

IES VALADARES

PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL



**Concreción anual
2023-2024**



Esta concreción ten como obxectivo principal a posta en marcha da análise do noso instituto necesaria para a elaboración do Plan de traballo da persoa coordinadora do benestar emocional no centro, así como dar a coñecer á comunidade educativa a súa presenza, as súas función e actuacións previstas para o curso 2023-2024, tal e como se indica na Orde do 23 de agosto de 2023 pola que se establece a figura da persoa coordinadora de benestar e convivencia nos centros docentes de Galicia.

1. OBXECTIVOS DESTA CONCRECIÓN:

Obxectivo 1: Fomentar a comunicación efectiva entre os membros da comunidade educativa.

Obxectivo 2: Visibilizar as actuacións en materia de convivencia e benestar emocional desenvolvidas no centro co obxectivo de fomentar un ambiente seguro e respectuoso, promovendo a inclusión e o respecto fronte a diversidade entre os estudantes.

Obxectivo 3: Promover hábitos saudables, como unha alimentación equilibrada e a práctica regular de exercicio físico.

Obxectivo 4: Fomentar o bo clima de convivencia dentro e fóra das aulas.

Obxectivo 5: Avaliar periodicamente o plan de benestar e convivencia escolar para realizar axustes e melloras segundo sexa necesario.

Obxectivo 6: Elaborar o DAFO do centro en materia de benestar emocional e clima de convivencia.

Obxectivo 7: Desenvolvemento do programa YAM, do instituto Karolinska, para previr o suicidio entre os mozos e mozas.

1.1 Actuacións, temporalización e indicadores relacionados co obxectivo 1.



➤ Actuacións para favorecer a comunicación:

- O Departamento de Orientación leva a cabo reunións semanais coas titorías dos niveis correspondentes a 1º e 2º da ESO para o seguimento do Plan de Acción Titorial e do alumnado con necesidades específicas de apoio educativo, así como do clima de convivencia na aula e no centro.

- Con respecto ás sinerxias co alumnado, dende o Equipo Directivo e o Departamento de Orientación dinamízase a xunta de persoas delegadas dos diferentes cursos, que deste modo participarán no fomento do benestar emocional no noso centro.

o A coordinadora de benestar do centro levará a cabo reunións periódicas co Departamento de Orientación, Xefatura e o Equipo de Mediación do centro, para acordar as medidas precisas en base aos temas tratados nos encontros coas persoas titoras e delegadas.

➤ **Temporalización:**

- As reunións da orientadora do centro coas titorías de cada nivel (1º e 2º da ESO) teñen unha frecuencia semanal.

- As reunións das persoas delegadas de cada curso co Departamento de Orientación e o Equipo Directivo teñen unha frecuencia variable, en función dos aspectos que haxa que tratar: conmemoracións, suxestións, avisos...

- O Equipo Directivo réunese semanalmente.

➤ **Indicadores:**

Grao de cumprimento das reunións proxectadas.





1.2. Actuacións, temporalización e indicadores relacionados co obxectivo 2.

➤ **Actuacións para dar a coñecer á comunidade educativa as actuacións en materia de convivencia e benestar emocional:**

- Publicación na web do centro da PXA.

- Publicación na web do centro do calendario de actividades proxectadas relacionadas coa convivencia e benestar emocional (planificación do PAT, as prácticas restaurativas dende o PFPP, recuncho do Equipo de Mediación).

- Publicación, respectando a protección de datos persoais, de fotografías e recensións relacionadas co desenvolvemento das diferentes actuacións.

➤ **Temporalización:**

- Outubro-novembro: Publicación na web da PXA e do calendario de actividades relacionadas coa convivencia e o benestar emocional.

- Todo o curso: Publicación das recensións.

➤ **Indicadores:**

- Número de publicacións na web relacionadas coa convivencia e o benestar emocional.



1.3. Actuacións, temporalización e indicadores relacionados co obxectivo 3.

➤ Actuacións para promover os hábitos de vida saudable

- O curso pasado levouse a cabo un proxecto interdisciplinar chamado Master Chef, onde participaron Bioloxía e Xeoloxía, Física e Química, Matemáticas, Xeografía e Historia, Lingua Castelá, Lingua Galega e Debuxo. Consistía en facer reflexionar ao alumnado sobre a súa alimentación e sobre as consecuencias que teñen as decisións que toman sobre este tema. Este ano seguirán co proxecto.

- Dende a materia de EF desenvólvense iniciativas para a promoción de hábitos saudables, tales como:

- ❖ Proxecto de promoción de hábitos saudables a través da planificación, gravación e difusión de vídeos relacionados coa mellora da saúde chamado "Eu son unha influencer biosaudable".
- ❖ Recreos activos: De luns a venres propoñemos ligas deportivas masculinas e femininas de voleibol, brilé, baloncesto e bádminton. Son actividades dirixidas durante os recreos, supervisadas por profesorado de Educación Física e arbitradas pola rapazada. Acádase un bo ambiente entre as persoas que xogan e o público. Axuda á inclusión de alumnado con dificultades na relación cos iguais, cuestión á que o profesorado presta moita atención.
- ❖ U.D "Proxecto de vida activa e saudable": unidade transversal na que se traballarán aspectos como a prevención de lesións, redución de estrés e relaxación (moi importante na mellora da saúde mental, aspecto que se recolle nun dos bloques de saberes básicos da nova lei educativa LOMLOE), boas e malas prácticas de AF, etc.
- ❖ Actividades complementarias: boxeo, waterpolo, patinaxe sobre xeo, AF adaptada, sendeirismo, etc.



- ❖ Proxecto competencial sobre mellora de hábitos de vida programado para o mes de xuño.

- ❖ Deseño curricular das unidades didácticas dende unha perspectiva de mellora da saúde.
 - Organización dun congreso de saúde dende as materias de Bioloxía, Física, Matemáticas, Lingua Castelá, Lingua Galega e Xeografía e Historia, que tratará temas tan importantes como primeiros auxilios, dietas ou deporte.

 - Na cafetería do centro non se ofrecen bebidas enerxéticas. Dende o ano pasado foron substituídas por zumes naturais e ánimoase ao alumnado a que consuma froitas e iogures no xantar de media mañá.

 - Ao alumnado pertencente a familias que están a atravesar unha situación difícil economicamente, o centro proporciñalles un xantar saudable a media mañá e, se fose necesario, cada día un menú saudable para todos os membros da familia, sempre cos recursos dispoñibles do centro correspondentes a outras partidas.

➤ **Temporalización:**

- Todas as actuacións están previstas para todo o curso.

➤ **Indicadores:**

- Presentación dos produtos finais das tarefas interdisciplinares das distintas materias en xuño.

- Valoración da participación de alumnado nos recreos activos.

- Axuda a todas as familias do centro que teñan a necesidade dun menú, sen ter que establecer un criterio de selección.

1.4. Actuacións, temporalización e indicadores relacionados co obxectivo 4.



- **Actuacións que favorezan o bo clima e a aplicación das metodoloxías activas**

FÓRA DA AULA

- ***Deseño de espazos confortables*** baseándonos na filosofía da nova arquitectura pedagóxica, que trata de proporcionarlle ao alumnado espazos onde poidan recuperar a estabilidade emocional fronte a unha crise. O alumnado de Bacharelato estará implicado no deseño e execución destes recunchos.

Agora mesmo o centro conta cun recuncho de boxeo, aula de convivencia inclusiva, unha calistenia, unha parede de graffiti, unha bici estática para o desestrés, recuncho SPABach (con colchonetas), espazo deseñado e intervindo polo alumnado de Bacharelato de Artes, o Stemlab e unha biblioteca inclusiva (LIA2, PLAMBE) que está concibida como espazo comfortable e acoledor con recunchos con diferentes materiais. A biblioteca oferta actividades diversas nos recreos para atender a todo o alumnado, especialmente ao que ten máis dificultades de relación mediante actividades dirixidas e libres nos recreos. En días especiais (magosto, Nadal, entroido...) abre as portas como alternativa ás celebracións



ordinarias e moitas veces multitudinarias. O alumnado que se sente perdido ou confuso neses días ou momentos é acollido e atendido neste espazo do centro.

Este ano a proposta sería acondicionar a aula destinada ao UACO para convertela nunha aula sensorial, tal e como suxire a Consellería, nun intento de proporcionar un apoio emocional individualizado e unha resposta máis completa ás necesidades de benestar e ás diferenzas e diversidade do alumnado.

Trátase de seguir creando recunchos e implementar os que xa existen, para tentar adaptarnos ás necesidades emocionais do alumnado, en calquera momento e sobre todo nos que máis o precise.

- **Dende orientación** animarase ao alumnado que estea a pasar unha situación persoal complicada a escribir un diario de emocións. Será un caderno persoal no que deberán identificar as emocións e as circunstancias que as motivaron.

- **Organización de diversos clubs** que atenden á diversidade do alumnado e que favorecen o seu benestar emocional. Alumnado con diferentes intereses teñen estes espazos para desenvolver actividades e relacionarse con iguais coas mesmas motivacións. Espazos seguros, de acollida, temáticos. As persoas integrantes dos clubs levan a voz cantante nestas actividades:

- **Manga:** Espazo de encontro para persoas interesadas no mundo do anime, o manga e a cultura xaponesa e coreana en xeral. Rapaces e rapazas teñen intereses moi distintos aos do resto do alumnado e por iso atopan aquí un lugar no que sentirse acollidas e acollidos e comparten coñecementos e experiencias. Realizan encontros ao longo do ano cos clubs doutros centros: unha Comisión Intercentros en Moaña e un organizado no noso centro que contou coa participación de cinco institutos. Alumnado con dificultade para relacionarse no seu entorno atopa iguais cos que estar, falar e intercambiar información. É un lugar no que se senten importantes, únicos, diferentes, cómodos e valorados.

- **Diversidade/Igualdade:** Charlas, obradoiros, visitas, campañas publicitarias para toda a comunidade educativa. Participación en Congresos doutros centros, acollida e xornada de convivencia co Comando de Igualdade. Creado a petición do alumnado e dinamizado por profesorado.

- **Ciencia:** Alumnado que ten interese pola ciencia e a tecnoloxía organiza concursos, experimentos, método científico, deseño 3D, taller de costura, programación, deseño e fabricación de prototipos... Aquí atopan o seu lugar e dáselle pé á participar en congresos, feiras e mostras de ciencia formando un grupo estable no que descubren un xeito fácil e cómodo de relacionarse.



Stemlab. Espazo facilitador e motivador para os proxectos de centro.

- Mediación entre iguais: No curso 2016/2017 asistimos todas as persoas interesadas da comunidade educativa (alumnado, profesorado, familias) ao curso de mediación financiado polos CP e desde entón puxemos en marcha o proxecto. No curso 2021/2022 volvemos ter a formación para actualizarnos e renovar o equipo de mediación. No 22/23 creamos o espazo e continuamos mediando.

- **No curso actual renovaremos o equipo de mediación** con novas incorporacións para seguirmos coas intervencións.

- **Prácticas restaurativas:** Teñen moi boa aceptación por parte do profesorado implicado e do alumnado. Levamos tres cursos aplicándoas nas aulas como complemento ás dinámicas de cohesión da aprendizaxe cooperativa, así como na resolución de conflitos (complementando á mediación).

Todas estas opcións axudan a todo o alumnado a atopar un lugar para os seus momentos e actividades onde son ben admitidos e valorados. Moito alumnado participa destes clubs ou programas. Isto favorece o clima de respecto, mellora a convivencia e produce un efecto beneficioso no alumnado e nas familias e no seu benestar emocional.

DENTRO DA AULA

- **Dende as titorías:** propoñeremos a colaboración na redacción dun “Contrato do bo trato”. Consistirá nun compromiso de cumprimento por parte do alumnado, profesorado, persoal non docente e familias, das normas recollidas e achegadas por todas as partes.

O alumnado de Bacharelato de Artes sería o encargado de facer un decálogo cun deseño creativo do documento.

- **O profesorado:** debe crear un bo clima emocional na aula e promover o desenvolvemento de competencias emocionais dende varios aspectos:

- ❖ Consciencia emocional: distinguir as emocións e diferenciais.
- ❖ Regulación emocional: transformando as emocións para regular a resposta e decidindo se queremos adoptar actitudes positivas. Por exemplo, o emprego da “Tarxeta Time Out”, que pode utilizar o alumnado con problemas de conduta e/ou TDAH, diminuindo os partes, conflitos e interrupcións.
- ❖ Autonomía emocional: traballando aspectos como o autoconhecimento, autoconceito, autoaceptación, autoestima e resiliencia. Esta última relaciónase co concepto de empoderamento, dado que enfoca as potencialidades do individuo e o seu desenvolvemento persoal.

Ademais, na medida do posible, o profesorado escolle varias materias do seu ámbito para impartir a un mesmo grupo. Isto fai que teñan menos alumnado e viceversa, de forma que se coñecen máis e mellor, teñen máis contacto e chegan mellor ás familias, mellorando así a convivencia dentro de cada aula.

As especialistas en Pedagogía Terapéutica traballan dentro da aula como apoio á inclusión e para contribuír á eliminación de barreiras, do que se beneficiará todo o alumnado. (PE) Participan deste modo tamén no deseño de tarefas, facilitación/ adaptación de probas e contidos, posta en marcha dos distintos protocolos (TEA, TDAH...), colaboran para modificar instrumentos de avaliación, facilitan axudas e técnicas ao alumnado, proporcionan máis tempo para a realización de exames, mesmo en espazos alternativos; en definitiva, atenden de maneira personalizada dentro do desenvolvemento ordinario do currículo. Son partícipes das materias integradas, dos círculos restaurativos, de proxectos de centro e da aprendizaxe cooperativa. (PXAD).

A persoa especialista en pedagogía terapéutica deixa de atender exclusivamente ao alumnado con NEE, coa estigmatización que esa focalización pode transmitir, e pasa a ser un apoio ao grupo-clase e ao resto do profesorado. A súa tarefa é contribuír a que se leven a cabo actuacións que favorezan a todo o grupo. Isto supón, por unha parte, un esforzo de coordinación: titorías, docentes e familia; pero, por outra, unha mellora no benestar do alumnado.

- **O departamento de orientación:** teñen un papel primordial as persoas especialistas en Pedagogía Terapéutica, tanto na adaptación de tarefas anteriormente deseñadas, como no novo deseño e na selección e adaptación dos instrumentos de avaliación. O asesoramento ao profesorado é un dos seus labores principais respecto aos principios do DUA, que rexen o deseño de tarefas e actividades, tanto na emisión e recepción de tarefas como na motivación durante as horas de docencia.

- **Dende o Departamento de Orientación** ou dende as titorías, solicitaremos alumnado voluntario para exercer como "alumnado axudante". As súas funcións serían, basicamente, escoitar ás compañeiras e compañeiros que o soliciten (sen necesidade de axudar a resolver ningún conflito, dado que para iso xa está o equipo de mediación), acompañalo no recreo ou tempo de lecer nas diferentes actividades organizadas polo centro, etc.

- **Dende as titorías a elección de Ecodelegados:** persoas voluntarias de cada clase que se encargan, acompañadas por profesorado, do aforro enerxético, a reciclaxe e a vida saudable.

Celebran reunións periódicas nos recreos, fan saídas á natureza e campañas para toda a comunidade educativa. Entre as súas funcións estarían: plan de reciclaxe, recolección de papel e baleirado, etc.

- As titoras e titores ademais deben promover a redución de plásticos nos envases, animar a que o alumnado traia da casa as súas botellas, tupperes reciclables con residuos cero e establecer as medidas correctoras da limpeza dos patios.

DENDE A CASA

- **O programa Parentalidade +** está deseñado por un grupo de investigación da Universidade de Vigo. Realízanse xornadas nas que se aborda o beneficio que a práctica da parentalidade positiva pode ofrecer para as fillas e os fillos, dándolles a todas as persoas asistentes a oportunidade de consultar calquera cuestión relacionada co tema. As familias elixiron a temática de cada sesión, para que as persoas expertas traballaran eses aspectos coas familias asistentes, que formaron un grupo estable con continuidade de asistencia e propuxeron estratexias para levar a cabo nas casas a raíz das problemáticas formuladas. Despois avaliaban o resultado de poñelas na práctica.

Estas sesións rematan no mes de outubro do curso 2023/2024, cunha avaliación por parte do grupo da Universidade sobre o seu impacto nas familias que participaron fronte ás que non. Tamén se organizaron, entre o centro e a ANPA, unha vez ao trimestre, obradoiros para as familias coa finalidade de mellorar a convivencia no ámbito das familias e entre estas e o centro. O CFR Vigo facilitou os relatores expertos en uso das redes e internet en xeral, uso da aula virtual, primeiros auxilios, etc.

Este curso propónse a continuidade do programa nas familias do alumnado de 1º ESO.



➤ **Temporalización**

- Acondicionamento dos espazos no primeiro trimestre.

- Posta en marcha no primeiro trimestre dos distintos clubs e do programa de parentalidade + nos meses de outubro- novembro.

➤ **Indicadores:**

- Converter o espazo UACO nunha aula sensorial. Isto dependerá dos recursos que concedan ao centro neste curso.

- Posta en marcha dos distintos clubs e do programa para as familias no tempo estimado.

- Reflexo no DAFO do impacto das medidas adoitadas dentro e fóra da aula.



O alumnado intervén na mellora dos espazos do centro, traballando coa creatividade emocional.

1.5. ACTUACIONES, TEMPORALIZACIÓN E INDICADORES RELACIONADOS CO OBJECTIVO 5

➤ **Actuacións para a renovación do Plan de Convivencia:**

- Participación no deseño ou elección de enquisas para realizar o diagnóstico previo da convivencia no centro.
- Participación na elaboración do DAFO do noso centro en materia de convivencia e benestar emocional.
- Actualización das normas do novo Plan de Convivencia do centro.

➤ **Temporalización:**

- Novembro-décembro: Realización do plan de traballo e das persoas responsables de cada actividade, xunto co calendario para as reunións de posta en común.
- Decembro: Lanzamento das enquisas á comunidade educativa e compilación dos materiais de análise para a realización da situación de partida do noso centro en materia de convivencia.
- Xaneiro: Posta en común coa comunidade educativa da situación de partida e recollida de propostas para o deseño de actuacións, medidas ou programas, así como dos órganos responsables, persoas destinatarias e procedementos para seguir o seu desenvolvemento e avaliación.
- Febreiro-marzo: Redacción do plan de convivencia por parte das persoas integrantes da comisión de convivencia.
- Abril: Difusión do plan de convivencia do centro á comunidade educativa.

➤ **Indicadores:**

- Grao de participación do profesorado, alumnado, familias e persoal non docente na elaboración do plan de convivencia.
- Grao de cumprimento das diferentes fases proxectadas para a súa elaboración.



1.6. ACTUACIONES, TEMPORALIZACIÓN E INDICADORES RELACIONADOS CO

OBXECTIVO 6

➤ **Actuacións para a elaboración do DAFO do centro en materia de benestar emocional e clima de convivencia:**

- Análise dos resultados das enquisas elaboradas para a renovación do plan de convivencia.
- Elaboración do DAFO.

➤ **Temporalización:**

- Febreiro: Análise dos resultados das enquisas (xa temporalizado na actuación de renovación do Plan de Convivencia).
- Abril: Reunións da Comisión de Convivencia para a elaboración do DAFO.

➤ **Indicadores:**

- Grao de participación dos diferentes sectores da comunidade educativa na elaboración do DAFO.
- Elaboración.

1.7. ACTUACIONES, TEMPORALIZACIÓN E INDICADORES RELACIONADOS CO

OBJECTIVO 7

➤ **Desenvolvemento do programa YAM (Youth Aware of Mental Health)**

O IES Valadares estivo implicado activamente no deseño de medidas e documentos para desenvolver o apoio emocional nas aulas a raíz da pandemia, motivo polo cal foi seleccionado como centro piloto, entre outros de Galicia, para levar a cabo intervencións nos cursos de 3º da ESO.

O programa consiste na promoción da saúde mental nas escolas e o empoderamento da xuventude, quedando demostrada a súa efectividade ao reducir significativamente a porcentaxe de intentos de suicidios entre a mocidade participante nesta iniciativa.

Dende as Consellerías de Educación e Sanidade, preparan a posta en común da implantación, enmarcada no protocolo de prevención da conduta suicida na infancia no ámbito sanitario e educativo.

➤ **Temporalización:**

- Unha quincena no segundo trimestre.

➤ **Indicadores:**

- Análise dos resultados do DAFO.



Spabach, diseñado polo alumnado de Bach de Artes, para facer do centro un espazo comfortable