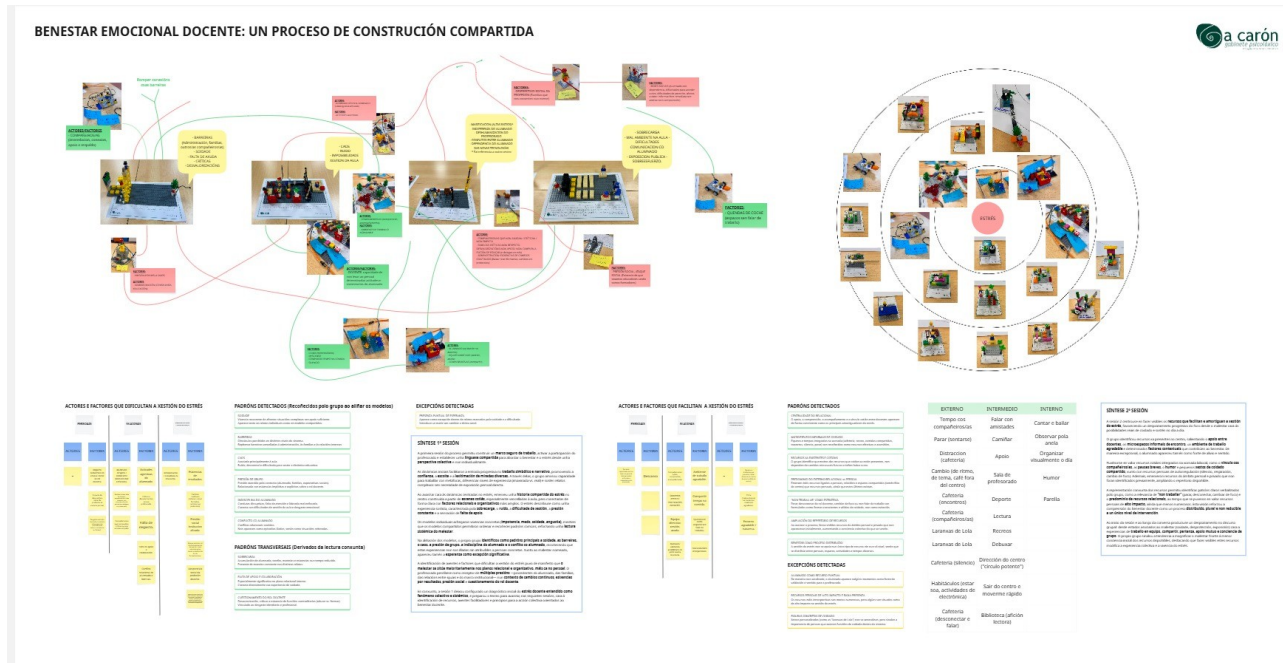


Índice

Elaboración do mapa de problemas e recursos.....	1
Plans Individuais de Benestar Docente.....	1
Plans Colectivos de Benestar Docente.....	3

Elaboración do mapa de problemas e recursos



Plans Individuais de Benestar Docente

Estes 15 plans son exemplos realistas e adaptables para mellorar o benestar docente. Cada un inclúe accións, estratexias de afrontamento e un método de avaliación persoal.

Plan “Microparadas conscientes”

Accións: facer 3 pausas breves ao día.

Afrontamiento: respiración 4-2-6.

Avaliación: nota diaria: “Fixen as pausas?”.

Plan “Orde visual”

Accións: marcar 3 prioridades diarias.

Afrontamento: dividir tarefas grandes em microtarefas.

Avaliación: revisión semanal das prioridades.

Plan “Camiñar para desconectar”

Accións: camiñar 10 minutos antes de entrar.

Afrontamento: baixar activación durante o paseo.

Avaliación: escala 1–5 antes/despois.

Plan “Cafetería sen traballo”

Accións: recreo libre de temas laborais.

Afrontamento: humor e conversa lixeira.

Avaliación: rexistro semanal de recreos “limpos”.

Plan “Silencio reparador”

Accións: 5 minutos de silencio ao día.

Afrontamento: respiración ou visualización.

Avaliación: 3 palabras sobre o estado emocional.

Plan “Unha tarefa menos”

Accións: eliminar unha tarefa non esencial á semana.

Afrontamento: priorizar e aceptar límites.

Avaliación: impacto na carga percibida.

Plan “Humor como ferramenta”

Accións: introducir un momento de humor diario.

Afrontamento: relativizar tensións.

Avaliación: autoavaliación semanal.

Plan “Natureza de mediodía”

Accións: saír ao exterior 5–10 minutos.

Afrontamento: observar e respirar.

Avaliación: claridade mental 1–5.

Plan “Non levar ao persoal”

Accións: usar a frase-ancora “Non é contra min”.

Afrontamento: reinterpretación cognitiva.

Avaliación: anotar 1 situación/semana.

Plan “Tempo para min ao chegar á casa”

Accións: 20 minutos para unha actividade pracerosa.

Afrontamento: transición emocional traballo-casa.

Avaliación: revisión semanal.

Plan “Debuxo ou escritura breve”

Accións: debuxo ou nota de 2 minutos ao final do día.

Afrontamento: expresión simbólica.

Avaliación: revisión emocional semanal.

Plan “Pedir axuda a tempo”

Accións: pedir apoio se unha situación se repite 3 veces.

Afrontamento: compartir carga emocional.

Avaliación: medir diminución da soidade.

Plan “Rituais de entrada á aula”

Accións: crear un ritual de inicio (saúdo, frase, respiración).

Afrontamento: estabilizar o clima emocional.

Avaliación: observar se reduce o caos inicial.

Plan “Desconexión dixital”

Accións: non revisar mensaxes do centro tras unha hora límite.

Afrontamento: establecer límites saudables.

Avaliación: descanso percibido 1–5.

Plan “Celebracións pequenas”

Accións: anotar un logro diario.

Afrontamento: reforzo positivo.

Avaliación: revisión mensual dos logros.

Plans Colectivos de Benestar Docente

Estes 15 plans colectivos son exemplos prácticos e asumibles para mellorar o benestar emocional e profesional do claustro. Inclúen accións, estratexias de afrontamento e métodos de avaliación grupal.

Plan “Recreo sen traballo”

Accións: acordar un recreo á semana libre de temas laborais.

Afrontamento: conversa lixeira, humor, desconexión.

Avaliación: enquisa mensual sobre descanso percibido.

Plan “Cafetería como espazo de coidado”

Accións: habilitar unha mesa “sen queixas” para conversa positiva.

Afrontamento: reforzo do vínculo e apoio mutuo.

Avaliación: observación do uso e satisfacción do profesorado.

Plan “Benvida emocional”

Accións: comezar cada reunión cun minuto de respiración ou silencio.

Afrontamento: baixar activación antes de tratar temas complexos.

Avaliación: valoración trimestral do clima das reunións.

Plan “Aula tranquila”

Accións: compartir estratexias de xestión da aula entre docentes.

Afrontamento: aprendizaxe mutua e redución do illamento.

Avaliación: recollida de boas prácticas e impacto percibido.

Plan “Camiños compartidos”

Accións: promover camiñadas curtas con compañeiros/as antes ou despois da xornada.

Afrontamento: descarga emocional e movemento.

Avaliación: rexistro voluntario de participación.

Plan “Espazo de silencio”

Accións: habilitar un espazo tranquilo para pausas curtas.

Afrontamento: autorregulación e descanso mental.

Avaliación: enquisa sobre utilidade e frecuencia de uso.

Plan “Apoio entre iguais”

Accións: crear parellas ou tríos de apoio docente.

Afrontamento: compartir dificultades e buscar solucións conxuntas.

Avaliación: revisión bimensual da experiencia.

Plan “Humor no centro”

Accións: colocar un panel de humor ou frases positivas na sala de profesorado.
Afrontamento: alivio emocional e cohesión.
Avaliación: valoración cualitativa do ambiente.

Plan “Reunións máis humanas”

Accións: limitar a duración das reunións e priorizar temas clave.
Afrontamento: reducir sobrecarga e fatiga.
Avaliación: análise trimestral da eficacia das reunións.

Plan “Compartir para aprender”

Accións: sesión mensual de intercambio de boas prácticas.
Afrontamento: reforzo da competencia profesional e autoestima.
Avaliación: recollida de aprendizaxes e melloras aplicadas.

Plan “Desconexión institucional”

Accións: acordar franxas horarias sen mensaxería interna.
Afrontamento: límites saudables e redución da presión.
Avaliación: enquisa sobre descanso e carga mental.

Plan “Celebracións colectivas”

Accións: celebrar pequenos logros do centro unha vez ao mes.
Afrontamento: reforzo positivo e sentido de pertenza.
Avaliación: valoración do impacto no clima emocional.

Plan “Biblioteca emocional”

Accións: crear un espazo con recursos de benestar (lecturas, música, materiais).
Afrontamento: acceso a ferramentas de autorregulación.
Avaliación: rexistro de uso e suxestións de mellora.

Plan “Xestión compartida do conflito”

Accións: protocolo interno para pedir apoio rápido ante conflitos na aula.
Afrontamento: reducir soidade e desgaste.
Avaliación: análise trimestral de casos e melloras.

Plan “Clima positivo no centro”

Accións: acordar 3 normas colectivas de trato e comunicación respectuosa.
Afrontamento: prevención de tensións internas.
Avaliación: revisión anual do cumprimento e impacto.