



# Benestar emocional

*Proposta de Intervención*





## 1. QUE É O BENESTAR EMOCIONAL?

O benestar emocional é un concepto amplo que ten que ver, non só coa experiencia subxectiva de sentirse ben, en harmonía e con tranquilidade, senón tamén coa experiencia persoal de satisfacción por ser quen de afrontar dificultades e superar de xeito positivo ou adaptativo as contrariedades que se presentan na vida cotiá.

Segundo a OMS, no seu plan de acción integral sobre saúde mental, para o período 2013-2020, a saúde ou o benestar emocional é un “estado de ánimo no cal a persoa dase conta das súas propias aptitudes, pode afrontar as presións normais da vida, pode traballar de xeito máis produtivo e pode facer unha contribución á comunidade”.

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

1. **A resiliencia;** reforzando os procesos que integran a capacidade para afrontar as adversidades, saír fortalecido e construír sobre elas, adaptándose positivamente.
2. **O desenvolvemento das competencias emocionais** a través dunha educación emocional que, segundo Bisquerra e Pérez\* (2007) abordaría o coidado do benestar emocional afianzando:
  - Conciencia emocional: capacidade para tomar conciencia das propias emocións e das demais persoas, incluíndo a habilidade para captar o clima emocional dun contexto determinado.
  - Regulación emocional: capacidade para manexar as emocións de forma apropiada. Supón tomar conciencia da relación entre emoción, cognición e comportamento.
  - Autonomía persoal: conxunto de características e elementos relacionados coa autoxestión persoal como a autoestima, actitude positiva diante da vida, responsabilidade, capacidade para analizar criticamente as normas sociais, capacidade para buscar axuda e recursos, así como a autoeficacia emocional, intelixencia interpersonal...



- Competencia social: capacidade para manter boas relacións con outras persoas. Isto implica dominar habilidades sociais, comunicación efectiva, respecto, actitudes prosociais, asertividade...
- Habilidades de vida e benestar: capacidade para adoptar comportamentos apropiados e responsables para afrontar satisfactoriamente os desafíos diarios da vida, xa sexan privados, profesionais ou sociais así, como as situacións excepcionais coas que imos tropeizando. Permítenos organizar a nosa vida de xeito saudable e equilibrado, facilitándonos experiencias de satisfacción ou benestar.

**3. O desenvolvemento da autoestima, desde o marco da educación ética** entendida como os sentimentos de: ser amado incondicionalmente, da propia eficacia, que implica ser valorado polo noso comportamento e da propia dignidade.

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

