

**PLAN DE BENESTAR E**

**CONVIVENCIA NO**

**IES 12 DE OUTUBRO.**



Coordinadora: Susana Osorio Blanco



## ÍNDICE

1.-INTRODUCCIÓN	3
2.- ANÁLISE DO CONTEXTO.	5
3.- OBXETIVOS E INDICADORES.	6
4.- SEGUIMIENTO, AVALIACIÓN, MODIFICACIÓN E DIFUSIÓN DO PLAN	11
5.- ANEXO I: FRASES INSPIRADORAS PARA OS NOSOS ALUMNOS E ALUMNAS	12
6.- ANEXO I: FRASES INSPIRADORAS PARA OS NOSOS PROFESORES E PROFESORAS	13
7.- ANEXO I: FRASES INSPIRADORAS PARA AS FAMILIA	14

*Ensinar a pensar.*

*Ensinar a cuestionar.*

*Ensinar a ser.*

*Ensinar non é só transmitir coñecementos.*



## 1.- INTRODUCCIÓN

A elaboración do Plan de traballo da Coordinación de Benestar e Convivencia do centro responde a previsión legal recollida no artigo 4 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 que da cumprimento ao previsto na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación, na redacción dada pola Lei orgánica 3/2020, do 29 de decembro no que se establece no seu artigo 124.5 que as administracións educativas regularán os requisitos e as funcións que debe desempeñar o coordinador ou a coordinadora de benestar e protección, que debe designarse en todos os centros educativos independentemente da súa titularidade. Así mesmo a Lei orgánica 8/2021, do 4 de xuño, de protección integral á infancia e á adolescencia fronte á violencia no artigo 35.1 refírese á obrigatoriedade de que todos os centros educativos onde cursen estudos persoas menores de idade, independentemente da súa titularidade, deben ter unha coordinadora ou un coordinador de benestar e protección do alumnado, que actuará baixo a supervisión da persoa que exerza a dirección ou a titularidade do centro.

A Estratexia galega de convivencia escolar 2025 recolle, dentro dunha das liñas de actuación, a mellora da coordinación do benestar e protección do alumnado sinalando que, a través da figura da persoa que exerza a dita coordinación nos centros educativos, se establecerán os mecanismos necesarios para unha maior coordinación en materia de educación emocional, de xeito que se converterá nun referente para apoiar o labor do profesorado ante posibles casos de violencia no propio centro ou na súa contorna.

Calquer plan debe partir dunha breve contextualización do centro educativo para mellor planificar os obxetivos a acadar, as áreas a traballar e as accións a levar a cabo.

O IES “12 de Outubro” de Ourense ocupa, na actualidade, dous edificios situados no barrio da Ponte, sendo o Centro de Formación Profesional máis antigo desta cidade.

O edificio orixinario escolariza alumnos e alumnas de Formación Profesional (Familia profesional de Mecanizado); ademais, da Educación Secundaria Obrigatoria e o Bacharelato nas modalidades de Científico Tecnolóxico e Humanidades e Ciencias Sociais. Tamén se atopan no antigo edificio os servizos administrativos do Centro, así coma o patio e o ximnasio para desenvolver as actividades físicas e deportivas.

Nun edificio anexo, de nova construción, instálanse os ciclos de Formación Profesional pertencentes ás familias profesionais de Imaxe Persoal e Electricidade.

Nesta mesma zona xeográfica existe outro instituto de educación secundaria (IES Eduardo Blanco Amor) que conta con alumnos/as de ESO e Bacharelato, tres centros



públicos de Educación Primaria, sendo o “CEIP de Prácticas- Anexa” o que está situado a carón do propio instituto. O centro de educación primaria adscrito é o “CEIP A Ponte”.

Da información citada despréndese que o noso centro conta cunha ampla variedade de oferta formativa, de idades, culturas, condicións sociais e psicolóxicas e formacións previas do noso alumnado. Isto xustifica a necesidade de fomentar unha convivencia pacífica entre eles, onde os valores de igualdade, solidariedade, apoio e participación estén presentes no bo facer diario. Resulta fundamental promover a resolución pacífica de conflitos que poidan xurdir non soamente entre o alumnado senón en toda a comunidade educativa, a mediación e as dinámicas de grupos. Non debemos esquecer a necesidade de fomentar a intelixencia emocional, a autoestima do noso alumnado e garantir a súa seguridade en todos os eidos.

Algunhas das ideas que debemos ter en conta á hora de elaborar o Plan de Convivencia e o Plan de traballo da coordinación de Benestar e Convivencia do centro son:

\_ O noso traballo non pode ser só como "lexisladores" ou "sancionadores".

\_ É importante antepoñer o valor educativo ao punitivo.

\_ A solución debe ser: global, preventiva, democrática, formativa, adaptada á nosa realidade e implicando a toda a comunidade educativa.

\_ Non consideramos os aspectos da convivencia só como aspectos organizativos senón ademais como contidos para desenvolver, e parte da formación do alumnado. Débese ter en conta a convivencia e a participación como parte da aprendizaxe.

\_ Non consideramos a convivencia como unha mera aplicación de medidas disciplinarias, senón como un fin educativo no que hai que traballar. A convivencia é un obxectivo formativo en si mesmo e fundamental de todo proceso educativo. Para iso, debe desenvolverse nos alumnos unha serie de valores e habilidades de comunicación e de relación social.

\_ O conflito é inherente á vida en común das persoas. É algo normal en toda sociedade libre e democrática. Debe entenderse como algo positivo para desenvolver o labor educativo, e sobre todo, servir como medio de aprendizaxe para solucionar o conflito de forma democrática, dialogada e pacífica, buscando a harmonía nas relacións entre as persoas.

Aínda que haxa unha boa xestión global da convivencia, os problemas aparecerán, porque son propios de calquera sistema de relacións humanas, pero a prevención contribúe a reducilos. Cando sexa necesaria unha corrección ou sanción terá un propósito formativo.

\_ A disciplina debe favorecer obxectivos educativos estimulando cambios cognitivos, emocionais e conductuais.

\_ A educación emocional, a mellora da autoestima e a dotación de métodos para mellorar as relacións sociais e a resolución pacífica de conflitos son áreas transversais que deben ser abordadas en todas as etapas educativas e en todas as materias.

\_ Para garantir unha boa convivencia no centro e o benestar do noso alumnado é fundamental proporcionar formación e información todos os membros da comunidade educativa.

\_ A alimentación saudable do noso alumnado debe ser un obxectivo a ter en conta en todos os eidos de actividade.

## 2.- ANÁLISE DO CONTEXTO.

Despois de facer unha análise da situación do centro, empregando toda a información que se dispón na xefatura de estudos e en colaboración co Departamento de Orientación, os resultados foron os seguintes:

1º Valoración global da convivencia: Regular/boa.

2º Os conflitos que se producen con máis frecuencia son: entre alumnado.

3º Os conflitos que se teñen producido con máis frecuencia no centro ultimamente son :

Agresións verbais entre o alumnado	Algunhas veces
Agresións físicas entre o alumnado	Poucas veces
Agresións verbais do profesorado á alumnado	Poucas veces
Agresións físicas do profesorado á alumnado	Nunca
Agresións verbais do alumnado á profesorado	Algunhas veces
Agresións físicas do alumnado á profesorado	Nunca
Intimidación e acoso entre alumnado	Algunhas veces
Problemas entre o profesorado	Poucas veces
Vandalismo ou deterioro grave nas cousas	Algunha vez
Roubos	Algunhas veces
Problemas co consumo de drogas	Rara vez
Conduas disruptivas nas aulas (interromper a clase)	Bastantes veces



Indisciplina (insultos, malas contestacións, faltas de respecto)	Algunha vez
Acoso sexual	Rara vez
Faltas de asistencia a clase	Algunhas veces
Impuntualidades a clase	Algunhas veces
Suplantación de identidade	Rara vez

A convivencia entre o profesorado é bastante boa. Salvo en casos aillados, os profesores e profesoras amosan gran capacidade en equipo, traballo colaborativo, boa rede de comunicación interna e externa coas familias. Destacar a humanidade no trato ao alumnado dando cada vez máis peso a educación en valores, a educación emocional e a necesidade de mellorar a autoestima dos nenos e nenas. Aínda así, é preciso seguir profundizando na necesidade de traballar estes últimos aspectos citados. Non soamente somos transmisores de coñecementos senón que é preciso formar a unha xuventude que saiba autovalorarse e motivarse, que se sinta segura de sí mesma, que valore o seu coidado físico e psicolóxico, que non teña baixa tolerancia á frustración e acadaremos mulleres e homes nun futuro máis felices, que consigan autorrealizarse e fagan grandes aportacións á humanidade.

### 3.- OBXECTIVOS

- **Coordinación do plan de convivencia do centro e colaboración coa comisión de convivencia para a súa dinamización.**

Indicador: Constitución da comisión de convivencia do centro e celebrar reunións trimestrais.

- **Fomento da intelixencia emocional e métodos alternativos de resolución de conflitos.**

- Indicador 1: No plan de acción tutorial incorporaranse contidos relacionados coas habilidades sociais, a intelixencia emocional, a autoestima, a resolución pacífica de conflitos, a mediación e as dinámicas de grupos.

Indicador 2: Deben incluírse como temas transversais nas programacións das distintas materias.

Indicador 3: En colaboración co departamento de Orientación elaborárase un repositorio de actividades para que o profesorado, especialmente os titores, poidan traballar a intelixencia emocional nas aulas.

É importante lembrar que a intelixencia emocional aséntase en varios compoñentes:



❖ **Autoconhecimento emocional** (o autoconciencia emocional): refírese ao coñecemento dos nosos propios sentimentos e emocións e cómo nos inflúen. É importante recoñecer a maneira en que o noso estado anímico afecta ao noso comportamento, cales son as nosas capacidades e cáles son os nosos puntos débiles.

❖ **Autocontrol emocional** (ou autorregulación): permítenos reflexionar e dominar os nosos sentimentos ou emocións, para non deixarnos levar por eles cegamente. Consiste en saber detectar as dinámicas emocionais, saber cáles son efímeras e cáles son duradeiras, así como en ser conscientes de qué aspectos dunha emoción podemos aproveitar y de qué maneira podemos relacionarnos co entorno para restarlle poder a outra que nos dana máis do que nos beneficia.

Observouse que a capacidade de autocontrol está moi ligada á habilidade á hora de utilizar al linguaxe: en moitos aspectos, saber xestionar adecuadamente as propias emocións depende de encontrar narrativas que nos permitan priorizar máis uns obxectivos a longo prazo que outros que teñen que ver con ceder aos impulsos do inmediato. Isto encaixa co feito de que a Intelixencia Emocional ten moito en común coa Intelixencia Verbal.

❖ **Automotivación:** Enfocar as emocións cara obxectivos e metas permítenos manter a motivación e establecer a nosa atención nas metas no canto dos obstáculos. Neste factor é imprescindible certo grao de optimismo e iniciativa, de modo que temos que valorar o ser proactivos e actuar con tesón e de forma positiva ante os imprevistos. Grazas á capacidade de motivarnos a nós mesmos para chegar ás metas que racionalmente sabemos que nos benefician, podemos deixar atrás aqueles obstáculos que só se fundamentan no costume ou o medo inxustificable ao que pode pasar. Ademais, a Intelixencia Emocional inclúe a nosa habilidade á hora de non ceder ás metas a curto prazo que poden chegar a eclipsar os obxectivos a longo prazo, a pesar de que os segundos fosen moito máis importantes que os primeiros se nos fosen ofrecidos tamén a curto prazo (proxectos ambiciosos, plans de gañar moita experiencia etc.)/ etc.).

❖ **Recoñecemento de emocións nos demais (ou empatía)**

As relacións interpersoais fundaméntanse na correcta interpretación dos sinais que os demais expresan de forma inconsciente, e que a miúdo emiten de forma non verbal. A detección destas emocións alleas e os seus sentimentos que poden expresar mediante signos non estritamente lingüísticos (un xesto, unha reacción fisiolóxica, un tic) pódenos axudar a establecer vínculos máis estreitos e duradeiros coas persoas con que nos relacionamos.

Ademais, o recoñecer as emocións e sentimentos dos demais é o primeiro paso para comprender e identificarnos coas persoas que os expresan. As persoas empáticas son as que, en xeral, teñen maiores habilidades e competencias relacionadas coa IE.



❖ **Relacións interpersoais (ou habilidades sociais)**

Unha boa relación cos demais é unha fonte imprescindible para a nosa felicidade persoal e mesmo, en moitos casos, para un bo desempeño laboral. E isto pasa por saber tratar e comunicarse con aquelas persoas que nos resultan simpáticas ou próximas, pero tamén con persoas que non nos suxiran moi boas vibracións; unha das claves da Intelixencia Emocional.

E é que este tipo de intelixencia está moi relacionado coa Intelixencia Verbal, de maneira que, en parte, se solapan entre si. Isto pode ser debido a que parte do modo no que experimentamos as emocións está mediado polas nosas relacións sociais, e pola nosa maneira de comprender o que din os demais.

En definitiva, a Intelixencia Emocional axúdanos a pensar nas causas que desencadearon que outros se comporten dun modo que nos fai sentirnos dun modo determinado, no canto de empezar pensando en como sentimos e a partir de aí decidir como reaccionaremos ante o que outros digan ou fagan.

Un bo exemplo é que as empresas valoran e precisan a IE porque se deron conta de que unha das claves do éxito comercial e da venda dos seus produtos radica no grao en que os seus traballadores son capaces de recoñecer e controlar as súas emocións, así como as dos seus clientes.

É case impensable concibir un comercial de vendas que careza de habilidades no trato cos clientes, un empresario sen motivación para a dirección da súa compañía ou un negociador que non saiba capaz de controlar os seus impulsos e emocións. Todo o coñecemento técnico baseado na mellor relación entre estudos académicos e experiencia non será ningunha garantía para estas persoas, porque tarde ou cedo malograrán operacións económicas por un deficiente coñecemento das súas emocións.

● **Formación e información en prevención, detección precoz e protección da infancia e da adolescencia** así como **informar ao persoal do centro sobre protocolos de prevención e protección de calquer forma de violencia** existente na súa localidade ou comunidade autónoma.

Indicador 1: unha acción formativa por trimestre para o profesorado.

Indicador 2: dúas actividades formativas por trimestre para o alumnado.

Indicador 3: dúas actividades formativas para as familias

Diseñarase unha serie de actividades formativas que irán dirixidas:

- a todo o profesorado, especialmente aos titores e titoras:
- as familias ou titores/as legais do noso alumnado.



- a todo o alumnado.

Algunhas das actividades propostas son:

Profesorado	Familias	Alumnado	Temporalización
Estratexias para traballar con alumnado con dificultades de aprendizaxe: alumnos/as coa condición de TDAH, TEA, dislexia, altas capacidades	Riscos na Internet e protección de datos	Saúde mental e hábitos saudables: - drogas e alcohol. - alimentación saudable. - educación afectivo sexual - primeiros auxilios	1º trimestre
Estratexias para a resolución pacífica de conflitos. A mediación	Taller para pais/nais de adolescentes	A mediación como método de resolución de conflitos	2º trimestre
		Primeiros auxilios	2º trimestre
		Riscos na Internet e nas redes sociais	2º trimestre
Educación emocional		Stop ao bullying e ao racismo: casos reais contados polos seus protagonistas.	3º trimestre
<p>Solicitarase un grupo de traballo sobre convivencia e benestar integrado por todo o profesorado do centro que o desexe.</p> <p>Calquera outra que xurda ao longo do curso e sexa considerada de interés.</p>			

- **Identificación da Coordinadora de Benestar e Convivencia** ante o alumnado, ante o persoal do centro educativo e, en xeral, ante a comunidade educativa, como principal referente das comunicacións relacionadas con posibles casos de violencia no propio centro ou na súa contorna.

Indicador: ter unha sesión de presentación cos distintos compoñentes da comunidade educativa.



Coa finalidade de que a comunidade educativa coñeza esta figura e as súas funcións diseñanse as seguintes actuacións:

- A través do claustro informárase a todo o profesorado das funcións desta coordinación, da existencia dun Plan de Benestar e Convivencia e solicitarase a colaboración de todo o profesorado. Por suposto, tamén se informará ao Consello escolar.
- Reunión cos titores/as dos diversos cursos: dada a importante función da figura do titor como primeiro interlocutor entre o seu alumnado e as familias, o resto de profesores do grupo, o departamento de orientación e o equipo directivo, resulta necesario manter encontros periódicos con eles para detectar problemáticas de convivencia e benestar e intentar atallalas. Todas estas actuacións sempre son coa intención de reducir o sufrimento dos nosos rapaces/as, axudarlles a madurar, a conformar a súa propia personalidade e afrontar exitosamente as distintas dificultades que lles vaian xurdindo ao longo da vida.
- Reunión coa Anpa: no proceso de formación do noso alumnado xogan un papel fundamental as familias. Por eso é moi necesario implicalas recibindo as súas aportacións e dándolles formación.
- Reunión coa Xunta de delegados de clase: todo o alumnado debe saber quen é o coordinador de benestar, qué funcións ten, que traballa coordinadamente con toda a comunidade educativa e sempre que precisen axuda por problemas de convivencia que interfiran no seu propio benestar van ter apoio neste instituto e procurárase por todos os medios acabar con esa situación que os perturba. Serán fundamentais as súas aportacións porque so poderemos mellorar a convivencia se todos os membros da comunidade educativa nos implicamos.
- **Promoción no centro docente dunha alimentación saudable e nutritiva** que permita ao alumnado, especialmente ao máis vulnerable, ter unha alimentación equilibrada.

Indicador: unha sesión informativa sobre hábitos de vida saudable

Para acadar este obxectivo propomos seguir participando no programa de Almorzos saudables e dar charlas informativas de distintos profesionais que nos permitan adquirir conciencia da importancia da alimentación para acadar o mellor benestar físico e psicolóxico.

- Concienciación da necesidade de **non incurrir nun tratamento ilegal de datos persoais** de menores de idade e, se fose preciso, comunicación desta ilegalidade á Axencia Española de Protección de datos con coñecemento da persoa delegada de protección de datos da consellería de Educación.



Indicador: Emprego dos modelos de autorización de uso de datos persoais da Secretaría Xeral Técnica da Consellería de Educación.

- Promoción da **comunicación inmediata** por parte do centro educativo ás **forzas e corpos de seguridade do Estado de calquer situación que supoña un risco para a seguridade dos menores de idade**.

Indicador: protocolo de comunicación aos corpos e forzas de Seguridade do Estado.

- **Coordinación co departamento de Orientación** á hora de diseñar medidas que garantan o benestar da infancia e da adolescencia, a cultura do bo trato, a empatía, respecto dos valores democráticos de convivencia, o fomento da igualdade entre persoas, negociación e diálogo.

Indicador: elaboración de material de traballo para fomentar a educación emocional do noso alumnado, profesorado e familias así como para fomentar a resolución pacífica de conflitos.

- **Fomento do coidado e mellora dos espazos físicos do centro** e respecto do **material** común. O aspecto físico do centro a través dun mantemento, coidado e decoración permite que se respire un clima agradable e acolledor e que se poida apreciar o centro como algo propio e valioso (este é un factor de primeira orde para a prevención da violencia)

Indicador: protocolo para o mantemento axeitado das aulas.

### **3.- PROCEDEMENTO DE SEGUIMIENTO, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN E DIFUSIÓN DO PLAN.**

O plan de Benestar e Convivencia precisa dun seguimento, dunha avaliación e se é preciso das modificacións oportunas. Para realizar estas funcións levarase a cabo as seguintes actuacións mínimas:

1. Establecer canles de comunicación cos titores/as, coa Xunta de delegados e coa Anpa para que participen no seguimento deste plan e fagan as aportacións pertinentes.
2. Informar periodicamente ó Claustro e ó Consello Escolar do desenvolvemento del.
3. Elaborar ó final do curso un informe anual de análise da convivencia e os resultados obtidos nel.



4. Proporlle á Administración educativa as medidas oportunas para a mellora da convivencia e solicitarlle os medios necesarios para acadar os obxectivos indicados.

A avaliación do plan de benestar e convivencia será continua, de xeito que a detección de posibles melloras e súa posta en práctica faranse o máis axiña posible. Se como consecuencia desta avaliación resulta preciso efectuaranse modificacións do plan seguindo o protocolo establecido de forma xenérica no punto 9 do Proxecto Educativo do Centro. Ao finalizar o curso tamén se adoptarán as medidas que se estimen oportunas, como resultado da análise do informe anual.

A difusión do Plan farase nas reunións informativas que están previstas manter co claustro, Consello escolar, titores e titoras, xunta de delegados e Anpa. Por suposto, estará a disposición de toda a comunidade educativa na web do instituto así como todas as actividades que se vaian organizando ao longo do curso.



## ANEXO I

### FRASES INSPIRADORAS DA BOA CONVIVENCIA NO NOSO CENTRO PARA OS NÓSOS ALUMNOS E ALUMNAS.

- Si vexo a alguén triste na clase preguntolle que lle pasa.
- Si se burlan dun compañeiro non me río.
- No meu corpo mando eu.
- Acércate a quen está so.
- Non fagas aos demais o que non queres que che fagan a ti.
- Cando xogamos non deixamos a ninguén fora.
- Discutindo non se arranxan os problemas
- Antes de actuar, sempre ponte no lugar dos demais.
- As emocións negativas veñen soas. As positivas curraralas.
- Ti eres máis grande que os teus medos.
- Como brillar si sólo segues?
- Querernos é a primeira lección que debemos aprender.

É unha lista aberta que será complementada por eles mesmos ao longo do curso.



## ANEXO II

### FRASES INSPIRADORAS PARA UNHA BOA CONVIVENCIA ENTRE O PROFESORADO.

- O alumno que máis traballo che da é o que máis te necesita. Non o ailles, faino sentir importante.
- A escola debe ser un lugar para todos os rapaces e rapazas, baseado na idea de que todos son diferentes.
- Ensinar a pensar. Ensinar a cuestionar. Ensinar a ser. Ensinar non é só transmitir coñecementos.
- Os bos mestres teñen unha metodoloxía mentres que os mestres fascinantes teñen a sensibilidade para falar aos corazóns dos seus alumnos/as.
- Os teus alumnos poderán esquecer o que ti dixeches pero nunca o que ti fuches para eles.
- Incluso no peor día ao fronte dunha clase, ti eres a única esperanza para o alumno/a.
- A escola debe ser un lugar para todos os rapaces/as baseado na idea de que todos son diferentes.

É unha lista aberta que será complementada por eles mesmos ao longo do curso.



### ANEXO III

#### FRASES INSPIRADORAS PARA O BENESTAR E CONVIVENCIA DOS NOSOS FILLOS E FILLAS.

- Queremos é a primeira lección que debemos aprender.
- A mente é un espello flexible, axústao, para ver mellor o mundo.
- O segredo da saúde mental e física non é chorar polo pasado, preocuparse polo futuro ou anticipar problemas, senón vivir no momento presente sabiamente.
- O respecto mutuo implica a discreción e a reserva ata na tenrura, e no coidado de salvagardar a maior parte posible de liberdade de aqueles con quen se convive.”
- Segue a túa paixón, prepárate para traballar duro e sacrificarte e, sobre todo, non deixes que nadie limite os teus soños
- Aprende a manexar os teus estados, poderás ser o máis talentoso de todos, pero se emocionalmente te deixas vencer, non lograrás nada.
- Todas as tuas preguntas son importantes
- Dime e esquézoo, ensíname e recórdoo, involúcrame e apréndoo”. ...
- Hai unha forza motriz máis poderosa que o vapor, a electricidade e a enerxía atómica: a vontade
- O que facemos fai máis ruido que aquilo do que falamos.
- O cambio que desexas depende das decisións que tomas
- Non necesitas ser mellor que nadie; so necesitas ser una mellor versión de ti mesmo, cada día.
- Como brillar se solo segues!
- Espero de ti que algún día te atrevas a ser ti.
- Cando queiras agasallar con algo de verdadeiro valor a alguén, préstalle atención.
- Todo esforzo ten a súa recompensa. Non te rindas!
- Para diante, camíñase; para enriba, mírase; pero é loitando como se conquista



XUNTA  
DE GALICIA

12 DE OUTUBRO  
INSTITUTO DE ENSEÑANZA  
SECUNDARIA

Av. de Santiago, 2  
32001 Ourense  
Teléfono: 988788211  
ies.12.outubro@edu.xunta.  
gal



Ourense, 20 de setembro de 2023