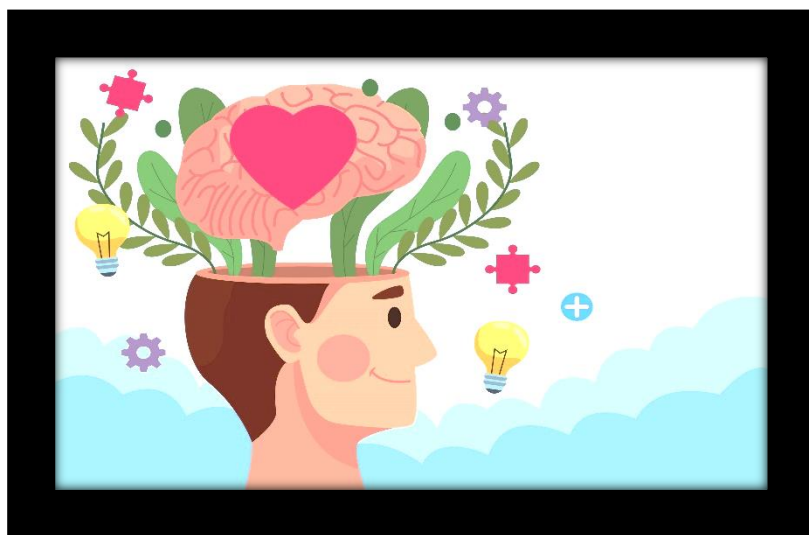


# PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL 2023-2024



## 1. INTRODUCCIÓN

1.1. JUSTIFICACIÓN DO PLAN

1.2. CONCEPTUALIZACIÓN

1.3. CONTEXTUALIZACIÓN

## 2. OBIECTIVOS E INDICADORES

2.1. OBIECTIVOS DO ALUMNADO

2.2. OBIECTIVOS DO PROFESORADO

2.3. OBIECTIVOS DAS FAMILIAS

## 3. PROCEDIMENTO DE SEGUIMIENTO E AVALIACIÓN DO PLAN

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. XUSTIFICACIÓN DO PLAN

O presente plan foi elaborado segundo o establecido na **Orde do 23 de agosto de 2023** pola que se establece a figura da persoa coordinadora de benestar e convivencia nos centros educativos de Galicia.

A persoa coordinadora de benestar e convivencia será designada pola dirección e actuará baixo a súa supervisión. As súas **funcións** son as seguintes:

#### a) **En coordinación co equipo directivo:**

- Coordinar o plan de convivencia e colaborar na súa dinamización xunto coa comisión de convivencia do centro.
- Fomentar o uso de métodos alternativos de resolución pacífica dos conflitos entre o persoal do centro e o alumnado, para o cal velará, entre outras accións, pola incorporación e tratamento no plan de acción tutorial de contidos relacionados coas habilidades sociais, a intelixencia emocional, a autoestima, a resolución pacífica de conflitos, a mediación e as dinámicas de grupo.
- Identificarse ante o alumnado, ante o persoal do centro educativo e, en xeral, ante a comunidade educativa, como principal referente das comunicacións relacionadas con posibles casos de violencia no propio centro ou na súa contorna.
- Informar o persoal do centro sobre os protocolos de prevención e protección de calquera forma de violencia existente na súa localidade ou na súa comunidade autónoma.
- Promover, en situacións que supoñan un risco para a seguridade das persoas menores de idade, a comunicación inmediata por parte do centro educativo ás forzas e corpos de seguridade do Estado.
- Promover plans de formación en materia de prevención, detección precoz e protección da infancia e adolescencia, dirixidos tanto ao persoal que traballa nos centros educativos como ao alumnado e ás súas familias ou ás persoas titoras legais, con especial atención ao persoal do centro que actúa como titoras

e titores, e á adquisición, por parte do alumnado, de habilidades para detectar e responder a situacións de violencia.

- Promover no centro docente unha alimentación saudable e nutritiva que permita ao alumnado, especialmente ao máis vulnerable, ter unha alimentación equilibrada.
- Promover, en situacións que poidan implicar un tratamento ilegal de datos persoais das persoas de menores de idade, a comunicación inmediata por parte do centro educativo, con coñecemento da persoa delegada de protección de datos da consellería con competencias en materia de educación, á Axencia Española de Protección de Datos.

**b) En coordinación co departamento de orientación:**

- Promover medidas que garantan o máximo benestar da infancia e da adolescencia, así como a cultura do bo trato, coordinando actuacións, que se realizarán no centro e desde a titoría, promotoras de valores democráticos de convivencia, negociación e diálogo e cultura de paz.
- Colaborar no deseño e desenvolvemento de programas facilitadores de detección de dificultades de convivencia e de relación.
- Fomentar o respecto polo alumnado con discapacidade ou calquera outra circunstancia de especial vulnerabilidade ou diversidade.
- Coordinar, de acordo cos protocolos establecidos, os casos que requiran intervención por parte dos servizos sociais competentes, debendo comunicalo ás autoridades correspondentes, se se valora necesario, e sen prexuízo do deber de comunicación nos casos legalmente previstos.
- Promover a participación das familias informándoas e asesorándoas, en especial no relacionado coa convivencia democrática e o benestar.

**c) En coordinación coas asociacións de nais e de pais:**

- Promover plans de formación en materia de prevención, detección precoz e protección da infancia e a adolescencia, dirixidos ás persoas proxenitoras e a quen exerza función de tutela, garda ou acollemento.

A **estratexia galega de convivencia escolar 2025**, recolle dentro das súas liñas de actuación, a mellora da coordinación do benestar e protección do alumnado

senalando que, a través da figura da persoa que exerza a dita coordinación nos centros educativos, se establecerán os mecanismos necesarios para unha maior coordinación en materia de educación emocional.

## 1.2. CONCEPTUALIZACIÓN

O **benestar emocional** é o conxunto de sensacións positivas derivadas dun funcionamento mental que nos capacita para enfrentarnos ou adaptarnos as situación e demandas ambientais.

Ao igual que acontece coa saúde física, a saúde mental pode variar ao longo da vida. Das diferentes experiencias vividas pódense aprender estratexias para mellorar a saúde mental.

Segundo a OMS (2004), a **saúde mental** é un estado de benestar no que o individuo se da conta das súas habilidades, pode facer fronte as tensións normais da vida, pode traballar de xeito productivo e fructífero, e pode contribuír a súa comunidade. Entre os elementos que propician un boa saúde mental destacamos: ter un autoconcepto positivo, ter un sentido do propósito, crer que a vida ten un sentido, crer que podes superar obstáculos e conexión sociais de boa calidade.

Os **factores** a ter en conta para acadar unha boa saúde mental son: factores biolóxicos ( xens ou a química do cerebro), experiencias da vida ( como traumas ou abusos), antecedentes familiares de problemas de saúde mental e o estilo de vida ( dieta, actividade física e consumo de drogas).

Debemos ter en conta os seguintes **indicadores** como sinais de alerta en canto a posible debilidade da saúde mental:

1. Cambios en hábitos alimenticios ou de sono.
2. Illarse das persoas ou actividades que disfrutaba.
3. Non poder realizar tarefas diarias como ir ao traballo ou a escola.
4. Sentirse baleiro ou como se nada importase.
5. Fumar, beber ou usar drogas máis do habitual.
6. Ter cambios de humor bruscos que causen problemas nas relacións.
7. escoitar voces ou crer cousas que non son certas.
8. Pensar en lastimarte a ti mesmo ou a outros.

### 1.3. CONTEXTUALIZACIÓN

O centro educativo CEIP Noalla-Telleiro pertence ao concello de Sanxenxo. Atópase nunha zona costeira, preto da praia da Lanzada. O nivel sociofamiliar é medio-alto. A maioría das familias adícanse ao sector da hostalería e aloxamentos vacacionais.

A continuación realizaremos un análise do contexto, a través da matriz DAFO, para coñecer o punto de partida no noso centro educativo:

DEBILIDADES	AMEAZAS
<ul style="list-style-type: none"><li>- Escasa importancia e/ou relevancia á educación emocional.</li><li>- Escasa ou pouca formación específica en Educación emocional.</li><li>- Falta de coordinación.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Descoñecemento da educación emocional.</li><li>- Pensamento negativo acerca dos trastornos ou enfermidades referidas á saúde mental.</li><li>- Falta de oferta e/ou implicación dos organismos públicos.</li></ul>
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"><li>- Os recursos humanos cos que conta o centro educativo.</li><li>- Escasez conflitos entre os diferentes axentes da comunidade educativa.</li><li>- A implicación do profesorado nas tarefas propostas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Variedade de oferta de actividades/recursos.</li><li>- Colaboración con asociacións próximas.</li><li>- A entorna na que se atopa o centro: Praia, paseo,....</li></ul>

## 2. OBXECTIVOS E INDICADORES

O obxectivo xeral deste plan é adquirir mecanismos prácticos de detección e intervención de problemas emocionais e desenvolver actuacións de aula e de centro para a prevención e detección de problemas socioemocionais no alumnado.

### 2.1. OBXECTIVOS DO ALUMNADO

a) Identificar as súas emocións e as dos demais.

b) Promover unha alimentación saudable e nutritiva que permita ao alumnado ter unha alimentación equilibrada.

c) Sensibilizar e previr sobre o abuso e o mal uso das TIC na infancia e adolescencia

## **2.2. OBXECTIVOS DO PROFESORADO**

a) Potenciar a formación específica que contribúa na detección temperá de casos.

b) Crear un ambiente escolar positivo e seguro.

c) Elaborar e difundir materiais para potenciar o benestar emocional e a saúde mental.

## **2.3. OBXECTIVOS DAS FAMILIAS**

a) Fomentar a participación das familias no eido relacionado coa convivencia e o benestar.

b) Promover a formación en materia de prevención, detección precoz e protección da infancia e adolescencia.

c) Facilitar a colaboración das familias na vida do centro e desenvolver o sentimento de pertenza.

## **3. PROCEDEMENTO DE SEGUEMENTO E AVALIACIÓN DO PLAN**

O seguemento do plan realizarase a través dos indicadores especificados anualmente, de xeito trimestral a través dunha reunión de maneira ordinaria e extraordinariamente as veces que sexa necesario.

Para elo, elaborárase unha avaliación que se reflectirá na memoria final anual onde se recollerá o grao de cumprimento dos obxectivos a través dos indicadores propostos.

En Noalla, a 16 de outubro de 2023