



¿Qué recordamos de nuestra infancia, qué maestros nos dejan huella, qué nos hace temblar de emoción cuando volvemos la vista atrás? Creemos en el colegio, llegamos a él cada vez más temprano, llenos de alegría, de inocencia, de ilusiones y de imaginación, y a medida que pasan los años, mucho de todo eso se va perdiendo. Es importante aprender y desarrollar nuestro intelecto, sin duda, pero también es vital, (y lo sabemos, porque a la mayoría de nosotros no nos lo enseñaron), recibir una educación emocional, aprender a gestionar la frustración, el miedo, el enfado, el estrés, la ansiedad...

Elena Sarrión Fernández-Diestro

Sara Combarros García

Ana María Fraile Martínez.



EL PLAN DE BIENESTAR EMOCIONAL DEL CPEB DE CERREDO

THE EMOTIONAL WELL-BEING PLAN OF CPEB DE CERREDO

Elena Sarrión Fernández-Diestro

CPEB de Cerredo, Cerredo (Asturias)

Sara Combarros García

CPEB de Cerredo, Cerredo (Asturias)

Ana María Fraile Martínez.

PEB de Cerredo, Cerredo (Asturias)

Resumen

El Plan de Bienestar Emocional forma parte de la documentación institucional de los centros educativos de Asturias desde hace varios cursos, pero ha sido parte de los objetivos fundamentales del CPEB de Cerredo desde hace años. Al desarrollarlo, se hizo confluír en él otros planes, actividades y acciones que se llevaban desarrollando desde hacía varios años en el centro, ya que todos ellos buscan desarrollar el bienestar emocional del alumnado, el profesorado y de la comunidad educativa en general. El hecho de contar con poco alumnado y un equipo de orientación bien dotado hizo posible llevar a cabo numerosas actuaciones y atender de manera individual todas las necesidades.

El artículo realiza un recorrido por los antecedentes del Plan, es decir, las diferentes actividades que se realizaron en cursos anteriores y fueron dándole forma poco a poco. También explica su estructura y las líneas generales de acción que contempla para alcanzar sus objetivos. Después detalla cómo ha tomado forma durante el curso 2023-2024 y se ha plasmado en diversas actividades enmarcadas en seis líneas de acción diferentes que comprenden la atención de toda la comunidad educativa.

Abstract

The Emotional Well-being Plan has been part of the institutional documentation of educational centres in Asturias for several courses, but it has been part of the fundamental objectives of the CPEB of Cerredo for years. In its development, other plans, activities and actions which had been developed for several years at the centre were brought into this programme, since all of them seek to develop the emotional well-being of pupils, teachers and the educational community in general. The small number of pupils and a well-equipped counselling team have made it possible to carry out numerous activities and to meet all needs individually.

The article goes through the background of the Plan, that is, the different activities that were carried out in previous courses and have gradually shaped it. It also explains its structure and the general lines of action envisaged to achieve its objectives. Then, it details how it took shape during the 2023-2024 school year and has been translated into various activities framed in six different lines of action that comprise the attention of the whole educational community.

Los resultados del Plan han sido muy satisfactorios, pero es solo un paso en el camino: su continuidad y su capacidad para integrar nuevos proyectos determinará el alcance de su éxito.

Palabras clave: Bienestar emocional, comunidad educativa, familias, DUA (Diseño Universal de Aprendizaje), equipo de orientación.

The results of the Plan have been very satisfactory, but it is only one step along the way: its continuity and ability to integrate new projects will determine the extent of its success.

Key Words: Emotional well-being, educational community, families, DUA, counselling team.





Introducción

«No sé cómo detener la ansiedad, tal vez no pueda. Tal vez esto es lo que pasa cuando te haces mayor, que sientes cada vez menos alegría». (Alegría, *Del revés 2*)

¿Qué recordamos de nuestra infancia, qué maestros nos dejan huella, qué nos hace temblar de emoción cuando volvemos la vista atrás? Crecemos en el colegio, llegamos a él cada vez más temprano, llenos de alegría, de inocencia, de ilusiones y de imaginación, y a medida que pasan los años, mucho de todo eso se va perdiendo. Es importante aprender y desarrollar nuestro intelecto, sin duda, pero también es vital, (y lo sabemos, porque a la mayoría de nosotros no nos lo enseñaron), recibir una educación emocional, aprender a gestionar la frustración, el miedo, el enfado, el estrés, la ansiedad...

Vivimos en un mundo donde la incertidumbre es cada vez mayor y eso pesa en el ánimo y en la salud, (física, mental y emocional), de todos y todas en mayor o menor medida. Y debemos ser conscientes de que no todas las familias, ni todas las personas, desgraciadamente, pueden tener acceso a los profesionales que podrían ayudarles a gestionar ese malestar y todo lo que implica; o que no tienen tiempo ni recursos para permitirse algo que debería ser un derecho universal pero que cada día parece más un privilegio.

El colegio es, para muchos de nuestros alumnos y alumnas, su segunda casa: de ahí la importancia de que sea un entorno seguro, un lugar acogedor, casi un segundo hogar para ellos. Y es también el lugar idóneo para aprender, con la colaboración de las familias y respetando siempre la individualidad de cada uno, cómo gestionar nuestras emociones y qué herramientas podemos emplear para garantizar, desde la infancia hasta la edad adulta, que sean capaces de alcanzar el bienestar emocional.

Desde que asumí la dirección del centro en 2018, uno de mis objetivos fundamentales ha sido que los niños y niñas sean felices en el colegio. En un principio centré mis esfuerzos y los de mi equipo docente

en crear un entorno seguro, fomentar el buen trato entre alumnado y docentes, y buscar la mejora de la convivencia y el desarrollo de aquellos a través de múltiples actividades complementarias y extraescolares (convivencias, excursiones y actividades diversas dentro y fuera del centro).

A medida que pasaban los cursos y, sobre todo, después de la pandemia y con la creación de la figura de Coordinador de Bienestar, que asumí los primeros años, tomé conciencia de que debíamos ampliar nuestros horizontes y que no bastaba con que fueran felices en el centro: había que acompañarlos, ayudarlos y, muchas veces, aprender con ellos a gestionar las emociones. Cambió el enfoque, se ampliaron las miras, pero en esencia continuamos avanzando en la misma dirección. Y así, año a año, se fue gestando el proyecto que acabó de tomar forma en el curso 2023-2024, que ya ha dado muchos frutos, y que esperamos que dé muchos más en el futuro: el Plan de Bienestar del CPEB de Cerredo.

I. Contexto: quiénes somos, dónde estamos

I.1. Quiénes somos y dónde estamos

Nuestro colegio es un CPEB, es decir, un Centro Público de Educación Básica. En él conviven niños y niñas de infantil, primaria y secundaria que, salvo algunas excepciones de incorporación más tardía, estudian, aprenden, crecen y viven en el colegio desde los tres hasta los dieciséis años. La convivencia de los tres niveles educativos es muy enriquecedora, tanto para el alumnado como para el profesorado; pero también consideramos muy relevante el hecho de que, en la mayoría de los casos, permanezcan en el centro trece años: eso hace aún más importante, si cabe, que el colegio sea un espacio seguro, acogedor, libre de peligros, y en el que se preste atención tanto al desarrollo académico, como al personal y emocional.

El CPEB se ubica en Cerredo, un pueblo de menos de 800 habitantes, situado en plena montaña suroccidental, a 1.100 metros de altitud, a más de 150 km de la zona central asturiana y siendo imprescindible cruzar uno o dos puertos de montaña para llegar a las villas más cercanas, Villablino (León) y Cangas del Narcea. Una de sus principales características es el aislamiento geográfico, que se convierte en una barrera en muchos sentidos. Esto ha llevado al centro, como explicaba antes, a convertir en uno de sus objetivos fundamentales el ofrecer actividades complementarias y extraescolares gratuitas para todo el alumnado, que permitan suplir la escasa oferta cultural de la zona y la dificultad que conlleva para algunas familias acceder a ciertos lugares y experiencias si no es a través del colegio.

Además, hablamos de una zona atravesada por el auge y el posterior declive del desarrollo industrial con base en la minería del carbón. A nivel sociológico

sufrió una transformación acelerada en los últimos quince años, pasando de ser uno de los municipios con mayor renta per cápita del Estado, debido al trabajo en la minería, a sufrir una despoblación galopante con la pérdida de casi el 50 % de población. Esta transformación acelerada tuvo una incidencia negativa tanto en lo económico, como en lo social y cultural del municipio. La despoblación y la falta de expectativas en el futuro de los vecinos y las vecinas también actúan como una barrera, al igual que la poca diversidad que hay en la población del concejo y, por tanto, en el centro educativo: crecer rodeado de poca diversidad puede limitar el imaginario, las interacciones y el enriquecimiento relacional.

La situación actual también presenta potencialidades y facilitadores, desde luego. Se puede identificar como un facilitador la situación socioeconómica de gran parte de la población local. Gracias a las políticas de estímulo al cierre de la minería del carbón, la zona



se encuentra entre los territorios con un índice de PIB ajustado a población más alto de Asturias y España. Sin embargo, esto también tiene contrapartidas, entre ellas podemos señalar la desigualdad que puede existir entre las familias locales y las que llegaron al concejo en los últimos años y no gozan de la misma situación económica ni laboral.

1.2. Características del centro

Aparte de la convivencia de los tres niveles educativos, otra de las características más importantes del CPEB es el reducido número de alumnos y alumnas: en los últimos seis años el centro ha pasado de tener 76 niños y niñas matriculados, a tener tan solo 36 distribuidos en una unidad mixta de infantil, dos unidades mixtas de primaria y tres cursos de ESO, ya que

en 2023-2024 no hubo 3.º de ESO y este curso 2024-2025 no habrá 4.º. Este hecho, que sin duda favorece enormemente la atención individualizada, supone un reto educativo en todos los niveles, aunque por diferentes causas: por la convivencia de varios cursos en infantil y primaria, y por los reducidísimos grupos en secundaria (tres, cinco niños o niñas) que exige a los docentes aprender a enseñar de otra manera. Esto es, sin duda, un facilitador para una mayor personalización de la educación y para la atención a la diversidad, y es también un contexto ideal para poner en práctica el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA).

Otra característica permanente del centro es el elevadísimo porcentaje de profesorado interino: durante muchos años solo hubo tres, cuatro o cinco funcionarios de carrera en un centro con una plantilla de 24-26 docentes. Aunque algunos interinos logran permanecer en el centro varios cursos, lo habitual es que cada año se incorporen alrededor de quince docentes nuevos. Esta situación dificulta en gran medida la continuidad de los proyectos, aunque gracias al plan de acogida y al Proyecto de Formación de Centro hemos podido conseguir que algunos se continúen año tras año, como el podcast del centro, «En Zarréu, tarde o ceo», En Zarréu, tarde o ceo - Podcast en iVoox, o «Escarbando en la historia: itinerario guiado». El propio Plan de Bienestar tuvo sus antecedentes en diversas iniciativas antes de tomar la forma actual y, sin duda, se seguirá transformando cuando se incorporen nuevos docentes que aportarán nuevas ideas y formas de ser y de enseñar.

2. Plan Bienestar Emocional: primeros pasos y planteamiento general

2.1. Antecedentes

Como señalaba anteriormente, el Plan de Bienestar es el resultado de un largo camino y de un aprendizaje continuo. Antes de llegar a la estructura que explicaré en el siguiente apartado, hubo muchas actividades previas que fueron permitiéndonos aprender qué funcionaba y qué no, qué carencias había que cubrir y qué necesidades iban surgiendo que no habíamos tenido en cuenta al principio:

- a) 2018-2019: es el año que asumo la dirección del centro mediante nombramiento extraordinario (es decir, sin proyecto) y comenzamos a organizar las actividades complementarias y extraescolares gratuitas para todo el alumnado. También tiene lugar la primera convivencia: alumnado, desde 5.º de primaria hasta 4.º ESO, viaja a Madrid con un nutrido

grupo de docentes para ampliar horizontes y estrechar vínculos.

- b) 2019-2020: continuó en la dirección sin proyecto y comenzamos a trabajar en la creación de una cultura de centro a través del Contrato Programa, con el que creceremos y aprenderemos hasta finales del curso 2022. Mantenemos las actividades hasta febrero, pero la pandemia trunca el curso, entre otras muchas cosas.
- c) 2020-2021: año de medidas COVID en los centros educativos y en Asturias, además, hay cierres perimetrales que limitan la movilidad y generan bastante tensión y desgaste emocional adicional entre el alumnado y especialmente el profesorado. No se pueden hacer salidas ni llevar gente a las aulas, hasta que un PROA+ extraordinario nos brinda la oportunidad, a final de curso, de llevar a todo el colegio (en tres autobuses diferentes, uno para cada nivel) a disfrutar de un día al aire libre en Binatur.
- d) 2021-2022: comienzo mi proyecto de dirección y empezamos a ampliar horizontes a través, de nuevo, del PROA+ y a traer diversas experiencias al centro, además de retomar las convivencias en Madrid e iniciar tres proyectos de aprendizaje-servicio: CultiVarte, que buscaba desarrollar un huerto escolar y renovar el aspecto del centro pintando tanto una fachada lateral del edificio de infantil como los porches del patio, con la colaboración del alumnado y las familias. «Itinerario guiado: escarbando en la historia» que busca potenciar el turismo rural a través del mapeado de algunas de las múltiples rutas de senderismo que hay en la zona. Y el proyecto de desarrollar un postre típico de la zona que se pudiera comercializar, lo que nos llevó a organizar un concurso de postres en el que participaron veintiséis personas, se celebró en el polideportivo municipal con la asistencia de gran parte del pueblo, y fue retransmitido por la TPA (Televisión del Principado de Asturias). (https://www.rtpa.es/video:Conexion%20Asturias_551649329610.html).
- e) 2022-2023: comenzamos a plantear de forma más sistemática el acercamiento al aprendizaje de la gestión emocional a través de diversos talleres financiados mediante el PROA+ y dirigidos tanto al alumnado (*mindfulness*, convivencias en La Coruña), como a las familias (taller de parentalidad positiva) y a ambos (taller de alimentación saludable y de educa-

ción afectivo-sexual). Al mismo tiempo, mantenemos las actividades complementarias y extraescolares gratuitas que se realizan desde 2018 y tomamos cada vez más conciencia de la importancia de estructurar el Plan de Bienestar, de manera que todas las acciones confluyan en un mismo objetivo.

Otro aspecto importante en este camino, sobre todo cuando iniciamos los proyectos de aprendizaje-servicio, fue ser conscientes de que el entorno en el que estamos es determinante y que una buena formación es aquella que brinda herramientas al alumnado para desarrollar sus propios proyectos. En este caso era evidente el fuerte arraigo que todos ellos tenían al pueblo y la conciencia de que las circunstancias económicas de la zona les obligarían a irse, como a tantos otros, para poder subsistir. De ahí que comenzáramos a desarrollar proyectos que les hicieran reflexionar sobre nuevas formas de generar ingresos y a llevarlos a visitar a emprendedores de la zona, para que pudieran aprender de su ejemplo.

También fuimos conscientes, desde los primeros años, del cariño que todo el pueblo tiene al centro educativo y lo mucho que se vuelca para ayudar al alumnado de 4.º ESO en la financiación de sus viajes de fin curso. Ya el primer curso celebramos «Magosto» invitando a las pandereteras del pueblo, y es algo que seguimos haciendo curso tras curso. En varias ocasiones las abuelas del alumnado y otras mujeres del pueblo han aceptado venir a dar una charla sobre cómo era la vida para las mujeres antes, o participar en la creación de vídeos con motivo del 25N o del 8M. Este tipo de actividades y otras, como el concurso de postres de 2022, han tenido una gran acogida y han sembrado las bases para otras que se hicieron en 2023-2024, como la exposición de fotos del 8M o el mural que pintó el alumnado, esta vez fuera del centro, y que explicaremos más adelante.

2.2. Planteamiento general

Una de las ideas que teníamos clara en septiembre de 2023 es que era imprescindible, para que el Plan de Bienestar fuera más eficaz, fijar unas líneas de acción básicas y definir actividades que abarcaran varios planes y programas. De ahí que, al elaborar el Plan de Bienestar Emocional, incluyéramos en él los planes de coeducación e igualdad y de convivencia integral, ya que entendemos que, aunque lo hagan desde perspectivas diferentes, todos ellos se orientan a los mismos objetivos y, de hecho, resulta imposible definir actividades o acciones que solo redunden en el desarrollo de uno de ellos.

Por otra parte, las características del CPEB permitían abordar el plan de una forma que, seguramente, no sería viable en otros centros. En primer lugar, el reducido número de alumnos y alumnas permite su seguimiento y atención individualizados a lo largo de todo el curso. Además, el centro cuenta con una orientadora a jornada completa, pero, gracias de nuevo al PROA+, el curso pasado había una profesional de servicios a la comunidad a media jornada. El Departamento de Orientación se completa con una media jornada de audición y lenguaje y otra de pedagogía terapéutica. Esta dotación de personal fue clave para poder desarrollar el Plan de Bienestar el curso pasado y hace evidente, en nuestra opinión, la importancia de dotar de manera adecuada a los departamentos de orientación, ya que la labor que desarrollan es fundamental.

Finalmente, teniendo en cuenta todo el camino recorrido por el centro en los años previos, a la hora de desarrollar el Plan de Bienestar Emocional, entendimos que sus actuaciones y objetivos no podían limitarse al alumnado, sino que debía contemplar a toda la comunidad educativa. Por eso en el mismo se recogen seis líneas de acción:

- Actuaciones con el alumnado.
- Actuaciones con las familias
- Actuaciones con el profesorado
- Atención y apoyo individualizado a alumnado, profesorado y familias.
- Actividades complementarias.
- Actuaciones con el vecindario del pueblo.

3. El plan de bienestar emocional aterrizado en el día a día

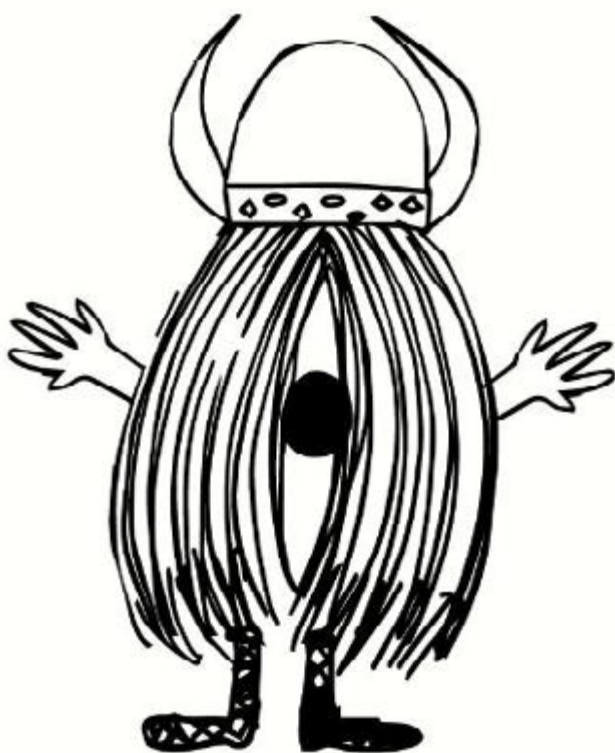
Un documento es solo un papel que no implica necesariamente una acción concreta. Por eso, para hablar del Plan de Bienestar Emocional, es fundamental detallar cómo fue aterrizando y ejecutando en nuestra comunidad educativa día a día; es decir, cómo se fue convirtiendo en una realidad.

El bienestar emocional es un proceso en constante evolución, no se alcanza de manera definitiva, sino que es una construcción diaria, una construcción cotidiana, en la que a veces avanzamos cuatro pasos hacia adelante y otras veces retrocedemos dos. Sin embargo, la metodología de este plan se basó principalmente en enseñar herramientas y habilidades que la comunidad educativa pueda aplicar para tener vidas más saludables y relaciones más plenas, y que finalmente no se quede en lo cotidiano del curso escolar, sino que se pueda generalizar y extender al resto de esferas donde la comunidad educativa desarrolla su vida.

En este apartado, nos proponemos describir cómo fuimos llevando a cabo el Plan de Bienestar Emocional en la práctica, a través de las principales líneas de acción que nos marcamos. Nos enfrentamos a dificultades, retos, desafíos, pero también pudimos disfrutar de los beneficios y aspectos positivos que trajo a nuestra vida educativa durante este curso.

3.1. Primera línea de acción: Información a la comunidad educativa

La primera línea de acción fue informativa para con la comunidad educativa. Es fundamental para el bienestar de la comunidad educativa mantener una comunicación fluida e informar en todo momento de lo que se está planeando y ejecutando en el centro educativo. Por eso, como primer paso se enviaron cartas informativas a las familias, al profesorado, al alumnado y al PAS (Personal de Administración y Servicios), en las que se proporcionó información clara y accesible sobre el plan, destacando sus beneficios y la importancia de la participación activa de toda la comunidad educativa.



Dentro de esta línea de acción, nos propusimos crear una figura-logo identificable del Plan de Bienestar Emocional, que nos ayudara a comunicar el plan y a reconocerlo posteriormente en los distintos espacios del centro educativo. De ahí surgió el vikingo que puso imagen a este plan. De alguna forma, quisimos evitar los elementos comúnmente asociados con el bienestar emocional, como corazones y manos unidas, y preferimos ilustrar, con la ayuda e ideas del

alumnado y del profesorado, una imagen que representara fuerza (entendiendo que siempre va asociada a la vulnerabilidad) y esfuerzo por intentar mejorar el bienestar. Y también, ¿por qué no?, quisimos ponerle un toque de humor, que es una de las mejores herramientas para acercarse al alumnado y para intervenir a nivel social.

3.2. Segunda línea de acción: Diagnóstico

La segunda línea de acción fue la del diagnóstico a través de la aplicación de cuestionarios. Estos cuestionarios fueron administrados a toda la comunidad educativa: alumnado, profesorado, familias y PAS, mediante la herramienta del formulario *forms*.

Aunque ya se habían realizado análisis DAFO en el centro en 2019-2020 con el Contrato Programa y se habían actualizado en el curso 2021-2022 con el PROA+, los cuestionarios empleados no encajaban exactamente en los objetivos del Plan de Bienestar y, por otra parte, algunos resultados parecían no reflejar totalmente la realidad actual. Por eso, consideramos interesante comenzar a desarrollar el Plan de Bienestar Emocional desde cero, con cuestionarios nuevos diseñados expresamente para su configuración actual. Por eso, esta línea de acción fue pensada especialmente de cara al próximo curso (2024-2025), ya que no contamos con los resultados de los cuestionarios hasta mediados del curso presente. Una vez recogidos los resultados, desde el Departamento de Orientación se realizaron varios informes con ellos para ser analizados en los correspondientes órganos del centro educativo y, así, realizar una intervención más ajustada de cara al curso siguiente.

3.3. Tercera línea de acción: Intervención grupal con el alumnado

La siguiente línea de acción constituye la actuación principal del Plan y se centra en la intervención directa con el alumnado a través de dinámicas y actividades grupales, así como atención individualizada según las necesidades (línea de acción 5). Estas actividades fueron diseñadas y planificadas de acuerdo con los objetivos y líneas de actuación del Plan, y se fueron adaptando según las necesidades que surgieron a lo largo del curso escolar. Fueron impulsadas por el Departamento de Orientación, en colaboración con el equipo directivo y las tutoras, y en ocasiones, conjuntamente con asociaciones externas.

En la etapa de educación infantil las actuaciones fueron implementadas especialmente por la tutora del ciclo. En la etapa de primaria, las actuaciones fueron desarrolladas por el Departamento de Orientación en colaboración con las dos tutoras. En primaria,



debido a los conflictos de convivencia y a la observación que hicimos de falta de estrategias y competencias emocionales del alumnado, las intervenciones grupales tuvieron una periodicidad de al menos una intervención cada dos semanas.

Tanto en la etapa de infantil como en la de primaria, las intervenciones se planificaron con una o dos semanas de antelación durante las reuniones de coordinación de ciclo. Se utilizaron horas de las distintas materias para el desarrollo de las actividades siempre que fue posible, rotando entre las diferentes materias a lo largo de la semana. Además, se imple-

mentaron actividades específicas en respuesta a conflictos o dificultades surgidas, con una planificación muy puntual. Fue imprescindible una buena coordinación tanto con las tutoras como con los maestros y maestras especialistas.

Algunos ejemplos de dinámicas grupales implementadas en las aulas multinivel de primaria fueron las dinámicas llamadas «Siluetas Amigas» y «Transformo lo que quiero decir».

La actividad de «Siluetas Amigas» tuvo como objetivo hacer una valoración sobre el nivel de cohesión grupal en las dos aulas multinivel de primaria, también



fomentar la interacción positiva y fortalecer las relaciones entre iguales. El desarrollo de la dinámica consistió en establecer parejas aleatorias entre el alumnado de la clase para que cada miembro de la pareja dibujara la silueta del otro en un trozo de papel lo suficientemente grande. Una vez dibujadas las siluetas, se colocaron una por una en el centro de la pizarra del aula, y cada uno de los alumnos y alumnas tuvo que rellenar la silueta con mensajes positivos sobre su compañero o compañera. Finalmente, las siluetas amigas, llenas de mensajes positivos, fueron expuestas en el pasillo de las aulas de primaria, haciendo del espacio común un espacio inclusivo y agradable.

Esta actividad, cuya ejecución fue, como podéis comprobar, sencilla, tuvo una gran acogida por parte del alumnado y trajo grandes beneficios a la dinámica del aula. Contribuyó significativamente a instaurar un clima muy positivo y agradable en el aula durante ese día y las semanas siguientes. Además, promovió el desarrollo de la capacidad del alumnado para decir cosas positivas y bonitas sobre los demás, una habilidad que no está muy reforzada en nuestro funcionamiento social.

Por otro lado, la dinámica grupal «Transformo lo que quiero decir» tuvo varios objetivos, como el desarrollo de habilidades comunicativas asertivas, la identificación por parte del alumnado de primaria de expresiones comunicativas negativas y positivas, la mejora de la capacidad de expresar pensamientos y sentimientos de manera clara, respetuosa y constructiva, y la reflexión sobre la importancia de una comunicación en positivo en las interacciones diarias y su impacto en la calidad de las relaciones interpersonales.

La dinámica consistió en que cada estudiante, de forma anónima, escribiera en una cartulina pequeña un mensaje negativo recibido en algún momento de la última semana dentro de la comunidad educativa. Posteriormente, estas tarjetas con mensajes negativos se colocaron en un baúl, que a su vez se colocó en el centro del círculo formado por el alumnado, junto con la tutora y el Departamento de Orientación. Finalmente, fuimos sacando los mensajes negativos, reflexionando sobre ellos e intentando transformarlos en un mensaje positivo o, al menos, en un mensaje respetuoso y asertivo.





Esta dinámica no solo alcanzó los objetivos, sino que también nos sirvió para ser conscientes de situaciones que se estaban dando en la dinámica del aula, no solo entre el alumnado, sino también con el profesorado. Así, sirvió para solucionar pequeños conflictos que se habían dado y que, de alguna manera, estaban reflejados en los mensajes negativos, pero también permitió identificar conflictos en curso e intervenir sobre ellos posteriormente.

Estas dos actividades fueron seleccionadas para ejemplificar lo que se menciona en la tercera línea de acción, pero a lo largo del curso escolar se llevaron a cabo más de 40 intervenciones grupales en las tres etapas educativas. Estas acciones cobran sentido e impacto cuando hay continuidad y coherencia entre ellas. En el caso de las dos actividades brevemente explicadas como ejemplos, se puede observar cómo se relacionan entre sí y cómo permiten al alumnado seguir una línea de aprendizaje a través de objetivos coherentes. Además, es importante destacar que cada sesión incluye una parte introductoria y teórica impartida por el Departamento de Orientación. En estas sesiones se explica, por ejemplo, qué es la asertividad, los diferentes tipos de comunicación, entre otros temas. Por último, es importante señalar que estas dos dinámicas fueron reforzadas por otra, impartida por una asociación externa, y que consistió en un entrenamiento en habilidades de comunicación efectiva para expresar mejor y de manera asertiva las emociones y las necesidades.

En secundaria, las intervenciones se llevaron a cabo durante las horas de tutoría o, según necesidades, se acordaron horarios adicionales, especialmente para la atención individualizada del alumnado (línea de acción 5). Debido al contexto educativo en la etapa de secundaria de nuestro CPEB, donde las aulas cuentan con solo tres o cinco alumnos y alumnas

como máximo, como en 4.º de ESO, las intervenciones grupales fueron menos enriquecedoras que en las etapas de infantil y primaria. Aun así, se realizaron numerosas intervenciones en el aula. En este sentido, en la ESO las intervenciones grupales del PBE se vieron muy enriquecidas por las unidades didácticas implementadas del programa «Ni Ogros Ni Princesas», un programa de educación sexual.

Por otro lado, dentro de esta línea de acción y, como ejemplo de la comprensión integral del bienestar emocional que se explicó en el primer apartado del artículo y que se quiso poner en práctica durante este curso escolar, nos gustaría destacar dos intervenciones grupales con el alumnado (así como con el profesorado y las familias) que se llevaron a cabo en el marco del 8M, Día Internacional de las Mujeres.

En otros 8 de marzo en el CPEB de Zarréu, se abordó el papel fundamental que desempeñan las mujeres en todas las esferas de la sociedad: en la literatura, representado por la escalera colorida y feminista del colegio; en el cine; en la política; en las ciencias y en la investigación, mediante las infografías en cartulinas que decoran nuestras paredes.

Consideramos importante complementar este análisis y trabajo con algo indispensable: el conocimiento, reconocimiento y valoración de lo cercano y lo cotidiano; aspectos que a menudo pasamos por alto pero que son esenciales para que nuestras vidas continúen. Nos encontramos en una zona minera, donde la historia y la identidad están fuertemente marcadas por la industria del carbón. Por eso, durante esta semana, quisimos visibilizar y valorar las otras labores más allá de las bocaminas; los trabajos y tareas invisibles y privadas que también sostuvieron la vida de las personas y del concejo: las de nuestras abuelas y las bisabuelas que ya habían visitado el centro en otras ocasiones, pero sin recibir quizás el protagonismo y el reconocimiento que buscamos darles a través de estas actividades.

En este sentido, llevamos a cabo tres actividades que fueron trabajadas conjuntamente entre el equipo docente, el alumnado, las familias y los vecinos y las vecinas del pueblo. La primera consistió en la creación de una exposición fotográfica colectiva con las mujeres de nuestro entorno y sus trabajos como protagonistas. El alumnado, junto a su familia, buscó fotografías en sus álbumes familiares o las pidieron a alguna vecina o conocida. Una vez recopiladas todas las fotos, creamos una exposición fotográfica en un aula grande del colegio con un lugar también para la exposición de utensilios con los que trabajaban las mujeres de la zona.

Esta exposición estuvo abierta al público y tuvo más de 150 visitas y un gran reconocimiento por parte de las familias y del resto del vecindario. Fue especialmente emocionante la presencia de mujeres mayores que aparecían en algunas fotografías, tanto en la exposición como en una actividad que puso fin a la exposición, que consistió en la asistencia de varias mujeres mayores al centro educativo para explicar los modos de vida y las desigualdades que vivieron a través de las fotografías y los utensilios que decoraban el aula de la exposición fotográfica.

Por otro lado, realizamos la actividad «¡Memoria oral en acción!». El alumnado, junto a su familia, tuvo que recabar información sobre los trabajos y los modos de vida de las mujeres mayores del entorno. Esto fue una actividad complementaria a la anterior descrita, que se trabajó en el aula de la exposición fotográfica: así las narraciones de las abuelas y bisabuelas o vecinas mayores del alumnado cobraron mucho más sentido.

Finalmente, se llevó a cabo la pintura de un mural colectivo en una pared del pueblo con la guía de una ilustradora asturiana tanto para la elaboración del boceto como para la propia pintura. El trabajo de esa semana del 8M quedó plasmado en un mural que adorna y adornará muchos más años una pared del pueblo. El alumnado, junto a la ilustradora, pintó a mujeres llevando a cabo oficios y labores tradicionales. Lo que siempre fue privado y se hizo dentro del hogar, ahora decora el espacio público del pueblo con un reconocimiento al papel que desempeñaron las mujeres de esta localidad. En la pintura del mural también participaron las familias, ya que se hizo en horario no lectivo.

Creemos que este tipo de actividades que tienen un sentido histórico y contextual en la zona y en el pueblo, afectan significativamente al bienestar emocional de la comunidad educativa y de la zona. Desde el principio, estas actividades se llevaron a cabo en colaboración con el alumnado y las familias, revisando álbumes familiares, compartiendo momentos y seguramente historias al encontrar fotos. También con las mujeres mayores, quienes se sintieron reconocidas, escuchadas y valoradas. Por eso, como decíamos, esto es una forma de comprender el bienestar emocional de manera integral y de trabajarlo, por tanto, de manera más efectiva.

3.4. Cuarta línea de acción: Intervención con las familias

La participación de las familias en la comunidad educativa es un indicador de un clima más positivo y una mejora del bienestar en general. Por tanto, se desarrollaron acciones dirigidas a las familias, con el objetivo de involucrarlas en el plan para fortalecer la

colaboración entre la escuela y el hogar y hacerlas partícipes del proyecto colectivo de mejorar el bienestar de todos y todas. Estas actuaciones incluyeron talleres impartidos por una asociación externa que llevaron el nombre de «Cómo acompañar afectivamente a nuestros hijos e hijas». Se desarrollaron en dos talleres de dos horas cada uno en horario no lectivo, por la tarde. Además, se acompañaron de una merienda para animar a la participación.

3.5. Quinta línea de acción: Atención y apoyo individualizado al alumnado, profesorado y familias

Esta línea de acción consistió en proporcionar atención y apoyo individualizado al alumnado, profesorado, familias y PAS según las necesidades o conflictos que fueron surgiendo en el día a día. Esta línea de apoyo se mostró esencial para favorecer el bienestar emocional y un clima de confianza, escucha y seguridad en el centro educativo.



En este sentido, la primera actuación que realizamos desde el Departamento de Orientación fue llenar el colegio de carteles con el siguiente mensaje «Si estás preocupado, o preocupada, si te ha ocurrido algo malo, si quieres contar una buena noticia, si estás triste, o también alegre... puedes subir al despacho de Orientación☺.» Estos carteles fueron colocados en la sala del profesorado, en las aulas del alumnado, en el pasillo donde están los despachos del equipo directivo y PAS, y en los pasillos del colegio. Además,

iban acompañados del muñeco vikingo que representó durante el curso escolar 2023-2024 el PBE, y de flechas que hacían de guía para llegar al despacho del Departamento de Orientación.

Nuestro contexto educativo, un CPEB rural con poco alumnado, facilitó considerablemente la posibilidad de intervención individualizada por parte del Departamento de Orientación cuando algún alumno o alumna lo necesitó o cuando surgieron conflictos de convivencia. Estas intervenciones siempre se realizaron dentro del marco educativo, desde una perspectiva de escucha y con el objetivo de enseñar herramientas para que el propio alumnado fuera capaz de mejorar su situación o de resolver el conflicto surgido de manera respetuosa y pacífica. Este espacio fue fundamental para ganarnos la confianza del alumnado. Además, se logró que el Departamento de Orientación fuera visto como un espacio útil por su parte. Como mencionamos, esta línea de acción fue imprescindible para que el PBE tuviera un impacto significativo en el día a día del aula.

Por otro lado, esta línea de acción también se implementó en numerosas ocasiones con el profesorado del CPEB. El bienestar emocional del profesorado es una parte fundamental para el bienestar de la comunidad educativa: las situaciones que enfrentamos en el día a día son complicadas y, en muchas ocasiones, emocionalmente agotadoras. Por ello, la apertura del Departamento de Orientación como un espacio de escucha, asesoramiento y orientación ante situaciones difíciles o conflictos, no solo para el alumnado sino también para el profesorado, fue fundamental. Consideramos que esto ayudó a que todo el profesorado comprendiera la importancia de un plan de bienestar y participara más activamente en su desarrollo.

Finalmente, las familias también contaron con esta línea de actuación por parte del Departamento de Orientación. Tanto nuestro despacho como nuestro horario se adaptaron en la medida de lo posible para recibir a las familias siempre que fuera necesario. Las intervenciones individualizadas con las familias consistieron en escuchar el problema, proporcionar una respuesta del Departamento y ofrecer asesoramiento y orientación. En algunos casos, estas intervenciones tuvieron un seguimiento periódico debido a las características del caso. Esto, al igual que con las dos anteriores líneas, fue fundamental para ganar la confianza de una parte tan importante de la comunidad educativa como las familias, y para seguir realizando actuaciones e intervenciones en el marco del bienestar emocional con el alumnado. También sirvió para mejorar el bienestar emocional de las familias.

3.6. Sexta línea de acción: Seguimiento y evaluación

La última línea de acción es la de seguimiento y evaluación del Plan de Bienestar Emocional. Se establecieron en la planificación tanto espacios y tiempo, como mecanismos de seguimiento y evaluación para monitorear el desarrollo del plan y medir su impacto. Se recopilaban datos periódicamente para realizar análisis y ajustes necesarios, garantizando así la eficacia y la mejora continua del Plan.

4. Conclusión

El curso pasado fue crucial y especialmente fructífero para dar forma y afianzar el Plan de Bienestar Emocional: se redactó el documento que forma parte del PEC (Proyecto Educativo de Centro) y da solidez y garantías de continuidad al proyecto; se establecieron las principales líneas de acción y se realizaron actividades que continuaban la trayectoria de años anteriores, enmarcándolas en un plan concreto y dotándolas de mayor alcance y significado. La labor del Departamento de Orientación, con la constante y estrecha colaboración del equipo directivo, fue vital para que el Plan se desarrollara como lo hizo.

La realidad del centro, sin embargo, se impone y estrenaremos curso, una vez más, con nueva plantilla: nuevos docentes, nueva orientadora y a la espera de saber si habrá PROA+ y podremos contar de nuevo con una PSC (Profesora de Servicios a la Comunidad), que seguramente no sería la misma. El cambio forma parte de la vida y creemos que gran parte del éxito del Plan de Bienestar será el de seguir dando frutos este nuevo curso, aunque sean otras personas las que colaboren para impulsarlo.

Las líneas de acción ya están fijadas y también los objetivos que queremos alcanzar en 2024-2025: organizar los talleres externos para que sean periódicos y haya al menos uno por trimestre; mantener las líneas de acción y seguir realizando actividades que fomenten la comunicación y el vínculo entre toda la comunidad educativa. Y, como todos los cursos, abordamos nuevos retos y nuevos proyectos para seguir avanzando en el bienestar emocional: uno de patios dinámicos de la mano de Gey Lagar (creadora del programa de Inclusión Social Patios y Parques Dinámicos), otro de metacognición impulsado por varios docentes nuevos, sumar al refuerzo clases gratuitas de pintura para desarrollar la creatividad y trabajar las emociones, etc.

Porque, por fortuna, sí se puede aprender y enseñar a detener la ansiedad, y crecer y madurar no tiene por qué implicar perder la alegría. La vida es un camino apasionante, muy duro a veces, (durísimo para algunos de nuestros alumnos y alumnas, de nuestros compañeros y

compañeras, o de las familias de nuestros centros), pero que vale la pena recorrer siempre. Estar bien, ser feliz, disfrutar del trabajo que realizas y poder crecer con él no debería ser un privilegio, sino un derecho para todos y todas. Nosotros, como tantos otros docentes en otros lugares, seguiremos luchando día a día para conseguirlo y el Plan de Bienestar es solo un paso más, del que estamos muy orgullosos, en ese camino.

Referencias

Circular de Inicio de Curso 2021-22 en la que se recoge la creación de la figura del coordinador de bienestar (CIRCULAR de inicio de curso 2021-22. Enseñanzas profesionales: centros concertados - Educastur).

Circular de Inicio de Curso 2023-24 en la que se recoge por primera vez el Programa de Bienestar emocional en los centros educativos de Asturias (Circular de inicio de curso 2023-2024. Texto consolidado - Educastur).

Contrato Programa: página web ([https://alojaweb.educastur.es/web/contratos-programa-asturias/portada2/-/asset_publisher/gpXaygKHxj5P/content/](https://alojaweb.educastur.es/web/contratos-programa-asturias/portada2/-/asset_publisher/gpXaygKHxj5P/content/que-son-los-contrato-programa)

[que-son-los-contrato-programa](https://alojaweb.educastur.es/web/contratos-programa-asturias/portada2/-/asset_publisher/gpXaygKHxj5P/content/que-son-los-contrato-programa);jsessionid=7EA5D75616B41D5FE8F530ECD524CE28).

PROA+: normativa (<https://www.educastur.es/prtr-proa>), mapa de centros de Asturias (<https://www.google.com/maps/d/viewer?hl=es&mid=1uhLb72eNIHV6cu8ANfKMZPTx-foT7Ac&ll=43.27972633170286%2C-6.040498150000011&z=9>).

Redes del CPEB de Cerrredo: Facebook (<https://m.facebook.com/cpebcerredo/>), instagram (<https://instagram.com/cpebcerredo?igshid=MmU2YjMzNjRIOQ==>).

Página web del CPEB de Cerrredo (<https://alojaweb.educastur.es/web/cpebcerredo>).

Podcast: “En Zarréu, tarde o ceo” (https://www.ivoox.com/podcast-en-zarreu-tarde-o-ceo_sq_fl1835304_1.html).

Vídeo de presentación del proyecto “Escarbando en la historia: itinerario guiado” (<https://vimeo.com/user185800758>).

Programa de la TPA en la que se retransmitió el concurso de postres de 2022 (https://www.rtpa.es/video:Conexion%20Asturias_551649329610.html).



Autoría

Elena Sarrión Fernández-Diestro Doctora en Filología Hispánica por la Universidad Oviedo, especialista en poesía española de posguerra. Trabajó como interina en Madrid, Segovia y Miranda de Ebro antes de obtener la plaza, lo que le permitió conocer diferentes entornos, centros y comunidades educativas. Es profesora de Lengua Castellana y Literatura y directora del CPEB de Cerredo desde 2018, año en que llegó al centro como funcionaria en prácticas. Ejerció la dirección del centro durante tres cursos con nombramiento extraordinario, hasta que decidió presentar proyecto, el cual inició en 2021. Coordina el Proyecto de Formación de Centro desde ese mismo curso y coordinó el PROA+ desde 2022 hasta 2024 y paticipó como ponente en «1ª Jornadas buenas prácticas centros PROA+ Asturias» en 2023.

Sara Combarros García graduada en Psicología por la Universidad de Oviedo (UniOvi). Orientadora en el CPEB de Cerredo durante el curso 2023-2024. Actualmente, orientadora en el Equipo de Orientación Educativa del Suroccidente de Asturias.

Ana Fraile Martínez Licenciada en Psicología, Máster en Psicoterapia Familiar. Experta en Intervención Social, Experta en Intervención Infanto Juvenil Sistémica. Desde 2001 hasta 2023, psicóloga en diferentes programas de intervención en el ámbito de infancia y juventud en situación de riesgo y vulnerabilidad social en la Asociación Centro TRAMA Asturias. Profesora Interina de Servicios a la Comunidad en el CPEB de Cerredo durante el curso 2023-2024.

