

O COIDADADO DO BENESTAR EMOCIONAL DA COMUNIDADE EDUCATIVA

EduBenestar.

Programa para o coidado do benestar emocional

OLA VIRTUAL!

**CON DISTANCIA DE
SEGURIDADE...**



Para que esta formación?

“para algo fundamental aínda que non sexa o prioritario...”

- ✓ encontrarnos, darnos un tempo e coidarnos
- ✓ compartindo unha experiencia: eduBenestar
- ✓ para acompañar á comunidade educativa
- ✓ e comezar o curso con recursos que faciliten a nosa convivencia coa incerteza



O proceso de pensar nun acompañamento á comunidade educativa

- ✓ aprendendo a delimitar o ámbito de traballo
- ✓ dende a empatía e a comprensión do malestar
- ✓ compartindo o que sentimos e pensamos



O noso benestar emocional

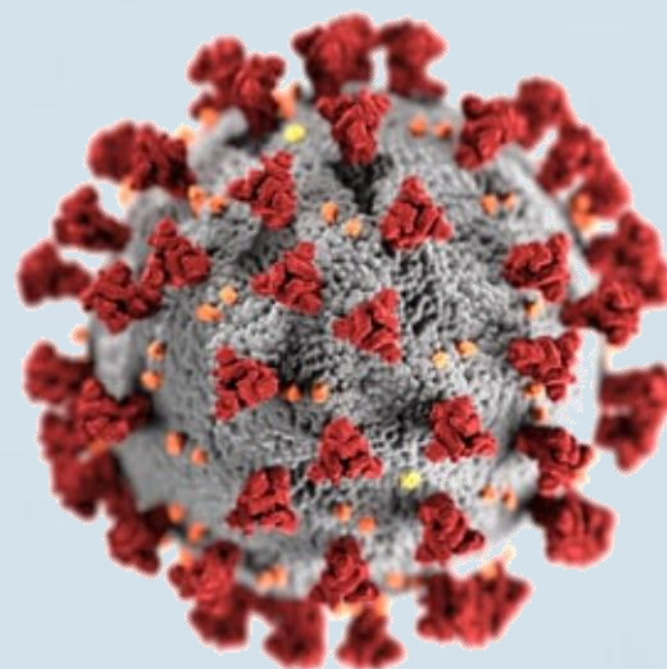
Como nos sentimos...?

- Nos diferentes momentos e fases desta situación excepcional e global?

O noso benestar emocional

Como nos sentimos...?

- Nos diferentes momentos e fases desta situación excepcional e global?



E, agora?



descontrol
hiperresponsabilidade
apatía
agobio
curiosidade
medo
soidade
nerviosismo
cansanzo
ansiedade
preocupación
crispación
sobrecarga
estrés
ira
incomprensión
angustia
desamparo
intriga
inseguridade
desconcerto
incerteza
enfado
desprotección

O noso benestar emocional

Que facemos co que sentimos...?

- O expresamos e compartimos?
- Creamos tempos e espazos para intentar comprender?
- Valoramos as diferentes opcións de resposta?
- Reflexionamos sobre o criterio para posicionarnos?





EduBenestar

Programa de acompañamento ao alumnado,
profesorado e familias

Que é?

Para que?

Onde e como utilizalo?



para acompañar...

No coidado do benestar emocional

O que supón:

- Acordar o que entendemos por coidado e por benestar emocional
- Construír criterio común para acompañar saudablemente
- Ofrecer pistas para reflexionar e transformar na escola esta tarefa



É una proposta de acompañamento:

- Tendo en conta experiencias, estudos, informes
- Na e para a reflexión grupal
- Con pistas para reflexionar e transformar: o coidado do benestar emocional, a convivencia, as aprendizaxes e as redes de apoio
- Para chegar a todos a todas
- Dende os diferentes niveis de prevención sociocomunitaria (UEAB)
- Na elaboración de dós
- Con propostas de aula para todas as etapas
- Con posibilidade de formación, como construción conxunta de saber



Promove o fortalecemento da resiliencia na vivencia das situacións adversas:

- ✓ Atopando oportunidades para medrar e fortalecernos
- ✓ Coidándonos para coidar
- ✓ Aprendendo a convivir coa incerteza
- ✓ Transformando a escola: escoitándonos, reflexionando e tomando decisións





Temos a oportunidade de reforzar a escola como lugar e tarefa

***Poñendo en valor as nosas fortalezas e potencialidades,
aprendendo dos erros e do que non funcionou, para construír e
transformar conxuntamente.***

MOITAS GRAZAS!

Elia Vázquez
eliav@edu.xunta.es

M^a Victoria Fernández
marivi@edu.xunta.es

