

SEMINARIO DE BIENESTAR EMOCIONAL



Curso 2024/25

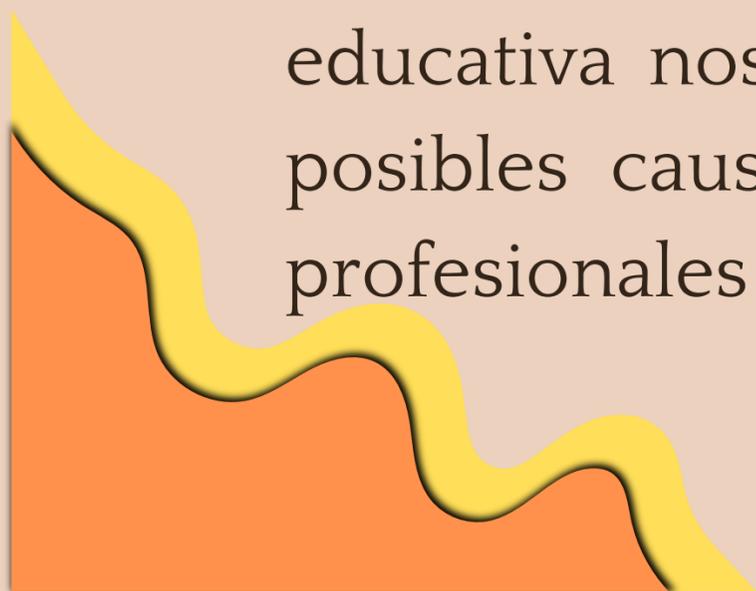
ÍNDICE

1. Introducción
2. Dificultades detectadas a priori
3. Resultados de las encuestas
4. Bienestar personal
5. Propuestas
6. Conclusiones



1- INTRODUCCIÓN

Tras una reflexión en grupo sobre los factores que influyen directamente en el bienestar del profesorado y del alumnado en el IES ORNIA, se ha procedido a una clasificación por sectores: alumnos, profesores, detalladas en dificultades detectadas entre los alumnos y los profesores. A continuación la realización de encuestas a los distintos miembros de la comunidad educativa nos ayudará a detectar de primera mano las posibles causas tanto personales como ambientales y profesionales y las diversas opiniones al respecto.



2. DIFICULTADES DETECTADAS

Alumn@s

- Compañeros disruptivos
- Falta de disciplina
- Falta de motivación
- Falta de recursos y/o nivel
- Condiciones físicas del edificio (frío, aulas incómodas)



Relación alumn@s-profesores

- Falta de respeto
- Falta de motivación
- Adecuación de los materiales /metodologías a las capacidades del alumnado
- Desfase generacional
- Incomprensión mutua.



DIFICULTADES DETECTADAS

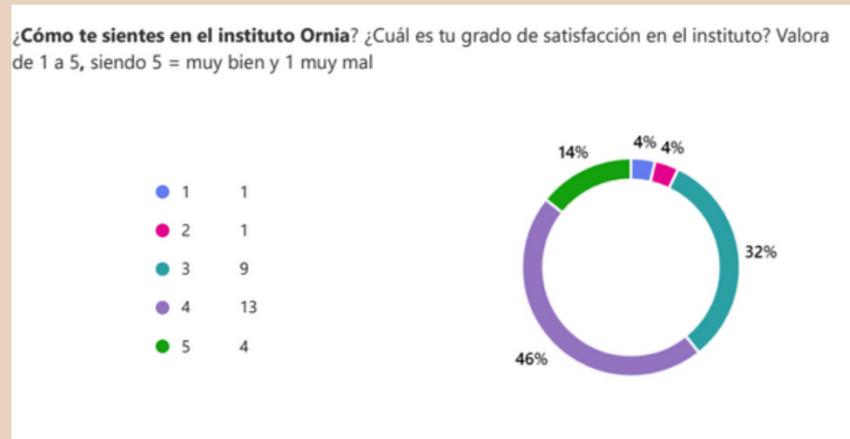


Profesores

- Elevadas exigencias administrativas
- Excesiva burocracia
- Ineficacia de las plataformas educativas
- Falta de debate y consenso entre profesores
- Falta de criterio común en la aplicación de decisiones
- Carga horaria excesiva al margen de las clases
- Falta de orientación pedagógica en algunos momentos críticos
- Condiciones físicas del edificio (frío)
- Falta de ordenadores en los espacios comunes
- Falta de un espacio amplio donde descansar o relajarse



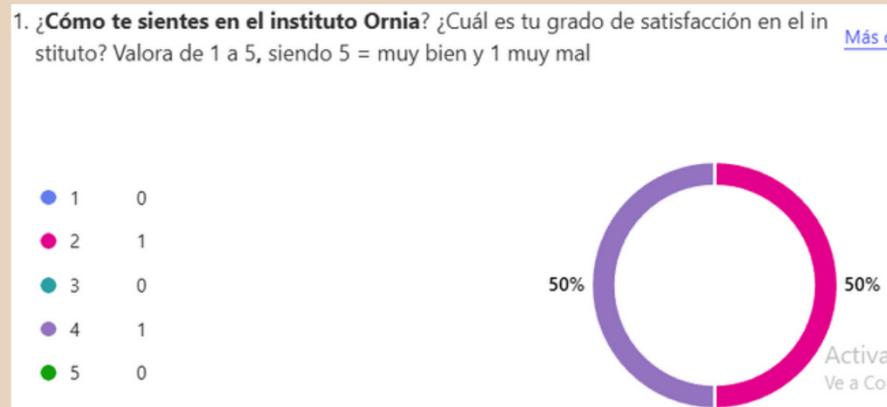
3- RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS



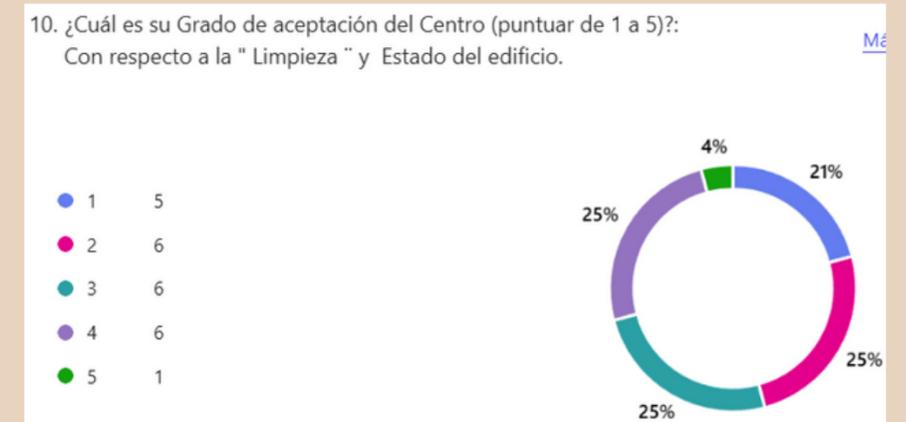
Encuesta a profesores



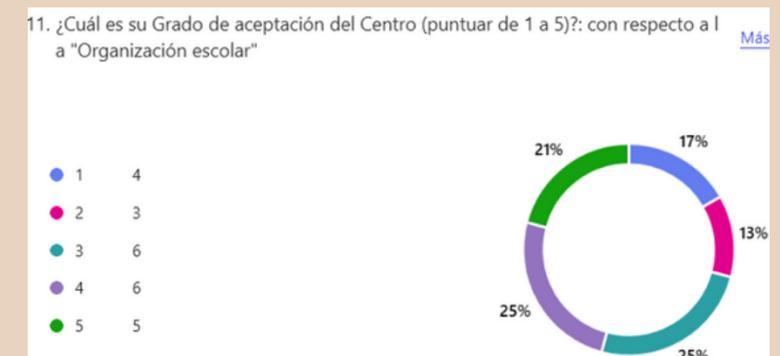
Encuesta a alumnos



Encuesta a padres



Encuesta a personal laboral





4- BIENESTAR general



FACTORES QUE INFLUYEN DIRECTAMENTE EN EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS:

1. **Actividad física.** Es bueno tener una rutina de deporte semanal.
2. **Alimentación sana.** Mens sana in corpore sano.
3. **Compromiso profesional.** Realizar el trabajo que me motiva y gusta.
4. **Descanso.** A partir de las 23h30 en la cama, la melatonina se activa y se duerme mejor.
5. **Lectura emocional.** Libros de autoayuda que hacen que nos conozcamos mejor.
6. **Relaciones sociales.** Mantener vínculos con amigos es bueno para la salud.
7. **Meditación.** Unos minutos al día de mente en blanco y silencio son muy reconfortantes.
8. **Dimensión espiritual.** No necesariamente dimensión religiosa.
9. **Diversión.** Jugar, dibujar, escribir, practicar actividades que nos divierten y alegran.
10. **Música.** La música arrastra y enriquece el alma. Bailar y cantar alegran los corazones.



BIENESTAR EMOCIONAL

5 habilidades emocionales especialmente útiles en los momentos de apasionamiento



1. **Date tiempo:** cuando veas que algo dispara una emoción como la ira, no reacciones inmediatamente, respira y retrasa tu respuesta.
2. **Toma nota de lo que sientes:** observa cómo la emoción que te invade se refleja físicamente en el cuerpo: corazón acelerado, tensión en el cuerpo, temblor en la voz...
3. **Ponle palabras:** describe tu estado emocional, intenta llegar a la emoción básica y a su causa. A veces simplemente es miedo lo que nos domina y creemos que es otro sentimiento.
4. **Acepta todas las emociones,** incluso las que consideramos negativas. Nos sirven para detectar nuestros miedos.
5. **Meditar** te ayuda a ganar perspectiva y autoconocimiento.



5. PROPUESTAS PARA LA ACCIÓN CONCRETA EN ARAS DEL BIENESTAR DE LA COMUNIDAD ESCOLAR DEL INSTITUTO ORNIA:



- **Alumnos:** -rueda de Plutchik en tutorías para trabajar los distintos matices de las emociones; dinámicas de grupo para fortalecer los vínculos entre las personas.
-un banco de mandalas, sopas de letras, sudokus como material de relajación o concentración en guardias o tutorías;
-cuidado de plantas en clase para fomentar la responsabilidad.
- **Recreos activos** que fomenten la interacción, la cooperación y la sociabilidad entre todos, alumnos de distintas clases y profesores del centro.
- **Jornadas lúdicas de convivencia** de todos los sectores
- **Talleres de relajación** para profesores/alumnos en grupos reducidos, para fomentar la calma mental y la relajación, el control de los impulsos.
- Redacción de **Decálogos del bienestar** planteados en carteles visualmente llamativos y con las ideas muy claras sobre salud y bienestar para alumnos y profesores-padres-personal laboral





Decálogo para un Bien Estar



Piensa que este
puede ser un buen
día para...



Si sonrío, la gente
es más agradable



GRACIAS y POR
FAVOR son
palabras mágicas



Hay cosas que no
puedo cambiar,
pero otras sí



Cada día es
diferente

Aprendo de todos
los que me rodean





Decálogo para un Bien Estar



Piensa que este puede ser un buen día para...



Si soy educad@, la gente es más agradable



Esta etapa también pasará



Hay cosas que no puedo cambiar, pero las ideas sobre ellas sí



Cada día es diferente, no repitas los errores

Puedo aprender de todos los que me rodean



DECÁLOGO BIENESTAR EMOCIONAL

1. CONÓCETE

Reconoce tus fallos y limitaciones. Pero también sé consciente de tus **fortalezas y potencialidades.**



3. REGULA TUS EMOCIONES

No te dejes llevar por el momento, canaliza tus emociones;



5. QUIÉRETE

Valora diariamente **tus logros y los aspectos positivos.**



7. HAZ ACTIVIDADES CON LAS QUE DISFRUTES

Haz deporte, escucha música, ayuda a otros.



9. ACEPTA LOS DEVENIRES DE LA VIDA

Rectifica y aprende de tus errores. Sé **flexible con los contratiempos**



2. HABLA DE TI

Intenta **identificar y expresar tus sentimientos.**



4. FÍJATE OBJETIVOS

Proponte metas **realistas** y trata de llevarlas a cabo, **te hará sentir bien.**

6. RELACIÓNATE

No te aísles. **Enríquete con nuevas amistades.** **Protégete de las personas** que creas que son **dañinas** para ti.



8. ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Cuida la salud física. Haz deporte, aliméntate bien, duerme suficiente y



10. SI TE SUPERA LA SITUACIÓN ¡PIDE AYUDA

Los problemas tienen solución. Acude a la PSC del centro de **Orientación**

Activar Windows
Dpto. de Configuración p



6. CONCLUSIONES



Una parte del bienestar individual pasa por el grupo, el entorno, los compañeros, los jefes, las instituciones y la sociedad en general. Hay cosas que no nos gustan del mundo y tal vez no cambien nunca.

Con respecto a nuestro instituto, lugar de trabajo y vivencias durante muchas horas al día, hay cosas que pueden cambiar. Un grupo de los miembros de la comunidad ha hablado y hemos sacado las conclusiones pertinentes para mejorar el ambiente de trabajo. Algunas peticiones coinciden: más comunicación e información, una mejor relación entre los distintos miembros de la comunidad, educar en valores, empezando por el respeto al trabajo de todos; recuperar el refuerzo positivo cuando el trabajo es bueno, de alumnos, profesores, personal laboral...

Este va a ser nuestro punto de partida para empezar a trabajar en aquellos cambios que están a nuestro alcance y que son fáciles de evaluar dentro de un tiempo. Las propuestas del seminario van dirigidas a mejorar las relaciones entre los miembros de la comunidad, a facilitar una comunicación de calidad, a acercarnos a ese Bien Estar que repercute en todos.

Otra parte de nuestro Bienestar se filtra por nuestra mente, nuestras emociones y sentimientos, pasa por nosotros. Esta parte podemos modificarla, podemos cambiar nuestra percepción de los hechos que nos ocurren, analizarlos y relativizarlos. Pasarlos por los filtros de Sócrates. Este filósofo aplicaba los tres filtros para cortar con aquellos elementos externos que podían alterar su vida:

1- ¿Es absolutamente verdad lo que me vas a decir? ¿No lo sabes? ¿Es un chisme infundado?

2- ¿Es algo bueno?

3- ¿Me va a servir de algo lo que tienes que decirme?

«Si lo que deseas decirme no es cierto, ni bueno e incluso no es útil, ¿para qué querría saberlo?».



Si aprendemos a controlar la negatividad que nos llega y mantenemos abiertos los canales de comunicación para lo realmente importante, la calidad de nuestras relaciones mejorará y se producirán mejoras en nuestras vidas. Así lo esperamos.

Han participado en este seminario:

Sofía Barrallo
Pablo Barrio
Raquel Casado
Marta Galiana
María Marticorena
Marcos Royo