

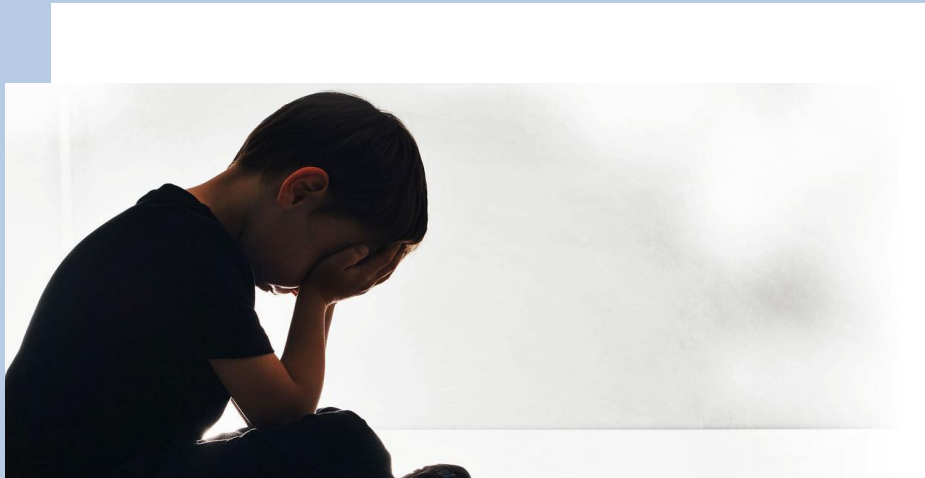


ESTRATEGIAS Y RECURSOS PARA POTENCIAR EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Begoña Ibarrola

La **OMS** estima que 1 de cada 5 niños, niñas y adolescentes sufre problemas de desarrollo, emocionales o de comportamiento.

Las investigaciones demuestran que el 50% de los problemas de salud mental de los adultos empiezan antes de los 15 años. El 75 % antes de los 18 años





La OMS alerta también de un marcado ascenso de patologías mentales.

Por ello subraya el papel que debe desempeñar **la felicidad del individuo en la educación**, pidiendo que los programas educativos se elaboren incluyéndola como uno de sus objetivos.

BIENESTAR EMOCIONAL
(OMS): “*un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad*”.



BIENESTAR EMOCIONAL SUBJETIVO:

Valoración global que hace una persona sobre el nivel de **FELICIDAD Y SATISFACCIÓN** en su vida.

Implica el predominio de **las vivencias afectivas POSITIVAS SOBRE LAS NEGATIVAS.**



COLEGIO CARDIOPROTEGIDO

Espacio Cardioprotegido que cumple con las normativas vigentes en materia de Seguridad según Comunidades Autónomas y las Recomendaciones Oficiales

Instalación dotada con Desfibrilador semiautomático externo



**COLEGIO
CARDIOPROTEGIDO**



Este certificado podrá ser exhibido para reforzar la RSC de la marca, asegurar la salud y el bienestar de los alumno, profesorado y visitantes contribuyendo a mejorar la imagen y confianza en el centro educativo.



COLEGIO QUE PROMUEVE EL BIENESTAR

El cuidado del bienestar del profesorado, alumnado y sus familias requiere reforzar las acciones dirigidas a tal fin en los centros educativos, contando con personal específicamente cualificado para ello.



EDUCACIÓN SOCIO-EMO CIONAL

- Las investigaciones demuestran que los centros educativos que priorizan el **cuidado emocional y el bienestar psicológico** de toda la comunidad educativa mediante la **EDUCACIÓN SOCIO-EMOCIONAL**, muestran efectos positivos en el **aprendizaje, abandono escolar, habilidades sociales y emocionales, autoimagen, abuso de sustancias, problemas de salud mental y conducta antisocial.**

(O'Connor et al., 2017; Rones et al., 2000; Sklad et al., 2012, UNESCO, 2017)

1º PREVENIR EL BULLYING



PLANTAR LAS SEMILLAS DEL BUEN TRATO



EL BUEN TRATO: relaciones basadas en un profundo sentimiento de respeto y valoración hacia la dignidad del otro. Se caracteriza por el uso de la empatía, la comunicación efectiva y afectiva entre las personas a fin de compartir sus necesidades y la resolución no violenta de conflictos.

- **Promover medidas que aseguren el bienestar del alumnado y la cultura del buen trato entre iguales.**



COORDINADOR DE BIENESTAR



Richard Davidson, doctor en Neuropsicología, Univ. Wisconsin.

LA BASE DE UN CEREBRO SANO ES LA BONDAD



ENTRENAR LA TERNURA Y LA AMABILIDAD

2º RESILIENCIA



Es la capacidad de una persona o de un grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles, y de traumas a veces muy graves.

(Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2001)



•En la vida, las probabilidades de que sólo ocurran cosas buenas son muy escasas.

•Frustración, conflictos, enfermedades, reveses, fracasos, pérdida económica, laboral, pérdidas de seres queridos, etc...

CICATRICES EMOCIONALES



- Es una **aptitud** para alcanzar el bienestar integral.
- Implica una **actitud** para afrontar y sobreponernos antes situaciones adversas, haciendo uso de **NUESTRAS FORTALEZAS INTERNAS.**

Todos tenemos un **potencial de FORTALEZAS DE CARACTER**, pero no todos hacemos uso de él. (Modelo de Seligman y Peterson, 2004)

¡RECORDÁRSELO!



3º CUIDAR EL BIENESTAR DOCENTE



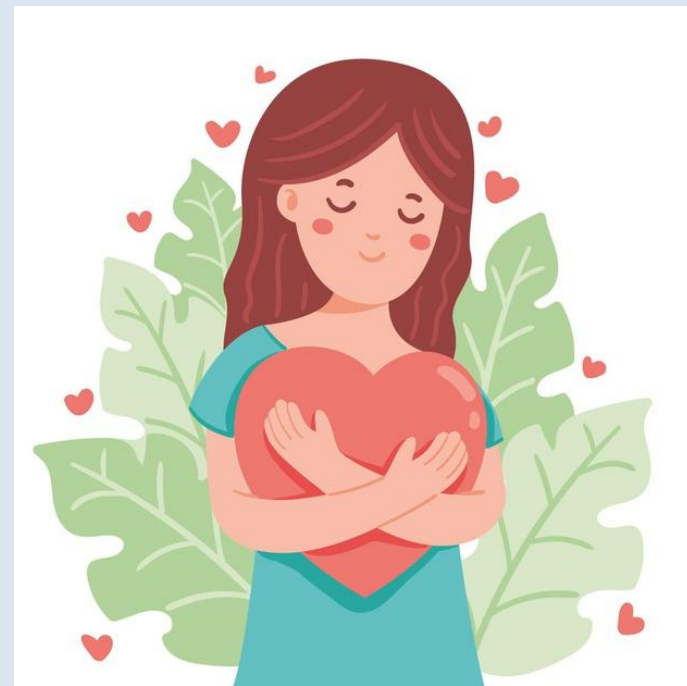
¿Cómo potenciar el bienestar docente y conocer los **FACTORES** que se asocian al estado emocional positivo del que gozan muchos profesores en su trabajo?

FACTORES QUE MEJORAN EL BIENESTAR EMOCIONAL

(American Federation of Teachers, 2017)

- Comunicaciones claras con colegas y directores, contar con apoyo y asesoramiento.
- Respeto y reconocimiento por sus destrezas y logros (especialmente por parte del equipo directivo).
- Participar en la toma de decisiones en el centro educativo.
- Equilibrar el tiempo dedicado al trabajo, familia y amigos.
- Aplicar técnicas de administración de energía y de recuperación efectiva (**acciones de autocuidado**).
- **ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES EMOCIONALES.**

EL AUTOCUIDADO implica asumir un papel activo en la protección de nuestro propio bienestar, en la búsqueda de la felicidad; en tener la capacidad, las herramientas y los recursos para responder a los períodos de estrés o de **dificultades**, de modo que no generen un desequilibrio.



Practicar el **autocuidado** como **medida de prevención**, antes de llegar al agotamiento extremo a nivel físico, mental o emocional.



El bienestar del docente es la base para una mejor convivencia en clase, una mejora del clima emocional del aula y un mejor aprendizaje y bienestar del alumnado.

4º POTENCIAR EMOCIONES POSITIVAS



Bárbara Fredrikson, tanto las **emociones negativas** como las **emociones positivas** tienen una **función adaptativa**, pero actúan en escalas de tiempo distintas.

EMOCIONES NEGATIVAS: más intensas y duran más, pues son útiles para la **supervivencia**.

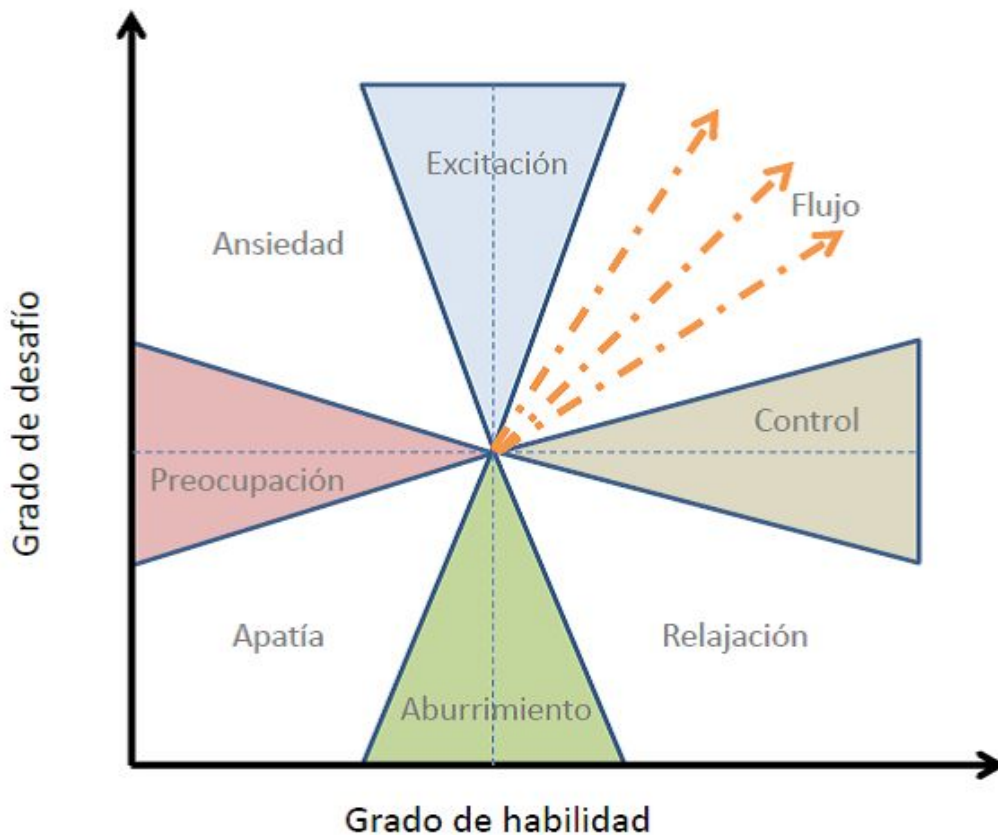
EMOCIONES POSITIVAS: menos intensas y duran menos, pero ayudan a construir **recursos personales** que son la base del **bienestar**.



Estas emociones amplían los pensamientos, acciones y perspectivas del alumnado para enfrentar mejor el estrés, la adversidad y los desafíos de la vida, disminuyendo su ansiedad y mejorando con ello su salud y bienestar emocional.



PROPORCIONAR EXPERIENCIAS DE ÉXITO



- **RETO DEMASIADO PEQUEÑO**, aparece el aburrimiento.

- **RETO DEMASIADO GRANDE**, aparece la ansiedad.

Ambos son enemigos del aprendizaje.

CLAVE: Flujo.
Reto motivador y accesible

5º CUIDAR LA DIMENSIÓN FÍSICA

La **NEUROARQUITECTURA**, estudia cómo cada espacio influye en nuestro cerebro creando las condiciones óptimas y necesarias para diferentes objetivos: relajarnos, divertirnos, crear, estudiar o aprender





El estudio piloto realizado de 2012 -2013 en escuelas primarias, por la Universidad de Salford y arquitectos de Nightingale Associates, cuantificó que el entorno del aula puede influir en el progreso académico de un alumno en un 25%, de forma positiva o negativa.

PETER BARRETT

- Cuando la clase tiene **vistas** a algún espacio natural, los alumnos **están más atentos y obtienen mejores notas** que quienes ven solo edificios.
- Cuando tienen mucha **luz natural**, mejores resultados que aquellos que lo hacen en aulas más oscuras y con luz artificial.
- **Techos altos** favorecen la creatividad, **bajos**, la concentración.
- Los **colores** del aula influyen en el aprendizaje.

**Espacios que
permitan al
alumno trabajar
en diferentes
posturas.....
¿Por qué
siempre
sentados?**

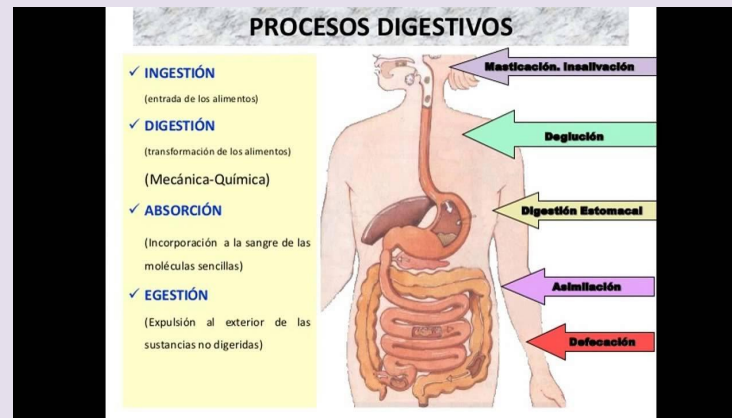


6º CUIDAR LA DIMENSIÓN TEMPORAL

El cerebro se beneficia cuando se tiene tiempo para reflexionar.



El aprendizaje necesita tiempo para llevarse a cabo, y para que sea más eficaz, debe alternarse con **períodos de no-aprendizaje**, de descanso o de cambio de actividad.



TIEMPO DE CONSOLIDACIÓN Y ASOCIACIÓN

ATENCIÓN SIN ESTRÉS : cambiar de “foco”, oír música, meditar, contar una historia que sirvan para sacar al alumno de un estado de tensión y llevarle a un estado de **atención relajada**.





**¿CUÁL ES
LA
DURACIÓN
OPTIMA DE
UNA CLASE?**

7º CUIDAR LA DIMENSIÓN RELACIONAL





“Estar bien en el aula es un derecho de todas las personas que integran el grupo-clase, y, en consecuencia, todas y cada una de ellas, tienen el deber inexcusable de procurar activamente el bienestar de los demás”.

(Carmen Boqué)

CLIMA EMOCIONAL DEL AULA

Conjunto de características del **aula**, del **docente y del alumnado**, y de las **relaciones y patrones de conducta** entre alumnos, entre el docente y sus alumnos, además del sistema de **creencias y valores** que configuran la cultura del aula.



INTERDEPENDENCIA

Una de las grandes aportaciones de la neurociencia ha sido demostrar que un CEA positivo es uno de los mayores **facilitadores del aprendizaje** del alumno y de su **BIENESTAR EMOCIONAL**.

Se construye sobre **relaciones de confianza y respeto**, dentro de un **ambiente seguro y predecible** para todos.



NORMAS CLARAS



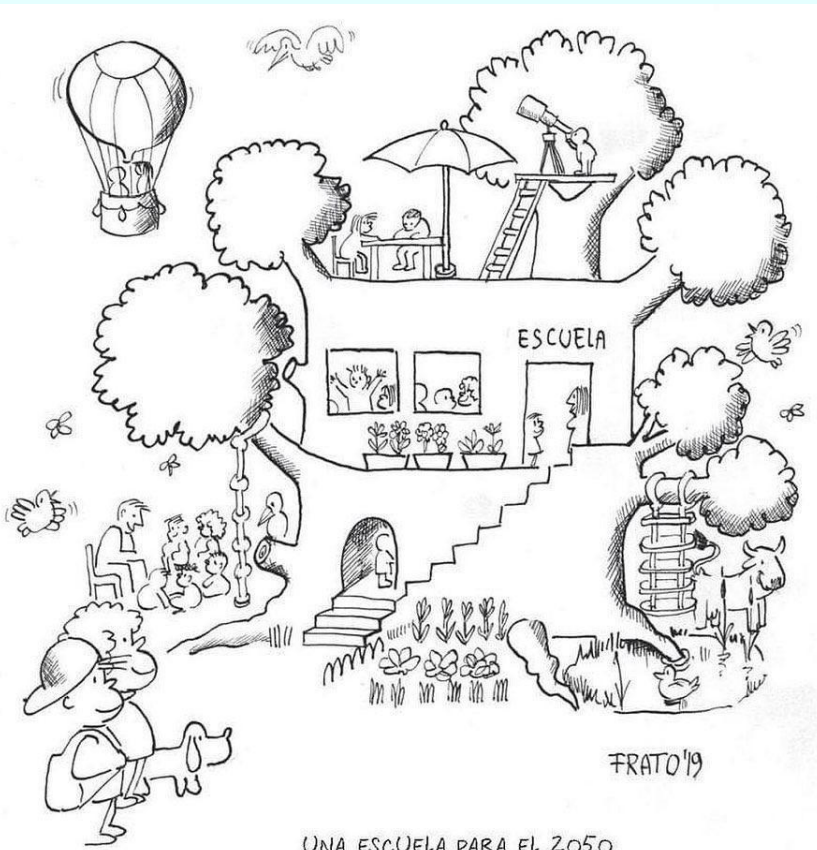
**¿QUÉ PUEDE APORTAR LA ESCUELA AL
BARRIO?
¿QUÉ PUEDE APORTAR EL BARRIO A LA
ESCUELA?**



Los centros educativos deben ser lugares de encuentro, respetuosos y participativos, donde padres, madres o abuelos, puedan ser colaboradores, donde las familias puedan compartir sus inquietudes con el profesorado, y donde los docentes sean figuras respetadas y escuchadas.

La escuela del siglo XXI debe convertirse en un **ESPACIO EMOCIONAL, AMABLE Y HABITABLE.**

Un entorno de bienestar para todos, que favorezca el desarrollo de competencias cognitivas y emocionales y el crecimiento personal.



CONTACTO CON LA NATURALEZA, JUEGO, AUTONOMÍA, INVESTIGACIÓN...

iii GRACIAS !!!



www.begoibarrola.com