doutro xeito".
11. Toma de perspectiva: "Imaxino que na túa situación, eu tamén me sentiría así".
12. Colaboración eficaz: "Traballemos xuntos de forma eficiente".
13. Grazas avanzadas: "Agradezo o teu apoio continuo".
14. Autocontrol emocional: "Estou aprendendo a xestionar as miñas emocións".
15. Liderado positivo: "Liderarei cun exemplo positivo".
16. Comunicación respectuosa: "Falemos respectuosamente uns cos outros".
17. Resolución de conflitos: "Busquemos unha solución pacífica".
18. Auto-reflexión: "Estou pensando en como podo mellorar".
19. Espírito crítico: "Vou mirar isto desde diferentes perspectivas".
20. Celebración do esforzo: "Todos merecemos un recoñecemento polo noso esforzo".

3º Ciclo de Educación Primaria:

1. Asertividad avanzada: "Expresarei a miña opinión con firmeza pero con respecto".
2. Empatía avanzada: "Entendo a complexidade dos teus sentimentos".
3. Compromiso: "Estou comprometido en buscar solucións sostibles".
4. Negociación avanzada: "Busquemos un compromiso que beneficie a todos".
5. Respeto á diversidade: "Celebremos e respectamos as nosas diferenzas culturais".
6. Comunicación asertiva non verbal: "A miña linguaxe corporal reflicte o meu respecto e atención".
7. Recoñecemento avanzado de logros: "Os teus logros son notables e merecen recoñecemento".
8. Apreciación avanzada: "Aprecio a túa capacidade de contribuír de xeito único".
9. Inclusión e diversidade: "Promovemos un ambiente inclusivo que celebra a todos".
10. Comprender a perspectiva: "Entendo que todos teñen unha perspectiva válida".

11. Toma de perspectiva avanzada: "Esforzo por comprender as experiencias dos demais".
12. Colaboración efectiva: "Colaboramos de forma eficiente para acadar obxectivos comúns".
13. Apreciación avanzada: "Agradezo as túas contribucións consistentes e valiosas".
14. Autocontrol emocional avanzado: "Son consciente e xestiono as miñas emocións de forma eficaz".
15. Liderado positivo avanzado: "Guiarei aos demais cun liderado positivo e útil".
16. Comunicación respectuosa: "A nosa comunicación baséase no respecto mutuo".
17. Resolución avanzada de conflitos: "Busquemos solucións equitativas para resolver conflitos".
18. Autorreflexión avanzada: "Reflexiono sobre o meu comportamento e como podo mellorar".
19. Pensamento crítico avanzado: "Analizo críticamente a información antes de formar opinións".
20. Celebración do esforzo continuo: "Recoñecemos e celebramos o esforzo constante".

Estas expresións e frases avanzadas están deseñadas para axudar aos nenos a desenvolver habilidades de empatía e asertividade máis sofisticadas a medida que avanzan na súa educación no terceiro ciclo de Educación Primaria

BIBLIOGRAFÍA:

- **Libro: "Habilidades sociales y emocionales en la infancia y adolescencia". Mestre, V. Síntesis. 2017**
Este libro proporciona una visión integral de las habilidades sociales y emocionales en la infancia y adolescencia, ofreciendo estrategias y actividades prácticas para su desarrollo. Incluye enfoques específicos para trabajar estas habilidades en el entorno educativo.
- **Artículo: "Promoting Social and Emotional Learning in the Early Years: A Review of Preschool and Kindergarten Intervention Programs". Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. Revista: Social Development. Año: 2010.**
Este artículo revisa programas de intervención en preescolar y kindergarten diseñados para promover el aprendizaje social y emocional. Proporciona información valiosa sobre enfoques efectivos y actividades prácticas.
- **Libro: "The Educator's Guide to Emotional Intelligence and Academic Achievement: Social-Emotional Learning in the Classroom". Maurice J. Elias. Corwin. 2006**
Este libro ofrece orientación específica para educadores sobre cómo integrar la inteligencia emocional y el aprendizaje social y emocional en el aula. Proporciona estrategias prácticas y actividades que fomentan la empatía y la asertividad. Recuerda que siempre es beneficioso adaptar las estrategias y actividades a las necesidades específicas de tus alumnos y a las características de tu entorno educativo.

ANEXO 3

Exemplos de técnicas de prevención e resolución de conflitos.

EXEMPLOS DE TÉCNICAS DE PREVENCIÓN E RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS NA AULA

Educación Infantil:

1. **Círculo de amizade:** fórmase un círculo onde cada neno comparte algo positivo sobre o compañeiro da súa dereita. Isto fomenta o recoñecemento das calidades positivas dos demais e fomenta a empatía.
2. **Contos e títeres:** Utiliza contos ou monicreques/bonecos para representar situacións de conflito comúns na aula. Despois, guía aos nenos a discutir solucións pacíficas para os personaxes.
3. **Role Playing:** Crea escenarios de role-playing que reflictan os conflitos cotiáns, permitindo aos nenos practicar diferentes formas de resolver problemas e practicar a empatía.
4. **Cadro de emocións:** Utiliza un cadro con caras que representen diferentes emocións. Os nenos poden sinalar como se senten e despois discutir estratexias para xestionar esas emocións de xeito positivo.
5. **Técnica do semáforo:** introducir un semáforo de tres cores para representar diferentes niveis de intensidade nos conflitos. Verde: todo está ben, amarelo: aviso, vermello: necesitamos axuda. Isto axuda aos nenos a comunicar o seu nivel de incomodidade.
6. **Xogos Cooperativos:** Implantar xogos onde os nenos traballen xuntos cara a un obxectivo común. Isto fomenta a colaboración, a comunicación e a resolución de problemas en grupo.

1º Ciclo de Educación Primaria:

1. **Círculo de resolución de problemas:** crea un círculo onde os nenos compartan situacións de conflito e traballen xuntos para buscar solucións. Isto promove a comunicación eficaz e a resolución colaborativa.
2. **Mural de solucións:** Establecer un mural onde os nenos propoñan solucións creativas para resolver problemas. Poden engadir debuxos ou notas escritas que representen as súas ideas.
3. **Adestramento en habilidades sociais:** integre sesións regulares de adestramento en habilidades sociais que aborden temas como a escoita activa, a empatía e a comunicación asertiva.
4. **Xogos de cartas de resolución de conflitos:** crea xogos de cartas con situacións de conflito e solucións. Os nenos xogan facendo coincidir a situación coa solución correcta, promovendo o pensamento crítico.
5. **Diálogos guiados:** Facilitar diálogos guiados sobre como manexar diferentes conflitos. Proporcionar escenarios e guiar aos nenos para que practiquen unha comunicación eficaz.
6. **Asembleas de aula:** Realizar asembleas periódicas onde os nenos teñan a oportunidade de expresar as súas inquietudes e propoñer solucións. Isto fomenta a participación e a responsabilidade colectiva.

2º Ciclo de Educación Primaria:

1. Mediación entre iguais: designar aos nenos como mediadores para axudar a resolver os conflitos entre iguais. Proporcionar formación para desenvolver habilidades de escoita e mediación.
2. Técnica do espello: practicar a técnica do espello, onde os nenos repiten as inquedanzas dos outros para asegurarse de que se entenden antes de buscar solucións.
3. Consello de clase: Establecer un consello de clase onde os nenos traballen xuntos para abordar problemas e propoñer melloras na aula. Isto fomenta o liderado e a toma de decisións colaborativas.
4. Proxectos Colaborativos: Asignar proxectos colaborativos que requiran que os nenos traballen en equipo, promovendo unha comunicación eficaz e a resolución de problemas en grupo.
5. Círculos Restaurativos: Implantar círculos restauradores onde os nenos se senten xuntos para discutir e resolver problemas, fomentando a responsabilidade e a empatía.
6. Programa de mentores: Establecer un programa de mentores entre alumnos de diferentes cursos para ofrecer apoio emocional e orientación na resolución de conflitos.

3º Ciclo de Educación Primaria:

1. Debate ético: organizar debates éticos onde os nenos discutan situacións conflictivas desde diferentes perspectivas e propoñan solucións éticas.
2. Simulación de xuízos de valor: Realizar simulacións de xuízos onde os nenos representen diferentes roles e presenten argumentos para resolver hipotéticos conflitos.
3. Proxecto de Investigación Social: Asignar proxectos de investigación social que aborden cuestións de inxustiza e resolución de conflitos a nivel comunitario.
4. Programa de Mediación Escolar: Implantar un programa formal de mediación escolar onde se adestra ao alumnado para mediar nos conflitos entre os seus compañeiros.
5. Foros de debate: organizar foros de debate sobre temas relevantes para o alumnado, onde se promova a escoita activa e o debate construtivo.
6. Obradoiro de xestión emocional: ofrecer obradoiros de xestión emocional periódicos que inclúan estratexias específicas para a resolución de conflitos e a toma de decisións emocionalmente intelixentes.

BIBLIOGRAFÍA:

- **Libro: "Resolución de Conflictos en el Aula: Estrategias Prácticas para Educadores".** Linda K. Lantieri y Janet P. Gerson. Paidós. 2006. ISBN: 9788449318512
- **Artículo Académico: "Fomentando la Inteligencia Social y Emocional en Estudiantes de Primaria: Un Manual para Profesionales y Educadores".** Rimm-Kaufman, S. E., Larsen, R. A., Baroody, A. E., & Curby, T. W. Psychology in the Schools. 2014. DOI: [10.1002/pits.21787]
- **Libro: "Educación Emocional. Programa para Educación Infantil y Primaria".** Rafael Guerrero. Wolters Kluwer. 2013. ISBN: 978-84-9948-737-3

ANEXO 4

**Exemplos de como avaliar a capacidade do alumnado
para escoitar activamente e comprender
diferentes perspectivas.**

EXEMPLOS DE COMO AVALIAR A CAPACIDADE DE ESCOITA ACTIVA E A COMPRESIÓN DAS PERSPECTIVAS DOS ALUMNOS

1. Observación directa: Deseña unha rúbrica que describa os comportamentos específicos asociados ás perspectivas de escoita activa e comprensión. Durante as discusións en clase, un observador adestrado avaliará aos estudantes en función desta rúbrica. Facendo observacións ao longo do tempo, poderás identificar patróns e melloras individuais.

Criterios da rúbrica:

Escoita activa:

- Manter o contacto visual.
- Asentir e mostrar interese.
- Evitar interrupcións.

Comprensión de perspectivas:

- Reflexionar sobre as ideas dos demais.
- Facer preguntas para aclarar.
- Responder a partir das ideas dos demais.

Exemplo práctico: durante unha discusión en clase, un observador avaliará a un alumno. Se o alumno mantén o contacto visual, mostra interese e responde reflexivamente ás ideas dos seus compañeiros, considerarase que está a demostrar unha mellora nas perspectivas de escoita activa e comprensión.

2. Autoavaliación e Coavaliación: Proporciona ao alumnado unha lista de criterios relacionados coas perspectivas de escoita activa e comprensión. Despois de cada discusión en clase, pídelles aos alumnos que se autoavalúen e, opcionalmente, coavalien a un compañeiro utilizando a mesma lista de criterios. Recoller e analizar estas autoavaliacións para identificar tendencias e melloras.

Lista de criterios para a autoavaliación:

- Fixen preguntas para entender mellor.
- Construíu as ideas dos meus compañeiros.
- Mostrei probas de comprender diferentes perspectivas.

Exemplo práctico: Despois dunha discusión, cada alumno avaliará o seu rendemento. Se un estudante se considera que "mellora" a súa capacidade de facer preguntas para comprender mellor e aproveitar as ideas dos seus compañeiros, considerarase que demostrou unha mellora persoal.

3. Rexistro de participación nos debates: Levar un rexistro da participación de cada alumno nos debates da clase, centrándose na calidade das súas contribucións e na súa capacidade para incorporar as perspectivas dos demais. Use categorías específicas, como facer preguntas reflexivas, construír sobre as ideas dos demais ou mostrar evidencia de comprender diferentes puntos de vista. Calcula a porcentaxe de estudantes que demostran melloras nestas áreas ao longo do tempo.

Categorías de rexistro:

- Facer preguntas reflexivas.
- Construír sobre as ideas dos demais.
- Mostrar evidencia de comprensión de diferentes perspectivas.

Exemplo práctico: despois de varias discusións, revísanse os rexistros de participación. Se o 80% dos estudantes demostrou unha mellora ao facer preguntas reflexivas e construír sobre as ideas dos demais ao longo do tempo, considérase que hai un progreso global nestas habilidades.

Estes son exemplos prácticos que podes adaptar en función das túas necesidades específicas da aula e dos obxectivos de aprendizaxe. A clave é personalizar as estratexias de avaliación para reflectir os obxectivos e o ambiente único da túa aula.



XUNTA
DE GALICIA

CEIP JOSÉ MARÍA LAGE

Rúa Pedro Castiñeiras s/n -15330 Ortigueira (A Coruña)

Tel: 881 930417 / ceip.josemaria.lage@edu.xunta.es

Fax: 881 930422 / www.edu.xunta.es/centros/ceipjosemarialage

ANEXO 5

Escalas de bienestar emocional para o profesorado e as familias.

Data: __ / __ 202__

Escala de bienestar emocional para profesores

1. Nunha escala do 1 ao 5, como cualificaría o seu nivel de satisfacción con respecto ás necesidades básicas na súa contorna laboral actual? (Considerando factores como o ambiente de traballo, as condicións físicas etc.)

1. Moi insatisfeito
2. Insatisfeito
3. Neutral
4. Satisfeito
5. Moi satisfeito

2. Que medidas considera que poderían mellorar a súa motivación e compromiso co ensino e a contorna de traballo?

1. Máis oportunidades de desenvolvemento profesional
2. Mellora na comunicación e colaboración entre colegas
3. Maior recoñecemento e apoio da dirección
4. Redución da carga administrativa
5. Melloras nas condicións físicas e materiais da aula

3. Con que frecuencia participa en actividades formativas ou desenvolvemento profesional que lle permiten crecer e mellorar no seu rol educativo?

1. A miúdo
2. Ás veces
3. Raramente
4. Nunca
5. Non estou seguro

4. Sente que o recoñecemento e a valoración do seu traballo por parte da comunidade educativa afectan o seu sentido de pertenza e realización profesional?

1. Si
2. Non
3. Non estou seguro
4. En certa medida
5. Ás veces

5. Cales son as principais fontes de estrés na súa contorna laboral e qué medidas cre que poderían implementarse para xestionalo de maneira efectiva?

1. Carga de traballo excesiva
2. Falta de recursos e apoio
3. Problemas de disciplina na aula
4. Falta de tempo para a preparación de clases
5. Dificultades na comunicación cos estudantes e pais

6. ¿Cómo describiría o seu nivel actual de benestar emocional na contorna laboral, considerando sentimentos de alegría, tristeza, medo, anoxo e calma?

1. Moi baixo
2. Baixo
3. Neutral
4. Alto
5. Moi alto

7. Nunha escala do 1 ao 5, como cualificaría o seu nivel de satisfacción con respecto ás necesidades profesionais e persoais fundamentais na súa contorna laboral actual, considerando factores como seguridade laboral, pertenza, recoñecemento, desenvolvemento persoal e equilibrio traballo-vida?

1. Moi insatisfeito
2. Insatisfeito
3. Neutral
4. Satisfeito
5. Moi satisfeito

8. Que actividades ou prácticas persoais considera que poderían mellorar o seu benestar emocional na contorna laboral?

1. Exercicio físico regular
2. Técnicas de relaxación e respiración
3. Participación en actividades artísticas ou creativas
4. Establecemento de límites persoais claros
5. Prácticas regulares de gratitude e mindfulness

9. ¿Cómo cre que o seu estado emocional afecta o seu desempeño na aula e as súas relacións cos estudantes e colegas?

1. Positivamente
2. Negativamente
3. Non estou seguro
4. Depende da situación
5. Non o considerarei

10. Considera que a promoción dunha contorna emocionalmente saudable no centro educativo contribuiría ao seu propio benestar e ao dos seus alumnos?

1. Si, en gran medida
2. Si, en certa medida
3. Non estou seguro
4. Non, en certa medida
5. Non, en absoluto

Enquisa Plan de Benestar Emocional Familias

1. ¿En que medida se sente a súa familia acollida e apoiada pola comunidade escolar para promover o benestar emocional do seu fillo/filla?

1. Moi acollida e apoiada
2. Acollida e apoiada
3. Neutral
4. Pouco acollida e apoiada
5. Nada acollida e apoiada

2. ¿Considera que a escola proporciona recursos e programas eficaces para abordar as necesidades socioemocionais do seu fillo/filla?

1. Si, de maneira efectiva
2. Si, pero con marxe de mellora
3. Non estou seguro
4. Non, pero podería ser beneficioso
5. Non, en absoluto

3. ¿Como avaliaría a comunicación e colaboración entre a escola e as familias na promoción do benestar emocional do seu fillo/filla?

1. Moi efectiva
2. Efectiva
3. Neutral
4. Pouco efectiva
5. Nada efectiva

4. ¿Cree que o seu fillo/filla se sente seguro/a e respaldado/a no ambiente escolar para expresar as súas emocións e resolver conflitos de maneira construtiva?

1. Si, definitivamente
2. Si, en xeral
3. Non estou seguro
4. Non, en xeral
5. Non, definitivamente non

5. ¿Notou cambios positivos no benestar emocional e no comportamento do seu fillo/filla dende que asiste a esta escola?

1. Si, notables mellores
2. Si, algunhas mellores
3. Non houbo cambios significativos
4. Algúns ámbitos empeoraron
5. Houbo un empeoramento notable.

ANEXO 6

Escalas de motivación, adaptación e participación na aula.

ESCALA DE ESTIMACIÓN DE MOTIVACIÓN

Clave: 1. Nunca 2. Ás veces 3. Case sempre 4. Sempre

MOTIVACIÓN

1. Presta atención ás explicacións..... 1 2 3 4
2. Pregunta cando ten dúbidas..... 1 2 3 4
3. Realiza as tarefas individuais..... 1 2 3 4
4. Esfózase no traballo 1 2 3 4
5. Mantén o esforzo a pesar dos posibles erros..... 1 2 3 4
6. Demostra interese polo traballo..... 1 2 3 4
7. Fai regularmente as tarefas que leva para a casa 1 2 3 4
8. Asiste regularmente ás clases 1 2 3 4

PARTICIPACIÓN

9. Participa con aportacións cando se traballa en grupo 1 2 3 4
10. Colabora nas tarefas da clase..... 1 2 3 4
11. Gústalle participar nas actividades e celebracións do Centro..... 1 2 3 4
12. Axuda aos compañeiros cando o/a precisan 1 2 3 4

ADAPTACIÓN

13. Respecta e cumpre as normas establecidas..... 1 2 3 4
14. Relacionase amigablemente cos seus compañeiros/as..... 1 2 3 4
15. É ben aceptado polo grupo..... 1 2 3 4
16. Mantén unha relación de confianza e respecto cos mestres/as e outros
adultos do centro 1 2 3 4

ANEXO 7

Guía para o desenvolvemento do plan de benestar emocional da Xunta de Galicia

Link de descarga:

[https://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/guia_de_desenvolvemento_plan_benestar .pdf\)](https://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/guia_de_desenvolvemento_plan_benestar.pdf)

ANEXO 8

Exemplos de como traballar a Autoestima. Orientacións e consellos para as familias.

Actividades de exemplo como traballar a autoestima en Educación Infantil

1. Círculo de apreciación: senta en círculo e pídelles a cada neno que diga algo que lle guste de si mesmo. Animar ao resto do grupo a aplaudir e poñerse de acordo. Reforzar o eloxio e as respostas positivas.
2. Conto de autoestima: Le un conto que destaque a importancia de sentirse ben contigo mesmo e aceptarte tal e como es. Despois, realiza un breve debate sobre os temas tratados no conto, fomentando a participación dos nenos.
3. Arte positiva: Proporciona papel e material artístico e pídelles aos nenos que debuxen algo que os faga felices ou orgullosos. Anímaos a que compartan o seu traballo e explique por que optaron por debuxalo.
4. Xogo de eloxios visuais: prepara tarxetas con imaxes de sorrisos, estrelas e corazóns. Cada neno recibirá unhas tarxetas ao comezo do xogo. Durante o xogo, os nenos poden entregar as tarxetas aos seus compañeiros cando fan algo bo ou amosan unha calidade positiva. Anímaos a que expliquen o motivo dos eloxios.
5. Baile de autoestima: realiza unha sesión de baile divertida e animada. Anima aos nenos a moverse libremente e expresar a súa alegría e confianza en si mesmos a través da danza. Ao rematar, felicitalles por participar e divertirse.
6. Collage de autoestima: proporciona revistas, papel e pegamento, e pídelles aos nenos que recorten e peguen imaxes que representen cousas que lles fagan sentir ben consigo mesmos. Animádeos a que expliquen os seus collages ao grupo.
7. Xogo de pelota amigable: Formar un círculo e botarlle unha pelota branda a cada neno. Cando collen o balón, deben dicir algo que os faga sentir felices. O resto do grupo aplaude e aplaude.
8. Danza das emocións: Toca diferentes cancións con diferentes ritmos e pídalles aos nenos que mostren con movementos corporais o que senten cando escoitan cada canción. Anímaos a expresar alegría, confianza e diversión.
9. Crebacabezas de emocións: ofrece crebacabezas con expresións faciais de diferentes emocións. Pídalles aos nenos que identifiquen e nomeen as emocións de cada peza mentres montan o crebacabezas.
10. Carreira de cumpridos: organizar unha carreira de relevos na que cada neno deberá levar un cartón con un eloxio escrito sobre si mesmo. Cando chegan á meta, len o eloxio en voz alta e pasan a tarxeta ao seguinte participante.
11. Teatro de títeres: Animar aos nenos a representar con monicreques escenas positivas que reflictan situacións nas que se sintan orgullosos de si mesmos. Ao final, aplaudide e eloxia as habilidades teatrais dos outros.
12. Xogo de cadeiras musicais positivas: Xoga a unha versión modificada das cadeiras musicais, onde cada vez que para a música, cada neno debe compartir algo que lle gusta de si mesmo antes de sentarse nunha cadeira.
13. Búsqueda do tesoro da autoestima: oculta tarxetas con mensaxes positivas pola aula ou o patio. Os nenos deben buscar as tarxetas e compartir a mensaxe co grupo unha vez que as atopan.

14. Baile de cumpridos: guiados pola música, os nenos móvense polo espazo dándose cumpridos, como "tedes un bonito sorriso" ou "sodes moi amable". Fomenta a interacción e a positividade.
15. Xogo da caixa sorpresa: Coloca diferentes obxectos nunha caixa. Os nenos por quendas sacan un obxecto e din algo positivo sobre si mesmos relacionados co obxecto que escolleron.
16. Teatro de sombras de autoestima: Con contraluz, invitar aos nenos a facer sombras coas mans na parede. Pídalle a cada neno que represente algo que o faga sentir ben consigo mesmo e cos demais.

Estas actividades están deseñadas para fomentar un ambiente positivo e de apoio, no que os nenos poidan recoñecer as súas propias fortalezas e construír unha autoestima positiva. Asegúrate de adaptar as actividades segundo as necesidades e o nivel de desenvolvemento dos nenos do teu grupo.

Actividades de exemplo como traballar a autoestima no 1º Ciclo de Educación Primaria

1. Sesión de contos motivacionais: organiza unha sesión especial de lectura de contos motivacionais que destaca temas de autoestima e resiliencia. Despois de ler, fomenta unha discusión reflexiva sobre as mensaxes positivas que se transmiten nas historias e como poden aplicalas ás súas propias vidas.
2. Proxecto de Autorretrato Positivo: Pídalles aos nenos que debuxen o seu autorretrato nun papel grande e que rodeen a imaxe con palabras e frases positivas que describan os seus puntos fortes e logros. Animádeos a que compartan os seus autorretratos co grupo e expliquen o que destacaron.
3. Xogo de pelota de autoestima: Formar un círculo e pasar unha pelota dun neno a outro. Cada neno que colle o balón debe dicir algo que lle guste de si mesmo antes de pasalo a outro compañeiro. Este xogo fomenta a reflexión individual e a autoafirmación nun ambiente de apoio.
4. Concurso de talentos e habilidades: organiza un concurso onde cada neno poida amosar os seus talentos e habilidades únicas. Animar a todos os nenos a participar e a aplaudir e eloxiar os esforzos e logros dos seus compañeiros.
5. Actividade de cartas de agradecemento: guía aos nenos a escribir cartas de agradecemento a persoas importantes das súas vidas, como profesores, pais ou outros amigos. Animádeos a expresar o seu agradecemento e aprecio polo apoio e amabilidade recibidos. Esta actividade fomenta a empatía e o recoñecemento da influencia positiva dos demais.
6. Círculo de eloxios: forma un círculo e pídelles a cada neno que louve á súa parella da dereita. Animádeos a destacar as calidades positivas dos seus compañeiros.
7. Proxecto Fortalezas: Pídalles aos nenos que elixan unha fortaleza persoal e que creen un proxecto que mostre como poden utilizala na súa vida diaria.
8. Día secreto do cumprimento: cada neno elixe a outro compañeiro ao chou e escribe un eloxio nun papel. Despois, todos os nenos reciben o seu eloxio secreto.

9. Xogo de roles positivo: organizar unha sesión de role play onde os nenos representen situacións nas que demostren coraxe e confianza en si mesmos.
10. Árbore de logros: crea unha árbore de papel grande e pídelles aos nenos que escriban en anacos de papel os seus logros e puntos fortes e peguenos na árbore.
11. Xornal de agradecemento: anime aos nenos a que leven un diario no que anoten algo polo que están agradecidos cada día, fomentando que se centren no positivo.
12. Showering Praise: Organiza unha actividade onde os nenos escriben eloxios sobre os seus compañeiros en tarxetas e "choven" nun recipiente grande, simbolizando xenerosidade e bondade.
13. Interpretación de historias positivas: Lea historias que promovan a autoestima e o amor propio e, a continuación, invite aos nenos a representar escenas clave do conto na aula.
14. Bingo de autoestima: crea tarxetas de bingo con afirmacións positivas e puntos fortes escritos en cada caixa. Os nenos poden marcar as caixas cando se identifiquen coas afirmacións.
15. Charla de amizade e apoio: organizar unha sesión na que os nenos e nenas compartan as súas experiencias de amizade e apoio mutuo, promovendo a importancia de construír relacións positivas e solidarias.

Estas actividades contribuirán a fomentar a autoestima e a confianza nos nenos e nenas de 1o e 2o de Educación Primaria, permitíndolles desenvolver unha actitude positiva cara a si mesmos e cara aos demais. Asegúrate de adaptar as actividades segundo as necesidades e o nivel de desenvolvemento dos nenos do teu grupo.

Actividades de exemplo como traballar a autoestima no 2º Ciclo de Educación Primaria

1. Obradoiro de afirmacións positivas: Organiza un obradoiro no que os nenos crean e comparten afirmacións positivas sobre si mesmos. Anímaos a escribir estas afirmacións en tarxetas que poidan levar consigo como recordatorio diario dos seus puntos fortes e das súas cualidades positivas.
2. Proxecto Mural de Logros: Pedir aos nenos que colaboren na creación dun mural que destaque os seus logros e momentos positivos na escola. Inclúe fotografías, debuxos e notas celebrando fitos individuais e colectivos. Animar aos nenos a compartir historias sobre as súas contribucións ao mural.
3. Sesión de debate sobre a autoconfianza: Dirixir unha discusión grupal na que os nenos compartan experiencias nas que demostraron autoconfianza e superación. Fomenta o diálogo construtivo sobre os retos superados e as estratexias utilizadas para construír unha autoestima positiva.
4. Obradoiro de fortalezas ocultas: Orientar aos nenos na identificación das súas fortalezas ocultas e menos recoñecidas. Ofrece actividades interactivas que fomentan a autoexploración e o descubrimento de habilidades e talentos únicos. Animar aos nenos a compartir os seus descubrimentos e a celebrar as diferenzas individuais.

5. Recoñecemento de calidades na actividade dos demais: Pídalles aos nenos que elixan un compañeiro e que escriban unha lista de calidades positivas e fortalezas que ven nesa persoa. Fomenta a empatía e a valoración das calidades dos demais, promovendo un ambiente de respecto mutuo e valoración interpersoal.
6. Proxecto Álbum de logros persoais: faga que os nenos creen un álbum de recortes ou un diario de logros persoais que destaque os seus fitos e momentos especiais. Animaos a incluír fotos, debuxos e descricións detalladas dos seus logros e experiencias positivas.
7. Sesión de roles positivos na comunidade: organiza unha sesión onde os nenos investigan e interpretan roles positivos na comunidade, como médicos, profesores, voluntarios, etc. Fomenta a reflexión sobre a importancia de contribuír positivamente á sociedade.
8. Obradoiro de obxectivos persoais: Orientar aos nenos na creación de obxectivos persoais realistas e alcanzables. Anímoos a que fagan plans de acción detallados para axudarlles a alcanzar os seus obxectivos e a seguir regularmente o seu progreso.
9. Círculo de discusión sobre a auto percepción: Facilitar un círculo de discusión no que os nenos compartan as súas opinións sobre a importancia da auto percepción positiva e da autoaceptación. Fomenta o diálogo reflexivo sobre a importancia de ter unha actitude positiva cara a un mesmo e os demais.
10. Sesión de redacción dun diario de gratitude: faga que os nenos leven un diario de agradecemento no que escriban sobre cousas polas que están agradecidos cada día. Fomenta a reflexión sobre experiencias positivas e o fomento dunha mentalidade agradecida.
11. Xogo de roles de autoafirmación: organizar un xogo de roles no que os nenos representen situacións nas que demostren autoconfianza e autoafirmación. Animádeos a desenvolver habilidades comunicativas e de resolución de problemas a través do xogo.
12. Actividade de reafirmación de valores: orientar aos nenos na identificación e reafirmación dos seus valores persoais e morais. Fomenta o debate sobre a importancia de vivir de acordo con valores positivos e respectuosos en todos os ámbitos da vida.
13. Sesión de recoñecemento do logro colectivo: organizar unha sesión na que os nenos e nenas compartan e celebren os logros colectivos do grupo. Fomenta o sentido de pertenza e colaboración, recoñecendo a importancia do traballo en equipo e do apoio mutuo.

Estas actividades están deseñadas para favorecer a autoestima e o desenvolvemento persoal positivo nos nenos e nenas de 3o e 4o de Educación Primaria, promovendo a reflexión, a empatía e a autoafirmación nun ambiente de apoio e respecto mutuo. Asegúrate de adaptar as actividades segundo as necesidades e o nivel de desenvolvemento dos nenos do teu grupo.

**Actividades de exemplo como
traballar a autoestima no 3o Ciclo de Educación Primaria**

1. Proxecto de presentación persoal creativa: pídelles aos nenos que creen unha presentación creativa sobre si mesmos que destaque os seus intereses, puntos fortes e obxectivos persoais. Animádeos a incluír elementos visuais e multimedia para enriquecer a súa presentación.
2. Obradoiro de autorreflexión e crecemento persoal: Facilitar un obradoiro que anime aos nenos a reflexionar sobre as súas experiencias de crecemento persoal e desenvolvemento de habilidades ao longo do tempo. Fomenta a autoavaliación e a identificación de áreas de fortaleza e áreas de mellora.
3. Sesión de debate sobre diversidade e inclusión: organizar unha discusión na que os nenos debaten sobre a importancia da diversidade e a inclusión no ámbito escolar e na comunidade. Fomenta o diálogo reflexivo sobre o respecto á diversidade e a promoción dun ambiente inclusivo e acolledor.
4. Actividade de escoita activa e empatía: guiar aos nenos nunha actividade de escoita activa e empatía na que practiquen a comprensión das emocións e experiencias dos demais. Fomenta a empatía e o apoio emocional entre os compañeiros.
5. Obradoiro de resiliencia e superación de retos: Organiza un obradoiro no que se aborde a importancia da resiliencia e a superación de retos persoais e académicos. Proporciona ferramentas e estratexias para que os nenos desenvolvan unha mentalidade de resiliencia e perseveranza.
6. Sesión de arte terapéutica: Presentar unha sesión de arte terapéutica na que os nenos e nenas poidan expresar as súas emocións e experiencias a través da arte e a creatividade. Fomenta a autoexpresión e a autoconciencia a través de medios artísticos.
7. Sesión de redacción de cartas de agradecemento: pídelles aos nenos que escriban cartas de agradecemento a persoas importantes nas súas vidas, expresando o seu agradecemento e aprecio pola súa influencia e apoio positivos. Fomenta a empatía e o recoñecemento da importancia das relacións positivas.
8. Actividade de creación de listas de obxectivos persoais e académicos: Orientar aos nenos na elaboración de listas de obxectivos persoais e académicos a curto e longo prazo. Anímaos a establecer obxectivos realistas e desenvolver plans de acción detallados para acadar os seus obxectivos.
9. Sesión de debate sobre a importancia da perseveranza: Facilitar un debate no que os nenos comenten a importancia da perseveranza e da determinación na consecución de metas e obxectivos. Fomenta o diálogo reflexivo sobre a importancia de manter unha actitude positiva e persistente na procura do éxito.
10. Obradoiro de Xestión da Crítica e Autocoidado Emocional: Organice un obradoiro que aborde a xestión saudable da crítica e o autocoidado emocional. Proporciona estratexias para que os nenos desenvolvan unha actitude positiva cara á crítica construtiva e aprendan a coidar o seu benestar emocional.
11. Sesión de identificación e expresión de emocións: Orientar aos nenos na identificación e expresión saudables das súas emocións mediante actividades creativas e xogos de roles. Fomenta a conciencia emocional e a comunicación aberta nun ambiente de apoio e comprensión.
12. Obradoiro de Habilidades Sociais e Traballo en Equipo: Facilita un obradoiro no que se abordan as habilidades sociais e o traballo en equipo, destacando a importancia dunha comunicación e colaboración efectivas en contextos grupais.

AUTOESTIMA PAUTAS E CONSELLOS PARA AS FAMILIAS

Para educación infantil (3-6 anos):

1. Fomenta un ambiente de apoio e comprensión, onde os nenos se sintan seguros e queridos.
2. Recoñece e eloxia os logros e esforzos do teu fillo, por pequenos que sexan.
3. Fomenta a autonomía e a toma de decisións, permitindo que o seu fillo explore e afronte retos axeitados á súa idade.
4. Ofrece oportunidades de interacción social e xogo cooperativo con outros nenos.
5. Utiliza unha linguaxe positiva e alentadora á hora de comunicarte co teu fillo, evitando as críticas negativas ou a descualificación.
6. Fomenta a expresión emocional e a empatía falando dos sentimentos e experiencias do teu fillo.
7. Promover actividades creativas e exploratorias que permitan ao seu fillo descubrir os seus propios intereses e capacidades.
8. Establecer rutinas predicibles e estruturadas que aporten seguridade e estabilidade emocional.
9. Modele comportamentos positivos e habilidades de afrontamento saudables para que o seu fillo poida aprender co exemplo.
10. Establece expectativas realistas e alcanzables para o teu fillo/a, recoñecendo e valorando o seu progreso e desenvolvemento individual.

Para 1º e 2º de Educación Primaria:

1. Fomenta a participación en actividades extraescolares e de interese persoal para promover a exploración de habilidades e talentos.
2. Anime ao seu fillo a expresar as súas emocións e pensamentos de forma aberta e respectuosa, sen medo a ser xulgado.
3. Promove a resolución de problemas mediante o diálogo e o razoamento lóxico, fomentando que o seu fillo/a busque solucións de forma independente.
4. Apoia e fomenta a toma de decisións informadas e o establecemento de obxectivos realistas e alcanzables.
5. Fomenta o sentido da responsabilidade e da contribución mediante tarefas e responsabilidades domésticas adecuadas á idade.
6. Proporcionar comentarios construtivos e alentadores que destaquen os esforzos e logros do seu fillo, promovendo unha actitude positiva cara á aprendizaxe e o crecemento persoal.
7. Facilita a comunicación aberta e honesta sobre temas relevantes e axeitados á idade, fomentando un ambiente de confianza e comprensión mutua.
8. Modelar a resiliencia e o optimismo ante os retos e as dificultades, amosándolle ao seu fillo como superar os obstáculos cunha actitude positiva.

9. Fomenta a empatía e o respecto polos demais, destacando a importancia da bondade e da compaixón nas interaccións sociais.
10. Celebra os éxitos e logros do teu fillo, sexan grandes ou pequenos, e ánimo a aprender dos erros e perseverar nos seus esforzos.

Para 3º e 4º de Educación Primaria:

1. Facilita a comunicación aberta e honesta sobre temas máis complexos e sensibles, fomentando un ambiente familiar de confianza e respecto mutuo.
2. Apoia o desenvolvemento de habilidades para a resolución de problemas e a toma de decisións, animando ao seu fillo a considerar diversas perspectivas e opcións.
3. Fomenta a autodisciplina e a responsabilidade persoal mediante a planificación e seguimento das tarefas e compromisos escolares.
4. Establece expectativas claras e realistas de rendemento académico e persoal, destacando a importancia do esforzo e da dedicación.
5. Favorece a autoconciencia e a reflexión persoal, fomentando que o seu fillo identifique e exprese as súas propias necesidades e emocións.
6. Involucrar ao teu fillo/a en proxectos e actividades que fomenten o traballo en equipo e a colaboración, destacando a importancia da cooperación e da comunicación eficaz.
7. Fomenta o pensamento crítico e a curiosidade intelectual mediante a exploración de temas relevantes e estimulantes.
8. Apoiar o desenvolvemento das habilidades de xestión do estrés e da ansiedade, ensinando ao seu fillo técnicas de relaxación e resiliencia emocional.
9. Fomenta a empatía e a comprensión da diversidade, fomentando unha actitude de respecto e tolerancia cara aos demais.
10. Celebra a individualidade e as fortalezas únicas do teu fillo, fomentando un sentido de identidade positiva e a confianza nas súas capacidades e potencialidades.

Para 5º e 6º de Educación Primaria:

1. Potenciar a autonomía e a responsabilidade persoal, fomentando que o seu fillo/a tome un papel activo na planificación e organización das súas tarefas e actividades.
2. Apoia o desenvolvemento do pensamento crítico e habilidades complexas para resolver problemas, animando ao teu fillo a considerar múltiples perspectivas e solucións creativas.
3. Promove a autoeficacia e a perseveranza na consecución de obxectivos desafiantes, brindando apoio e orientación en momentos de dificultade e dúbida.
4. Fomentar a participación en actividades e proxectos extraescolares que fomenten o desenvolvemento das habilidades interpersoais e de liderado.
5. Fomenta a expresión creativa e artística, proporcionando oportunidades para que o seu fillo explore e desenvolva os seus talentos e paixóns individuais.
6. Apoia o desenvolvemento dunha identidade positiva e de valores persoais fortes, fomentando o sentido de propósito e significado na vida do teu fillo.

7. Facilita a reflexión crítica sobre temas relevantes e actuais, animando ao seu fillo a formar opinións fundamentadas e participar en debates construtivos.
8. Fomenta a empatía e a comprensión social, promovendo a concienciación sobre a diversidade e a importancia da xustiza e a equidade.
9. Involucrar ao teu fillo/a en proxectos e actividades comunitarias que fomenten o servizo e a responsabilidade cidadá, fomentando o sentimento de compromiso e solidariedade cos demais.
10. Proporcionar apoio emocional e estímulo constante, recordando ao seu fillo a súa valía e a súa capacidade para superar os retos e as adversidades.

Estes consellos poden axudar ás familias a fomentar unha autoestima saudable e un desenvolvemento positivo nos seus fillos durante os últimos anos da educación primaria. Ao proporcionar un ambiente de apoio, orientación e estímulo, as familias poden desempeñar un papel fundamental no desenvolvemento integral dos seus fillos, promovendo unha actitude positiva cara a si mesma e cara aos demais.

PARA SABER MÁIS:

BIBLIOGRAFÍA:

- Barudy, J., & Dantagnan, M. (2010). Los buenos tratos a la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia. Editorial Gedisa.
- Moreno, J. (2015). Autoestima: Cómo mejorar este pilar de la personalidad. Editorial Planeta.
- Riso, W. (2005). Amar o depender: Como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable. Editorial Lumen.
- Melero, A. (2016). La autoestima: Nuestro mayor activo. Editorial Kolima Books.
- Rojas Marcos, L. (2011). La autoestima: Nuestra fuerza secreta. Editorial Espasa.