

Pero escribo también desde

la vida,

desde su grito poderoso

José Ángel Valente

PLAN DE PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DE TRASTORNOS EMOCIONALES DEL ALUMNADO-RED DE BIENESTAR EMOCIONAL DEL IES ALDEBARÁN

Dibujar este Plan consiste en dar con una fórmula colaborativa genuina de las distintas actuaciones del centro educativo en la prevención y detección de trastornos emocionales del alumnado, trabajando sinergias, haciendo red. A continuación, se presenta la relación de propuestas asumidas que van conformándolo. Esta es una iniciativa que se comparte en la comunidad educativa y se plantea a la dirección del centro a partir de la publicación de la *Guía para la elaboración de un Plan de Prevención y Detección de Trastornos Emocionales del alumnado* coordinada por José Antonio Luengo Latorre. Para cualquier consulta, disponibilidad en la Sala de Profesores y en rvirsedaantoranz@educa.madrid.org Las cuestiones mayoritariamente planteadas han versado sobre cómo empezar y cómo clarificar el ámbito de actuación, una vez que el proyecto ha recibido el visto bueno.

Difundimos protocolos, estrategias, jornadas, proyectos y recursos: Proyecto Pedagógico del Teatro Español y Naves de Matadero (talleres, exposiciones y espectáculos), Proyecto LÓVA (la ópera como vehículo de aprendizaje) con el Teatro Real, talleres e instalaciones artísticas de Teatros Canal, programación de danza y teatro de Teatralia, Proyecto Pedagógico Ballet Nacional de España, Festival Cultura Inquieta, ciclos de conferencias y exposiciones de la Residencia de Estudiantes y el CSIC, Foros y Documentos de Convivencia de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, Mentescopia, Programa de acompañamiento on line gratuito con Nikkara de la Universidad Complutense, Proyecto Arte Encontrado, Recursos para la Salud Mental de Madrid Salud, Recursos del Ayuntamiento de Alcobendas, teléfonos de ayuda para gestionar atención psicológica (Fundación ANAR, teléfonos de emergencias, teléfono de la Esperanza, Casa de la Juventud, Casa de la Mujer de Alcobendas...), acceso a la participación del alumnado como voluntariado de acompañamiento...

Invitamos al alumnado a que participe y haga llegar necesidades y propuestas a través de distintas iniciativas que puedan canalizar ese potencial.

En forma de anexo se facilitan tres actividades para empezar a trabajar en este sentido de una forma sencilla y accesible (Anexos I, II, III), una panorámica del proceso de trabajo en torno a la jornada del Carnaval Bienestar Emocional-Celebración del Quinto Centenario de la Primera Vuelta al Mundo (Anexo IV), las Bases del Concurso de Fotografía (Anexo V), y la relación de respuestas a las cuestiones planteadas hasta ahora sobre el Plan de Bienestar Emocional (Anexo VI)

Dificultades

Rigidez de tiempos y espacios, carga de trabajo docente, exceso de ruido, falta de respeto y de trabajo, conductas estereotipadas, invasión y dependencia de las tecnologías, falta de herramientas, presión social de un modelo sin ética ni moral, falta de conciencia, falta de límites, incremento de trastornos y patologías, tolerancia mínima a la frustración, falta de empatía, presión de la publicidad y el consumo, violencia de la que además se hace espectáculo, dificultad para tener personalidad, falta de atención y de procesos de concentración, indiferencia, escepticismo, falta de compromiso, disipación, infantilización del adulto, principio de falsa transparencia universal en las redes sociales, vivir para la galería, falta de proceso...

Objetivos del Plan de Bienestar Emocional

Los objetivos del Plan son prevenir y detectar trastornos emocionales en el alumnado. En otras palabras, dotarnos de herramientas y vías para garantizar el bienestar emocional en el centro. Destacamos los siguientes objetivos concretos:

- descubrir y apreciar el sentido de pertenencia,
- aprender a dar y a recibir,
- sentir el apoyo de la comunidad,

- afrontar la imposibilidad de aprender y convivir sin cuerpo, sin emoción, sin contacto humano, sin un sentido y una orientación de responsabilidad, sostenibilidad, equilibrio y servicio,
- responder a la desvirtuación que sufren los procesos de enseñanza-aprendizaje y al deterioro de las relaciones humanas desde el arte de ser y de sentirnos comunidad,
- explorar relaciones de colaboración y cooperación desde el poder personal genuino donde cada cual ocupa y desarrolla su propio espacio, donde cada cual crea espacio compartido dando y recibiendo, sin dominar ni ser dominado,
- aprender a sopesar, calibrar, matizar, ponderar, consensuar, compartir y presentar creaciones individuales y colectivas que transforman nuestro mundo en un mundo bueno y acogedor para todos,
- mejorar la convivencia y prevenir tanto el acoso escolar como el acoso en el mundo de los adultos,
- abrir y mantener el diálogo intergeneracional,
- humanizar la relación con uno mismo y con los demás,
- alentar una cultura del agradecimiento, una cultura para la felicidad,
- contribuir a la creación de una ciudadanía respetuosa, responsable, resiliente, creadora, solidaria,
- convocar el poder de la imaginación y los sueños para encontrar soluciones a las situaciones que plantea la crisis que vivimos en los distintos ámbitos: humano, científico, tecnológico, económico, psicológico, social...

Trabajo con las emociones en distintas materias y en la tutoría

-El Departamento de Educación Física trabaja en la gestión de las emociones y desarrollo de la inteligencia emocional a través de los diferentes deportes, juegos, ejercicios de relajación y competiciones en los recreos en las que los alumnos aprenden a resolver conflictos

-En el Departamento de Filosofía y en el Departamento de Religión se asume este trabajo emocional empezando por los primeros cursos de Secundaria. Mercedes, de Filosofía, propone la actividad del muro de las habilidades en coordinación con las profesoras Rebeca y Beatriz del Departamento de Educación Artística y Visual. Clara también trabaja en Psicología las presentaciones *genially* de su alumnado para clases de primer ciclo. Está generando un trabajo profundo.

-En el Departamento de Geografía e Historia hay sintonía con la necesidad de abordar las emociones en las aulas, y así lo transmite Inma que se implica activamente en “El árbol de los deseos” y en las clases con las emociones así como en la preparación de materiales que sube al cloud de trabajo. Cristina apuesta por el trabajo por proyectos, hace teatro en distintos apartados de la programación, confecciona un kit de bienvenida para el alumnado de nueva Incorporación y programa, como Jefa del Departamento, la entrega de los diplomas del Concurso de Historia durante la Jornada de Carnaval . Verónica ve la posibilidad de trabajar las emociones con los auxiliares de conversación en las horas que tienen de apoyo para la tutoría. Se está elaborando un plan de trabajo.

-En el Departamento de Educación Plástica y Visual, Rebeca y Beatriz se implican activamente en el carnaval, el muro de las habilidades y el concurso de fotografía.

-Del Departamento de Lengua y Literatura, Susana, Carmen y Raquel transmiten las posibilidades de trabajar las emociones en la materia y en la tutoría. Audiolibros, árbol genealógico, primeros recuerdos, descripciones, carta al yo del futuro, teatro, títeres, diarios, poesía, textos literarios para meditar, enamorarse, encajar golpes, aprender a vivir... Carmen propone “El árbol de los deseos” para Navidad .

-Almudena (Departamento de Orientación y Departamento de Matemáticas) ve necesario este trabajo en PMAR así como en el enfoque de recogida de café y leche para el Albergue *Santa María de la Paz* que coordina desde hace años y que culmina con una representación teatral en dicho espacio donde se trabaja la empatía con máscaras y dramatización de la propia historia.

-Laura (Departamento de Orientación) lo está trabajando en todos sus ámbitos de actuación desde el Aula Halley y en el programa del alumnado ayudante. Envía al cloud vídeos, enlaces y materiales para compartir como los *Cuadernos para la amabilidad*.

-La PTSC (Departamento de Orientación) propone trabajar con emoticonos emocionales, colores y potenciación de todo lo lúdico y festivo.

-Beatriz está trabajando las emociones a través de la mitología y el teatro en la materia de Latín. A través de los mitos, hay oportunidad de comprender *vicios y virtudes* de los seres humanos. En diciembre programa la celebración de Saturnales con alumnado de Bachillerato. En febrero está programada una salida al Museo del Prado incorporando un trabajo específico de las emociones. En la ESO, estudian las festividades latinas para hacer

una correspondencia con cada mes del curso así como con los dulces de distintas fiestas.

-Las actividades propuestas en la Guía para la elaboración de un Plan de Prevención y Detección de Trastornos Emocionales ya están incorporadas al Plan de Acción Tutorial.

Cloud EducaMadrid

<http://cloud.educa.madrid.org/index.php/s/4AtkBiBTdnaxXwY>

En el cloud se van recogiendo documentos, vídeos y materiales de trabajo que vamos enviando para compartir: *Guía para el Plan de Prevención y Detección de Trastornos Emocionales del alumnado* (con repertorio de actividades agrupadas por niveles y temas), Webinar del Consejo Escolar del Estado *Buscando convergencias*, *Guía Cyberbullying*, Protocolos de Convivencia de la Comunidad de Madrid, Informe de la ONU sobre Salud Mental, Estrategias para el bienestar emocional, Decálogo Cyberbullying, unidades didácticas de emociones, Seminario *Prácticas de movimiento y contacto para mejora de la convivencia y Prevención del acoso escolar*, enlace de *DEL* (New York Dance), *Guía emocional para familias*, *El acoso escolar y la prevención de la violencia desde las familias*, Proyecto *El arte de la relajación*, Proyecto *Desde el alma*, Proyecto *A todos los corazones*, curso *Teatro y transformación*, Cuadernillos de amabilidad *Cómo ser amable y no morir en el intento...*

Podcasts

Las clases pueden enviar materiales en formato audio (mp3, por ejemplo) para confeccionar tantos podcasts como sean necesarios: mensajes motivadores, poemas, selección de música comentada, entrevistas a las personas mayores, entrevistas a personas e instituciones implicadas en la salud mental, audiolibros...

Cada mes se colgará un podcast en la web con los trabajos del alumnado.

El primero se titula *Zancadas en el tiempo*. Participan alumnos de todos los niveles, desde Primero de la ESO hasta Segundo de Bachillerato. Seguiremos trabajando en las siguientes entregas: escuchando atentamente la respuesta que genere en la comunidad, teniendo en cuenta las distintas aportaciones que vayan llegando con su recepción, preparando materiales con ilusión y respeto, indagando, buscando, perseverando...

Se pueden enviar los materiales para el cloud y para los podcasts a clara.castro@educamadrid.org

Recreos de Retos Emocionales

Primer recreo de lunes, primer recreo de viernes, y segundo recreo de miércoles.

Para disfrute y entrenamiento del alumnado que quiera ir a estos recreos de forma puntual, según lo necesite o durante todo el curso. Entrenamiento de alumnado de referencia para el bienestar emocional. Se ofrece este recurso a las clases de Segundo de Bachillerato para facilitar técnicas de gestión del estrés que ayuden a afrontar los exámenes de la EVAU.

Abierto a todo el alumnado del centro. Aula 106, primera planta.

Objetivos: facilitar estrategias para el bienestar emocional, retos emocionales, relajación, acompañamiento...

Será maravilloso, una vez superado el periodo de restricciones, plantearnos recuperar el espacio del aula con esterillas y música que iniciamos con *El arte de la relajación* durante los recreos.

Carteles para subir la autoestima y cuidar el bienestar emocional

Es una propuesta del alumnado. Están poniendo los carteles por todo el instituto. Contamos con las cartulinas que facilita la secretaría. Abierto a todo el alumnado.

Micro abierto de Bienestar Emocional

Es una propuesta del director del centro que plantea que el alumnado coja el micro para dar mensajes motivadores a primera hora de la mañana. Nos encanta esta propuesta. Este curso inauguramos el esperado proyecto sonoro planteado por el alumnado en el Consejo Escolar hace unos años: la instalación sonora que permite sustituir el antiguo *timbrazo* del cambio de clase por la maravillosa selección musical preparada por las profesoras de Música, Alicia y Eva.

De 8.20 a 8.33 desde el micro del Bienestar Emocional se hace acompañamiento y se transmiten mensajes motivadores e inspiradores, poemas y lecturas emocionantes para preparar la bienvenida a primera hora de la mañana según vamos llegando al instituto. El micrófono está instalado en la Sala de Enfermería. Laura, nuestra magnífica enfermera y coordinadora en la pandemia, es otro foco de bienestar emocional con su trato y acogida. A partir de enero tenemos reservado martes y viernes.

Posibilidad de preparar el programa: segundo recreo de martes y primer recreo de jueves. Se queda en el vestíbulo de la Sala de Profesores. Abierto a todo el alumnado del centro.

Empezamos el día con sentido de pertenencia, respeto y apoyo.

Entorno del Huerto Bienestar Emocional

Es una iniciativa de María José, madre comprometida y miembro del AMPA IES Aldebarán. Plantea la transformación del entorno del huerto de la entrada con el alumnado: limpieza del entorno y reciclaje de hojarasca, acondicionamiento del espacio e incorporación de dos lavandas, dos ciruelos y dos rosales que ha pedido al Ayuntamiento de Alcobendas. Va a intentar pedir y traer más colores de plantas y flores. Asimismo va a raspar el muro de este entorno del huerto para que no queden rastro de las antiguas pinturas descoloridas, para que quede limpio. Y nos invita a pintarlo con ella primero de blanco (con pintura blanca plástica cuyo coste va a asumir el instituto) y después de la forma en que soñemos nuestro centro. Por ejemplo, pintando a escala la foto que gane el concurso de fotografía Bienestar Emocional, con geometrías, con el águila y el búho que nos deleitan aquí y allá en el horizonte. Será elección del alumnado. Con palés y materiales reciclables, se pueden construir uno o dos banquitos, incluso un pequeño anfiteatro móvil para hacer recitales en primavera, pequeños encuentros, lecturas literarias... Un atril basta por ahora. Es igualmente contexto idóneo para hacer la grabación del programa de radio de Primero y Segundo de la ESO sobre la naturaleza que presentaremos a concurso y emitiremos en la web del instituto.

En piedrecitas ovaladas, los alumnos pueden pintar con rotuladores Rotring diseños de caras que expresan distintas emociones. Su base quedará fija en un mural itinerante hecho

de masilla de cemento blando.

Juanjo está igualmente apoyando y colaborando en el proyecto. Es otra fuente de bienestar emocional, tanto por la implicación y el nivel de perfección en su trabajo de mantenimiento como en el entusiasmo y el respeto que transmite Colabora afinando el mínimo detalle en muchos de los apartados que forman este documento.

Los lunes de 11.50 a 13.40 y los miércoles de 11.20 a 13.40 puede programarse el trabajo del alumnado en el huerto. Se puede hablar con María José o con Raquel para hacer cuadrantes.

Concurso Programa de Radio

Nos inscribimos en la *Jornada de Radio Escolar* programada por la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y nos entusiasma la posibilidad de participar en el Concurso de Radio Gonzalo Estefanía. Tenemos hasta mayo para presentar un programa de radio en formato podcast que puede versar sobre los siguientes temas: medioambiente para Primero y Segundo de la ESO, y adicción a los móviles y a las tecnologías para Tercero y Cuarto de la ESO. Los detalles de la convocatoria están en el enlace que figura a continuación. Tenemos la colaboración especial de Guadalupe, Pilar y María José concediéndonos las entrevistas.

<https://premiogonzaloestefania.com/>

El árbol de los deseos

Actividad voluntaria y sencilla.

Hay tres formas de participación que no son excluyentes.

"El árbol de los deseos" se va a dibujar con hilos de lana verde y tronco marrón sobre el papel continuo negro de la pared cercana a la salida de emergencia del vestíbulo de la sala de profesores. Inma ha preparado un diseño precioso para el árbol de los deseos. Ana ha hecho estrellas y campanillas de ganchillo. Las auxiliares de control han estado al quite con todos los elementos a su alcance. El árbol no ocupa superficie ni interfiere con ningún volumen. Se pueden colgar los deseos a partir del 15 de diciembre cuando se quiera. Este árbol de invierno se transformará después en árbol de primavera y habrá posibilidades de seguir trabajando deseos. Se puede recortar un pos-it de color o un folio coloreado en forma de hoja de otoño sobre el que escribir el deseo.

"El árbol de los deseos" se extiende hasta la valla exterior que delimita el instituto a ambos lados de la entrada principal. Se pueden colgar los deseos en tela de lazo (escritos con rotulador sobre la tela) o en papel plastificado (se puede plastificar con el plástico sobrante de la casa y con celo). En las clases tienen muchas ideas. Lo importante es que "el deseo" quede bien atado y que esté preparado para la lluvia. Se propone que las clases puedan salir por niveles en distintos días:

- Cuarto de la ESO, miércoles 15 de diciembre,
- Tercero de la ESO, jueves 16 de diciembre,
- Segundo de la ESO, viernes 17 de diciembre,
- Primero de la ESO, lunes 20 de diciembre y
- Bachillerato, martes 21 de diciembre.

"El árbol de los deseos" puede tener su espacio en el aula de cada grupo. El árbol de los deseos hecho con pos-its no presenta dificultades técnicas y es muy bonito. En las clases tienen mucho material de decoración y les hace mucha ilusión prepararlo. Algunas profesoras ya están haciendo su propio diseño. Destaca por su originalidad el árbol del aula de Primero ESO A con referencias a las Saturnales y preparación en equipo con Carolina y Beatriz.

Equipo de Auxiliares de Control

Ana, Paula, Charo, Ana, Marisa, Miguel, y Ana se han volcado con el micro del bienestar emocional, fotocopias, impresiones primeras, cartulinas, tijeras, chinchetas, celo, pegamento de tubo, materiales, detección de situaciones de todo tipo, ánimos, comprensión...y un poco de todo lo que va siendo necesario sobre la marcha que viene a ser siempre mucho *pero que mucho*. Y además abriendo y cerrando puertas aquí y allá para poder colgar lazos y deseos

Muro de las habilidades

Mercedes, de Filosofía, propone la actividad del muro de las habilidades con todos los grupos de Primero de la ESO en Valores Éticos y en Religión, en coordinación con las profesoras del Departamento de Educación Artística y Visual. Se facilitarán pautas e instrucciones para trabajar con un modelo de tetra brik. Se utilizará pintura blanca para fijar el muro. Cada alumno plasma una habilidad (asertividad, cooperación...) en distintos contextos y situaciones (académicos, familiares, sociales...) valiéndose de este elemento. Finalmente, toda la comunidad educativa podrá disfrutar y aprender a través de una instalación colectiva en el vestíbulo.

Carnaval, 24 de febrero

Mayoritariamente celebrado como propuesta. Participación voluntaria.

Enero: puesta en marcha, preparativos, instrucciones...

Se enumeran las distintas posibilidades: concursos, teatro y musicales.

Se puede plantear como una actividad para soñar el instituto y vincularla a la plasmación de esos sueños en cartulinas por los pasillos y paredes

que nos lleven por esta ruta... a lo largo del curso. Disfraces temáticos por clases, periodos históricos, movimientos literarios, emociones...Concursos por clases, concursos individuales, concursos de docentes... Jurado itinerante.

Ver trabajo al detalle en Anexo IV

Día del Autismo, 2 de abril

Alumnado de Psicología prepara con alumnado del Aula Halley materiales para promover una reflexión en las aulas con ocasión de dicha celebración. Lo preparan en los recreos con Clara, Raquel y los materiales colgados por Laura en el blog del Aula Halley. La presentación se colgará en la web así como los carteles que se han hecho en las clases.

Durante los recreos del viernes 1 de abril preparamos un acróstico con letras en tamaño DIN2 en el vestíbulo siguiendo la ruta de materiales de ensueño que Inma siempre nos

prepara. Destacamos el apoyo y la presencia de las familias así como la participación de toda la comunidad educativa.

A comienzos de este curso, hemos participado con familias y alumnos en la Primera Marcha por el Autismo celebrada en Alcobendas y San Sebastián de los Reyes a la que hemos dado toda la difusión posible por aulas y redes.

Siluetas y cualidades

Esta actividad es una propuesta de Silvia, madre muy implicada de una alumna del instituto. Silvia propone y facilita las instrucciones y las fotocopias iniciales con las que poder abordar en cada clase la construcción de siluetas con cualidades del alumnado que después quedarán colgadas en las paredes del aula.

Cafetería del instituto

Armando se apunta con la cafetería para celebrar carnavales, decorándola si hace falta y disfrazándose también. El arte de Armando en la cafetería, ese toque que tiene todo lo que prepara, la innovación y el disfrute en todo lo que hace explica que sea uno de los espacios más ricos del centro, celebrado constantemente por toda la comunidad educativa. Tenemos pendiente la realización de un artículo sobre el zumo verde que nos prepara por las mañanas para promover una alimentación saludable.

Concurso de fotografía Bienestar Emocional

A partir de la propuesta de un alumno del Consejo Escolar, planteamos la celebración de un concurso de fotografía para primavera. En marzo lanzaremos las bases del concurso y, como siempre, intentaremos que sea fácil la participación para todo el alumnado.

Las fotos se harán con el móvil y buscarán generar bienestar emocional: comprensión, empatía, superación, acompañamiento, resiliencia, solidaridad, respeto...

Se colgarán todos los trabajos en el enlace de la Red de Bienestar Emocional formando un mosaico y la ganadora opta a ser dibujada a escala en el muro del huerto de la entrada del instituto. (Ver bases)

Títeres para trabajar las emociones

<https://proyectolova.es/lovamas/sesion-7/>

Enlace interesante para aprender a trabajar con títeres. Se puede plantear en tutoría o en distintas materias para trabajar con las emociones pues a través del títere hay un distanciamiento y es más fácil expresar esas emociones. Da juego con el planteamiento que se quiera. Retablos de títeres, títere-minutos...

Personal de Limpieza

La limpieza se relaciona con la circulación, la fluidez, la sanidad, la placidez, la disciplina, el cuidado, la armonía y la belleza. La limpieza es eminentemente terapéutica. Las compañeras de limpieza están siendo una valiosa pieza también en el bienestar emocional de los alumnos, prontas a apoyar cuando alguien está llorando o a detectar situaciones para poder intervenir. Beatriz, Ana, María José y Daniela animan con una palabra sabia y dinamizan con una sonrisa. Se llama *tener psicología*.

Decálogo del Buen Trato

En mayo, trabajaremos para preparar el próximo curso y confeccionaremos un *Decálogo del Buen Trato* gracias al papel de pizarra para pared que Inma nos regala.

Actividad 1. Entrevistas a los abuelos y a las personas mayores

Aparece como anexo. Se puede trabajar en la tutoría o en distintas materias.

Actividad 2. Documento de compromiso

Aparece como anexo. Se puede trabajar en la tutoría o en distintas materias.

Actividad 3. Cuida a quien te cuida

Aparece como anexo. Se puede trabajar en la tutoría o en distintas materias.

Propuestas y posibilidades abiertas

-Mantener la alternancia de las reuniones en segundo recreo de miércoles y en segundo recreo de jueves una vez al mes. La próxima reunión cae en jueves, el 20 de enero, en el segundo recreo en la Sala de Profesores. La siguiente es el miércoles 16 de febrero en el segundo recreo.

-Reuniones de trabajo según disponibilidad (árbol de los deseos, muro de las emociones, carnaval...)

-Presentación del Plan de Prevención y Detección de Trastornos Emocionales a la CCP, al Consejo Escolar, y al Claustro de Profesores.

-Profundizar en la participación e implicación de las familias, seguir diseñando y concretando el Plan desde la formación y la implementación.

-Elaboración de cuestionarios de satisfacción de la Red de Bienestar Emocional a través del aula virtual de EducaMadrid.

-Proyecto de formación o seminario para el instituto el próximo curso que permita ahondar en este trabajo según las necesidades detectadas invitando a distintos especialistas y generar materiales de trabajo para el centro.

-Hacer comunidad de aprendizaje con el entorno: vincular el instituto a distintos equipos de especialistas y a centros de investigación, arte, deportes, universidades, Agentes Tutores (charlas de asertividad, talleres, otros), órganos e instituciones del Ayuntamiento de Alcobendas y la Comunidad de Madrid

-Caravana de sueños

-Fórmula de aprendizaje servicio

-Vuelta a lo esencial y sostenible en las relaciones humanas.

ANEXO I. Entrevistas a los abuelos y a las personas mayores, posibles preguntas

Se puede grabar la entrevista, es para toda la vida. Después se puede pasar a papel y, si se quiere, leer en el grupo. En muchas clases, ponen la grabación porque sienten inmensa felicidad por los abuelos que tienen y quieren compartirla. Los abuelos suelen mandar mensajes a la clase.

-Buenos días, ¿qué tal ha ido el día?

-¿Recuerdas el día en que nací? ¿Qué sentiste?

-¿Puedes contar alguna leyenda de tu pueblo o de tu barrio?

-¿Puedes cantarnos alguna canción de tu infancia o de tu juventud?

- ¿Qué bailabas cuando eras joven?
- ¿Recuerdas alguna historia de tus abuelos que te emocionara?
- ¿Hay algún refrán que puedas compartir?
- ¿Conoces alguna planta medicinal o algún remedio natural?
- ¿Qué detalles puedes darnos de alguna tradición de tu pueblo o de tu barrio?
- ¿Cómo ves a la juventud de hoy? ¿Qué consejos le darías?
- ¿Sueñas por las noches? ¿Puedes contarnos algún sueño?
- ¿Qué consejo me darías?

ANEXO II. Documento de compromiso

Documento elaborado después de la reunión con las familias de la tutoría y a partir de una propuesta de un padre. El texto se puede leer en clase y en casa. Se plantea en forma de reflexión, sueño, meditación...para después escribir las acciones concretas a las que cada cual se compromete para que este curso sea maravilloso en términos de esfuerzo, trabajo, colaboración, cuidados, bienestar emocional, conciencia, humanidad... Se puede utilizar tal y como aparece (han llegado a escribir folios completos) o darle una vuelta y modificar, añadir, quitar. Ver documento del cloud de s/m. Por si vale como documento de partida o borrador.

Donde circula un sueño, se abre un camino

Recuerda que valoras que el instituto es bueno para ti. Ten presente esta realidad e intenta disfrutar de cada tramo del camino. Encontrarás muchas dificultades, descubrirás la fuerza y el apoyo para aprender y crecer con ellas, disfrutarás de cada logro, y valorarás a las personas que te quieren y creen en ti. Si llegan golpes, habrá gente contigo acompañándote y respetándote.

Es importante empezar en serio desde el comienzo, con ilusión y responsabilidad. Confecciona un horario con tus tiempos, actividades y tareas; revísalo periódicamente y transfórmalo según avance el año.

Durante el mes de septiembre, irá aumentando el tiempo de dedicación a las tareas en las distintas materias y poco a poco irá siendo más fácil concentrarse y estudiar.

Diseñar una planificación personalizada del día, de la semana y del curso sirve para evitar que todo se acumule en los momentos finales. Llevar las materias al día es muy satisfactorio, favorece la asimilación y el aprendizaje a largo plazo, provee de una sana y positiva autoestima, y refleja que llevamos las riendas de nuestro proceso.

Hay que cuidar la alimentación, dormir ocho horas, hacer ejercicio, reservar un tiempo para el ocio y apoyarse en la familia, la clase, las amistades y el equipo docente del instituto. Mantener un ritmo constante de estudio a lo largo del curso (sin bajar de las tres horas diarias) da tranquilidad y seguridad. Aprender a disfrutar del esfuerzo que hacemos, de cada proyecto, de cada libro, de lo que escuchamos y aprendemos, de lo que recibimos y compartimos nos va a ayudar a hacer este camino con armonía.

Si me paso la clase hablando o mirando el móvil sin que me vean, me desconecto de lo que pasa. Si pongo mi energía en no hacer deberes o en tirar de lo mínimo o en dejarlo todo

para el último momento o en que me den más oportunidades sin haber entrado en el trabajo que implica la hoja de ruta de este año escolar...¿qué está pasando?

Estar presente significa conectar con el aquí y ahora, no rebajar ni reducir mis posibilidades, no engañarme, no escaparme, no tomarla con los demás. Estar presente significa tomar responsabilidad por mi lugar en el mundo, por mis elecciones, por la gente que me rodea, por responder a la altura de las circunstancias. Nadie puede hacer por mí el trabajo que sólo yo puedo hacer, es la grandeza del ser humano.

Hacer un buen curso guarda una relación directamente proporcional con la adopción de la actitud adecuada. Una actitud respetuosa, confiada, activa, colaboradora, relajada, dinámica, humana, positiva, intrépida, crítica, compañera, creadora, transformadora...puede hacer de este curso una obra de arte.

Todas las personas somos perfectamente imperfectas. Si ponemos en circulación todo lo bueno que tenemos, llegaremos a buen puerto. Cada día podemos superarnos un poquito más, y disfrutar de cada pequeño logro.

En el aula hay que prestar atención a las explicaciones y tomar nota no sólo de lo que se escribe en la pizarra sino también de todas y cada una de las palabras y expresiones que se desconozcan, así como de todas las anotaciones al hilo de los textos y de todas las correcciones. Haremos del aula nuestro espacio de convivencia, trabajo, transformación, apoyo, crecimiento e inspiración con mensajes de ánimo, citas, poemas...

Compromiso

*Hasta que uno se compromete,
existe la duda, la posibilidad de retirarse.*

*En lo concerniente a actos de iniciativa y creación,
existe una verdad elemental,
y el ignorarla
mata innumerables ideas y planes magníficos:
en el momento en que uno se compromete,
la Vida da el paso también.*

*Ocurren, entonces, todo tipo de cosas positivas,
que de otro modo jamás se habrían producido.
Una serie de acontecimientos derivan de esa decisión,
poniendo a favor de uno
incidentes fortuitos, encuentros insospechados
y material de apoyo que ningún ser humano
podría haber soñado con lograr.*

*Sea cual fuere tu sueño, comiéndalo.
La audacia tiene genio, poder y magia.*

¡Empiézalo! ¡Ahora!

Johann Wolfgang von Goethe

¿A qué me comprometo para hacer de este 2021-2022 un curso maravilloso?

-
-
-
-
-

Firma:

¿Cómo me va a apoyar mi familia para que este curso sea maravilloso?

-
-
-
-
-
-

Firmas:

ANEXO III. Cuida a quien te cuida

Se titula *Cuida a quien te cuida* porque comienza con el tema del mismo título de Pedro Guerra y Jorge Drexler. Tenemos el permiso para utilizar la canción en esta actividad y para que suene en el instituto. Nos desean suerte con el proyecto.

Hay que oír la canción en un momento de tranquilidad.

1º La clase escucha la canción con los ojos cerrados , los pies apoyados en el suelo y la espalda recta (no rígida). No se les dice de qué va o quiénes son los autores.

2º Cuando acabe la canción, se les pide que evoquen una persona que les haya marcado mucho en su vida. La primera que les venga vale.

3º Se les pide escribir una carta dirigida a esa persona dándole las gracias. En silencio, puede haber una música de fondo como acompañamiento. Es una actividad personal donde no estamos pendientes de mirar o de que nos miren. Cada cual con su carta.

4º Se les propone que lean esa carta a la persona a la que han escrito.

5º En la próxima sesión se les puede hacer reflexionar sobre cómo se han sentido en las distintas fases, si han sido más felices escribiendo la carta o leyendo la carta. Casi siempre dicen que han sido más felices todavía...dando las gracias.

Anexo IV. Preparando el carnaval

CARNAVAL2022:

QUINTO CENTENARIO

DE LA PRIMERA VUELTA AL MUNDO

Apuntes para navegar

Celebrar la primera circunnavegación del mundo, sumergirnos en aquel mundo...puede ayudarnos a encontrar el nuestro, a cuidarlo, a amarlo. Quizá se nos brinde la oportunidad de circunvalar la crisis que vivimos. Quizá superemos el aislamiento, la incomunicación, los compartimentos estanco. Quizá simplemente manteniendo viva la llama de la humanidad...

La cultura, la educación, el arte...son un bote salvavidas. Aquí se plantea un "do it yourself" más del bricolaje docente para que a quien le inspire este viaje pueda enrolarse construyendo su propia nave y haciendo flota en mar abierto...

Seas quien fueres, ven a viajar conmigo

Viajando conmigo se encuentra lo que nunca cansa:

la tierra nunca se cansa.

No te desanimas, sigue adelante; hay cosas bien guardadas.

Te juro que hay cosas divinas más hermosas de lo que las palabras puedan describir:

Sigamos. No debemos detenernos aquí;

por seguro que sea este puerto y por calmas que sean estas aguas.

No debemos anclarnos aquí;

por bienvenida que sea la hospitalidad que se nos ofrece,

tan sólo nos está permitido gozar de ella por un corto tiempo.

Vamos. Navegaremos sin rumbo por mares bravíos;

iremos donde soplan los vientos, donde rompen las olas y el barco corre a toda vela.

Vamos. Pero tened cuidado.

Aquel que conmigo viaje necesitará la mejor sangre, fuerza y resistencia.

No vengáis si ya habéis consumido lo mejor de vosotros mismos.

Dejemos todas las fórmulas.

Yo y los míos no convencemos con argumentos, ni con ejemplos o rimas.

Convencemos con nuestra presencia.

Vayamos hacia aquello que no tiene fin, como no tuvo principio.

Seas quien fueres, sigue avanzando. Seas hombre o mujer, adelante.

*No has de quedarte durmiendo u holgazaneando en tu casa,
aunque tú mismo la hubieras construido.*

Camarada, te doy la mano.

*Te doy mi amor, más precioso que el dinero;
te doy mi propio Ser, y no sermones ni leyes.*

¿Vendrás a viajar conmigo?

Walt Whitman

-Fecha: jueves 24 de febrero de 2022

-Actividad voluntaria.

-Se mantiene el horario lectivo.

-Cada clase puede preparar su disfraz eligiendo un tema relacionado con la primera vuelta al mundo. Se proponen, entre otros, los siguientes: monstruos marinos, criaturas fantásticas, mitología del viaje, argonautas de hoy, cosmovisiones, intendencia, especias, astrofísica, lenguas, rutas comerciales, ingeniería naval y oceánica, diarios de navegación...

-Hay tres formas de participar: con una máscara, con un disfraz, o con una presentación colectiva (poema, acertijo, trabalenguas, reto, teatro, danza...) que prepare la clase explicando su propuesta en el aula correspondiente.

-Se promoverá y se valorará:

a) el respeto que generen los disfraces (sin mensajes hirientes u ofensivos),

b) la personalidad, la originalidad, la singularidad de cada clase,

c) el trabajo en equipo así como la armonía entre los disfraces (sin que ninguno desentone),

d) los materiales de los disfraces provenientes de la casa, la familia y el entorno,

e) la red de bienestar emocional generada (empatía, admiración, maravilla, alegría, comprensión, sabiduría, comunicación, encuentro, apoyo, acompañamiento, solidaridad...).

-Una comitiva de Bienestar Emocional acudirá al aula en la hora asignada para la presentación y podrá hacer preguntas a los integrantes de cada grupo acerca del proceso de creación. Se recogerán los distintos trabajos en una carta de navegación/constelación simbólica que publicaremos en la web y se hará entrega de un regalo a cada clase.

-Quienes participen podrán plasmar lo que han aprendido en los *Cuadernos de bitácora* preparados con papel continuo en las paredes próximas al aula correspondiente.

La *Comisión Nacional de la Administración General del Estado V Centenario de la Primera Vuelta al Mundo* nos ha concedido el logotipo como actividad conmemorativa. Así aparece en el cartel del carnaval y en este documento.

Tenemos, además, la posibilidad de presentar Proyecto a dicha Comisión: que aglutine a todo el instituto, a distintos departamentos, a una materia, a una clase...

La web de la Comisión es una fuente de recursos para trabajar en el aula.
<http://vcentenario.es/>.

En el trabajo sobre el V Centenario de la Primera vuelta al mundo, destacamos:

- la participación del alumnado del instituto en el XXI Concurso de Marcapáginas de las Bibliotecas Públicas de Madrid cuya temática gira entorno a este V Centenario;
- la difusión de la Primera Competición Lingüística sobre el V Centenario;
- el trabajo en el aula con los materiales del Escape Room sobre el V Centenario elaborados por la Red de Bibliotecas Públicas de Toledo;
- la participación de profesores en el VideoFórum "España. La primera globalización" con la presencia de Doña Carmen Iglesias- presidenta de la Real Academia de la Historia-, Doña Elvira Roca Barea, y D. José Luis López-Linares -director de la película-;
- los materiales didácticos sobre la Primera Vuelta al Mundo colgados en la web de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid;
- la tradicional gincana que se prepara en Educación Física con Primero de Bachillerato tendrá como eje temático La Primera Circunnavegación.

La web del Museo Nacional de Ciencia y Tecnología con sede en Alcobendas presenta la programación especial sobre el [V Centenario de la Primera Vuelta al Mundo](#) en Navidad. Toda una oportunidad teniéndolo tan cerca www.muncyt.es. Se ha anunciado esta programación en las aulas presencialmente en diciembre y también en el aula virtual.

Durante la Jornada de Carnaval se han realizado distintos trabajos en distintas materias:

- el Departamento de Educación Plástica y Visual ha preparado mascarillas con obras de arte de museos de distintos países y en Cuarto de la ESO han hecho, además, el diseño;
- en la materia de Educación Física, las clases de Primero de Bachillerato han presentado en el patio danzas de todos los continentes que han sido clamorosamente aplaudidas por la comunidad educativa;
- visionado del documental "España. La Primera Globalización",
- lecturas de poemas de "Canto del camino abierto" de Walt Whitman en la asignatura de inglés;
- presentación de un pequeño y maravilloso musical de la clase Primero ESO A ;

-en Tercero de la ESO se programa la lectura del Diario de Navegación de Pigafetta en la asignatura de Geografía e Historia;

-en Primero y en Segundo de la ESO se trabaja con la web que aparece en el apartado de *Grumetes y capitanes* del enlace V Centenario;

-en PMAR están trabajando máscaras étnicas y de distintos países,

-hemos subido al cloud los materiales elaborados por la Jefa del Departamento de Matemáticas *Ministerio del tiempo-Vuelta al mundo* que se van a trabajar en el aula durante la jornada del carnaval en dicha asignatura;

-Inma ha preparado el juego de mesa didáctico *Sigue los pasos de Magallanes y Elcano* que editó la Consejería de Educación y Juventud de la Comunidad de Madrid en 2019 con ocasión del Día de la Hispanidad, y ha facilitado materiales en inglés y español que están colgados en el cloud;

-la unidad didáctica sobre plantas y especias elaborada por el Instituto de Patrimonio Andaluz;

-en Lengua y Literatura también se está abordando el motivo del viaje, las posibilidades de la comunicación, la libertad, la solidaridad...

Durante la jornada, se ha hecho entrega de 50 diplomas de reconocimiento a la especial participación en la Jornada de Carnaval Bienestar Emocional V Centenario de la Primera Vuelta al Mundo

Anexo V. Bases Concurso de fotografía

Beatriz y sus alumnos de Cuarto ESO preparan la edición del cartel que colgaremos en todas las aulas y pasillos del instituto. Lo colgaremos en la web.

BASES I CONCURSO DE FOTOGRAFÍA BIENESTAR EMOCIONAL *IGNIS AMORIS*

**IES ALDEBARÁN
PRIMAVERA 2022**

Coge tu móvil o tu cámara fotográfica y edita una fotografía que nos lleve a conectar con nuestra propia humanidad, a cuidar nuestro mundo...

Desde la empatía, la admiración, la comprensión, la sabiduría, la solidaridad, la escucha, el acompañamiento...de las imágenes que salen a nuestro encuentro cada día.

Una fotografía con *Ignis amoris* es una fotografía que despierta el corazón

Plazo de entrega: desde el viernes 1 de abril hasta el sábado 30 de abril 2022

Destinatarios: alumnado de todas las clases del IES Aldebarán

Requisitos técnicos de la fotografía:

- Formatos JPG, JPEG, GIF, WEBP, SVG, PNG, HEIC/HEIF, APNG, AVIF (una vez que has hecho la foto, puedes encontrar en internet conversores gratuitos que la pasan a cualquiera de los formatos mencionados)
- Peso de la foto: entre 1,5 y 5 MB.

Si tienes dudas, pregunta a Beatriz, Clara, Inma, Raquel y Rebeca

Si vas a fotografiar a personas que no tienen la mayoría de edad, te facilitamos el documento para entregar la autorización correspondiente y registrarla.

Envía tu fotografía a este padlet eligiendo un pseudónimo

sin que se pueda saber quién eres ni a qué curso perteneces:

<https://padlet.....>

En la materia de Educación Plástica y Visual, las profesoras Beatriz y Rebeca abordarán la fotografía durante el mes de abril y facilitarán sus propios padlets a las clases para poder puntuar los trabajos que se presenten.

Los tres primeros premios consistirán en la reproducción de las fotografías ganadoras a escala en nuestro centro educativo para contribuir al desarrollo del Bienestar Emocional de toda la comunidad.

El padlet con todos los trabajos fotográficos se colgará en el enlace Red de Bienestar Emocional de la web del instituto.

Anexo VI. Respuestas a las cuestiones planteadas desde el comienzo de curso entorno al Plan de Bienestar Emocional

-Se busca un acompañamiento del alumnado en las acciones cotidianas.

-Se quiere fomentar la resistencia, la resiliencia, el cuidado, la armonía y la humanidad de la comunidad educativa.

-Las emociones se aceptan tal y como llegan.

-Las emociones no se fuerzan, no se provocan, no se niegan, no se juzgan, no se reprimen.

-Aprendemos a reconocer y a identificar las emociones que sentimos, a no ser víctimas de las mismas por ignorancia o falta de recursos.

-Aprendemos a escucharnos y a empatizar, aprendemos a ayudarnos y a ayudar, aprendemos a estar ahí cuando hace falta.

-Aprendemos a pedir ayuda cada vez que lo sentimos porque el instituto debe ser un entorno seguro, respetuoso y amable.

-Aprendemos a no cargar con emociones que no nos corresponden.

-Aprendemos a vaciar la mochila de toxicidad, a evitar que un día se llene y no podamos seguir caminando.

-El bienestar emocional no sustituye al currículum. El bienestar emocional contribuye a crear una atmósfera de respeto, trabajo, colaboración y superación. Es fundamental no hacer el vacío a nadie, no estigmatizar, no mirar hacia otro lado cuando alguien lo pasa mal, no negar las adicciones, no minimizar el daño que pueden hacer los comentarios hirientes, no comunicarse desde la agresividad gratuita, no buscar la presión como forma de obtención de resultados. El respeto es condición indispensable de toda relación humana. El bienestar emocional nos confronta con nuestro nivel de responsabilidad y exigencia.

-Ninguna persona es mejor o peor que otra persona. Cada persona tiene su recorrido y su experiencia. El fanatismo comienza cuando creo que *lo mío* es “mejor” que *lo de los demás* y lo impongo. Somos iguales en dignidad. Se auto-excluye quien ataca. El reto es aprender a vivir en comunidad respetando a cada cual con lo que trae, aprender a construir los límites respetuosos y saludables con los que tejer una convivencia que merece la pena. El reto es vivir con humanidad

-El bienestar emocional no se puede utilizar para *dar gato por liebre*, para que el alumnado no estudie o no trabaje. El bienestar emocional redundante en la toma de conciencia del lugar que ocupamos en el mundo, en nuestra responsabilidad como seres humanos, en el compromiso con una cultura del esfuerzo y la superación.

-No se puede pedir empatía para quienes agreden. Lo primero que corresponde es restituir la situación de agresión.

-No se puede pedir empatía para quienes agreden. Lo primero que corresponde es restituir la situación de agresión.

-No se puede pedir empatía para quienes incurren en situaciones individuales y/o grupales de acoso activo y/o agresivo. Lo primero que corresponde es restituir la situación de agresión.

-El bienestar emocional contribuye a que sea una realidad la tolerancia cero al acoso.

-El bienestar emocional contribuye a que sea una realidad la tolerancia cero a la violencia física, psicológica o verbal.

-El bienestar emocional contribuye a que sea una realidad la tolerancia cero al aislamiento personal, laboral o social.

-El bienestar emocional contribuye a que sea una realidad la tolerancia cero al linchamiento moral.

-El bienestar emocional no es una etiqueta que queda bien en un centro o en un documento institucional, ni un coladero de malas prácticas, ni una capa de barniz para vender una imagen hueca. El bienestar emocional es un trabajo de fondo.