



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



illaVerde
CEIP LUGO

CEIP ILLA VERDE
Rúa Roi Xordo, 2. 27002. LUGO
Tel./Fax: 982828143
Ceip.illaverde@edu.xunta.es

PLAN de Benestar

Emocional



Illa Verde

CEIP DE LUGO

Aprobado polo Departamento de Orientación:

Visto e prace do Claustro en reunión do:

Aprobado polo Consello Escolar:

ÍNDICE

INDICE

INDICE	2
1. XUSTIFICACIÓN BASEADA NO CONTEXTO	2
a) Que é o benestar emocional	2
b) Introducción e características	3
2. OBXECTIVOS	4
3. PUNTO DE PARTIDA	5
4. AVALIACIÓN	8
5. ESTRATEXIAS E RECURSOS	10
a) Estratexias para o alumnado:	11
b) Estratexias para o profesorado:	18
c) Estratexias para as familias:	23

1. XUSTIFICACIÓN BASEADA NO CONTEXTO

a) 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 tropezando. Permítenos organizar a nosa vida de xeito saudable e equilibrado, facilitándonos experiencias de satisfacción ou benestar.

b) Introducción e características

O C.E.I.P. Illa Verde de Lugo é un centro público de educación onde se imparten ensinanzas de educación infantil e educación primaria, é dicir, o alumnado deste centro está comprendido entre os 3 anos e os 12. É de dobre liña, polo que hai dous niveis de cada curso a excepción dun curso onde hai habilitadas tres clases. A ratio por aula difire entre os 17 alumnos/as en 4ºA de infantil e os 26 en 6ºA de infantil e 2ºA e B de primaria. En total hai 428 alumnos/as: 121 en educación infantil e 307 en primaria.

Este centro está situado na zona Sur da capital de Lugo, zona que está formada por parellas novas, xa que é unha zona de crecemento da cidade ademais de ser zona onde está sito o Campus Universitario.

O nivel socioeconómico das familias está situado dentro do medio – alto, non presentando dificultades económicas, aínda que algunhas familias que presentan dificultades por ser familias desestruturadas ou por pertencer a ambientes económicos desfavorecedores.

O centro conta cun total de 34 profesores/as, a maior parte son definitivos, aínda que tamén hai mestres provisionais, en comisión de servizos e mestres substitutos. Hai 19 titores, 2 mestras de apoio a Educación Infantil, 5 mestres especialistas, 3 mestres de PT (unha definitiva, unha de atención preferente e unha de carácter provisional), 2 mestras de AL (unha definitiva e unha de atención preferente), 2 mestres de Inglés, 1 mestra de Relixión Católica, 1 Director especialista en Educación Física, 1 Xefe de Estudos con titoría en Educación Primaria, unha Secretaria con titoría en Educación Infantil e unha Orientadora como Xefa do D.O.

Dentro do persoal non docente dispoñemos de 2 ATE (auxiliares técnicos educativos) , unha administrativa, unha conserxe e persoal de limpeza.

O noso centro conta con xornada continuada de 9:00 a 14:00, contamos tamén con escola aberta, de uso voluntario, dende as 7:30 e con actividades extraescolares dende as 16:00 ata as 18:00. Tamén hai servizo de catering voluntario, contratado por unha empresa externa á administración educativa.

2. OBXECTIVOS

O obxectivo xeral deste programa é contribuír a mellorar as competencias socio emocionais do alumnado, poñendo especial énfase na xestión emocional e nas habilidades sociais, así como o benestar persoal e social.

Ademais, preténdese contribuír ao benestar emocional da comunidade educativa no seu conxunto :

- Detectar situacións de malestar, ansiedade, sufrimento... no conxunto da comunidade educativa e dotar de recursos para o acompañamento e intervención na comunidade educativa.
- Acadar o benestar emocional do alumnado do Centro.



- Por ao servizo do alumnado os recursos e estratexias necesarios para recoñecer e manexar as súas propias emocións.
- Por ao servizo do alumnado os recursos e estratexias necesarios para recoñecer as emocións nos demais.
- Aportar ao alumnado estratexias de autorregulación emocional.
- Aportar ao alumnado as habilidades sociais necesarias para interactuar correctamente respectando as ideas, sentimentos e emocións dos compañeiros.
- Establecer canles de comunicación e servir de mediación entre as familias e o centro educativo axudando a diminuír a ansiedade e xerando seguridade, tranquilidade e confianza.

3. **PUNTO DE PARTIDA**

Como punto de partida da reflexión conxunta propónse o seguinte decálogo (extraído das indicacións sobre benestar emocional postpandemia da Xunta de Galicia en 2021), onde se recollen como mostra algunhas das principais circunstancias que puideron e poden acontecer durante calquera situación excepcional vivida.

Así, nesta situación excepcional

- Como nos sentimos e que aprendemos?
- clima de convivencia positivo credo previamente no centro resultou útil?
- traballo previo realizado para o desenvolvemento das competencias para convivir resultou de proveito?
- As experiencias previas en relación ás situación que alteran a convivencia e a resolución de conflitos resultaron útiles?
- Como analizamos e valoramos e a resolución de conflitos resultaron útiles?
- Serviron como apoio e axuda a coordinación e colaboración co contorno?
- Como analizamos a nosa labor docente?
- Como analizamos o acceso do alumnado ao currículo e a metodoloxía empregada polo profesorado?
- Como optimizamos os recursos, os espazos e os tempo?



Pensar xuntos e xuntas pode axudarnos a comprender mellor, a expresar os malestares que sentimos e as aprendizaxes que fixemos para adaptarnos. Inventar, construír e organizar respostas novas e diferentes para a volta é o gran reto diante dunha situación incerta.

O coidado do benestar emocional supón aceptar a escola como lugar e tarefa, non o sabemos todo e necesitamos aprender a: observar, escoitar, esperar, expresar e lexitimar o que sentimos, compartilo para comprendelo e responsabilizarnos. Convivir deste xeito coas nosas emocións fortalécenos e axúdanos a medrar xuntos favorecendo a autonomía e a solidariedade. O vínculo social na escola é a ferramenta principal para o coidado do benestar emocional pero tamén o son a nosa mirada e criterio fronte a incerteza e o risco se queremos soster a esperanza diante das adversidades.

Temos a oportunidade de exercer a nosa responsabilidade sentindo e pensando de xeito global para dar unha resposta singular, sociocomunitaria e transformadora na escola.



Como nos sentimos e que aprendemos



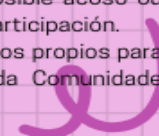
PISTAS PARA REFLEXIONAR

- Como convivimos cos malestares sentidos a nivel persoal, do alumnado e das familias? Fortalecérennos dalgún xeito?
- Que experiencias positivas e negativas tivemos sobre o acompañamento emocional entre os membros da nosa comunidade educativa?
- Que tipo de apoios, recursos e/ou formación precisamos a este nivel?

PISTAS PARA TRANSFORMAR (ESCENARIOS)

Anticipándonos aos diferentes escenarios: presencial, semipresencial e virtual...

- Traballando os seguintes aspectos da competencia emocional:
 - Conciencia emocional: como nos sentimos?
 - Regulación emocional: que facemos coa emoción para que sexa adaptativa?
 - Autonomía persoal: somos quen de...?
 - Competencia social: como nos relacionamos cos demais?
 - Competencias para a vida e o benestar: Como afrontamos os desafíos diarios e as situacións excepcionais?
- Organizando tempos e espazos, no funcionamento do centro, para escoitar a toda a comunidade educativa:
 - Facilitando a expresión de emocións para lexitimálas e aprender a regularlas.
 - Acompañando na comprensión das situacións que xeran malestar.
 - Impulsando a cooperación e participación para transformar desde a responsabilidade.
- Construindo redes afectivas (entre profesorado, alumnado, familias...) para o acollemento e o apoio do benestar emocional, especialmente cos colectivos máis vulnerables. E organizar un procedemento de acompañamento adaptado a calquera escenario.
- Reorganizando as dinámicas de traballo tendo en conta os diferentes escenarios:
 - Coordinarse e delimitar funcións e responsabilidades.
 - Flexibilizar e delimitar o teletraballo, as tarefas para a casa e as avaliacións de xeito coordinado.
- Establecendo rutinas, referencias espazo-temporais e estratexias para organizar a vida diaria e as tarefas, anticipando os cambios e practicando para os diferentes escenarios.
- Identificando indicios de: malestares e risco emocional, illamento e posible acoso ou ciberacoso escolar e proboñer medidas de acompañamento, coidado e participación.
- Reforzando a autonomía na expresión e vivencia emocional e nos recursos propios para resolver conflitos e situacións adversas nos diferentes membros da Comunidade Educativa.





ACTIVIDADES PARA TRABALLAR OS 4 EIXES

<https://abalarbox.edu.xunta.gal/index.php/s/ApQ5c8ogEZLaKnA>

CONECTA: 6 ACTIVIDADES, PÁXINA 42

RESPECTA: 6 ACTIVIDADES, PÁXINA 64

REGULA: 6 ACTIVIDADES, PÁXINA: 84

VIVE: 6 ACTIVIDADES, PÁXINA: 104

ACTIVIDADES PARA TRABALLAR OS 4 EIXES



EIXE 1	CONECTA	<ul style="list-style-type: none"> • Mochila dos recordos • Baleirando petos • Detective de emocións • Orelas de elefante • Superpoder • O poder da música 	Favorece a creación de espazos de comunicación e escoita, así como a identificación das emocións propias e alleas sentidas e vividas durante este período de pandemia global
EIXE 2	RESPECTA	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiamos tocarnos por mirarnos. • Bicos de lapsi. Bicos de picas. • En equipo máis fortes. • Planeta perfecto. • Fabulaforum • Xogos reunidos. 	Dirixido a tomar conciencia dos novos cambios nos hábitos e relacións sociais tendo en conta as normas hixiénico-sanitarias.
EIXE 3	REGULA	<ul style="list-style-type: none"> • A caixa de urxencias emocional. • un paseo relaxante • trece palabras • Faltoume o que tiña, ou non? • A cesta máxica • Bandeiras do Himalaia 	Desenvolve aspectos relacionados coa regulación emocional e o afrontamento dos conflitos para aprender a tolear a frustración e evitar situacións de estrés.
EIXE 4	VIVE	<ul style="list-style-type: none"> • Pechando os ollos • Adiviña quen • Cada ovella coa súa parella • Tempo compartido • Olimpo • Receita da felicidade 	Fomenta actitudes positivas, sentimentos de gratitude e solidariedade co fin de desenvolver pensamentos positivos, recoñecer o esforzo e xerar un beneficio común.

4. AVALIACIÓN

A efectividade deste programa radicará no éxito que teñamos como centro á hora de conseguir que o alumnado acuda feliz ao colexio, que sinta que estamos nun clima de confianza e de respecto mutuo, obxectivo que se pretende ao longo de todos os cursos educativos, pero que este en concreto se percibe máis difícil de acadar dadas as circunstancias, e a obriga do cumprimento do protocolo Covid.

A **avaliación** do presente programa terá en conta os seguintes criterios:

ALUMNADO	SÍ	NON
Acode contento ao centro expresando as súas emocións.		
Expresa as emocións propias a través da fala ou expresión corporal, e identificalas nos pictogramas ou imaxes.		
Recoñece as emocións nos demais e empatiza con eles.		
Autorregula a propia conduta emocional con autonomía crecente.		
Mellora nas habilidades sociais.		
Acadáronse os obxectivos propostos de non ser o caso plan de mellora.		
Observacións:		

PROFESORADO	SÍ	NON
Realizar unha vez a semana durante os meses de setembro e outubro, actividades de cohesión de grupo.		
Rexistrar as respostas ás actividades		
Elaborar caderno de rexistro e de observación		
Realizáronse actividades durante todo o curso relacionadas co plan		
Compartir co resto do claustro as experiencias		
Tomar conciencia da educación respectuosa con condutas adecuadas para unha estabilidade emocional		
Evidencias das actividades elaboradas		
Observacións:		

PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL

5. ESTRATEXIAS E RECURSOS



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.

Este Plan elebórase 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.

Preténdese:

- ❖ 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.

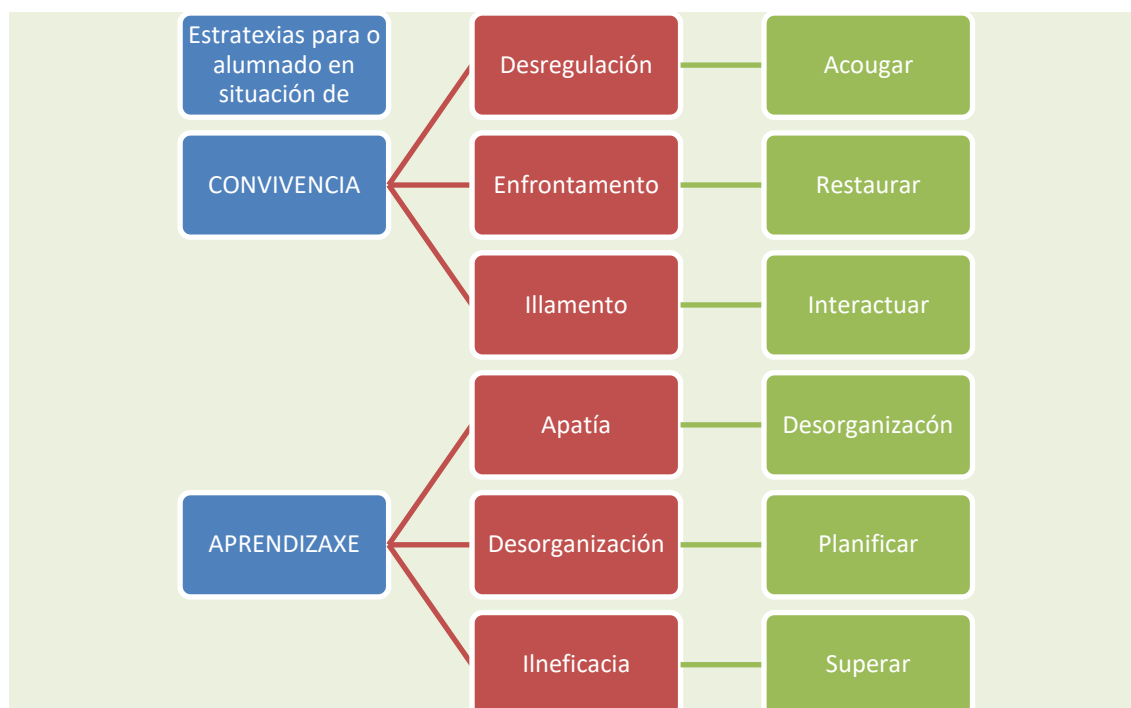
- ❖ Proporcionar aos centros educativos un recurso que sirva para acompañar a comunidade educativa para afrontar o coidado emocional desde a transformación da convivencia e da aprendizaxe.
- ❖ Achegar estratexias concretas para favorecer a atención aos malestares cotiáns da comunidade educativa

O 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.

ESTRATEGIAS DE ACTUACIÓN EN SITUACIÓNS COTIÁS

a) Estratexias para o alumnado:

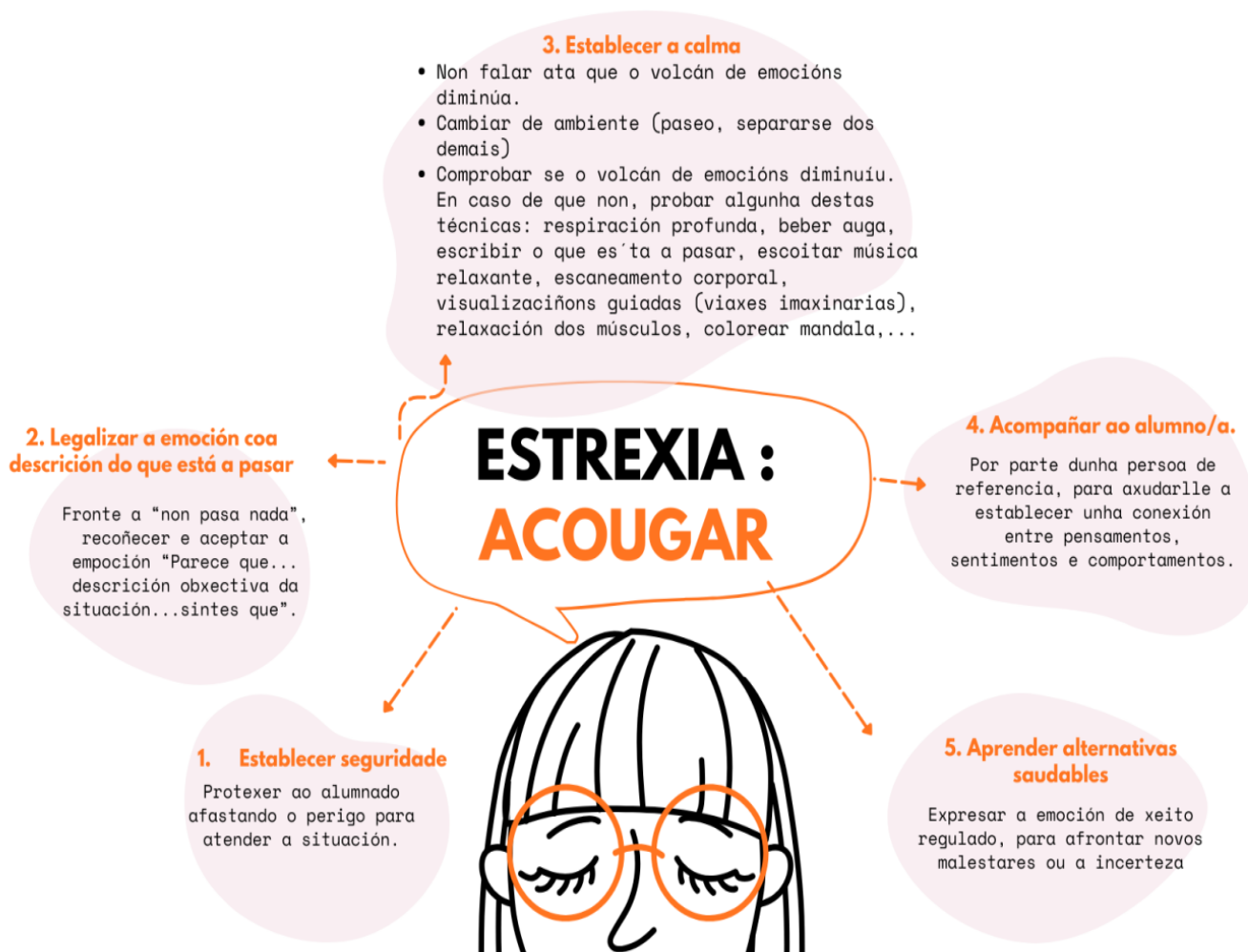




MALESTAR DESREGULACIÓN

Reacción desmesurada ante situacións complexas, cambiantes e/ou incertas: **irritabilidade, pouca tolerancia á frustración, pouca capacidade de espera e/ou impulsividade.**

COMPETENCIAS: Conciencia emocional e regulación emocional





MALESTAR ENFRONTAMENTO

Confrontación con descortesía: **violencia, incumprimento das normas de xeito violento ou desafiante, condutas de risco , transgresións, algunhas delas relacionadas co desafío, a identidade ou a autonomía.**

COMPETENCIAS: regulación emocional, autonomía emocional e competencias sociais.

2. escoitar de forma activa para así facilitar a reflexión

- Mirar directamente a quen fala e establecer contacto visual.
- Deixar que quen fala o faga sen interrupción.
- Darle 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".

3. Asumir responsabilidades e reparar mediante o 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. RECOÑECIMENTO: Agora que xa sabes como lle afectou, que che sae facer?
6. ACORDOS. Que precisas? Que podes facer pola outra persoa?
7. PECHE. Como o farías diferente no futuro? Que aprendiches?

ESTREXIA : RESTAURAR

1. Acougar

Protexer ao alumnado afastando o perigo para atender a situación.





MALESTAR ILLAMENTO

Inhibición no enfrontamento: **dos desafíos e as responsabilidades diarias da vida, do coidado físico e emocional, na toma de decisión, 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 e competencias para a vida e o benestar.

2. Crear sentimento de pertenza

Acorde co Plan de Acción Titorial, organizando actividades de coñecemento e cohesión.

1. Coidar o proceso de acollemento

Acorde co Plan de Acolleda do centro, prestando especial atención aos cambios e ás transmisións para unha boa xestión das perdas.

ESTREXIA : INTERACTUAR



3. Diseñar canles de participación para o alumnado na xestión da convivencia diaria

Acorde co Plan de Convivencia do centro. Realizar actividades grupais propostas no Plan de Benestar Emocional:

- Reforzar autoestima: Fabulaforum (bloque Respecta)- Adiviña quen (Vive)- Tempo Compartido.
- 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 no Himalaia (Regula), Adiviña quen-Olimpo (Vive).

Outras propostas:

- Comezar a xornada cun sorriso, lema, cancións...
- Realizar paneis polos corredores con novas positivas, parabéns, agradecementos...
- Crear actividades mesturando grupos.
- Establecer día dedicado á convivencia e ao desenvolvemento de habilidades sociais.
- Elixir algún responsable do estar en cada aula.
- Crear caixa de suxestións.
- Realizar actividades de cohesión.



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 e autonomía persoal

2. Legalizar o aburrimiento para abrirse á curiosidade e á sorpresa, e activar a creatividade

- Identificar e aceptar a sensación incómoda e pesada que fai bocexar, perder a atención polo que pasa fóra e sentirse baleiro.
- Esperar e non interpretar que é negativo, senón que ás veces o cerebro necesita descansar.
- Non facer pero si atender e escoitar en presenza, deixando voar o pensamento, deixarse levar polos sentidos e polas sensacións do arredor.
- Conectar co interior e aprender a estar cun mesmo/a.
- Respetar o que aparece, as imaxes, as ideas e novos pensamentos, e novas metas.
- Reconectar cos desexos ou invencións de facer algo novo.

ESTREXIA : CONECTAR



1. Analizar o proceso de aprendizaxe para mellorar a relación con ela

- 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?
- Cales son os aspectos que favorecen e dificultan a aprendizaxe?

3. Incorporar ferramentas que permitan conectar as aprendizaxes

- Funcionalidade do aprendido
- Coñecementos que máis me gustan
- Retos a curto prazo
- Descanso activos
- Alternar lectivo e de lecer.
- Axudar aos compañeiros/as.
- Manter a calma
- Traballo en equipo
- Compromiso e responsabilidade-
- Implicarse co centro
- Coidado persoal.



MALESTAR DESORGANIZACIÓN, INSEGURIDADE E BLOQUEO

Dificultade para **organizar e planificar as rutinas, asumir responsabilidades de xeito funcional e controlar o propio proceso de aprendizaxe.**

COMPETENCIAS: Autonomía persoal e regulación emocional





MALESTAR INEFICACIA

Frustración ante as dificultades para: **Comprender, sentirse competente e alcanzar as metas de aprendizaxe e os obxectivos curriculares**

COMPETENCIAS: Regulación emocional

2. Pedir e recibir axuda

- Retos a curto prazo alcanzables.
- Pedir axuda.
- Mensaxes positivas.
- Centrarse nas materias máis doadas.
- Volver a intentalo.
- Falar co/coa titor/a.
- Plan de traballo realista.

1. Analizar o proceso de aprendizaxe.

- Para identificar posibles dificultades:
- Como é o meu vínculo co profesorado?
 - Cales son as miñas vías de acceso á aprendizaxe?
 - Canto tempo son quen de manter a atención?

**ESTRATEGIA:
SUPERAR**



3. Avaliar, a medio prazo, a autoeficacia ante a aprendizaxe.

- Sintome máis competente?
- Os meus resultados melloran?
- Teño máis seguridade para afrontar o traballo diario?
- Fun quen de pedir axuda?
- Comunicome mellor co profesorado?
- Sinto máis implicación no traballo diario?
- As miñas expectativas so nmáis realistas?
- Ante unha situación adversa fun quen de superala con éxito? Como o logrei?
- Fálome dunha forma máis positiva?



b) Estratexias para o profesorado:

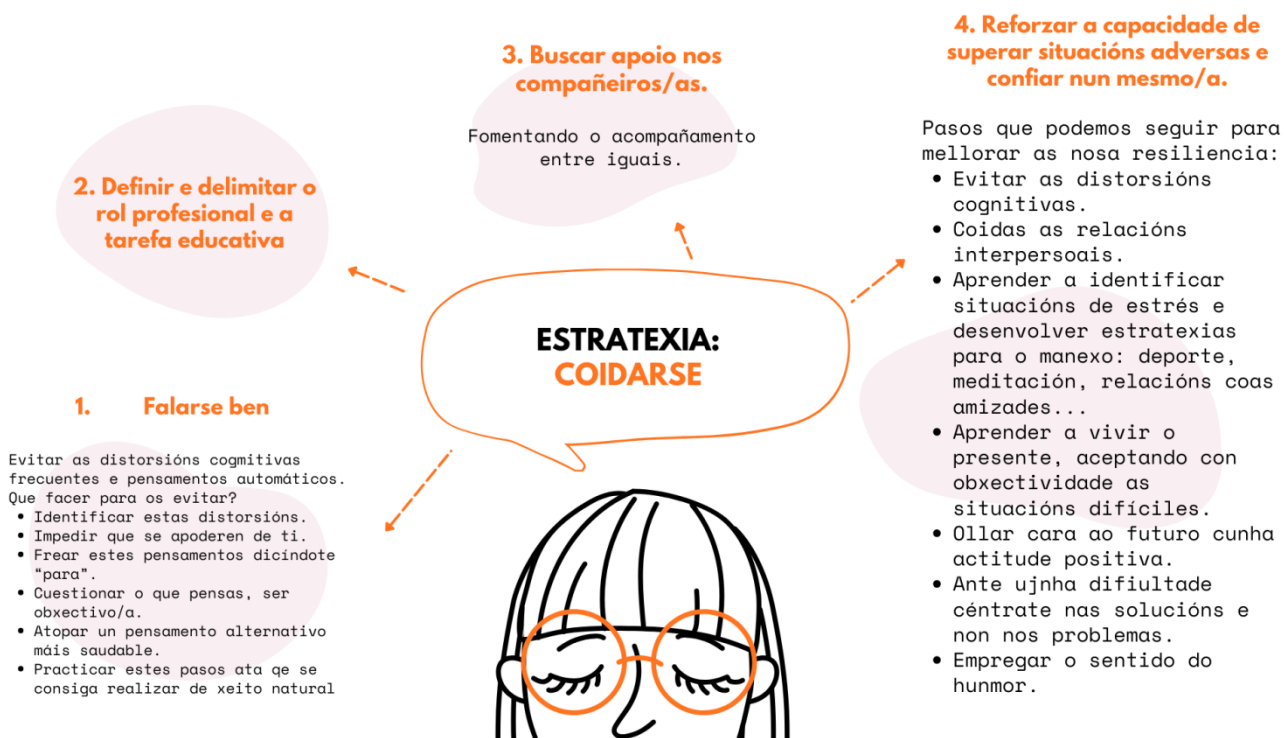




MALESTAR DESGASTE PROFESIONAL

Dificultade para afrontar o cansazo e a tensión emocional, ante: **situación cambiantes e incerta cambios legislativos e organizativos, diversas demandas, excesiva burocracia, relación apresurada co tempo e indicadores sociais.**

COMPETENCIAS: Autonomía persoal e regulación emocional.





MALESTAR CRISPACIÓN

Dificultade para construír unha convivencia positiva no centro e na aula, ante: **o relativismo (“todo vale”), o individualismo, a inmediatez, unha comunicación reactiva e/ou violenta e/ou a confusión de roles, lugares e función.**

COMPETENCIAS: Regulación emocional e habilidades para a vida e o benestar.

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

Pasos que podemos seguir para mellorar as nosa resiliencia:

- Evitar as distorsións cognitivas.
- Coidas as relacións interpersoais.
- Aprender a identificar situacións de estrés e desenvolver estratexias para o manexo: deporte, meditación, relacións coas amizades...
- Aprender a vivir o presente, aceptando con obxectividade as situacións difíciles.
- Ollar cara ao futuro cunha actitude positiva.
- Ante unha dificultade céntrate nas solucións e non nos problemas.
- Empregar o sentido do humor.

1. Coñecemento e cohesión entre o profesorado

Para mellorar o clima do centro. Co fin 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.
- Practicar a escoita activa.
- Técnicas asertivas
 - Disco raiado.
 - Banco de néboa.
 - Adiamento asertivo
 - Ignorar parcialmente
 - Procurar solucións
 - Propor alternativas.

**ESTRATEGIA:
VINCULARSE**





MALESTAR FRUSTRACIÓN

Dificultade para: **afrontar a falta de implicación e entusiasmo do alumnado no proceso de aprendizaxe e/ou acompañar o alumnado na súa organización e na planificación de xeito autónomo**

COMPETENCIAS: Regulación emocional e autonomía

2. Reflexionar sobre as propias debilidades e fortalezas de cara á aprendizaxe e o grupo.

Autoavaliación debilidades/fortalezas

- Como fago a avaliación inicial?
- Planifico tendo en conta os seus coñecementos previos e os intereses?
- A metodoloxía que emprego é axustada ás características do meu alumnado?
- Como desenvolve as miñas funcións de tutoría?
- Cal é o clima emocional da aula?
- Propoño diferentes técnicas de estudio?

**ESTRATEGIA:
ACOMPANHAR E
RESPONSABILIZARSE**

3. Planificar estratexias tendo en conta o reflexionado e analizado previamente.

1. Analizar as debilidades e fortalezas do alumnado

Cara á aprendizaxe para axustar a resposta docente

4. Realizar seguimento das estratexias establecidas





MALESTARATAFEGO

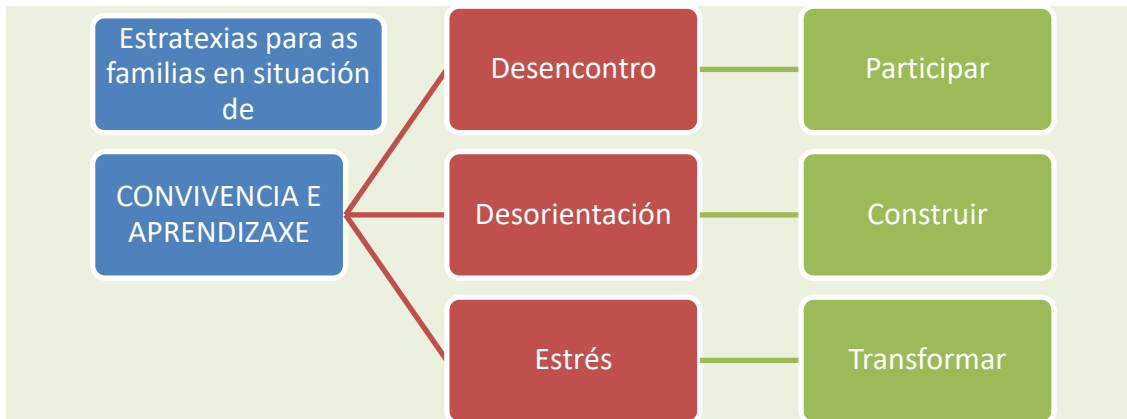
Inseguriade ante: **diversidade metodolóxica, dixitalización, terminoloxía pedagóxica cambiante, avaliación e cualificación, plans e protocolos e/ou a non delimitación dos ámbitos familiar, social, sanitario...**

COMPETENCIAS: Regulación emocional e autonmómia





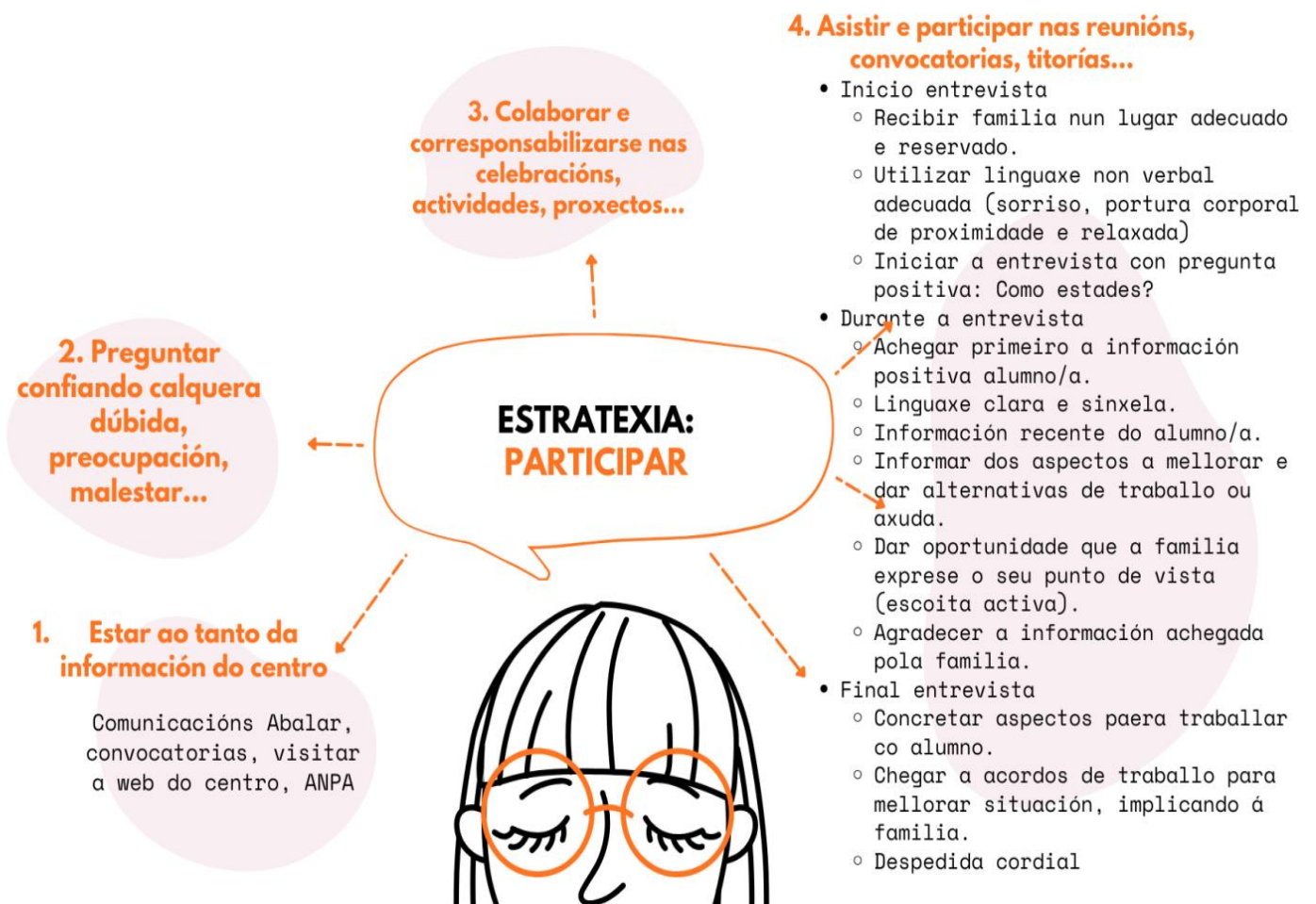
c) Estratexias para as familias:



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

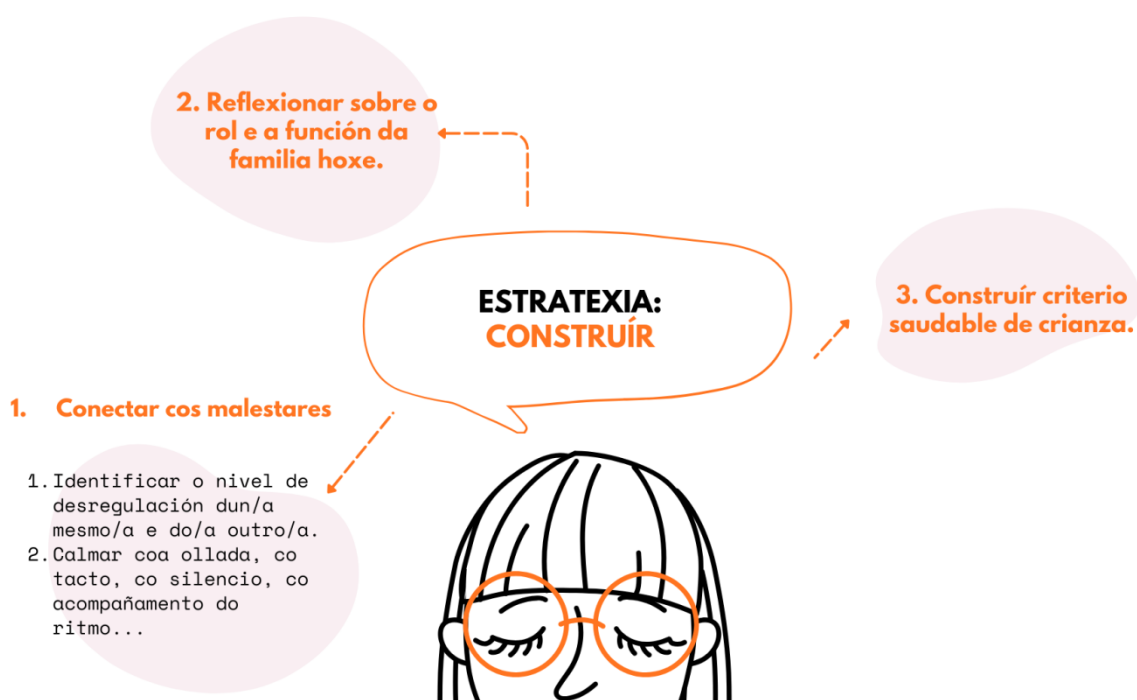




MALESTAR DESORIENTACIÓN

Ante situacións cotiás aparecen: **dúbdas e preocupacións naturais da propia crianza, estrés, desacougo e ansiedade, sentimento de incapacidade, inseguridade, incompetencia...**

COMPETENCIAS: Habilidades para a vida e o benestar

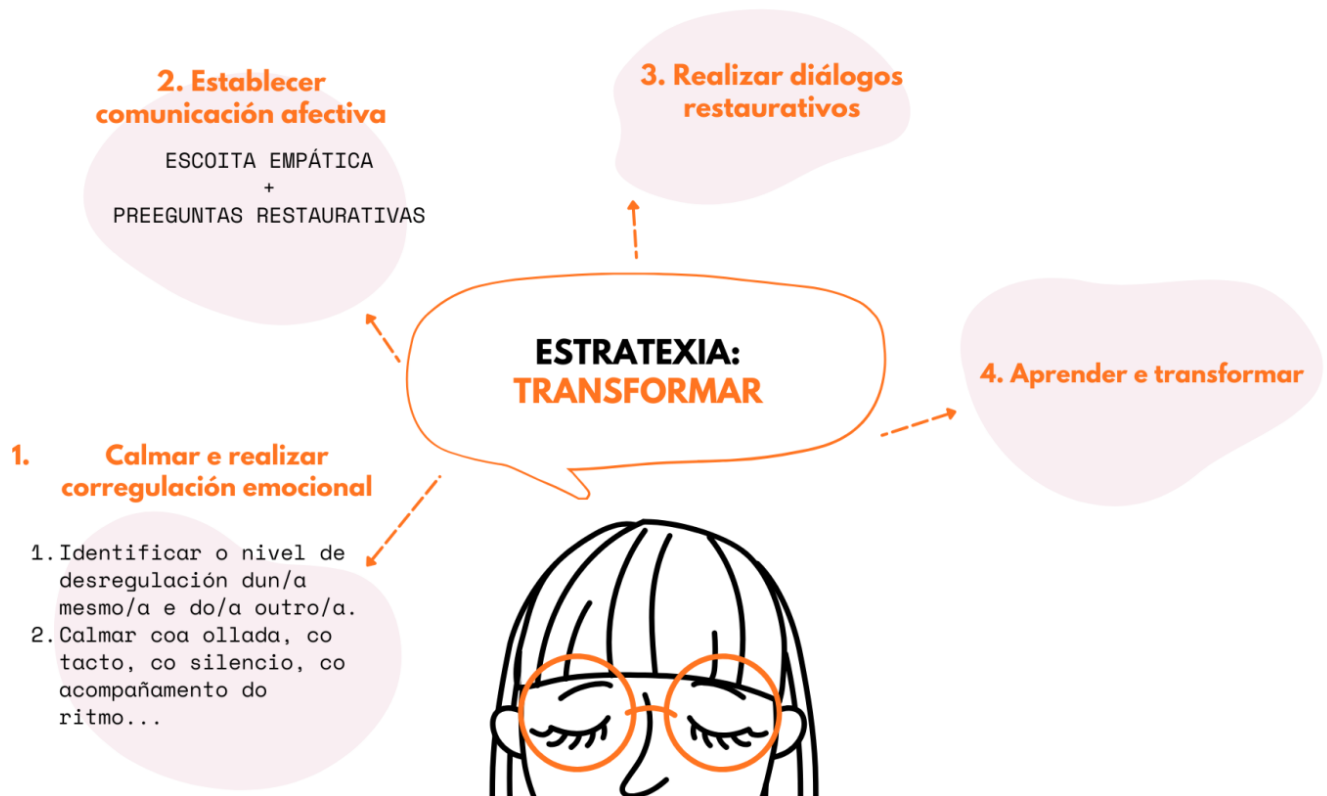




MALESTAR ESTRÉS

Situacións de desencontro onde: **desacougo, roles invertidos, falta de autoridade, excesiva dependencia, estilos educativos ambivalente, sobreprotección, violencia.**

COMPETENCIAS: Regulación e autonomía emoción





XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



illaVerde
CEIP LUGO

CEIP ILLA VERDE
Rúa Roi Xordo, 2. 27002. LUGO
Tel./Fax: 982828143
Ceip.illaverde@edu.xunta.es