

# PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL

CEIP P. FROEBEL

Curso  
2023/2024

## Contido:

<b>1. Introducción:</b> .....	2
<b>2. Xustificación:</b> .....	2
<b>3. Etapa de Educación Infantil (3-6 años)</b> .....	3
Obxectivo Xeral: .....	3
Obxectivos específicos: .....	3
▪ Obxectivo 1: Promover a empatía e o respecto nos máis pequenos.....	3
▪ Obxectivo 2: Estimular a comunicación e a resolución de conflitos de forma adaptada .....	4
▪ Obxectivo 3: Incorporar a diversidade desde temperá idade .....	5
▪ Obxectivo 4: Promover o benestar emocional en nenos pequenos.....	5
<b>4. Etapa de Educación Primaria (6-12 años)</b> .....	6
Obxectivo Xeral: .....	6
Obxectivos específicos: .....	6
▪ Obxectivo 1: Promover a empatía e o respecto.....	7
▪ Obxectivo 2: Fortalecer a comunicación e a resolución de conflitos.....	7
▪ Obxectivo 3: Promover a inclusión e a diversidade .....	8
▪ Obxectivo 4: Mellorar o benestar emocional.....	8
<b>5. Procedemento de Seguimento:</b> .....	9
<b>6. Avaliación:</b> .....	10
<b>7. Modificación:</b> .....	10
<b>8. Difusión</b> .....	10

## 1. Introducción:

No actual contexto educativo do noso centro, é de suma importancia promover o benestar e a convivencia harmoniosa na contorna escolar, especialmente na etapa de Educación Infantil (3-6 anos), onde os cimentos das habilidades sociais e emocionais establécense de maneira fundamental. Este plan de traballo ten como propósito principal crear un ambiente inclusivo e positivo no CEIP Plurilingüe Froebel, enfocándose na etapa de Educación Infantil. Búscase cultivar a empatía, o respecto, a comunicación efectiva, a resolución pacífica de conflitos, a valoración da diversidade e o benestar emocional do noso alumnado. Isto non só contribuirá ao o seu desenvolvemento integral, senón que tamén sentará as bases para un futuro no que sexan cidadáns respectuosos, comprensivos e emocionalmente saudables.

## 2. Xustificación:

A Educación tanto na etapa de infantil como de primaria son períodos cruciais na vida dos nenos, xa que é durante estes anos que comezan a formar as súas primeiras impresións sobre o mundo que lles rodea, así como as habilidades sociais e emocionais que levarán consigo ao longo da súa vida. O ambiente escolar xoga un papel fundamental neste proceso, e é responsabilidade da institución educativa proporcionar un espazo no que os nenos sentan seguros, valorados e capaces de desenvolverse plenamente.

Os obxectivos específicos deste plan, como fomentar a empatía e o respecto, mellorar a comunicación e a resolución de conflitos, promover a inclusión e a diversidade, e promover o benestar emocional, abordan áreas esenciais para o desenvolvemento dos nenos. Estas habilidades non só son beneficiosas no contexto escolar, senón que tamén son fundamentais para o seu éxito na vida cotiá e a súa contribución a unha sociedade máis xusta e harmoniosa.

A implementación deste plan baséase en estratexias e actividades específicas que demostraron ser efectivas na promoción da convivencia e o benestar. Os indicadores establecidos permitirán unha avaliación constante dos avances e a identificación de áreas que requiran atención adicional.

Ademais, a comunicación e colaboración cos pais, así como a difusión dos obxectivos e resultados do plan, son aspectos esenciais para fortalecer a relación entre a escola e a comunidade, asegurando o compromiso e a participación activa de todas as partes involucradas.

Este plan busca proporcionar ao alumnado do noso centro unha contorna enriquecedora que non só fomente o seu desenvolvemento académico, senón que tamén lles brinde as ferramentas necesarias para afrontar os desafíos sociais e emocionais de maneira positiva e construtiva. Ao investir no benestar e a convivencia desde idades temperás, estamos a contribuír ao crecemento de individuos máis equilibrados e preparados para afrontar un mundo diverso e en constante cambio.

A finalidade deste plan de traballo consiste en mellorar o benestar e a convivencia creando un ambiente inclusivo e positivo para todos os alumnos.

### 3. Etapa de Educación Infantil (3-6 años)

#### Obxectivo Xeral:

Promover unha contorna emocionalmente saudable e respectuoso que fomente o desenvolvemento de habilidades sociais e emocionais nos nenos e nenas pequenos, cultivando así unha base sólida para o seu benestar e convivencia.

#### Primer trimestre (Septiembre - Noviembre):

#### Obxectivos específicos:

- Obxectivo 1: Promover a empatía e o respecto nos máis pequenos.

#### Actividades:

##### 1. Actividades Lúdicas de empatía:

- **Empatía na práctica:** Organizar actividades nas que os nenos experimenten directamente a empatía, como vendarse os ollos e guiar a un compañeiro. Isto axudaralles a comprender como sente outra persoa.
- **Historias Personales:** Convidar a pais, cuidadores ou outros membros da comunidade para compartir historias persoais que destaquen a importancia da empatía nas súas vidas.
  - **Indicador 1:** Porcentaxe de nenos que poden identificar correctamente as emocións nos contos ou xogos emocionais.
  - **Indicador 2:** Observación de comportamentos empáticos en situacións de xogo y actividades lúdicas.

##### 2. Círculos de Conversación:

- **Obxectos Emocionais:** Introducir obxectos, como un peluche ou unha pelota, que sirvan como "obxectos emocionais" que os nenos poden soste cando queiran falar sobre os seus sentimentos nos círculos de conversación.
- **Historias Ilustradas:** Usar imaxes ou ilustracións para axudar aos nenos para expresar os seus sentimentos se teñen dificultades coas palabras.
  - **Indicador 3:** Participación dos nenos nos círculos de conversación (porcentaxe de participación).
  - **Indicador 4:** Habilidade dos nenos para expresar os seus sentimentos e experiencias no círculo de conversación.

##### 3. Xogos de Roles de Respeto:

- **Modelar Comportamento:** Os mestres poden participar activamente nos xogos de roles, modelando comportamentos respectuosos e amigables.
- **Debate Ético:** Despois dos xogos de roles, iniciar discusións sobre por que o respecto é importante e como poden aplicalo na súa vida cotiá.

- **Indicador 5:** Observación de comportamentos respectuosos e amigables durante os xogos de roles.
- **Indicador 6:** Retroalimentación dos mestres sobre a capacidade dos nenos para aplicar conceptos de respecto en situacións cotiás.

## Segundo Trimestre (Decembro - Febreiro):

- **Objetivo 2:** Estimular a comunicación e a resolución de conflitos de forma adaptada.

### Actividades:

#### 1. Xogos de Roles de Comunicación:

- **Adestramento de Comunicación:** Proporcionar aos nenos un "kit de comunicación" que inclúa tarxetas con palabras ou frases útiles para expresar as súas necesidades. Isto axudarlles a desenvolver o seu vocabulario emocional.
- **Escoitar Activamente:** Salientar a importancia de escoitar activamente durante os xogos de roles, e recompensar o bo comportamento de escoita.
  - **Indicador 7:** Habilidade dos nenos para expresar as súas necesidades e escoitar a outros durante os xogos de roles.
  - **Indicador 8:** Aplicación das habilidades de comunicación adquiridas en situacións reais.

#### 2. Mediación de Adultos:

- **Simulacións de conflitos:** Crear situacións de conflito simuladas para que os nenos practiquen a mediación entre eles antes de enfrontarse a situacións reais.
- **Rexistro de resolución:** Manter un rexistro visual (como un mural) de conflitos resolto de maneira pacífica para que os nenos vexan o seu progreso.
  - **Indicador 9:** Rexistro de conflitos e a súa resolución pacífica coa mediación de adultos.
  - **Indicador 10:** Retroalimentación dos mestres e observación sobre a efectividade da mediación.

#### 3. Xogos de Colaboración:

- **Proxectos Conxuntos:** Involucrar aos nenos en proxectos a longo prazo que requiran colaboración, como a creación dun xardín ou unha obra de arte colectiva.
- **Roles Cambiantes:** Cambiar os roles de liderado no grupo de maneira regular para que todos os nenos teñan a oportunidade de liderar e seguir.
  - **Indicador 11:** Observación da colaboración e a resolución conxunta de problemas en actividades grupais.
  - **Indicador 12:** Avaliación da capacidade dos nenos para traballar xuntos en proxectos e actividades de equipo.

## Terceiro Trimestre (Marzo - Maio):

- Obxectivo 3: Incorporar a diversidade desde temperá idade.

#### Actividades:

##### 1. Días de celebración da diversidade:

#### Actividades:

##### 1. Días de celebración de la diversidad:

- **Diversidade cultural:** Enfocar cada día de celebración nunha cultura diferente, permitindo aos nenos explorar e aprender sobre diversas tradicións, alimentos e música.
- **Invitados especiais:** Convidar a membros da comunidade de diferentes orixes culturais para que compartan as súas experiencias e coñecementos.
  - **Indicador 13:** Participación dos nenos nos días de celebración da diversidade.
  - **Indicador 14:** Capacidade dos nenos para identificar e comprender conceptos relacionados coa diversidade.

##### 2. Libros e Contos Inclusivos:

- **Biblioteca de diversidade:** Crear unha biblioteca específica con libros e contos inclusivos que os nenos poidan explorar ao longo do ano.
- **Actividades de Arte Temáticas:** Despois de ler un libro inclusivo, realizar actividades de arte relacionadas coa historia, como a creación de arte inspirada no libro.
  - **Indicador 15:** Observación da reacción dos nenos a libros e contos inclusivos.
  - **Indicador 16:** Discusión e comprensión dos conceptos de inclusión e aceptación da diferenza a través da lectura.

##### 2. Arte e manualidades Inclusivas:

- **Entrevistas culturais:** Convidar a pais ou outros membros da comunidade para que compartan as súas tradicións e experiencias culturais a través de entrevistas e demostracións.
- **Mural da diversidade:** Crear un mural de arte entre todos que reflicta a diversidade das culturas representadas no grupo.
  - **Indicador 17:** Participación activa dos nenos en actividades de arte e manualidades inclusivas.
  - **Indicador 18:** Creatividade e expresión artística relacionada coa diversidade nas creacións dos nenos.

- Obxectivo 4: Promover o benestar emocional en nenos pequenos.

#### Actividades:

##### 1. Tempo de relaxación:

- **Música relaxante:** Utilizar música suave e relaxante durante as actividades de relaxación para crear un ambiente tranquilo.

- **Visualización Guiada:** Introducir exercicios de visualización guiada nos que os nenos imaxinen lugares felices e relaxantes.
    - **Indicador 19:** Participación e goce dos nenos nas actividades de relaxación.
    - **Indicador 20:** Observación dunha diminución nos niveis de estrés e ansiedade entre os nenos.
- 2. Grupos de apoio emocional:**
- **Mural de emocións:** Crear un mural onde os nenos poidan expresar as súas emocións a través de debuxos ou palabras.
  - **Día de Compartir:** Designar un día á semana para que os nenos compartan os seus pensamentos e sentimentos no grupo de apoio emocional.
    - **Indicador 21:** Participación activa dos nenos nos grupos de apoio emocional.
    - **Indicador 22:** Capacidade dos nenos para expresar as súas emocións e preocupacións no grupo.
- 3. Xogos de emocións:**
1. **Tarxetas de emocións:** Usar tarxetas con imaxes de emocións e pedir aos nenos que elixan a tarxeta que mellor representa como senten nese momento.
  2. **Xogos de Roles de Emocións:** Realizar xogos de roles que permitan aos nenos explorar diferentes emocións e practicar como expresalas.
    - **Indicador 23:** Habilidade dos nenos para identificar e expresar emocións a través de xogos e actividades.
    - **Indicador 24:** Retroalimentación dos mestres sobre a mellora no manexo das emocións por parte dos nenos.

Estes indicadores axudarán a avaliar de maneira efectiva o progreso de consecución de obxectivos e actividades en cada etapa. Pódese utilizar unha combinación de observación, rexistros e enquisas para recompilar datos relevantes.

## 4. Etapa de Educación Primaria (6-12 años)

### Obxectivo Xeral:

Fomentar un ambiente escolar inclusivo e respectuoso que promova a empatía, a comunicación efectiva, a resolución pacífica de conflitos, a diversidade cultural e a saúde emocional dos estudantes.

### Obxectivos específicos:

#### Primeiro Trimestre (Setembro - Novembro):

- Obxectivo 1: Promover a empatía e o respecto.

**Estratexia:** Introducir programas de tutoría entre pares para fomentar a empatía e o respecto.

#### **Actividades:**

##### **1. Programas de tutoría entre pares:**

- **Indicador 1:** Porcentaxe de estudantes maiores e máis novos que participan activamente no programa de tutoría.
- **Indicador 2:** Enquisas de satisfacción dos estudantes para medir a percepción dun ambiente máis empático e respectuoso.
- **Indicador 3:** Diminución do 20% en casos de acoso e condutas agresivas no primeiro ano de implementación.

##### **2. Charlas e representacións teatrais:**

- **Indicador 3:** Avaliación da efectividade das charlas e representacións teatrais mediante enquisas antes e despois das actividades.
- **Indicador 4:** Número de estudantes que participan activamente en discusións posteriores ás charlas e representacións.

##### **3. Proxectos de servizo comunitario:**

- **Indicador 5:** Cantidade de estudantes que participan en proxectos de servizo comunitario.
- **Indicador 6:** Avaliación da percepción dos estudantes sobre a súa contribución á comunidade e o seu desenvolvemento de empatía.

#### **Segundo Trimestre (Decembro - Febreiro):**

- Obxectivo 2: Fortalecer a comunicación e a resolución de conflitos

**Estratexia:** Implementar talleres de resolución de conflitos que involucren aos estudantes en situacións da vida real.

#### **Actividades:**

##### **1. Talleres de resolución de conflitos:**

- **Indicador 7:** Avaliación da adquisición de habilidades de resolución de conflitos a través da participación en talleres.
- **Indicador 8:** Observación de conflitos resoltos de maneira pacífica en situacións reais.

##### **2. Asembleas de resolución de problemas:**

- **Indicador 9:** Participación activa dos estudantes en asembleas de resolución de problemas (porcentaxe de participación).
- **Indicador 10:** Avaliación da efectividade das asembleas a través de enquisas e retroalimentación dos estudantes.



### 3. Mentores de resolución de conflitos:

- **Indicador 11:** Porcentaxe de estudantes capacitados como mentores de resolución de conflitos.
- **Indicador 12:** Avaliación da satisfacción dos estudantes cos servizos de mediación proporcionados polos seus compañeiros mentores.
- **Indicador 13:** Aumento do 25% na utilización de estratexias de resolución de conflitos no primeiro ano.

### Terceiro Trimestre (Marzo - Maio):

- **Obxectivo 3:** Promover a inclusión e a diversidade

**Estrategia:** Establecer un comité de diversidade estudiantil para liderar iniciativas relacionadas coa inclusión e a diversidade.

#### 1. Club de diversidade estudiantil:

- **Indicador 13:** Participación activa dos estudantes no club de diversidade.
- **Indicador 14:** Avaliación das iniciativas lideradas polo club e o seu impacto na comunidade escolar.

#### 2. Días temáticos de diversidade:

- **Indicador 15:** Asistencia e participación dos estudantes nos días temáticos de diversidade.
- **Indicador 16:** Avaliación da comprensión dos conceptos de diversidade e aceptación a través de enquisas e discusións.

#### 3. Proxectos de investigación cultural:

- **Indicador 17:** Calidade dos proxectos de investigación cultural presentados polos estudantes.
- **Indicador 18:** Avaliación da comprensión da diversidade cultural por parte dos estudantes a través da revisión dos seus proxectos e presentacións.
- **Indicador 19:** Aumento do 30% na participación de actividades que promovan a diversidade no primeiro ano.

- **Obxectivo 4:** Mellorar o benestar emocional

**Estrategia:** Ampliar os servizos de apoio emocional para incluír grupos de apoio dirixidos por conselleiros escolares.

#### 1. Grupos de apoio emocional:

- **Indicador 19:** Participación activa dos estudantes en grupos de apoio emocional.
- **Indicador 20:** Avaliación da efectividade dos grupos na mellora do benestar emocional dos estudantes a través de enquisas e retroalimentación.

#### 2. Talleres de manejo do estrés:

- **Indicador 21:** Participación dos estudantes en talleres de manexo do estrés (porcentaxe de asistencia).
- **Indicador 22:** Avaliación da capacidade dos estudantes para aplicar as técnicas de manexo do estrés en situacións de estrés reais.

### 3. Titoría individualizada:

- **Indicador 23:** Número de estudantes que participan en sesións de titoría individualizada.
- **Indicador 24:** Avaliación da satisfacción dos estudantes e o progreso emocional a través de retroalimentación e seguimento dos seus casos.
- **Indicador 25:** Aumento do 15% na satisfacción dos estudantes cos servizos de apoio emocional no primeiro ano.

## 5. Procedemento de Seguimento:

1. **Mantemento a longo prazo:** Unha vez alcanzados os obxectivos específicos iniciais, asegúrase o mantemento a longo prazo das actividades e estratexias efectivas. Isto garante que os beneficios perduren no tempo e sigan contribuíndo ao ambiente inclusivo e positivo na comunidade escolar.
2. **Avaliación periódica:** levarán a cabo avaliacións periódicas de maneira continua, tanto trimestrais como anuais, para medir o progreso cara aos obxectivos establecidos. Estas avaliacións son esenciais para identificar posibles desviacións ou áreas que requiran axustes.
3. **Avaliación de impacto a longo prazo:** Ademais das avaliacións periódicas, realizaranse avaliacións de impacto a longo prazo. Estas avaliacións teñen como obxectivo determinar se as habilidades sociais e emocionais dos estudantes melloran a medida que avanzan a través da educación primaria e máis aló. Isto proporciona unha visión máis ampla e sostible dos resultados do plan.
4. **Recompilación de datos:** Regularmente, recompílanse datos relacionados cos indicadores establecidos. Esta recompilación de datos é unha práctica constante e sistemática que alimenta o proceso de seguimento.
5. **Avaliación:** levarán a cabo avaliacións tanto trimestrais como anuais para medir o progreso cara aos obxectivos. Estas avaliacións proporcionan unha instantánea dos logros e permiten a comparación cos datos de referencia.
6. **Análise de datos:** Os datos recompilados analizaranse de maneira sistemática para identificar tendencias, áreas de mellora e éxitos. Esta análise é esencial para tomar decisións informadas sobre a continuidade do plan e posibles axustes.
7. **Accións correctivas:** Se os indicadores non mostran progreso ou empeoran, implementaranse accións correctivas para abordar as deficiencias identificadas. Estas accións poden incluír modificacións nas estratexias, asignación de recursos adicionais ou cambios na planificación.

Este enfoque integral de seguimento continuo garante que o plan de traballo non só alcance os seus obxectivos iniciais, senón que tamén se adapte ás necesidades cambiantes da comunidade escolar e avalíe o impacto a longo prazo no desenvolvemento de habilidades sociais e emocionais dos estudantes.

## 6. Avaliación:

- Xefatura de estudos e xefatura de departamento de orientación farán un seguimento e avaliación que sexa responsable de recompilar e analizar os datos, e tomar decisións informadas.
- Proporcionar capacitación continua aos docentes e persoal de apoio para garantir que estean preparados para implementar as actividades de maneira efectiva.
- Comunicar de maneira transparente os obxectivos e o progreso do plan a todos os interesados, incluíndo pais, estudantes e persoal escolar.
- As avaliacións trimestrais e anuais incluírán enquisas a estudantes, pais e docentes.
- Realizaranse reunións co claustro para analizar os resultados e tomar decisións informadas.
- levará a cabo unha revisión exhaustiva das políticas e programas existentes para asegurarse de que estean aliñados cos obxectivos do plan.

## 7. Modificación:

- O plan revisarase anualmente para axustalo segundo os resultados das avaliacións e as necesidades cambiantes da comunidade escolar.
- As accións correctivas desenvolveranse de inmediato no caso de que os indicadores mostren unha deterioración significativa.

## 8. Difusión:

- Comunicaranse os obxectivos e o progreso do plan a través de reunións escolares, boletíns informativos e o sitio web da escola.
- Promoverase a participación dos pais no plan e alentaráselles a proporcionar retroalimentación.
- Fomentarase a colaboración con organizacións locais e outras institucións educativas para compartir mellores prácticas en benestar e convivencia.

Este plan de benestar e convivencia pretende crear un ambiente escolar seguro e saudable, onde os estudantes poidan aprender e crecer nunha contorna positiva. A avaliación e modificación continuas garantirán que se manteña efectivo ao longo do tempo.

As adaptacións por etapas garantirán que o plan sexa adecuado para as necesidades e capacidades específicas dos nenos en Educación Infantil e dos estudantes en Educación

Primaria, permitindo un enfoque máis efectivo na promoción do benestar e a convivencia en cada etapa.

En canto ao calendario de aplicación é flexible e pode adaptarse segundo as necesidades específicas de cada grupo de estudantes e o progreso que se observe na consecución dos indicadores.

A continuación, resáltase a importancia de manter a flexibilidade no plan e algúns aspectos clave para considerar:

1. **Avaliación Continua:** Durante todo o ano escolar, é crucial realizar avaliacións continuas dos indicadores para medir o progreso e realizar axustes se é necesario.
2. **Observación Activa:** Os educadores deben manter unha observación activa nas actividades planificadas e rexistrar observacións que poidan axudar a comprender mellor o desenvolvemento dos nenos en relación cos obxectivos.
3. **Comunicación cos Pais:** Manter unha comunicación constante cos pais é esencial para involucralos no proceso educativo e compartir o progreso dos seus fillos en termos de habilidades sociais e emocionais.
4. **Axustes segundo as Necesidades:** Se se observa que un grupo de nenos necesita máis tempo nunha actividade ou que certos aspectos requiren maior atención, é importante estar disposto a axustar a temporalización para satisfacer esas necesidades.
5. **Apoio aos Mestres:** Os educadores deben recibir capacitación e apoio para levar a cabo estas actividades de maneira efectiva, especialmente no que respecta a a promoción de habilidades sociais e emocionais.
6. **Celebración de Logros:** Ao longo do ano, é beneficioso celebrar os logros dos nenos en relación cos obxectivos. Isto pode aumentar a súa motivación e autoestima.
7. **Planificación de Recursos:** Asegurarse de contar cos recursos necesarios para levar a cabo as actividades, como libros inclusivos, material para xogos de roles, etc.