

**PROGRAMACION DE BIENESTAR EMOCIONAL
Y SALUD MENTAL
PREVENCIÓN Y DETECCIÓN**

1.- OBJETIVOS

2.- SEÑALES DE ALERTA

3.- FACTORES DE RIESGO

4.- FACTORES DE PROTECCIÓN

5. ACTUACIONES DE PREVENCIÓN

EN RESUMEN, el equipo docente del IES Victorio Macho contribuye al bienestar emocional

1.- OBJETIVOS

1.- Promover medidas que aseguren el máximo BIENESTAR EMOCIONAL para todos los alumnos, así como fomentar la cultura del buen trato entre toda la comunidad. Ello implica:


- Reducir los factores de riesgo.
- Aumentar los factores de protección, como es la mejora de la convivencia.

2.- Detectar casos que requieran aplicar medidas urgentes. El instituto dispone de un protocolo de actuación: "GUÍA BREVE DE ACTUACIÓN. Conducta de Riesgo de Suicidio". Se informa al claustro de su contenido y el documento se localiza en lugar visible para ser utilizado en un momento de emergencia.



COMUNICACIÓN CENTRO EDUCATIVO-UNIDAD DE BIENESTAR EMOCIONAL (UBE)

Tras la detección de un caso de conducta autolesiva o riesgo de suicidio, se pondrá un **correo** a la unidad de bienestar con los siguientes datos:

<p>Bienestar.emocional@educa.jcyl.es</p> <ul style="list-style-type: none">- Centro y localidad- Persona de contacto y cargo- Datos personales alumno/a- Curso- Edad- Conducta Riesgo (Breve descripción)- Respuesta de SACYL: (Si se ha llamado al teléfono, el cauce de derivación y/o si ya está (o estaba en intervención con SACYL...))	
---	---

Para **asesoramiento, dudas o dificultades detectadas** en el funcionamiento de la red de alerta:



983411500 - Extensiones: 804948 y 804950

bienestar.emocional@educa.jcyl.es

Medidas de acompañamiento emocional

- Como referencia departamento de orientación, convivencia y equipo directivo.
- Identificar a los agentes que pueden ayudar al adolescente ante posibles situaciones de desequilibrio emocional (alumnos mediadores, tutores, compañeros, profesorado, orientación, convivencia).

Medidas de protección y seguridad

- Facilitar el acceso a los teléfonos de emergencias y de la familia o tutores legales.
- Información y coordinación con la familia o tutores legales.
- Seguimiento personalizado de su asistencia al centro.
- Informar a los distintos miembros de la comunidad educativa.
- Facilitar un lugar en el que el alumnado se sienta seguro ante un posible desajuste emocional.

2.- SEÑALES DE ALERTA:

- **Cambios de conducta y de carácter:**

En la adolescencia los altibajos emocionales son normales; no obstante, cuando hay una ideación suicida, estos cambios son mucho más llamativos y distintos a su comportamiento habitual. También, hay que estar atentos ante el consumo de drogas, una nueva necesidad de querer “cerrar temas” o escribir cartas de despedida, entre otros.

- **Aislamiento social prolongado:**

No hablamos aquí del “típico” aislamiento del adolescente buscando su intimidad como algo necesario y habitual en esta etapa, sino del aislamiento en el que no quiere comunicarse ni con su grupo de iguales ni con adultos de referencia.

Tristeza:

Si el menor está más triste de lo normal, tiene una visión del mundo o de sí mismo negativa y tiene una perspectiva muy pesimista respecto a su futuro.

- **Problemas de rendimiento y absentismo:**

Si está teniendo cambios significativos en cuanto a la concentración a la hora de hacer las tareas escolares, ha bajado el rendimiento o no asiste a las clases.

- **Autolesiones o intentos previos de suicidio:**

Si se observa o nos comunican que el menor se autolesiona.

Las autolesiones son comportamientos que emplean algunos adolescentes con el fin de poder dar salida a un malestar emocional que no saben cómo manejar. Aunque no siempre son la antesala del suicidio, se deben de tener en cuenta.

- **Si se comporta de forma impulsiva y/o agresiva:**

Por regla general, los adolescentes tienden a la impulsividad y no a la reflexión. No obstante, los comportamientos impulsivos y agresivos recurrentes nos han de alertar de que algo no va bien.

- **Afirmaciones negativas sobre uno mismo, así como expresiones pesimistas y desesperanzadas en relación con el futuro:**

Son alarmantes las expresiones sobre aspectos relacionados con el funcionamiento en su esfera social: “no valgo para nada, todos son más importantes que yo, no merezco la pena, estaríais mejor si no existiera”, “nunca me voy a sentir bien”.

- **Manifestar la intención de despedirse.**

Comunican de manera velada una despedida, ya sea de manera oral, gráfica o escrita: “por si no nos vemos que sepas que me has ayudado mucho”.

3.- FACTORES DE RIESGO

Factores de riesgo personales

- Enfermedades físicas.
- Baja autoestima
- Baja tolerancia a la frustración
- Preocupaciones, pensamientos obsesivos
- Acontecimientos vitales estresantes
- Trastornos por consumo de sustancias.
- Causa endógena: Depresión, cuadro psicótico...
- Riesgo de personalidad:
Tipo A: Esquizoide, Esquizotípico, Paranoide
Tipo B Inestable: Límite, Antisocial

Factores de riesgo social

- Déficit en la resolución de problemas
- Falta de habilidades sociales
- Relaciones tóxicas
- Sensibilidad a la crítica de los demás

Factores de riesgo familiares

- Antecedentes de suicidio
- Pérdidas o separaciones de personas importantes
- Problemas de salud en la familia
- Falta de apoyo familiar, rigidez en creencias, dificultades socioeconómicas,
- Familias desestructuradas.
- Abusos sexuales en el entorno

Factores de riesgo en el entorno educativo

- Acoso Escolar
- Fracaso Académico
- Absentismo
- Aislamiento
- Poseer un elevado nivel de autoexigencia escolar

4.- FACTORES DE PROTECCIÓN

Factores de protección personales

- Capacidad de autorregulación emocional.
- Habilidades sociales, de comunicación y de resolución de problemas
- Facilidad para buscar ayuda en el entorno.

Factores de protección social

- Presencia de red de iguales consistente.
- Buenas relaciones con su círculo de adultos, profesores, maestros, monitores de actividades extraescolares, entrenadores, etc.
- Tener una o varias personas de confianza para hablar de temas más íntimos delicados.
- Sentirse escuchado y querido.

Factores de protección familiar

- Alta cohesión y apoyo familiar.
- Apoyo social y familiar. Autoestima positiva. Valores positivos (respeto, solidaridad, cooperación, justicia y amistad).

Factores de protección en el entorno educativo

- Conocimiento del alumno.
- Adecuada autoestima
- Vinculación del alumno con el centro.
- Sentirse seguro en el centro y tener confianza en los profesores de referencia
- Buen trato en las relaciones de toda la comunidad educativa
- Valores positivos como el respeto, la solidaridad, la tolerancia
- Sensibilización contra el acoso escolar en el centro.
- Formación de mediadores alumnos para ayudar a la resolución de conflictos entre iguales.
- Promoción de conductas de apoyo entre iguales.
- Programa de educación emocional.
- Formación al personal docente en educación emocional para trabajar de manera coordinada.

5. ACTUACIONES DE PREVENCIÓN

➤ DESDE EL EQUIPO DIRECTIVO

- Posibilita y forma comisiones de profesores de referencia que puedan actuar de apoyo entre alumnado, profesorado y familia, en coordinación con orientación y convivencia en el desarrollo de actuaciones de prevención.
- Favorece la coordinación del profesorado con otros profesionales de apoyo externo como son los del ámbito sanitario.
- Favorece la puesta en marcha de proyectos de educación para la salud y educación emocional a nivel de centro.

➤ DESDE CONVIVENCIA Y ORIENTACIÓN

- Se contempla dentro del plan de convivencia del centro, el apoyo a la seguridad escolar y a la reducción del acoso escolar abordando éste a través de campañas de sensibilización y medidas específicas en las que se incluyan canales de transmisión de información y búsqueda de ayuda.
- Formación específica para el alumnado, con el fin de crear una red de apoyo entre iguales u otros programas de ayuda (alumnado ayudante, mediación, círculos de diálogo, tutoría entre iguales, etc...).
- Formación del profesorado en convivencia: resolución de conflictos, educación emocional, psicología positiva, así como afrontamiento del duelo y crisis personales.
- Promover programas: Hábitos saludables, Prevención del acoso escolar
Gestión de emocional: Desarrollar en el alumnado las 5 competencias de la inteligencia emocional:
 1. Conocer e identificar las emociones.
 2. Autocontrol emocional
 3. Automotivación y autoestima
 4. Empatía
 5. HH Sociales, HH de Comunicación y de Resolución de Conflictos

➤ **DESDE TODOS LOS DEPARTAMENTOS**

Promover la educación para la salud desde los contenidos de la materia.

Abordaje transversal de educación emocional.

Propuesta de actividades para desarrollar desde el PAT y departamentos didácticos

- Normalizar el conocimiento de las emociones y sentimientos.
- El cerebro y las emociones
- Identificar situaciones que causan las emociones
- Reconocer sus respuestas ante diferentes emociones y sentimientos
- Adquirir autocontrol. Respiración
- Estrategias positivas de afrontamiento
- Pensamientos ante situaciones emocionales
- Gestión adecuada de la frustración. Resiliencia

➤ **DESDE EL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL**

- El profesorado, asesorado por el departamento de orientación puede observar los indicadores de riesgo en base al comportamiento y rendimiento del alumnado tanto en el aula como en el centro.
- Realizar entrevistas afectivas y con empatía en las tutorías individuales con las familias y con el alumnado, analizando factores de protectores y de riesgo
- Incorporar en el PAT el programa de educación emocional y la prevención del acoso escolar.

➤ **DESDE EL ALUMNADO**

- Promover la formación dirigida al alumnado sobre programas de mediación, ayuda entre iguales, solidaridad entre alumnado, habilidades para identificar señales o factores de riesgo

➤ **DESDE LA FAMILIA**

- Colaboración con el centro educativo, especialmente con el tutor, profesor y orientador.
- Fomentar un estilo educativo familiar asertivo, que integre normas, diálogo y autonomía.

EN RESUMEN, el equipo docente del IES Victorio Macho puede contribuir al bienestar emocional:

- Creando un clima de convivencia positiva en el aula y en el centro educativo en el que se priorice el buen trato entre toda la comunidad.
- Transmitiendo a través del estilo educativo valores que potencien la empatía, expectativas positivas hacia todo el alumnado.
- Fortaleciendo la autoestima de los estudiantes, utilizando estrategias como el refuerzo positivo, atención individualizada y destacando sus capacidades
- Organizando con los alumnos, círculos de diálogo y otras actuaciones dirigidas a desarrollar competencias emocionales como la escucha activa, favorecer la expresión de emociones y sentimientos, el respeto y tolerancia a las diferencias.
- Ensañando a tomar decisiones eficaces y solucionar problemas, trabajar en equipo, mejorar la tolerancia a la frustración y la resiliencia.
- Fomentando una formación específica al alumnado para crear redes de supervisión y apoyo entre iguales que puedan acompañar y ayudar a los compañeros y a las compañeras en situación de conflicto o de vulnerabilidad como son los equipos de mediación de alumnos.
- Abordando la educación para la salud y la educación emocional desde las diferentes materias como contenido transversal.
- En conclusión, prevenir la violencia en el centro educativo, el acoso y ciberacoso desde el comienzo de la escolarización en el centro es la línea prioritaria de actuación de toda la comunidad educativa

Palencia, octubre 2024

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Ne-Cu-9', is written over a faint rectangular stamp. The signature is stylized and cursive.

Departamento de Orientación
M^a Cruz González Pérez