



XUNTA
DE GALICIA

12 DE OUTUBRO
INSTITUTO DE ENSEÑANZA
SECUNDARIA

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



PLAN DE BENESTAR E CONVIVENCIA

IES 12 DE OUTUBRO

CURSO 2026-2027

Coordinación: Coordinación de Benestar e Convivencia

Centro: IES 12 de Outubro – Ourense

Curso: 2026-2027

ÍNDICE

1. Introducción
2. Marco e principios de actuación
3. Análise do contexto
4. Necesidades e prioridades detectadas
5. Obxectivos xerais
6. Liñas prioritarias de actuación
7. Planificación anual de actividades
8. Actuacións permanentes durante todo o curso
9. Protocolo de prevención e actuación ante posibles situacións de acoso
10. Programa de pertenza, inclusión e participación
11. Benestar e atención á diversidade/neurodiversidade
12. Mediación e prácticas restaurativas
13. Aula de convivencia como espazo educativo
14. Benestar do profesorado
15. Participación do alumnado e das familias
16. Avaliación do plan e indicadores
17. Seguimento, modificación e difusión
18. Anexos e fichas prácticas para o profesorado

1. INTRODUCCIÓN

O presente Plan de Benestar e Convivencia do IES 12 de Outubro para o curso 2026-2027 parte do Plan de Benestar e Convivencia elaborado anteriormente no centro e mantén a súa filosofía fundamental: a convivencia debe entenderse como un **obxectivo educativo**, non simplemente como un conxunto de normas disciplinarias.

O plan anterior establece como principios a prevención, a intervención educativa, a participación democrática, a resolución pacífica dos conflitos e a implicación de toda a comunidade educativa. Así mesmo, sinala a importancia da educación emocional, da autoestima, das habilidades sociais e da formación de todos os membros da comunidade educativa.

Esta nova versión pretende dar un paso máis: **pasar dun plan fundamentalmente baseado en obxectivos e actividades a un plan operativo**, no que cada actuación teña unha finalidade clara, unha temporalización, responsables, materiais e indicadores de avaliación.

O centro presenta unha realidade especialmente diversa pola coexistencia de Educación Secundaria Obrigatoria, Bacharelato e Formación Profesional, así como pola variedade de idades, culturas, condicións sociais, características persoais e traxectorias educativas do alumnado.

Por iso, o benestar e a convivencia deben ser responsabilidade compartida de todo o centro.

Este plan pon especial atención durante o curso 2026-2027 en sete prioridades:

- prevención e detección precoz do acoso e ciberacoso;
- pertenza ao grupo e inclusión;
- respecto polas diferenzas;
- educación emocional e habilidades sociais;
- atención educativa á diversidade e á neurodiversidade;
- mediación, diálogo e prácticas restaurativas;
- benestar do profesorado.

2. MARCO E PRINCIPIOS DE ACTUACIÓN

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.

2.1. Principios

Prevención

Actuar antes de que os conflitos se convertan en situacións graves.

Educación

As medidas de convivencia deben buscar aprendizaxe, responsabilidade e cambio de conduta.

Inclusión

Todo alumno e alumna debe poder sentirse parte do centro.

Respecto

As diferenzas de opinión, aspecto físico, situación económica, capacidade, intereses, cultura ou traxectoria académica non poden converterse en motivo de exclusión ou humillación.

Participación

O alumnado, profesorado e familias deben ter canles reais para expresar necesidades e propostas.

Coidado

A seguridade física e emocional é unha responsabilidade colectiva.

Reparación

Cando se produce un dano, sempre que sexa posible, procurarase reparar as consecuencias e reconstruír as relacións.

Non estigmatización

As condutas problemáticas deben ser abordadas sen etiquetar á persoa.

Coordinación

A resposta debe ser coherente entre tutoría, profesorado, orientación, xefatura de estudos, coordinación de benestar e familias.

3. ANÁLISE DO CONTEXTO

A análise do contexto valora globalmente a convivencia como **regular/boa** e identifica como conflitos máis frecuentes os producidos entre alumnado. Entre as situacións sinaladas figuraban agresións verbais, intimidación e acoso, condutas disruptivas, indisciplina, faltas de asistencia e impuntualidades.

A convivencia entre o profesorado valórase como bastante boa, destacando a capacidade de traballo en equipo, a comunicación coas familias e a humanidade no trato ao alumnado. Ao mesmo tempo, o propio documento considera necesario continuar profundizando na educación emocional, na autoestima, na motivación e na tolerancia á frustración.

Para o curso 2026-2027 considérase necesario complementar esa análise co seguimento sistemático de:

- situacións de posible acoso;
- alumnado que permanece illado ou ten dificultades para integrarse;
- conflitos derivados das diferenzas de opinión;
- comentarios ou comportamentos relacionados coa roupa ou aparencia, diferenzas económicas e de poder adquisitivo e as relacionadas coas cualificacións académicas.
- exclusión dentro dos grupos;
- conflitos nas redes sociais;
- dificultades de autorregulación emocional;
- necesidades do alumnado neurodiverxente;
- dificultades do profesorado para responder adecuadamente ante determinadas condutas;

- benestar e carga emocional do propio profesorado.

Estas cuestións deberán comprobarse mediante observación, información das titorías, orientación, alumnado, familias e instrumentos de avaliación do clima escolar.

4. NECESIDADES E PRIORIDADES DETECTADAS

Prioridade 1. Sentirse seguro

Todo alumno debe saber:

- a quen acudir;
- como pedir axuda;
- que as súas preocupacións serán escoitadas;
- que determinadas condutas non son “ cousas de rapaces ” nin deben normalizarse.

Prioridade 2. Sentirse parte

Non abonda con que un alumno estea fisicamente na aula.

Debe sentirse:

- aceptado;
- coñecido;
- respectado;
- útil;
- acompañado.

Prioridade 3. Respectar as diferenzas

Traballarse especialmente a convivencia cando existan:

- opinións diferentes;
- estilos persoais diferentes;
- diferentes situacións económicas;
- diferentes resultados académicos;
- diferentes capacidades;
- diferentes formas de comunicarse ou relacionarse.

Prioridade 4. Comprender antes de sancionar

A conduta debe ser corrixida cando sexa necesario, pero procurando comprender que está acontecendo e ensinar alternativas.

Prioridade 5. Mellorar a resposta educativa á neurodiversidade

O centro debe avanzar cara a pautas compartidas que axuden ao profesorado a comprender determinadas necesidades sen confundir comprensión con ausencia de límites.

Prioridade 6. Coidar tamén quen educa

O benestar do alumnado depende tamén de que o profesorado dispoña de apoio, coordinación e ferramentas.

5. OBXECTIVOS XERAIS

Obxectivo 1

Coordinar e dinamizar o Plan de Benestar e Convivencia en colaboración coa Comisión de Convivencia.

Indicadores:

- Comisión constituída.
- Polo menos unha reunión trimestral.
- Seguimento das actuacións.
- Informe final.

Obxectivo 2

Previr, detectar e actuar ante situacións de violencia, intimidación, acoso e ciberacoso.

Indicadores:

- difusión das canles de axuda;
- formación do alumnado;
- formación do profesorado;
- rexistro e seguimento das situacións detectadas;
- avaliación da percepción de seguridade.

Obxectivo 3

Favorecer a pertenza e inclusión de todo o alumnado.

Indicadores:

- realización de sociogramas;
- identificación temperá de alumnado illado;

- actuacións de inclusión;
- mellora da percepción de pertenza.

Obxectivo 4

Desenvolver a educación emocional, a autoestima, a empatía e as habilidades sociais.

Indicadores:

- unha actividade específica de tutoría cada mes;
- repositorio de materiais;
- valoración do alumnado;
- observación de cambios no clima de aula.

Obxectivo 5

Mellorar a capacidade do profesorado para atender á diversidade e á neurodiversidade.

Indicadores:

- formación específica;
- elaboración dunha guía interna;
- aumento da percepción de competencia do profesorado;
- coordinación con Orientación.

Obxectivo 6

Desenvolver progresivamente a mediación e as prácticas restaurativas.

No curso 2026-2027 avanzaase na formación do alumnado mediador e implantación progresiva.

Obxectivo 7

Promover o benestar do profesorado e mellorar a coordinación entre profesionais.

Obxectivo 8

Implicar activamente alumnado e familias na convivencia.

6. LIÑAS PRIORITARIAS DE ACTUACIÓN

Liña	Actuación principal
Seguridade	Prevención e detección de acoso
Pertenza	Ninguén queda fóra
Respecto	Diferenzas e convivencia
Emocións	Tutoría emocional mensual

Liña	Actuación principal
Inclusión	Neurodiversidade
Conflitos	Mediación/restauración
Profesorado	Benestar e formación
Participación	Consello de convivencia do alumnado
Familias	Formación e comunicación
Espazos	Centro acolledor e coidado

7. PLANIFICACIÓN ANUAL DE ACTIVIDADES

SETEMBRO — “COMEZAMOS XUNTOS”

Obxectivo

Crear seguridade, pertenza e normas compartidas desde o primeiro día.

Actividades

1. Presentación da Coordinación de Benestar

Presentación ao alumnado, profesorado e familias.

Explicar:

- quen é a persoa coordinadora;
- para que serve;
- como pedir axuda;
- que situacións se poden comunicar;
- como se protexe a confidencialidade.

2. Actividade de tutoría: “A aula na que quero estar”

Cada grupo define:

- como queremos tratarnos;
- que comportamentos nos fan sentir ben;
- que comportamentos non queremos normalizar;
- que podemos facer cando alguén queda fóra.

3. Decálogo de aula

Elaborado polo propio alumnado.

4. Formación inicial do profesorado

Tema: detección precoz de sinais de malestar, exclusión e posible acoso.

5. Mapa de espazos de risco

Identificar lugares e momentos nos que poden producirse conflitos:

- recreos;
- corredores;
- baños;
- entradas/saídas;
- redes sociais;
- cambios de clase.

OUTUBRO — “NINGUÉN QUEDA FÓRA”

Obxectivo

Detectar situacións de illamento e mellorar a integración.

Actividades

1. Sociograma das aulas

Realizarase un sociograma por grupo.

Non se utilizará para etiquetar alumnado, senón para detectar:

- alumnado illado;
- subgrupos pechados;
- liderados;
- posibles rexeitamentos;
- alumnado con poucas relacións.

2. Observación de recreos

Especial atención a alumnado que:

- permanece habitualmente só;
- intenta integrarse e é rexeitado;
- é obxecto de bromas repetidas;
- non participa nas actividades.

3. “Unha persoa, unha oportunidade”

Cada titoría propondrá pequenas dinámicas para ampliar relacións.

4. Seguimento individual

Titoría + Orientación + Coordinación de Benestar cando sexa necesario.

NOVEMBRO — “SER DIFERENTES, SER RESPECTADOS”

Obxectivo

Traballar o respecto polas diferenzas.

Actividades

- “Opinamos diferente e seguimos sendo compañeiros”.
- Debate sobre presión de grupo.
- Actividade sobre roupa, aparencia e comentarios.
- Actividade sobre diferenzas económicas.
- Actividade sobre resultados académicos.
- Día Internacional da Eliminación da Violencia contra a Muller en colaboración do departamento de Igualdade
- Actividade relacionada coa discapacidade e a inclusión: Ponte no meu lugar en colaboración con COGAMI.

Profesorado

Microformación:

“Cando unha conduta nos desconcerta: comprender sen xustificar.”

DECEMBRO — “NADIE SOBRA”

Obxectivo

Fortalecer vínculos e facer visible o valor de cada membro da comunidade.

Actividades

1. Acción positiva anónima

Cada alumno recibe o nome dun compañeiro e debe realizar durante a semana unha acción positiva.

2. “Grazas por...”

Panel colectivo de agradecementos.

3. Titoría emocional

Que aprendín do meu grupo?

Que melloraría?

Que necesito dos demais?

Profesorado

Revisión breve dos grupos con especial atención ao alumnado que continúa illado.

XANEIRO — “VOLVEMOS AO COMEZO”

Obxectivo

Detectar rapidamente cambios no benestar tras as vacacións.

Actividades

1. Termómetro de benestar

Cada alumno responde anonimamente:

- Estou ben.
- Estou regular.
- Estou preocupado.
- Necesito falar.

2. “Necesito falar”

Difusión das canles de comunicación.

3. Revisión de casos

Titorías + Orientación + Coordinación.

FEBREIRO — “CONFLITOS: APRENDER A RESOLVELOS”

Obxectivo

Dotar o alumnado de ferramentas de resolución pacífica.

Contidos

- distinguir conflito e violencia;
- escoita;
- comunicación;
- expresar necesidades;
- negociar;
- pedir desculpas;
- reparar;
- mediación.

Actividade

“Dous puntos de vista, unha solución”

Presentación de pequenos conflitos ficticios.

O alumnado debe:

1. describir o problema;
2. identificar emocións;
3. identificar necesidades;
4. propoñer solucións;
5. escoller unha solución reparadora.

MARZO — “A NOSA VIDA TAMÉN ESTÁ NAS REDES”

Obxectivo

Previr ciberacoso e conflitos dixitais.

Actividades

- identidade dixital;
- grupos de mensaxería;
- difusión de fotografías;
- capturas de pantalla;
- insultos;
- exclusión de grupos;
- rumores;
- presión social;
- xogo e ludopatía.

Familias

Sesión:

“Adolescentes e tecnoloxía: como acompañar sen invadir”.

ABRIL — “FACEMOS CENTRO”

Obxectivo

Aumentar o sentimento de pertenza ao instituto.

Actividades

Día do centro / Xornada de convivencia

Actividades cooperativas entre etapas:

- ESO;
- Bacharelato;

- FP.

Procurarase que alumnado de diferentes ensinanzas participe conxuntamente.

Actividade central

“Que cambiarías do noso instituto?”

O alumnado presenta propostas.

MAIO — “COIDAMOS A QUEN COIDA”

Obxectivo

Traballar o benestar do profesorado.

Actividades

1. Enquisa de benestar docente

Aspectos:

- carga emocional;
- clima de aula;
- coordinación;
- apoio;
- percepción de seguridade;
- dificultades con determinados comportamentos;
- necesidades formativas.

2. Encontro de boas prácticas

Cada departamento/titoría pode compartir unha estratexia que lle funcione.

3. Microformación

Tema elixido a partir das necesidades detectadas.

XUÑO — “O QUE LEVAMOS CON NÓS”

Obxectivo

Avaliar o plan e preparar o seguinte curso.

Actividades

- cuestionario final de convivencia;
- valoración das actividades;
- reunión do alumnado;

- valoración do profesorado;
- informe anual;
- propostas de mellora.

Actividade final

“O que fixemos ben / O que temos que mellorar / O que queremos manter”.

8. ACTUACIÓNS PERMANENTES

Durante todo o curso manteranse:

1. Canle de comunicación “Necesito falar”

O alumnado poderá solicitar axuda directamente á Coordinación de Benestar, Orientación, tutoría ou outro adulto de referencia.

2. Seguimento de alumnado vulnerable

Coordinación entre:

- tutoría;
- Orientación;
- Xefatura de Estudos;
- Coordinación de Benestar;
- familia, cando proceda.

3. Observación dos recreos

Especial atención á inclusión.

4. Tutoría emocional mensual

Unha sesión breve ao mes.

5. Coordinación mensual

Revisión das incidencias e situacións que requiran atención.

6. Consello de Convivencia do Alumnado

Reunión trimestral de representantes do alumnado.

Preguntas:

- Que problemas detectades?
- Onde acontecen?
- Hai persoas que quedan fóra?

- Que comportamentos estamos normalizando?
- Que podería facer mellor o profesorado?
- Que podería facer mellor o alumnado?

9. PREVENCIÓN E ACTUACIÓN ANTE POSIBLES SITUACIÓNS DE ACOSO

O centro deberá distinguir claramente entre:

conflicto puntual → conflito repetido → conduta de intimidación/acoso → violencia.

Non se debe tratar unha posible situación de acoso como un simple conflito entre iguais.

Sinais de alerta

- illamento repentino;
- cambios de comportamento;
- medo a acudir ao centro;
- perda ou deterioro de obxectos;
- caída académica;
- absentismo;
- somatizacións;
- tristeza ou ansiedade;
- exclusión sistemática;
- burlas repetidas;
- rumores;
- mensaxes ofensivas;
- publicacións humillantes.

Ante unha sospeita

1. escoitar.
2. Protexer.
3. Recoller información.
4. Comunicar pola canle establecida.
5. Coordinarse con Orientación/Xefatura/Benestar.
6. Aplicar o protocolo correspondente.
7. Facer seguimento.
8. Non confrontar inicialmente as persoas implicadas de maneira improvisada.
9. Non responsabilizar a vítima da solución.
10. Non considerar a mediación como resposta automática cando exista desequilibrio de poder ou sospeita de acoso.

10. PROGRAMA “NINGUÉN QUEDA FÓRA”

Finalidade

Garantir que o centro detecte non só os casos graves, senón tamén as situacións silenciosas de exclusión.

Ferramentas

Sociograma

Aplicación:

- outubro;
- xaneiro;
- maio.

Observación

Observar especialmente:

- recreos;
- traballos en grupo;
- actividades cooperativas;
- entradas e saídas.

Plan individual de inclusión

Cando se detecte unha situación significativa:

- persoa adulta de referencia;
- compañeiro/a de apoio cando proceda;
- actividade de integración;
- seguimento quincenal inicialmente.

11. BENESTAR, DIVERSIDADE E NEURODIVERSIDADE

É fundamental a formación do profesorado sobre alumnado con dificultades de aprendizaxe, incluíndo TEA, dislexia e altas capacidades.

Para o curso 2026-2027 amplíase esta liña.

Principios

- Comprender unha conduta non significa permitila.
- Poñer límites non significa castigar.
- A previsibilidade pode reducir dificultades.

- A comunicación clara favorece a participación.
- Non todo o alumnado responde da mesma maneira aos mesmos estímulos.

Pautas básicas para o profesorado

Antes da actividade

- explicar que vai acontecer;
- anticipar cambios;
- dar instrucións claras;
- dividir tarefas complexas.

Durante

- comprobar comprensión;
- evitar exposición pública innecesaria;
- permitir pausas cando estea indicado;
- empregar comunicación concreta.

Ante unha desregulación

1. Reducir estímulos.
2. Falar con calma.
3. Evitar discusión pública.
4. Dar tempo.
5. Manter o límite.
6. Pospoñer a reflexión cando a persoa estea regulada.
7. Coordinarse con Orientación.

Despois

Preguntar:

- Que aconteceu?
- Que necesitabas?
- Que che axudou?
- Que poderíamos facer diferente?
- Como reparamos o sucedido?

12. MEDIACIÓN E PRÁCTICAS RESTAURATIVAS

A mediación continúa sendo unha das grandes apostas do plan. Durante este curso centrarémonos na formación de alumnado que voluntariamente decidiu formar parte da rede de mediadores do noso centro. Se é posible, no terceiro trimestre trataremos de por en marcha a mediación como método de solución de conflitos.

Importante

Non todos os conflitos son susceptibles de mediación.

Non se utilizará como mecanismo automático en:

- posibles casos de acoso;
- situacións de violencia grave;
- situacións con desequilibrio importante de poder;
- situacións nas que a seguridade dunha persoa estea comprometida.

13. AULA DE CONVIVENCIA

A Aula de Convivencia entenderase principalmente como un **espazo educativo de regulación, reflexión e responsabilidade**, non como un lugar de castigo.

Ficha básica de reflexión

1. Que aconteceu?

Describe os feitos sen insultos nin etiquetas.

2. Que sentía?

3. Que fixen eu?

4. A quen afectou?

5. Que consecuencias tivo?

6. Que podería facer diferente?

7. Que necesito para volver á aula?

8. Que podo facer para reparar?

14. BENESTAR DO PROFESORADO

O profesorado é unha parte esencial da convivencia.

Actuacións

- enquisa anual;
- formación práctica;
- espazos de coordinación;
- intercambio de boas prácticas;
- protocolos compartidos;

- apoio en situacións complexas;
- recoñecemento do traballo realizado.

Obxectivo

Evitar que a resposta ante situacións complexas dependa exclusivamente da capacidade individual de cada docente.

O centro debe ofrecer **criterios compartidos e apoio institucional**.

15. PARTICIPACIÓN DO ALUMNADO E DAS FAMILIAS

O plan considera fundamentais as achegas da Xunta de Delegados e da ANPA e establece reunións con ambos os colectivos.

Alumnado

Crearase o:

“Consello de Convivencia do Alumnado”

Reunión trimestral.

Familias

Manteranse:

- reunións informativas;
- actividades formativas;
- comunicación sobre canles de axuda;
- participación na avaliación.

Temas prioritarios:

- adolescencia;
- redes sociais;
- saúde emocional;
- límites;
- prevención de adiccións;
- convivencia.

16. AVALIACIÓN DO PLAN

A avaliación non se limitará a comprobar se se realizaron actividades.

Avaliarase tamén o seu impacto.

Indicadores cuantitativos

- número de incidencias;
- número de conflitos recorrentes;
- posibles situacións de acoso detectadas;
- número de intervencións;
- participación nas actividades;
- número de mediacións;
- número de reunións;
- número de formacións realizadas.

Indicadores cualitativos

Para o alumnado

- Síntome seguro/a no centro.
- Síntome parte do meu grupo.
- Sei a quen acudir se teño un problema.
- Creo que os adultos me escoitan.
- Sinto que se respectan as diferenzas.

Para o profesorado

- Sei detectar sinais de exclusión.
- Sei como actuar ante unha posible situación de acoso.
- Sinto que teño apoio.
- Séntome preparado/a para atender a diversidade.
- Coñezo os recursos do centro.

Momentos de avaliación

Inicial: setembro.

Intermedia: xaneiro/febreiro.

Final: maio/xuño.

17. SEGUIMIENTO, MODIFICACIÓN E DIFUSIÓN

Manteranse as canles de comunicación coas titorías, Xunta de Delegados, ANPA, Claustro, Consello Escolar e Departamento de Orientación.

Haberá unha avaliación continua, a elaboración dun informe anual e a difusión do plan entre os diferentes sectores da comunidade educativa.

Durante o curso:

Trimestralmente

A Coordinación de Benestar elaborará unha breve revisión:

- actuacións realizadas;
- dificultades;
- situacións detectadas;
- medidas adoptadas;
- propostas.

Final de curso

Elaborarase o:

Informe anual de Benestar e Convivencia.

Incluirá:

1. grao de cumprimento;
2. indicadores;
3. incidencias;
4. valoración da comunidade educativa;
5. puntos fortes;
6. dificultades;
7. propostas para o seguinte curso.

18. ANEXOS: FICHAS PRÁCTICAS PARA O PROFESORADO

FICHA 1 — “COMO ESTÁ O MEU GRUPO?”

Tempo: 10-15 minutos

Momento: setembro e revisión trimestral

Observar

- ☐ Hai alumnado que queda habitualmente só.
- ☐ Hai grupos excesivamente pechados.
- ☐ Hai alumnado que é obxecto de bromas repetidas.
- ☐ Hai alumnado que evita participar.
- ☐ Hai alumnos que sempre son os últimos en ser elixidos.
- ☐ Hai conflitos recorrentes.
- ☐ Hai cambios bruscos de comportamento.

Pregunta clave

“Se tivese un problema neste grupo, sentiríame seguro/a pedindo axuda?”

FICHA 2 — SOCIOGRAMA RÁPIDO

Solicitar ao alumnado, de forma confidencial:

1. Con que tres persoas che gusta traballar?
2. Con quen pasarías un recreo?
3. A quen acudirías se tiveses un problema?
4. Hai alguén da clase con quen che gustaría relacionarte máis?

Interpretación

Non etiquetar.

Buscar:

- illamento;
- rexeitamento;
- reciprocidade;
- ausencia de rede;
- cambios respecto á avaliación anterior.

FICHA 3 — ANTE UNHA POSIBLE SITUACIÓN DE ACOSO

NON facer

- ☐ “Seguro que é unha broma.”
- ☐ “Tes que aprender a defenderte.”
- ☐ “Falade entre vós e solucionádeo.”
- ☐ Confrontar inmediatamente as persoas implicadas.
- ☐ Restar importancia.

SI facer

- ☐ escoitar.
- ☐ Agradecer que o comunicase.
- ☐ Garantir protección.
- ☐ Recoller información.
- ☐ Comunicar pola canle establecida.
- ☐ Facer seguimento.

FICHA 4 — “ANTES DE SANCIONAR”

Preguntarme:

1. Que aconteceu exactamente?
2. Que norma se incumpriu?
3. É unha conduta puntual ou repetida?
4. Que pode estar provocándoa?
5. Que necesita aprender este alumno?
6. Como podo manter o límite sen humillar?
7. Que medida educativa sería útil?
8. Preciso pedir apoio?

FICHA 5 — ANTE UNHA DESREGULACIÓN

Primeiro

REGULAR

- baixar o ton;
- reducir estímulos;
- dar tempo;
- evitar discusión pública.

Segundo

LIMITAR

- indicar claramente o que non se pode facer;
- manter a seguridade.

Terceiro

REFLEXIONAR

Cando a persoa estea preparada.

Cuarto

REPARAR

Que podemos facer agora?

FICHA 6 — TITORÍA EMOCIONAL MENSUAL

15 minutos

1. Como estou?

- ☺ Ben
☹ Regular
☹ Mal
Necesito falar

2. Que está funcionando no grupo?**3. Que nos está custando?****4. Que poderíamos cambiar?****5. Hai alguén que necesite que esteamos máis atentos?**

FICHA 7 — CONVERSACIÓN INDIVIDUAL

En lugar de:

“Que che pasa?”

Probar:

- “Notei que ultimamente estás máis calado/a.”
- “Como estás levando estes días?”
- “Hai algo no instituto que che estea preocupando?”
- “Hai algún momento do día no que esteas peor?”
- “Con quen te sentes seguro/a?”
- “Que podería facer eu para axudarche?”

FICHA 8 — CONFLITO

O que aconteceu

O que eu interpretei

O que sentín

O que necesitaba

Como creo que se sentiu a outra persoa

Que poderíamos facer agora

Que podemos evitar a próxima vez

FICHA 9 — REUNIÓN DE EQUIPO DOCENTE

Grupo:

Data:

Fortalezas do grupo

Dificultades

Alumnado que necesita atención especial

Situacións de inclusión/exclusión

Medidas que están funcionando

Que necesitamos de Orientación?

Que necesitamos da Coordinación de Benestar?

FICHA 10 — MICROFORMACIÓN DE 10 MINUTOS

Cada mes, nunha reunión de coordinación, abordarase unha cuestión práctica.

Exemplos:

Setembro: detectar exclusión.

Outubro: interpretar un sociograma.

Novembro: condutas disruptivas e neurodiversidade.

Decembro: como crear vínculo.

Xaneiro: conversacións difíciles.

Febreiro: conflitos e mediación.

Marzo: ciberacoso.

Abril: alumnado illado.

Maiο: autocuidado docente.

Xuño: que aprendemos este curso?

ANEXO FINAL — DECÁLOGO DO CENTRO

1. No noso centro ninguén debe sentirse só por non encaixar.
2. As diferenzas non son un problema que solucionar.
3. Unha broma deixa de ser broma cando fai dano.
4. Pedir axuda é unha fortaleza.
5. O conflito pode ser unha oportunidade para aprender.
6. Poñer límites tamén é coidar.
7. Comprender non significa xustificar.
8. A convivencia é responsabilidade de todos.
9. O alumnado necesita adultos que escoiten.
10. O obxectivo non é conseguir un centro sen conflitos, senón un centro que saiba **prever, detectar, acompañar, reparar e aprender dos conflitos.**

Este decálogo poderá ser completado e reformulado polo propio alumnado ao longo do curso, seguindo a filosofía xa presente nos materiais do plan anterior.

ANEXO — FRASES PARA O PROFESORADO

- Antes de interpretar unha conduta, intenta comprender que está comunicando.
- Un alumno difícil non é un alumno perdido.
- A firmeza e a empatía poden ir xuntas.
- Non todo o que parece desinterese é falta de interese.

- Unha aula segura é unha aula na que se pode preguntar, equivocarse e volver intentalo.
 - Non temos que resolver todo soños.
 - Pedir colaboración tamén é unha forma de coidar.
 - A convivencia tamén se ensina.
-

CONCLUSIÓN

O Plan de Benestar e Convivencia do IES 12 de Outubro pretende consolidar unha cultura de centro baseada no respecto, o coidado, a inclusión, a participación e a responsabilidade compartida.

A súa finalidade última é que ningún alumno ou alumna pase desapercibido cando está sufrindo, que o profesorado dispoña de ferramentas para actuar, que as familias teñan canles de participación e que os conflitos sexan entendidos como oportunidades educativas sempre que as condicións de seguridade o permitan.

O benestar non será entendido como unha actividade puntual, senón como unha maneira de organizar e vivir o centro.

Ourense 8 de setembro de 2026