



## *Propuesta de Intervención*

## ¿QUÉ ES EL BIENESTAR EMOCIONAL?

El bienestar emocional es un concepto amplio, que tiene que ver no solo con la experiencia subjetiva de sentirse bien, en armonía y con tranquilidad, sino también con la experiencia personal de satisfacción por ser quien de afrontar dificultades y superar de forma positiva o adaptativa las contrariedades que se presentan en la vida cotidiana.

El cuidado del bienestar emocional es el acompañamiento que desde la escuela debe realizarse para favorecer:



**La resiliencia**



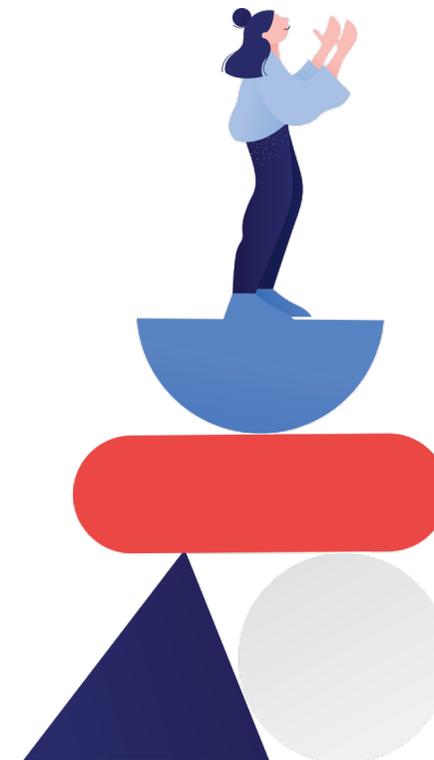
**Las competencias emocionales**



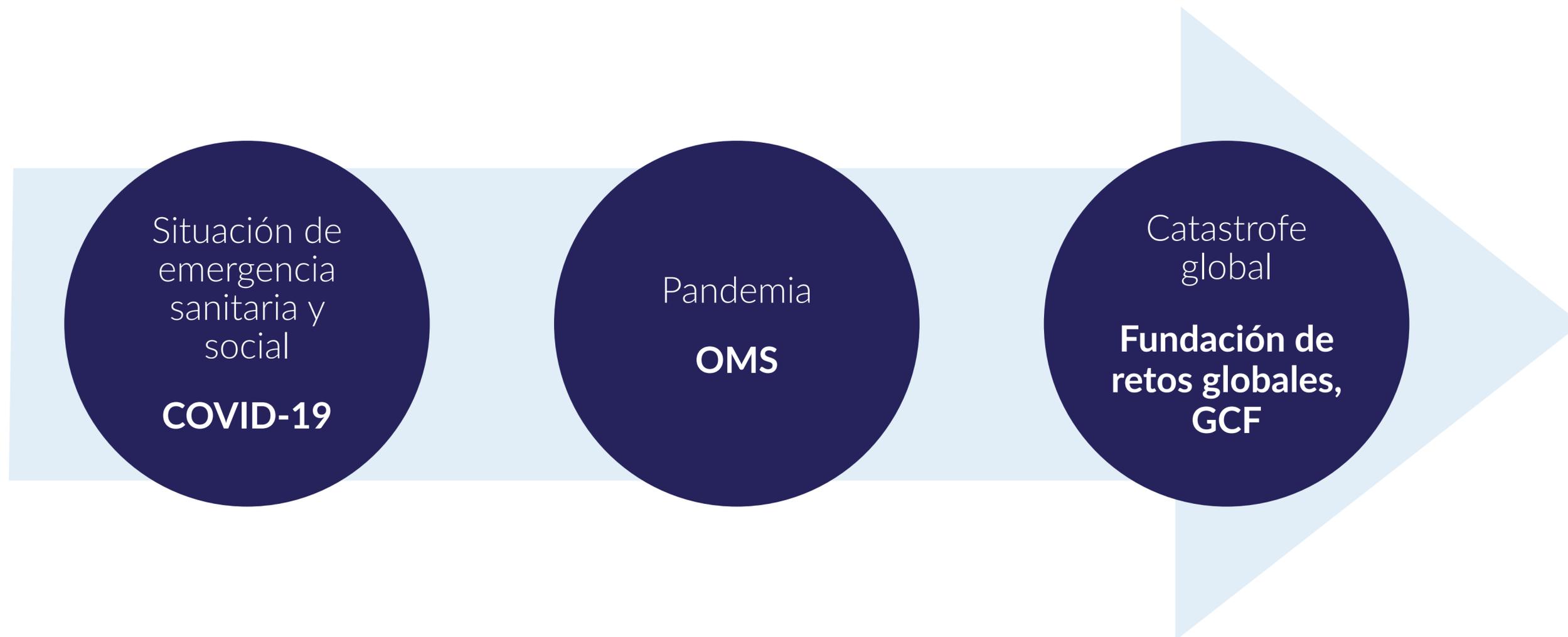
**La autoestima, desde el marco de la educación ética**



**La capacidad de análisis crítica de las situaciones que llevan a un estado de malestar emocional**



## EL BIENESTAR EMOCIONAL EN UN CONTEXTO DE CATÁSTROFE GLOBAL





## CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS

Duración es **más larga** con incerteza respecto al pico.

**Estrés acumulativo** porque la situación dura semanas, meses.

La **amenaza** es **invisible**, el virus no se ve a simple vista.

Toda la comunidad está **expuesta**.

El **confinamiento** modifica las dinámicas de relación entre las personas y las familias.

Los **duelos** por las pérdidas no los podemos vivir como habitualmente lo haríamos.

Los recursos de **apoyo social** están **debilitados** o modificados.



Aumenta el riesgo de sufrir, impacta en la salud y genera mayor vulnerabilidad al estrés



Mayor riesgo de aparición de trastorno por estrés postraumático o de otro tipo de sintomatología asociada



Alteraciones en la conducta y manifestación de malestares

## INTERVENCIÓN | 3 FASES:

- 1 Detección y acompañamiento
- 2 Fortalecimiento de la resiliencia y de la competencia emocional en la comunidad educativa
- 3 Planificación y organización del curso 2021-2022, dotación de recursos



1

## FASE 1: DETECCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO



**Objetivo principal:** detectar situaciones de malestar, ansiedad, sufrimiento... En el conjunto de la comunidad educativa y dotar de recursos para el acompañamiento e intervención en la comunidad educativa.

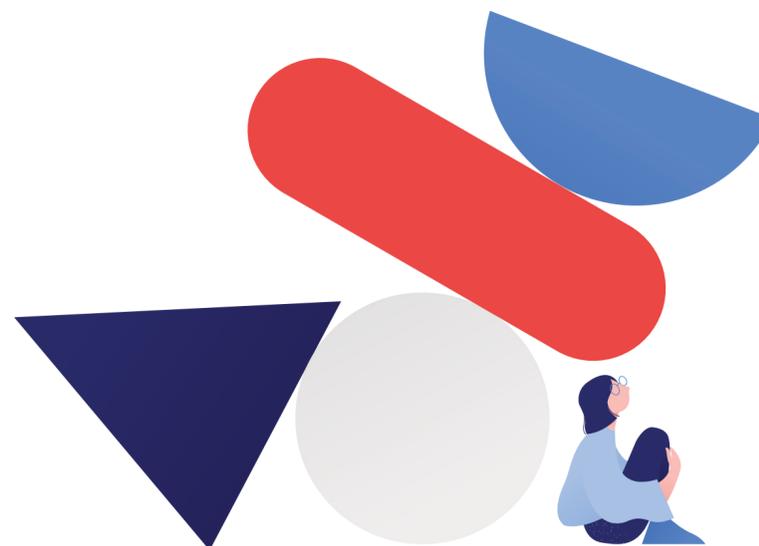


**Temporalización:** inicio inmediato y duración en tanto persista su necesidad.



### Acciones:

- Profesorado: Reflexión conjunta: Pistas para reflexionar y transformar (cuestionarios y pautas de intervención)
- Reflexión sobre el bienestar
- Establecimiento de redes de apoyo



1

## FASE 1: DETECCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO



**Alumnado:** Observación, detección y acompañamiento al alumnado.

### Prevención Primaria

Actúa sobre toda la comunidad educativa - Escuela inclusiva. Detección de necesidades y acompañamiento

### Prevención Secundaria

Actúa sobre el alumnado en riesgo - Atención a la diversidad

### Prevención Terciaria

En caso de confinamiento: actúa sobre toda la comunidad educativa con enfoque comunitario.

Cuenta con tablas de malestares y registros de recogida de información.

Propuesta didáctica para trabajo grupal en base a 4 Ejes, cada uno con 6 actividades completas.



CONECTA



RESPETA



REGULA



VIVE

Todas las actividades cuentan con ficha didáctica completa, los materiales necesarios y recomendaciones para su adaptación a diferentes edades o grados de desarrollo, situaciones, etc.

Suponen 1 actividad por semana a lo largo de todo un curso, de manera que pueden desenvolverse en sesiones de tutoría.



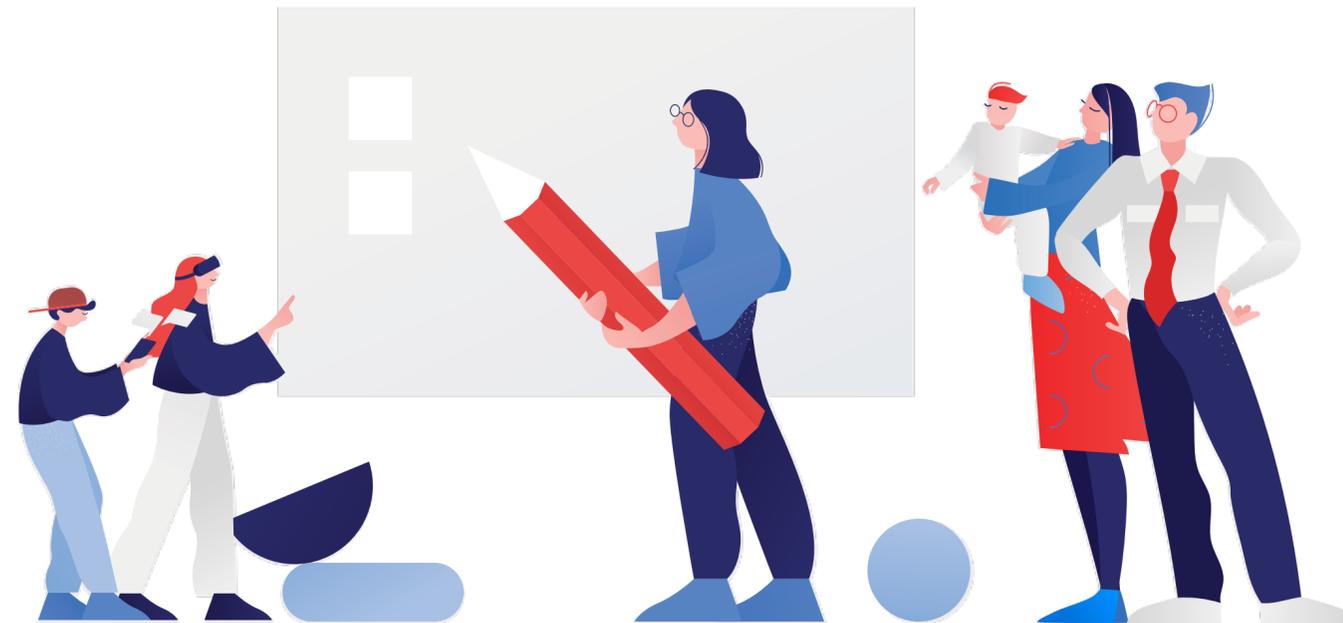
1

## FASE 1: DETECCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO



### Comunidad Educativa:

- Orientaciones para la elaboración de duelos delante de las pérdidas en el contexto educativo.
- Detección y evaluación del alumnado en riesgo y vinculación con otros instrumentos como el “Protocolo de prevención, detección e intervención del riesgo suicida en el ámbito educativo”, la intervención de los EOE o las derivaciones a servicios sociosanitarios.



2

## FASE 2: FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA Y DE LA COMPETENCIA EMOCIONAL EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA



**Objetivo principal:** manter el bienestar y dotar de instrumentos de resiliencia y mejora del enfrentamiento a la comunidad educativa.



**Temporalización:** inicio abril 2021 y duración en tanto persista su necesidad.

### Acciones:

- Continuar con las acciones propuestas en la Fase 1
- Formación de la comunidad educativa para una intervención sostenida en el tiempo e integrada en el proceso educativo (propuesta formativa básica para profesorado y ENAPAS).



3

## FASE 3: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL CURSO 2021-2022



**Objetivo principal:** dotar a los centros de recursos a medio y largo plazo y de cara al curso 21-22



**Temporalización:** presentación de iniciativas en mayo/junio 2021 para el desarrollo a partir del curso 21/22.

10



## 3

## FASE 3: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL CURSO 2021-2022



### Acciones (a desarrollar progresivamente):

- Concienciación sobre usos problemáticos de internet, videojuegos, etc y formación para fomentar los usos saludables.
- Acciones formativas y de concienciación específicas en el ámbito de la salud mental para toda la comunidad educativa de cara a acabar con el estigma social. Especial énfasis en el profesorado de secundaria. Colaboración con entidades con convenio.
- Programas integrales de convivencia y bienestar en las aulas
- “Bienestar emocional” como un aspecto más a trabajar en los Contratos Programa.
- “Bienestar emocional” expresamente abordado en los Planes de Convivencia de los Centros Educativos.
- Colaboración con entidades y asociaciones en planes y propuestas de Bienestar Emocional.
- Trabajo en aspectos transversales que inciden en el bienestar emocional: alimentación, actividad física, buen descanso, goce con nuestro grupo de iguales o contorno, relajación, positividad ante las experiencias, etc.
- Concurso de ideas en los centros educativos: “Bienestar Emocional” y difusión de buenas prácticas. Proyectos piloto que analicen el estado emocional de la comunidad educativa y favorezcan el bienestar. Análisis objetiva y crítica de resultados. Construcción de conocimiento y difusión de buenas prácticas.



 **Benestar Emocional**

galicia



Xacobeo 2021



XUNTA  
DE GALICIA