

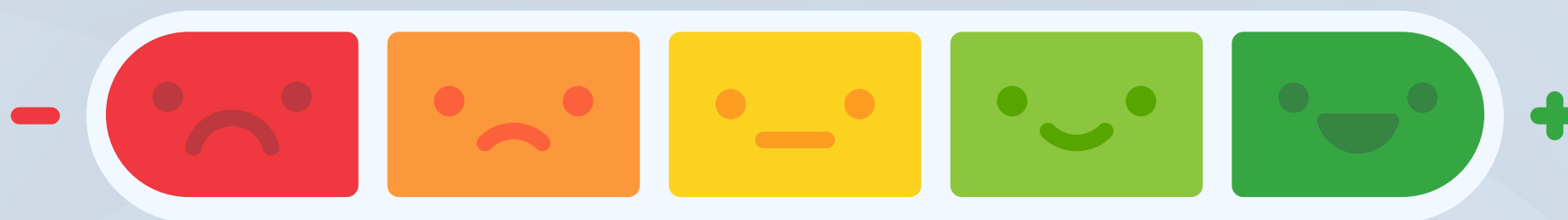


XUNTA
DE GALICIA



PLAN DE
BENESTAR
EMOCIONAL

GUÍA PARA O DESENVOLVEMENTO DO PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL



PROFESORADO

ALUMNADO

FAMILIAS

Que é?

- Ⓣ A Consellería de Cultura, Educación, Formación Profesional e Universidades publicou o **Plan de Benestar Emocional**, que pretende acompañar á comunidade educativa para que poida ser quen de decidir como afrontar este reto colectivo do coidado emocional cunha proposta de intervención e apoiar aos centros educativos nesta tarefa.
- Ⓣ Cando se fala de benestar faise referencia a un concepto amplo que ten que ver non só coa experiencia subxectiva de se sentir 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**.
- Ⓣ Tal e como se recolle na **Estratexia Galega de Convivencia Escolar 2025**, é moi importante investir tempo e esforzo en educación emocional, pois sen un bo clima de aula e sen cohesión de grupo, o proceso de ensino e aprendizaxe complícase.



Para que?

- ▶ Para dar resposta a un dos retos da Estratexia Galega de Convivencia Escolar 2025, que é o de **dotar á comunidade educativa de estratexias e recursos** que contribúan ao coidado do equilibrio e do benestar emocional dentro dunha contorna participativa, de comunicación e apoio.
- ▶ Esta guía **pretende**:
 - » Recontextualizar o Plan de Benestar Emocional, adaptándoo á nova realidade pospandemia.
 - » Darlle un novo pulo.
 - » Facilitar a súa accesibilidade e posta en marcha nos centros, de xeito práctico e sinxelo.
 - » Proporcionar aos centros educativos un recurso que sirva para acompañar a comunidade educativa para afrontar o coidado emocional desde a transformación da convivencia e da aprendizaxe.
 - » Achegar estratexias concretas para favorecer a atención aos malestares cotiáns da comunidade educativa.

Como?

- ▶ **Descubindo situacións comúns e cotiás nos centros educativos** no ámbito da convivencia nas que aparezan diversas situacións de malestar, para as que se ofrecerán **estratexias de fortalecemento, aprendizaxe e resolución**. Estas estratexias están orientadas a desenvolver as competencias emocionais necesarias para intentar resolver as situacións suxeridas.
- ▶ As propostas poderanse desenvolver a nivel **grupal ou individual**.

Quen?

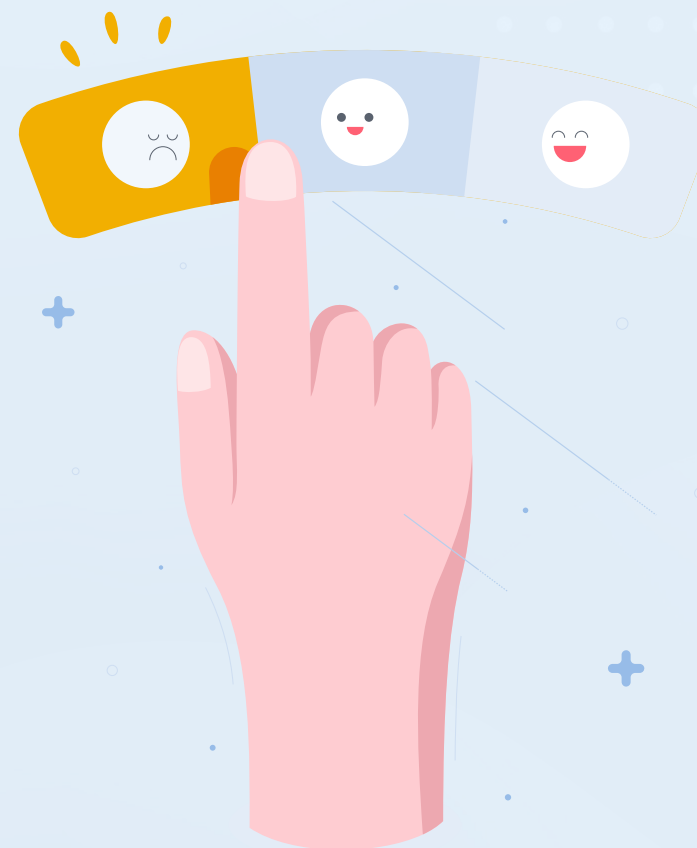
- ▶ A Guía para o Desenvolvemento do Plan de Benestar Emocional será un recurso ao dispor do centro educativo e dirixida a toda a comunidade educativa. As actuacións poderaas levar a cabo o **profesorado** ou o **profesorado titor**, en colaboración co **Departamento de Orientación**.
- ▶ Ademais, a **persoa responsable da convivencia e do benestar do alumnado** dinamizará e acompañará o desenvolvemento do Plan de Benestar Emocional no seu centro.

Cando?

- ▶ Cando se produzan **situacións de malestar en relación á convivencia e á aprendizaxe** no centro educativo. Nesta guía podes consultar as estratexias propostas.



Para saber máis: Bibliografía





ESTRATEGIAS

GUÍA PARA O DESENVOLVIMENTO DO PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL
PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL



Alumnado

Convivencia

Desregulación >> Acougar

Enfrontamento >> Restaurar

Illamento >> Interactuar

Aprendizaxe

Apatía >> Conectar

Desorganización >> Planificar

Ineficacia >> Superar



Profesorado

Convivencia

Desgaste profesional >>
Coidarse

Crispación >> Vincularse

Aprendizaxe

Frustración >> Acompañar e
responsabilizar

Atafego >> Confiar e adaptar



Familia

Convivencia e aprendizaxe

Desencontro >> Participar

Desorientación >> Construír

Estrés >> Transformar



Alumnado

Convivencia

Desregulación >> Acougar

Enfrontamento >> Restaurar

Illamento >> Interactuar

Aprendizaxe

Apatía >> Conectar

Desorganización >> Planificar

Ineficacia >> Superar



PLAN DE
BENESTAR
EMOCIONAL

↩ Volver ao inicio



MALESTAR

DESREGULACIÓN

Reacción desmesurada ante situacións complexas, cambiantes e/ou incertas:

- » irritabilidade
- » pouca tolerancia á frustración
- » pouca capacidade de espera
- » impulsividade

COMPETENCIAS

Conciencia Emocional


Regulación emocional



ESTRATEGIA

ACOUGAR

* Para afrontar o impacto deste malestar, pódense anticipar as emocións desagradables que poidan xurdir.

- 1 **Establecer seguridade:** protexer ao alumnado afastando o perigo para atender á situación.
.....
- 2 **Legalizar a emoción coa descrición do que está a pasar.** Fronte a "non pasa nada", recoñecer e aceptar a emoción "parece que ... descrición obxectiva da situación... sintes que..."
.....
- 3 **Establecer a calma.** 
.....
- 4 **Acompañar ao alumno/a,** por parte dunha persoa de referencia, para axudarlle a establecer unha conexión entre pensamentos, sentimentos e comportamentos.
.....
- 5 **Aprender alternativas saudables** (expresar a emoción de xeito regulado) para afrontar novos malestares ou a incerteza.

↩ Volver á Enfrontamento >> Acougar



Alumnado

Convivencia

Desregulación >> Acougar

Enfrontamento >> Restaurar

Illamento >> Interactuar

Aprendizaxe

Apatía >> Conectar

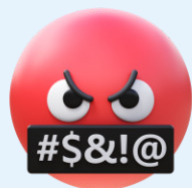
Desorganización >> Planificar

Ineficacia >> Superar



PLAN DE
BENESTAR
EMOCIONAL

↩ Volver ao inicio



MALESTAR

ENFRONTAMENTO

Confrontación con descortesía:

- » incumprimento das normas de xeito violento ou desafiante
- » violencia
- » condutas de risco
- » transgresións, algunhas delas relacionadas co desafío, a identidade ou a autonomía

COMPETENCIAS

Regulación Emocional


Autonomía emocional




Competencias sociais



ESTRATEGIA

RESTAURAR

* Para anticipar, previr e resolver conflitos de xeito positivo, pódense traballar as normas e os límites de xeito democrático, para coidar a tarefa educativa e as necesidades de cadaquén 

- 1 **Acougar:** protexer ao alumnado afastando o perigo para atender á situación. 
- 2 **Escoitar de forma activa** para facilitar a reflexión. 
- 3 **Asumir responsabilidades e reparar mediante un diálogo restaurativo.** 

↩ [Volver á Estrés >> Transformar](#)



Alumnado

Convivencia

Desregulación >> Acougar

Enfrontamento >> Restaurar

Illamento >> Interactuar

Aprendizaxe

Apatía >> Conectar

Desorganización >> Planificar

Ineficacia >> Superar



PLAN DE
BENESTAR
EMOCIONAL

↩ Volver ao inicio



MALESTAR

ILLAMENTO

Inhibición no afrontamento:

- » dos desafíos e as responsabilidades diarias da vida
- » do coidado físico e emocional
- » na toma de decisións
- » á hora de participar en actividades grupais presenciais (deportivas, artísticas, de relacións sociais...)
- » da procura de axuda e recursos
- » dos cambios e as perdas

COMPETENCIAS

Habilidades sociais

Competencias para a vida e o benestar



ESTRATEGIA

INTERACTUAR

* Para afrontar este malestar, pódense crear rutinas de autonomía, de autocoidado e de responsabilidade diaria, nos ámbitos físico, social e emocional.

- 1 **Coidar o proceso de acollemento**, acorde co Plan de Acollida do centro, prestando especial atención aos cambios e ás transicións para unha boa xestión das perdas.
- 2 **Crear sentimento de pertenza**, acorde co Plan de Acción Titorial, organizando actividades de coñecemento e cohesión.
- 3 **Deseñar canles de participación para o alumnado na xestión da convivencia diaria**, acorde co Plan de Convivencia do centro.

* Propostas para desenvolver estes puntos 



Alumnado

Convivencia

Desregulación >> Acougar

Enfrontamento >> Restaurar

Illamento >> Interactuar

Aprendizaxe

Apatía >> Conectar

Desorganización >> Planificar

Ineficacia >> Superar



PLAN DE
BENESTAR
EMOCIONAL

↶ Volver ao inicio



MALESTAR APATÍA

Desilusión ante:

- » non atopar sentido aos contidos
- » o esforzo que supón o proceso de aprendizaxe
- » non atopar unha gratificación inmediata externa




COMPETENCIAS

Regulación emocional

Autonomía persoal



ESTRATEGIA CONECTAR

- 1 **Analizar o proceso de aprendizaxe** para mellorar a relación con ela. 
- 2 **Legalizar o aburrimiento** para abrirse á curiosidade e á sorpresa, e activar a creatividade. 
- 3 **Incorporar ferramentas** que permitan conectar as aprendizaxes. 

↶ [Volver á Frustración >> Acompañar e responsabilizar](#)



Alumnado

Convivencia

Desregulación >> Acougar

Enfrontamento >> Restaurar

Illamento >> Interactuar

Aprendizaxe

Apatía >> Conectar

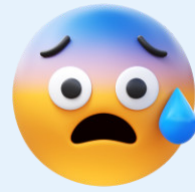
Desorganización >> Planificar

Ineficacia >> Superar



PLAN DE
BENESTAR
EMOCIONAL

↩ Volver ao inicio



MALESTAR

DESORGANIZACIÓN, INSEGURIDADE E BLOQUEO

Dificultade para:

- » **organizar e planificar as rutinas**
- » **asumir responsabilidades de xeito funcional**
- » **controlar o propio proceso de aprendizaxe**

COMPETENCIAS





Autonomía personal

Regulación emocional



ESTRATEGIA

PLANIFICAR

- 1 **Analizar o proceso de aprendizaxe** para identificar posibles dificultades. 
- 2 **Examinar os hábitos persoais.** 
- 3 **Planificar e organizar as tarefas e actividades diarias.** 
- 4 **Autoavaliar a curto prazo o plan** e pedir axuda se se precisa. 



Alumnado

Convivencia

Desregulación >> Acougar

Enfrontamento >> Restaurar

Illamento >> Interactuar

Aprendizaxe

Apatía >> Conectar

Desorganización >> Planificar

Ineficacia >> Superar



PLAN DE
BENESTAR
EMOCIONAL

↶ Volver ao inicio



MALESTAR

INEFICACIA

Frustración ante as dificultades para:

- » comprender
- » sentirse competente
- » alcanzar as metas de aprendizaxe e os obxectivos curriculares




COMPETENCIAS

Regulación emocional



ESTRATEGIA

SUPERAR

- 1 **Analizar o proceso de aprendizaxe** para identificar posibles dificultades. 
- 2 **Pedir e recibir axuda.** 
- 3 **Avaliar, a medio prazo, a autoeficacia ante a aprendizaxe.** 



Profesorado

Convivencia

Desgaste profesional >>
Coidarse

Crispación >> Vincularse

Aprendizaxe

Frustración >> Acompañar e
responsabilizar

Atafego >> Confiar e adaptar



PLAN DE
BENESTAR
EMOCIONAL

↩ Volver ao inicio



MALESTAR

DESGASTE PROFESIONAL

Dificultade para afrontar o cansazo e a tensión emocional, ante:

- » situacións cambiantes e incertas
- » cambios legislativos e organizativos
- » diversas demandas
- » excesiva burocracia
- » a relación apresurada co tempo
- » indicadores sociais

COMPETENCIAS


Autonomía personal



Regulación emocional



ESTRATEGIAS

COIDARSE

* Para afrontar este malestar, pódense crear rutinas de autonomía, de autocoidado e responsabilidade diaria, nos ámbitos físico, social e emocional. 

- 1 **Falarse ben.** 
.....
- 2 **Definir e delimitar o rol profesional e a tarefa educativa.**
.....
- 3 **Buscar apoio nos compañeiros/as,** fomentando o acompañamento entre iguais.
.....
- 4 **Reforzar a capacidade de superar situacións adversas e confiar nun mesmo/a.** 

↩ Volver á Atafego >> Confiar e adaptar



Profesorado

Convivencia

Desgaste profesional >>
Coidarse

Crispación >> Vincularse

Aprendizaxe

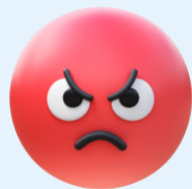
Frustración >> Acompañar e
responsabilizar

Atafego >> Confiar e adaptar



PLAN DE
BENESTAR
EMOCIONAL

↩ Volver ao inicio



MALESTAR CRISPACIÓN

Dificultade para construír unha convivencia positiva no centro e na aula, ante:

- » o relativismo ("todo vale")
- » unha comunicación reactiva e/ou violenta
- » o individualismo
- » a confusión de roles, lugares e funcións
- » a inmediatez

COMPETENCIAS



Regulación emocional

Habilidades para a vida e o benestar



ESTRATEGIAS VINCULARSE

* Para afrontar este malestar, pódese habilitar un espazo de reflexión solicitando formación específica en centros, co fin de favorecer unha convivencia positiva desde unha ética do coidado que facilite a participación e a inclusión.

- 1 **Coñecemento e cohesión entre o profesorado** para mellorar o clima de centro. 
- 2 **Formar equipo:** establecer criterios e obxectivos comúns, repartir responsabilidades segundo as fortalezas persoais e organizar as tarefas de xeito cooperativo.
- 3 **Mellorar o clima de aula:** fortalecer os vínculos e reforzar a autoridade, asignar responsabilidades e rotar os roles.
- 4 **Coidar os espazos do centro e da aula.** 

* Para traballar neste aspecto: actividades grupais do bloque Vive, do Plan Benestar.

↩ Volver á Atafego >> Confiar e adaptar



Profesorado

Convivencia

Desgaste profesional >>
Coidarse

Crispación >> Vincularse

Aprendizaxe

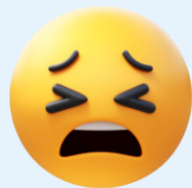
Frustración >> Acompañar e
responsabilizar

Ata fe go >> Confiar e adaptar



PLAN DE
BENESTAR
EMOCIONAL

↶ Volver ao inicio



MALESTAR FRUSTRACIÓN

Dificultade para:

- » afrontar a falta de implicación e entusiasmo do alumnado no proceso de aprendizaxe
- » acompañar o alumnado na súa organización e na planificación de xeito autónomo

COMPETENCIAS

Regulación emocional

Autonomía



ESTRATEGIAS ACOMPañAR E RESPONSABILIZAR

- 1 **Analizar as debilidades e as fortalezas do alumnado** cara á aprendizaxe para axustar a resposta docente. 📄
- 2 **Reflexionar sobre as propias debilidades e fortalezas** cara á aprendizaxe e o grupo. 📄
- 3 **Planificar estratexias** tendo en conta o reflexionado e analizado previamente.
- 4 **Realizar seguimento** das estratexias establecidas.



Profesorado

Convivencia

Desgaste profesional >>
Coidarse

Crispación >> Vincularse

Aprendizaxe

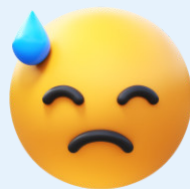
Frustración >> Acompañar e
responsabilizar

Atafego >> Confiar e adaptar



PLAN DE
BENESTAR
EMOCIONAL

↩ Volver ao inicio



MALESTAR ATAFEGO

Inseguridade ante:

- » diversidade metodolóxica
- » dixitalización
- » terminoloxía pedagóxica cambiante

- » avaliación e cualificación
- » plans e protocolos
- » a non-delimitación dos ámbitos familiar,
social, sanitario...




COMPETENCIAS

Regulación emocional

Autonomía



ESTRATEGIAS CONFIAR E ADAPTAR

- 1 Manter a calma: reflexionar e relativizar. 
- 2 Priorizar e tomar decisións en equipo. 
- 3 Acordar unha meta común de centro e establecer a formación para a alcanzar.
- 4 Reforzar a confianza e a seguridade na profesionalidade propia. 



Familia

Convivencia e aprendizaxe

Desencontro >> Participar

Desorientación >> Construír

Estrés >> Transformar



PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL

↩ Volver ao inicio



MALESTAR

DESENCONTRO

Situacións de desencontro onde:

- » se fan cuestionamentos ou acusacións mutuas
- » se xenera falta de confianza mutua
- » se confunden as responsabilidades de cada ámbito
- » se dificulta a cooperación e o acompañamento ao alumnado no seu proceso de medrar, convivir e aprender



COMPETENCIAS

Competencia social



ESTRATEGIAS

PARTICIPAR

- 1 **Estar ao tanto da información do centro:** comunicacións abalar, convocatorias, visitar a web do centro, ANPA...
.....
- 2 **Preguntar confiando calquera dúbida, preocupación, malestar...**
.....
- 3 **Asistir e participar nas reunións, convocatorias, titorías...** 
.....
- 4 **Colaborar e corresponsabilizarse nas celebracións, actividades, proxectos...** 



Familia

Convivencia e aprendizaxe

Desencontro >> Participar

Desorientación >> Construír

Estrés >> Transformar



PLAN DE
BENESTAR
EMOCIONAL

↩ Volver ao inicio



MALESTAR

DESORIENTACIÓN

Ante situacións cotiás aparecen:

- » dúbidas e preocupacións naturais da propia crianza
- » estrés, desacougo e ansiedade
- » sentimento de incapacidade, inseguridade, incompetencia...

COMPETENCIAS

Habilidades para a vida e o benestar



ESTRATEGIAS

CONSTRUÍR

* Crear unha escola de nais e pais (ENAPA) no centro. 

1 Conectar cos malestares.

.....

2 Reflexionar sobre o rol e a función da familia hoxe.

.....

3 Construír criterio saudable de crianza.



Familia

Convivencia e aprendizaxe

Desencontro >> Participar

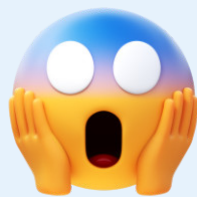
Desorientación >> Construír

Estrés >> Transformar



PLAN DE
BENESTAR
EMOCIONAL

↶ Volver ao inicio



MALESTAR ESTRÉS

Ante situacións conflitivas na convivencia familiar aparece:




- » desacougo
- » estilos educativos ambivalentes
- » roles invertidos
- » sobreprotección
- » falta de autoridade
- » violencia
- » excesiva dependencia

COMPETENCIAS

Regulación e autonomía emocional



ESTRATEGIAS TRANSFORMAR

- 1 Calmar e realizar correulación emocional. 
- 2 Establecer comunicación afectiva. 
- 3 Realizar diálogos restaurativos. 
- 4 Aprender e transformar.



ESTABLECER A CALMA



- 1 **Non falar ata que o volcán de emocións diminúa**, pois nese momento todo o cerebro está "secuestrado" por unha emoción desbordada.
- 2 **Cambiar de ambiente:** dar un paseo polo corredor, separarse dos demais, saír ao exterior.
- 3 Comprobar se o volcán de emocións diminuíu. Se non o fixo, probar con algunha destas **técnicas**:



Respiración profunda



Escaneamento corporal



Relaxación dos músculos



Visualizacións guiadas
(viaxe imaxinaria)



Escoitar música relaxante



Colorear unha mandala
(ou calquer outro debuxo)



Beber auga



Escribir o que está a pasar



Actividade Plan de Benestar
("Un paseo relaxante" do bloque Regula)



A NIVEL DE CENTRO

Elaborar as normas de xeito democrático

(Aguado e Vicente, 2006)

A. Diseñar o proxecto:

- » Reflexionar e decidir sobre os participantes e as actuacións para desenvolver.
- » Realizar unha posta en común sobre as ideas individuais ante as normas de convivencia.
- » Analizar o centro en relación ás normas de convivencia.
- » Propor o traballo para desenvolver e repartir responsabilidades.

B. Sensibilizar:

- » Realizar unha campaña sobre a importancia das normas para o coidado da convivencia dirixida ao alumnado, ás familias, ao profesorado e ao persoal non docente.
- » Comprender a convivencia escolar como responsabilidade de toda a comunidade educativa.
- » Reflexionar sobre o sentido preventivo das normas de convivencia.

C. Crear normas e protocolos, desde a inclusividade e a participación no marco da normativa vixente:

- » Co alumnado: facilitar a participación na creación e na elaboración de normas e consecuencias ante o incumprimento co criterio de xustiza restitutiva e reconciliadora.
- » Co profesorado, as familias e o persoal non docente: facilitar a participación na elaboración de protocolos e medidas preventivas e educativas. Criterio: modelo proactivo fronte ao modelo punitivo e sancionador ou reactivo.

D. Aplicar, institucionalizar e realizar seguimento:

- » Elaborar o documento final.
- » Decidir as formas de participación no seguimento das normas elaboradas.



A NIVEL DE AULA

Opción xeral

(Uruñuela, 2016)

- » Identificar o problema concreto para resolver e necesidades para atender.
- » Sinalar obxectivos que cómpre alcanzar, os valores en que se basean, o modelo de conduta,...
- » Establecer a norma que vai estar vixente: en positivo e evitando ambigüidades. Seguimento e responsables.
- » Sinalar consecuencias relacionadas coa conduta e co seu incumprimento, e non só sancionadoras.
- » Establecer o nivel de responsabilidade: profesorado, titor/a, equipo directivo, familias, institucións e alumnado.

Opción por etapas

(Díaz Aguado, 2017)

A. Actividade sobre habilidades de comunicación e respecto mutuo.

- » Vincular o alumnado coa actividade.
- » Favorecer habilidades básicas de comunicación (escoitar para entender, respectar quendas de palabra e expresar o que senten e pensan).
- » Distribuír o protagonismo entre todo o grupo, especialmente entre os que nunca teñen oportunidade.
- » Empregar algún vídeo e realizar un debate posterior: que entenderon, semellanzas e diferenzas entre razoamentos, integración de diferentes razoamentos,...

Primaria

- » vídeo sobre discriminación (dereito nº2: non discrimines; páxina web dos dereitos humanos da ONU).

Secundaria

- » vídeo sobre violencia psicolóxica e intolerancia (campaña "Democracia é igualdade". Movemento contar a intolerancia).

B. Actividade sobre os dereitos humanos como base da convivencia

Infantil e Primaria

- » Reflexionar sobre o que se debe e o que non se debe facer no centro educativo (a liberdade e os límites, adopción de perspectivas, como mellorar a convivencia e resolver conflitos, normas para coidarnos e coidar a tarefa, e o problema de non cumprir normas, os danos e a necesidade de reparación).
- » Elaborar as normas de clase segundo como lles gustaría ser tratados: o que se pode o que non se pode facer.
- » Realizar propostas de como reparar o dano cando se incumpren as normas.
- » Elaborar unha constitución para a convivencia coas propostas.
- » Votar e distribuír a constitución de aula.

Secundaria

- » Traballar coas ideas previas sobre os dereitos humanos.
- » Reflexionar sobre o vídeo "Que son os dereitos humanos": páxina web dos dereitos humanos da ONU.
- » Relacionar os dereitos coa forma en que lles gustaría ser tratados.
- » Traballar por subgrupos ou equipos heteroxéneos: elaborar listaxe de dereitos e deberes asociados.
- » Debater e relacionar os dereitos e os deberes coas normas de aula e centro.
- » Preparar, en asembleas de aula, para realizar propostas ás normas.
- » Participar en xuntas de delegados e comisións específicas do entro educativo.



ESCOITA ACTIVA

- **Mirar directamente** a quen fala e establecer contacto visual.
- Deixar que quen fala o faga **sen interrupción**.
- Darlle ao orador/a un **reforzo positivo**, asentindo coa cabeza ou sorrindo.
- **Repetir o escoitado** coas propias palabras.
- Facer **preguntas abertas**.
- **Non dar consellos** nin ofrecer suxestións.
- Realizar **actividades grupais** do estilo de "orellas de elefante" ou "superpoder". Plan Benestar (bloque Conecta)

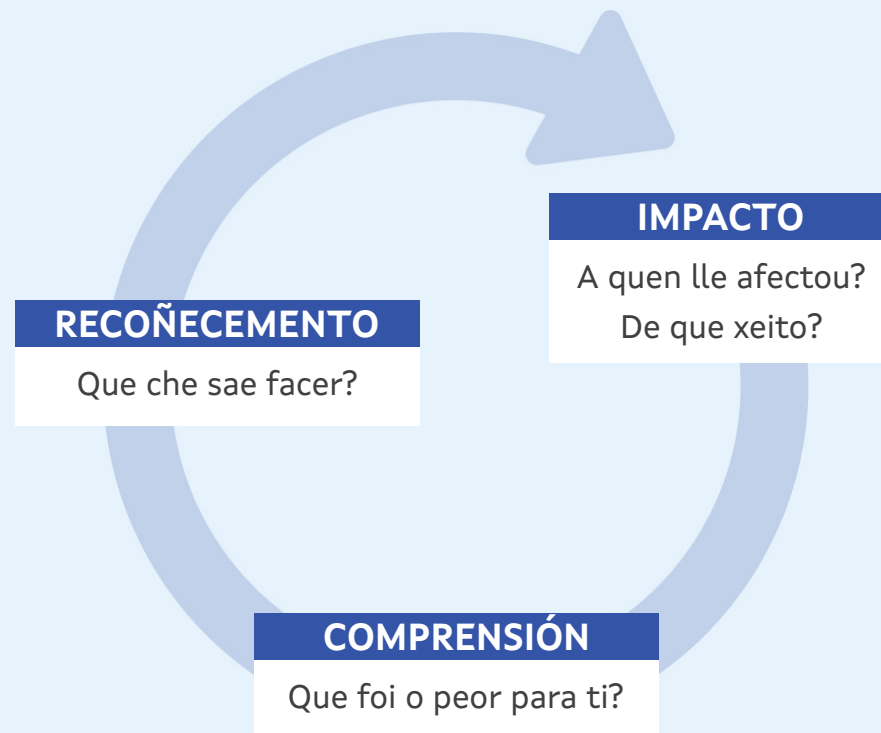
↩ [Volver á Enfrontamento >> Restaurar](#)

↩ [Volver á ficha "Coidar as palabras"](#)

↩ [Volver á ficha "Comunicación afectiva"](#)



DIÁLOGO RESTAURATIVO



- 1 **Compromiso.** Imos falar do que pasou.
- 2 **Reflexión.** Que pasou? Que buscabas? Que che pasaba pola cabeza?
- 3 **Impacto.** A quen lle afectou? De que xeito?
- 4 **Comprensión.** Que foi o peor para ti?
- 5 **Recoñecemento.** Agora que xa sabes como lle afectou, que che sae facer?
- 6 **Acordos.** Que precisas? Que podes facer pola outra persoa?
- 7 **Pече.** Como o farías diferente no futuro? Que aprendiches?



PROPOSTAS PARA INTERACTUAR

Realizar actividades grupais propostas no Plan de Benestar Emocional:

- » **Reforzar a autoestima:** FABULAFORUM (bloque Respecta) – ADIVIÑA QUEN (Vive) - TEMPO COMPARTIDO (Vive).
- » **Consolidar lazos de amizade no grupo:** PECHANDO OS OLLOS (Vive).
- » **Incrementar a empatía:** O PODER DA MÚSICA (bloque Conecta) - RECEITA DA FELICIDADE (Vive).
- » **Desenvolver a asertividade:** A CESTA MÁXICA (Regula) - CADA OVELLA COA SÚA PARELLA (Vive)
- » **Desenvolver a resiliencia:** BANDEIRAS DO HIMALAIA (Regula), ADIVIÑA QUEN – OLIMPO (Vive).



[ACCESO AO PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL](#)

Outras propostas:

- » **Comezar a xornada** cun sorriso, un lema, unha cita, cancións, mensaxes que promovan o optimismo.
- » Realizar **paneis** polos corredores **con novas positivas**, agradecementos, parabéns..., onde toda a comunidade educativa poida expresarse.
- » Crear actividades **mesturando grupos** para coñecer persoas doutras aulas: falar de gustos, actividades que comparten, libros, deportes..., para despois organizar clubs de afeccións no patio.
- » Establecer un **día dedicado á convivencia e ao desenvolvemento de habilidades sociais**: mesturando grupos, realizando xogos cooperativos, momentos de relaxación, deportes, merendas compartidas..., todo o que cree sensación de benestar grupal.
- » Elixir algúns **responsables do benestar en cada aula** e facer reunións periódicas para organizar, debater, dar ideas e apoiar coas súas ideas o mantemento do benestar na escola.
- » Crear unha **caixa de suxestións** de boas prácticas de benestar na escola.
- » Realizar calquera **actividade de cohesión de grupo** que se considere oportuna.

[↩ Volver á ficha](#)



ANALIZAR PROCESO APRENDIZAXE

Como é o meu vínculo co profesorado? Como se relacionan os adultos co saber?

Cales son as miñas vías de acceso á aprendizaxe?

Como é a miña predisposición cara á aprendizaxe? Como me sento? Como dispoño o material? Que preciso?

Canto tempo son quen de manter a atención? É o mesmo se son imaxes?

Cales son os aspectos que favorecen e dificultan a aprendizaxe? Cales son as miñas fortalezas e debilidades persoais?

Como integro as novas aprendizaxes? E que fago coas que xa tiña?

Que fago cando cometo un erro? Como me sinto?

Que fago cando consigo un éxito? Como me sinto? Que e como fixen para alcanzalo?

Como xestiono os nervios e/ou a presión en relación coa aprendizaxe?

Cales son as miñas expectativas?

[↩ Volver á Apatía >> Conectar](#)

[↩ Volver á Desorganización >> Planificar](#)

[↩ Volver á Ineficacia >> Superar](#)



ANTE O ABURRIMENTO

Legalízalo como unha oportunidade para parar, esperar, pensar, desexar e inventar.

IDENTIFICAR E ACEPTAR

- » a sensación incómoda e pesada que fai bocexar, perder a atención polo que pasa fóra e sentirse baleiro. Son momentos nos que non se sabe que facer, con sentimentos de non atoparse a gusto.

ESPERAR E NON INTERPRETAR

- » que é negativo, senón que ás veces o cerebro necesita descansar.

NON FACER PERO SI ATENDER E ESCOITAR EN PRESENZA

- » deixar voar ao pensamento, deixarse levar polos sentidos e polas sensacións do arredor.

CONECTAR CO INTERIOR

- » e aprender a estar cun mesmo/a.

RESPECTAR O QUE APARECE

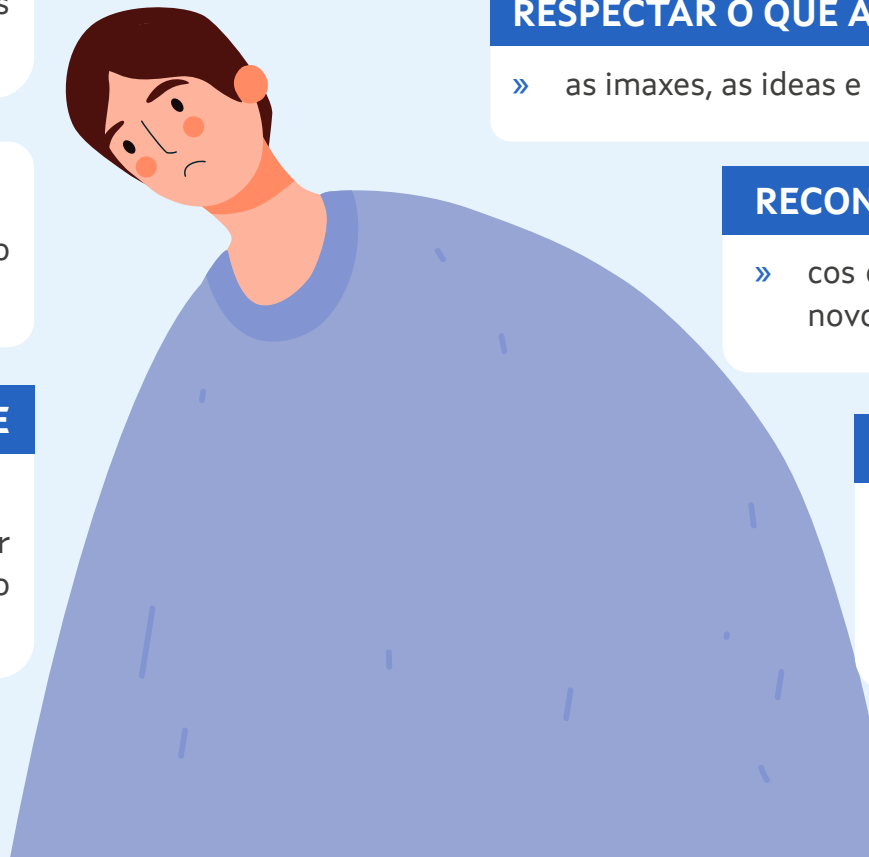
- » as imaxes, as ideas e novos pensamentos, e novas metas.

RECONECTAR

- » cos desexos ou invencións de facer algo novo.

MOTIVARSE

- » doutro xeito coa tarefa anterior e co aprendido ou inventado no tempo de aburrimiento.





FUNCIONALIDADE DO APRENDIDO

Investigar e reflexionar a posible funcionalidade do que aprendo e a conexión con outros saberes ou intereses propios.



COÑECEMENTOS QUE MÁIS ME GUSTAN

Afondar nos coñecementos que máis me gustan.



RETOS A CURTO PRAZO

Formular retos a curto prazo e celebrar a súa superación.



DESCANSO ACTIVOS

Realizar pequenos descansos, de entre dous e tres minutos, que permitan moverse.



ALTERNAR LECTIVO E LECER

Alternar actividades lectivas con actividades de lecer.



AXUDAR AOS/AS COMPAÑEIROS/AS

Axudar os/as compañeiros/as que o precisen.



MANTER A CALMA

Ante as adversidades, manter a calma, valorar posibles solucións e procurar axuda.



TRABALLO EN EQUIPO

Buscar o apoio dos compañeiros/as e o traballo en equipo.



COMPROMISO E RESPONSABILIDADE

Buscar pequenas responsabilidades, comprometéndose con algo.



IMPLICARSE CO CENTRO

Implicarse activamente na vida do centro participando en actividades complementarias, obradoiros, proxectos, clubs...



COIDADO PERSOAL

Intentar levar unha vida ordenada con rutinas onde haxa tempo para coidarse.





HÁBITOS PERSOAIS



Teño un horario estable para levantarme?

✓ ✗

Todos os días dedico un tempo ao estudo na casa?

Teño un lugar de estudo estable?

O lugar de estudo que teño está ordenado e co material necesario?

Dedico un tempo diario a tarefas de lecer e/ou deporte?

Teño un planificador diario no que anoto as tarefas diarias?

Uso a axenda persoal?

✓ ✗

Deixo preparada a mochila con todo o necesario o día anterior?

Fago as comidas principais na compañía da miña familia?

Procuo dedicar tempo a estar coa miña familia?

Teño control do tempo de uso do móbil, computador, ...?

Dedico tempo a diario a relacionarme coas miñas amizades?



TAREFAS E ACTIVIDADES



Ordeno o meu espazo de traballo.



Uso un planificador semanal: organizo o horario en función das miñas actividades.

Establezo un horario diario de traballo, equilibrando actividades de estudo, lecer, relaxación e descanso.

Reservo un tempo delimitado para cada tarefa, comezando coas de dificultade media.

Planifico o día anterior o que vou facer, organizando a mochila e os materiais.

Priorizo dúas ou tres tarefas por día.



Dedico tempo á familia, con momentos especiais e exclusivos.

Marco un horario de uso de tecnoloxías.

Emprego unha axenda persoal: presto atención na clase para saber o que teño que facer. Anoto ao final de cada sesión unha palabra clave do aprendido e das tarefas pendentes. Establezo unha lista e vou marcando o que me queda por facer.



AUTOAVALIACIÓN

O meu espazo de traballo está ordenado?

Emprego un planificador semanal?

O meu horario diario de traballo é equilibrado?

Comezo coas actividades de dificultade media?

Planifico o día anterior o que vou facer?

Organizo a mochila e os materiais o día anterior?

Priorizo as tarefas que teño?

Dedico tempo á familia, con momentos especiais e exclusivos?

Marco un horario de uso de tecnoloxías?

Emprego a axenda?

O meu rendemento mellora?

Atópome tranquilo/a e a miña autoconfianza aumenta?

Sinto satisfacción interna?



RETOS A CURTO PRAZO ALCANZABLES

Establecer retos a curto prazo doadamente alcanzables e axustados, partindo do que xa sei.



PEDIR AXUDA

Pedir axuda ante as dificultades aos meus compañeiros/as e profesores/as.



MENSAXES POSITIVAS

Reforzar con mensaxes positivas "eu podo", "estou a facelo ben"...



CENTRARSE NAS MATERIAS MÁIS DOADAS

Centrar os meus esforzos e o meu traballo nas materias que me resultan máis doadas.

Procurar información complementaria.

Falar co meu profesor ou coa miña profesora.



VOLVER A INTENTALO

Ante un fracaso, analizar as variables e volver intentalo.



FALAR CO/COA TITOR/A

Falar co/coa titor/a acerca das dificultades que teño.



PLAN DE TRABALLO REALISTA

Intentar establecer un plan de traballo realista alternando con actividades coas que me sinto reconfortado/a.





AUTOAVALIACIÓN A MEDIO PRAZO

Síntome máis competente?

Os meus resultados melloran?

Teño máis seguridade para afrontar o traballo diario?

Fun quen de pedir axuda?

Comunícome mellor co profesorado?

Sinto máis implicación no traballo diario?

As miñas expectativas son máis realistas?

Ante unha situación adversa fun quen de superala con éxito? Como o logrei?

Fálome dunha forma máis positiva?



AUTOCOIDADADO



- > Coñecer a túa **resistencia**.
- > Axustar e coidar o teu **autoconcepto**.
- > Compartir **como te sentes**.
- > Dedicar tempo aos teus gustos e ás túas **afeccións**.
- > Facer unha **vida saudable**. Practicar deporte.
- > Practicar algunha técnica de **relaxación, meditación...**
- > Establecer **límites**.
- > Atopar algo **positivo** de cada día.
- > Traballar o sentido do **humor**.



Evitar as distorsións cognitivas frecuentes e pensamentos automáticos.

Actuamos movidos/as polas emocións e os pensamentos, seguindo o ciclo emocional.



Cando malinterpretamos ou caemos en:



CATASTROFIZAR

"este curso vai ser terrible"

PERSONALIZAR

"isto déixovolo a vós; eu non vallo para isto"

POLARIZAR

"pola miña culpa non van aprender nada"

DEBERÍA

"debería imporme máis na clase; así non me respectan"

ETIQUETAR

"son un desastre; sempre me pasa o mesmo"

[↩ Volver á ficha](#)


QUE FACER PARA OS EVITAR?

- **Identificar** estas distorsións.
.....
- **Impedir** que se apoderen de ti.
.....
- **Frear** estes pensamentos dicíndote: "para".
.....
- **Cuestionar** o que pensas; ser obxectivo/a.
.....
- **Atopar** un pensamento alternativo máis saudable.
.....
- **Practicar** estes pasos ata que se consiga realizar de xeito natural.



Capacidade para **afrontar e adaptarse de maneira efectiva ás situacións adversas da vida**, mantendo unha actitude positiva e aprendendo destas experiencias. Que unha persoa sexa resiliente non significa que non experimente tristeza ou dor.

PASOS QUE PODEMOS SEGUIR PARA MELLORAR A NOSA RESILIENCIA

- › Evitar as **distorsións cognitivas**. 
- › Coidar as **relacións interpersoais**: procurar apoio emocional nas persoas que che axuden a manter mellores perspectivas.
- › Aprender a **identificar situacións de estrés** e desenvolver estratexias para o manexar: deporte, meditación, relacións coas amizades...
- › Aprender a **vivir o presente**, aceptando con obxectividade as situacións difíciles.
- › Ollar cara ao futuro cunha **actitude positiva**: o que sucedeu xa non se pode cambiar.
- › Ante unha dificultade **céntrate nas solucións** e non nos problemas.
- › Empregar o **sentido do humor**.





Co fin de establecer un clima de confianza e respecto, é fundamental **coidar as palabras e como nos tratamos.**

EVITAR A ESCALADA NUNHA CONFRONTACIÓN POÑENDO O FOCO SOBRE OS MEUS SENTIMENTOS E O QUE PODO FACER

1. Describir obxectivamente a situación: *"Cando..."*.
2. Describir como me sinto: *"Eu sentinme... / Eu síntome... porque..."*.
3. Demostrar empatía: *"Imaxino que isto te... porque..."*.
4. Realizar unha proposta: *"Gustaríame que..."*.
5. Explicar os beneficios e as posibles consecuencias da nosa proposta: *"Así sentireime... e evitaremos..."*
6. Feedback positivo: dar información co fin de reforzar os aspectos positivos e sinalar puntos susceptibles de mellora. Evitando os *"pero"*.
 - Información positiva dun logro: *"Observo que..."*.
 - Suxestións de mellora: *"Que che parece se..."*.



[↩ Volver á ficha](#)

PRACTICAR A ESCOITA ACTIVA

TÉCNICAS ASERTIVAS



Disco raiado: repetir de xeito calmado o teu punto de vista, sen entrar en provocacións. *"Non me interesa, grazas [...], seino pero non me interesa..."*.



Banco de néboa: darlle a razón ao outro en parte coa intención de evitar a escalada da confrontación. *"... é posible, xa mirarei como fago..."*.



Adiamento asertivo: explicar calmadamente que non se vai dar unha resposta nese momento. *"... Agora non podo decidilo..."*.



Ignorar parcialmente: ignorar os comentarios agresivos, prestando atención só aos máis asertivos. *"Tal e como dixeches é importante que..."*.



Procurar solucións: pasar da queixa ás solucións, tratar cada unha de xeito individual sen mesturar os temas. *"Estámonos desviando... sobre a primeira cuestión, que che parece se facemos...?"*.




Propor alternativas: dicir claramente que non, e ofrecer unha posible alternativa para a súa valoración. *"Iso non é posible, no canto diso poderíamos..."*.

EVITAR PALABRAS TÓXICAS, ETIQUETAS, ANTICIPACIÓNS NEGATIVAS



AUTOAVALIACIÓN DEBILIDADES FORTALEZAS

- > Como fago a **avaliación inicial**?
.....
 - > **Planifico** tendo en conta os seus coñecementos previos e os intereses?
.....
 - > Comunico a **finalidade das aprendizaxes**, a súa importancia, a funcionalidade e a aplicación real?
.....
 - > A **metodoloxía** que emprego é axustada ás características do meu alumnado?
.....
 - > **Coido os tempos** tendo en conta a curva de rendemento e planifico os contidos e os aspectos emocionais asociados?
.....
 - > Utilizo unha **linguaxe próxima e funcional**?
.....
 - > Os **procesos de comunicación** co alumnado son eficaces?
.....
 - > Cal é o **clima emocional** da aula? Facilito o **sentimento de pertenza** de todo o alumnado?
- > Teño en conta as **necesidades do meu alumnado**, así como aspectos importantes do seu desenvolvemento e a súa historia escolar?
.....
 - > Como son as **canles de comunicación** co resto do profesorado do grupo?
.....
 - > Como desenvolvo as miñas **funcións de titoría**?
.....
 - > Como son as **características socioemocionais** do meu alumnado?
.....
 - > Considero os **erros** como unha oportunidade de aprendizaxe, legalizando a emoción, e corríxoos de xeito individual?
.....
 - > Propoño diferentes **técnicas de estudo**?
.....
 - > Animo a empregar estratexias de **planificación e organización**? 

[↩ Volver á ficha](#)

[Ficha perfil socioemocional do alumnado](#) 



FICHA PERFIL DO ALUMNADO

NIVEL:

GRUPO:

ATENDENDO A:

- » Clima de aula:
- » Nivel de: bo trato, asertividade, planificación e rendemento e participación.
- » Nivel de: coñecemento e cohesión no grupo:
- » Consenso e respecto polas normas:
- » Roles e liderados:
- » Outras:

ALUMNO/A	NIVEL DE PERTENZA	ROL	SITUACIÓN SOCIOEMOCIONAL	PROPOSTAS

[↩ Volver á ficha](#)

[↩ Volver á autoavaliación de debilidades e fortalezas](#)




- > **Reflexionar** sobre “por que decidín ser docente?”
.....
- > **Saír da queixa.**
.....
- > Facer **achegas positivas** ao grupo.
.....
- > Realizar **crítica construtiva.**
.....
- > Acordar unha **linguaxe** e uns **criterios comúns** co resto do equipo.
.....
- > **Traballar de xeito colaborativo** e pór en práctica o acompañamento entre iguais.
.....
- > **Participar activamente** nas decisións do centro.
.....
- > Dotar de relevancia e decidir **en que imos dedicar o tempo e os esforzos.**
.....
- > Dinamizar as **reunións** e as **avaliacións.**
.....
- > Dedicar tempo a **agradecer e felicitar os compañeiros.**
.....
- > **Adaptarse ás realidades complexas.**



INICIO DA ENTREVISTA

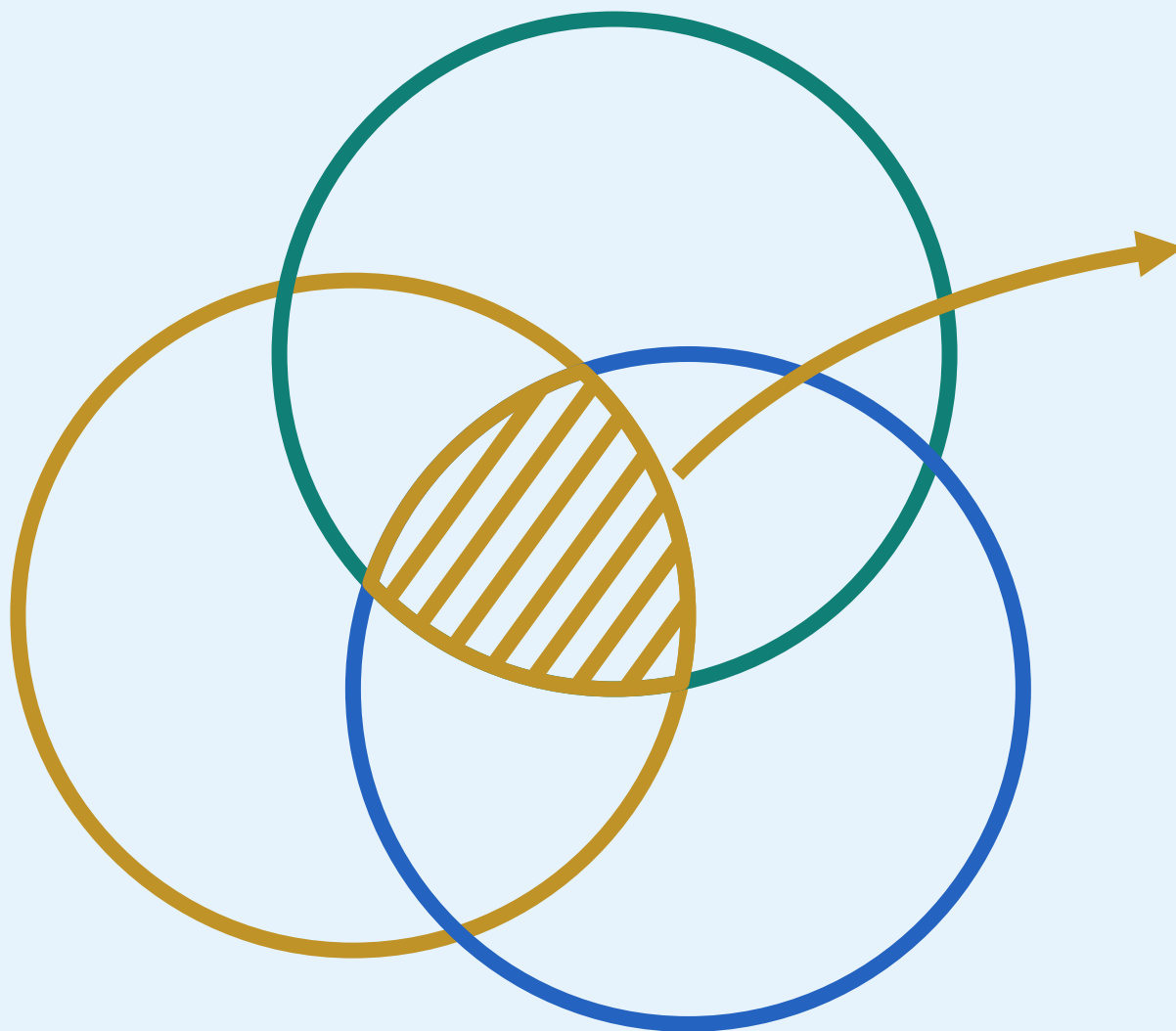
1. Recibir a familia nun **lugar adecuado e reservado**.
2. Utilizar unha **linguaxe non verbal adecuada**.
 - » Recibir cun sorriso.
 - » Adoptar unha postura corporal de proximidade e relaxada.
3. Iniciar a entrevista cunha pregunta positiva. **Como estades?**

DURANTE A ENTREVISTA

1. Achegar en primeiro lugar a **información positiva** do/da alumno/a.
2. Utilizar unha **linguaxe clara e sinxela**.
3. Ter **información recente** do/da alumno/a que denote que o/a coñecemos ben.
4. Informar dos **aspectos para mellorar**, e dar alternativas de traballo ou axuda.
5. Dar a oportunidade de que familia exprese o seu punto de vista, utilizando os procesos de **escoita activa**. 
6. **Agradecer a información** achegada pola familia.

FINAL DA ENTREVISTA

1. Concretar os **aspectos para traballar** co/coa alumno/a.
2. Chegar a **acordos de traballo** para mellorar a situación, implicando a familia.
3. Pechar a entrevista cunha **despedida cordial**.
 - » As entrevistas coas familias **non deben estenderse en exceso**.
 - » **Non é conveniente entrar en discusión** nin focalizar sobre un tema no que non deamos chegado a un acordo.
 - » A reunión ou entrevista coa familia débense cingirse a **falar exclusivamente do alumno ou da alumna**, polo que no desenvolvemento da reunión non se debe dar información doutro alumnado nin permitir que as familias o fagan.



COLABORACIÓN COOPERACIÓN





ENAPAS

ESCOLA DE NAIS E PAIS



[↩ Volver á ficha](#)

OBXECTIVOS

1. **Facilitar un espazo de reflexión** sobre a función de ser nais e pais hoxe.
2. **Ofrecer elementos de análise** para construír un criterio saudable de crianza.
3. **Acompañar** na mellora do benestar emocional das familias.

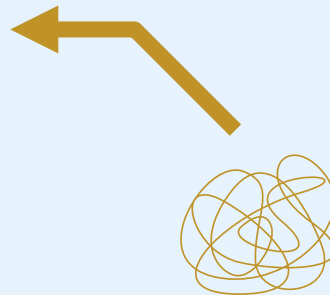
CONTIDOS

1. **O papel dos adultos** primordiais hoxe no proceso de crianza.
2. **As etapas do desenvolvemento e as necesidades** para atender en cada etapa.
3. **A importancia dos límites e das normas** para coidar e acompañar no proceso de medrar.



CORREGULACIÓN EMOCIONAL

1. Identificar o nivel de desregulación dun/a mesmo/a e do/a outro/a.



2. Calmar coa ollada, co tacto, co silencio, co acompañamento do ritmo...

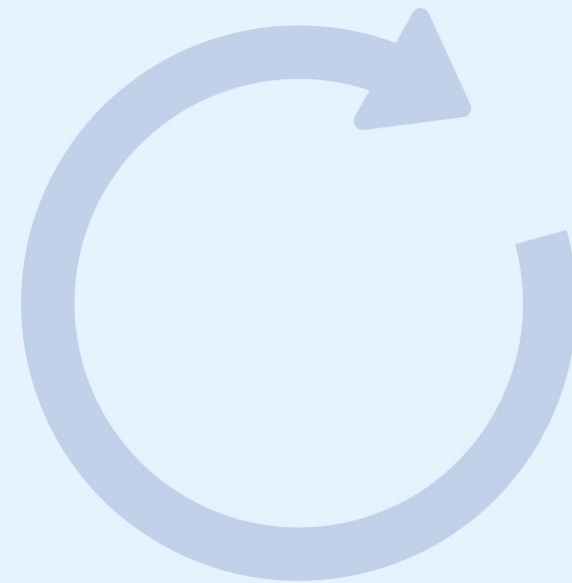
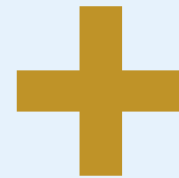




ESTABLECER COMUNICACIÓN AFECTIVA



Escoita empática



Preguntas restaurativas



BIBLIOGRAFIA

GUÍA PARA O DESENVOLVIMENTO DO PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL
PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL

Para saber más:

- ▶ **Convivencia restaurativa. Aprender a convivir y a construir entornos seguros de aprendizaje.**

Juan de Vicente Abad. SM. España, 2021

- ▶ **Trabajar la convivencia en los centros educativos. Una mirada al bosque de la convivencia.**

Pedro M^a Uruñuela Nájera. Narcea. Madrid, 2016

- ▶ **Estar bien aquí y ahora.**

Luís Rojas Marcos. Harper Collins. Madrid, 2022

- ▶ **Inclusión y convivencia en los centros educativos. Experiencias y propuestas.**

JuanCarlos Torrego Seijo y Carlos Monge López. Síntesis. Madrid, 2021

- ▶ **Escuela para madres y padres. Una propuesta de transformación social.**

Mirtha Cucco García y Ana M^a Sáenz. Nuevos Escritores. Madrid, 2013.

- ▶ **Distorsiones en el proceso de crianza de niños, niñas y adolescentes.**

Mirtha Cucco García, Grisell Crespo Carro, Elcida Álvarez Carril, Arazahay Lami Hormaza, Evelyn Rojas Acosta. Revista Humanidades Médicas, Vol. 21, N^o3. Cuba, 2021.

- ▶ **La construcción de la convivencia escolar a través del currículum de la no-violencia.**

M^a José Díaz Aguado. Ponencia desarrollada en el CAFI. Santiago de Compostela, 2017.

- ▶ **La educación emocional requiere formación del profesorado.**

Rafael Bisquerra Alzina y Esther García Navarro. Revista Participación Educativa. Consejo Escolar del Estado, Vol. 5, N^o8, 2018.

[↩ Volver ao documento](#)