

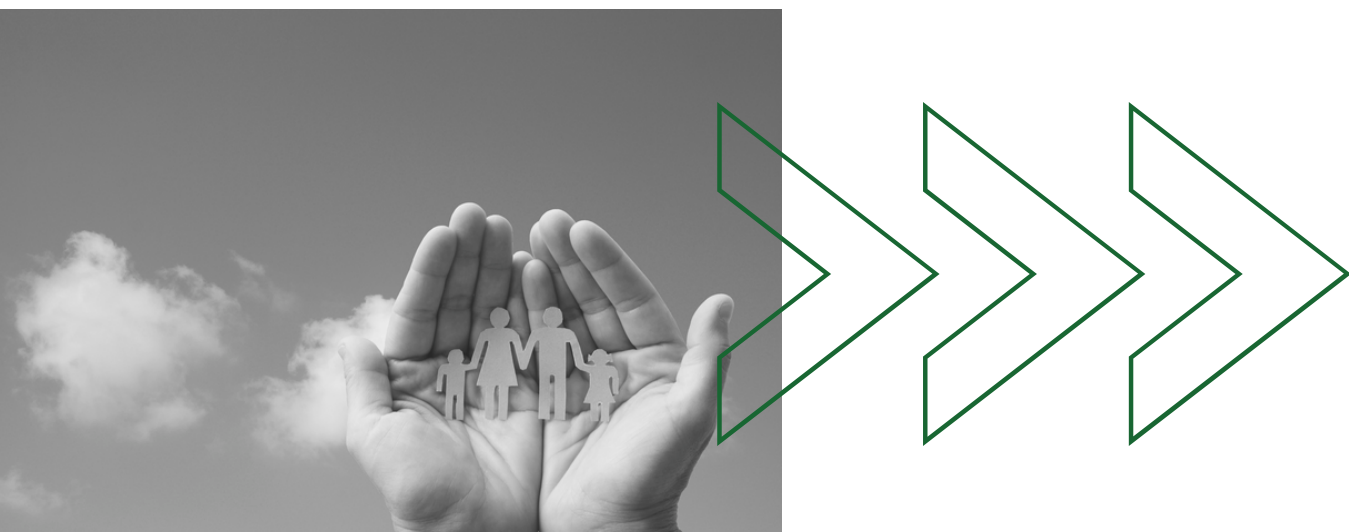
# 5. PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

## JUSTIFICACIÓN

Se considera importante que el docente tenga estrategias para la promoción de la salud y bienestar tanto propio como de la comunidad educativa. El sistema educativo impulsará una vida sana y promoverá el bienestar para todos. La promoción de la salud permite a las personas incrementar el control sobre la misma, para mejorarla, y abarca no solamente acciones dirigidas directamente a aumentar las habilidades y capacidades de las personas sino también las encaminadas a modificar las condiciones sociales y ambientales que tienen impacto en los determinantes de salud.

## DESCRIPCIÓN

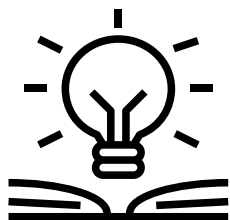
La apuesta por una «escuela promotora de la salud y de bienestar» que genere entornos saludables para alumnos, familias, personal docente y no docente debe ser un objetivo deseable en nuestro sistema educativo. Formar al profesorado para promover estos entornos, así como conocer y gestionar los riesgos laborales de la profesión docente requiere de la aceptación y comprensión de una sociedad globalizada y en constante cambio.



# 5. PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

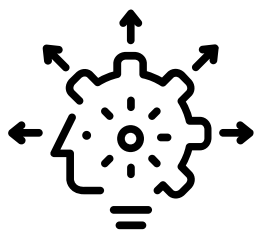
*"La enseñanza que deja huella no es la que se hace de cabeza a cabeza, si no de corazón a corazón."*

## ASPECTOS COMPETENCIALES



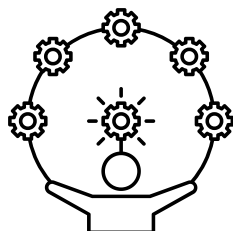
### Conocimientos

- Entornos de trabajo saludables.
- Educación emocional y promoción de la convivencia.
- Conciencia del estado de salud (física y psíquica).
- Prevención de riesgos laborales.



### Capacidades

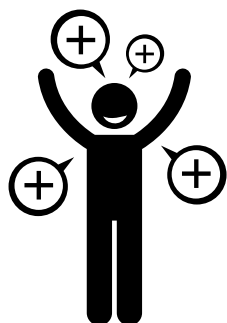
- Fomentar la introspección.
- Cultivar la autoestima.
- Promover la resiliencia.
- Favorecer la asertividad.



### Habilidades

- Gestión de conflictos y control de la convivencia de manera constructiva.
- Aplicación de rutinas de prevención del estrés y control de la ansiedad.
- Escucha activa.
- Manejo de primeros auxilios aplicado a distintos contextos.

# ASPECTOS COMPETENCIALES



## Actitudes

- Ecuanimidad e imparcialidad.
- Flexibilidad y adaptación al cambio.
- Relativización de los problemas.
- Creación de climas emocionales y afectivos adecuados en el aula y otros grupos de trabajo.



## Comportamientos

- Promoción de buenas prácticas referidas a la salud.
- Autocuidado y cuidado de la salud física y mental.
- Acciones de prevención de enfermedades y estrés.
- Tutorización, orientación y acompañamiento de forma individualizada.
- Seguridad en la toma de decisiones.
- Atención a la convivencia escolar.
- Establecimiento, de forma consensuada, de normas y comprobación de su cumplimiento.
- Participación, apoyo y entusiasmo, creando un ambiente de aprendizaje activo.
- Visión positiva de los hábitos saludables.

# Descriptores competenciales

## 01 Cuidado personal

Tomar decisiones o realizar acciones en beneficio de la propia salud, desde el manejo de pequeñas dolencias cotidianas hasta el control de condiciones crónicas.

## 02 Gestión de la educación emocional

Gestionar técnicas y estrategias que promueven el bienestar del docente así como su capacidad de resiliencia como miembro de la comunidad educativa y favorecer su implicación en la creación de un ambiente escolar positivo y saludable.

## 03 Evaluación de la satisfacción profesional

Hacer uso de indicadores de satisfacción laboral docente referidos al compromiso con el trabajo y con la organización.

## 04 Formación y sensibilización en el ámbito de la educación para la salud

Fomentar un ambiente de trabajo saludable; favorecer condiciones que creen entornos saludables para toda la comunidad educativa.

# INDICADORES

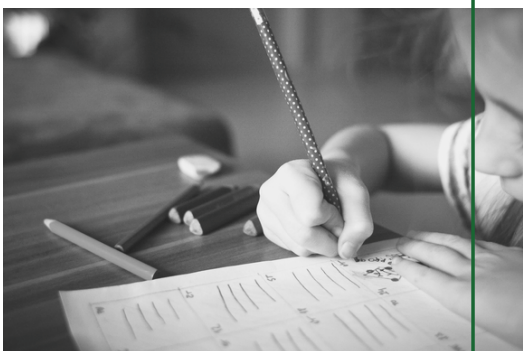
## 5.1. Cuidado personal

Tomar decisiones o realizar acciones en beneficio de la propia salud, desde el manejo de pequeñas dolencias cotidianas hasta el control de enfermedades crónicas.



### Nivel inicial

- 5.1.1. Impulso mi propio bienestar físico, mental y emocional.
- 5.1.2. Comprendo la importancia de mantener un cuidado personal adecuado.
- 5.1.3. Conozco los riesgos para la salud propios de mi tarea docente.
- 5.1.4. Adquiero conciencia de la importancia de la salud física, mental y de la seguridad dentro del centro.



### Nivel medio

- 5.1.5. Realizo de forma frecuente prácticas para el autocuidado: manejo del estrés, relajación mental y actividad física.
- 5.1.6. Desarrollo acciones para mejorar mi salud.
- 5.1.7. Participo en actividades formativas sobre prevención de riesgos laborales y de promoción de la salud física y mental.
- 5.1.8. Conozco iniciativas, proyectos y métodos efectivos para fomentar el bienestar.



### Nivel avanzado

- 5.1.9. Transformo prácticas de autocuidado en hábitos que contribuyen a mi salud y bienestar y desarrollo conductas de prevención de accidentes laborales.
- 5.1.10. Demuestro actitudes ejemplares saludables en el aula en lo que respecta a la alimentación, la salud mental y la salud física.
- 5.1.11. Contribuyo a generar un ambiente de trabajo saludable.
- 5.1.12. Involucro a la comunidad educativa en el desarrollo de estrategias que promuevan el bienestar en todo el centro.

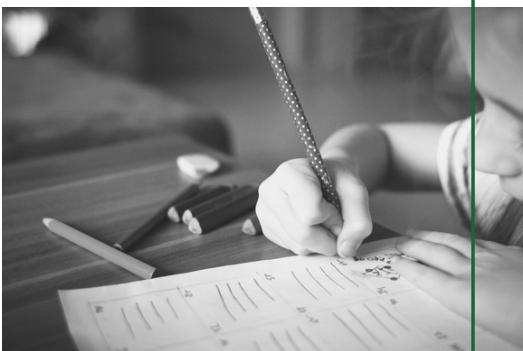
## 5.2. Gestión de la educación emocional

Gestionar técnicas y estrategias que promuevan el bienestar del docente así como su capacidad de resiliencia como miembro de la comunidad educativa y favorecer su implicación activa en la creación de un ambiente escolar positivo y saludable.



### Nivel inicial

- 5.2.1. Conozco e identifico mis propias emociones.
- 5.2.2. Detecto situaciones emocionales que dificultan el desarrollo normal del proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula.
- 5.2.3. Distingo situaciones emocionales individuales que impiden el desarrollo integral del alumnado.
- 5.2.4. Busco técnicas de trabajo para mejorar el bienestar docente y el clima escolar.
- 5.2.5. Identifico los factores que propician un ambiente saludable en el contexto escolar tanto a nivel físico como en cuanto a la promoción del bienestar emocional.
- 5.2.6. Comprendo estrategias básicas de promoción de una adecuada educación emocional entre el alumnado.



### Nivel medio

- 5.2.7. Gestiono mis propias emociones, favoreciendo el bienestar personal.
- 5.2.8. Detecto las diferentes situaciones emocionales que se crean en el aula y pueden dificultar el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- 5.2.9. Acompaño al alumnado en el conocimiento y la gestión de sus emociones.
- 5.2.10. Aplico estrategias para mejorar el bienestar docente contribuyendo a crear ambientes escolares positivos y saludables.
- 5.2.11. Diseño un plan de actuación para favorecer un ambiente saludable en el aula y en el centro.
- 5.2.12. Desarrollo actividades de promoción de habilidades emocionales en el alumnado.



### Nivel avanzado

- 5.2.13. Aplico y evalúo estrategias y herramientas de gestión emocional que promuevan una mejora en mí mismo.
- 5.2.14. Promuevo iniciativas que favorecen una relación positiva en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- 5.2.15. Promociono la autorregulación del alumnado en la gestión de sus propias emociones.
- 5.2.16. Difundo y evalúo propuestas que favorezcan la creación de un clima de crecimiento personal.
- 5.2.17. Evalúo las actuaciones realizadas y su impacto en la creación de un ambiente saludable en el aula y en el centro.
- 5.2.18. Creo redes de gestión emocional para que el alumnado pueda mejorar su autoconfianza.

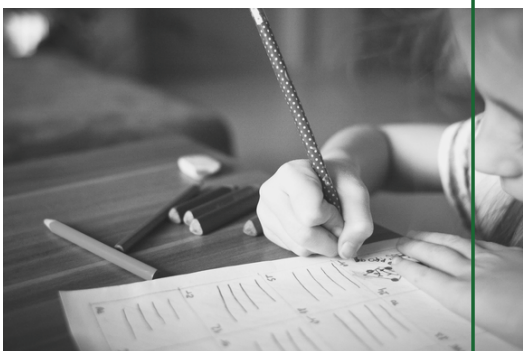
## 5.3. Evaluación de la satisfacción profesional

Hacer uso de indicadores de satisfacción laboral docente referidos al compromiso con el trabajo y con la organización.



### Nivel inicial

- 5.3.1. Me amoldo con rapidez a las situaciones cambiantes que se generan en el centro de trabajo.
- 5.3.2. Entiendo la estructura y la organización de mi centro de trabajo.
- 5.3.3. Me intereso por el impacto social del centro educativo en el entorno cercano.
- 5.3.4. Diseño estrategias organizativas que promuevan mi participación en los proyectos del centro.



### Nivel medio

- 5.3.5. Me siento útil con mi trabajo.
- 5.3.6. Doy respuestas a las demandas cada vez más exigentes que afectan a mi desempeño docente.
- 5.3.7. Colaboro de forma activa en los órganos colegiados de gobierno y de coordinación docente de los centros.
- 5.3.8. Formo parte de los proyectos de centro y me siento participe de las líneas estratégicas del mismo.



### Nivel avanzado

- 5.3.9. Encuentro soluciones prácticas y creativas a los retos y necesidades que surgen en el contexto educativo.
- 5.3.10. Diseño y aplico estrategias para favorecer la motivación y el bienestar físico y emocional de todos los miembros de la comunidad educativa.
- 5.3.11. Analizo y evalúo los aspectos que inciden positiva o negativamente en mi satisfacción personal.
- 5.3.12. Promuevo la participación de otros docentes y de todos los agentes educativos en los proyectos del centro y me siento participe de las líneas estratégicas del centro.



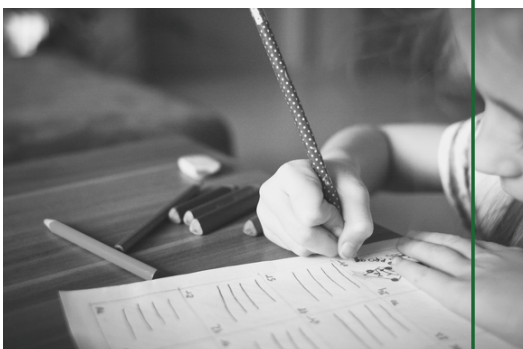
## 5.4. Formación y sensibilización en el ámbito de la educación para la salud

Fomentar un ambiente de trabajo saludable; favorecer condiciones que creen entornos saludables para toda la comunidad educativa.



### Nivel inicial

- 5.4.1. Conozco los indicadores de bienestar necesarios para alcanzar un ambiente saludable de trabajo.
- 5.4.2. Planifico actividades en entornos saludables e higiénicos (sin olores, sin humos, en el exterior, no ruidosos...).
- 5.4.3. Valoro y difundo entre los integrantes del centro educativo la necesidad de contar con un entorno de trabajo saludable.
- 5.4.4. Entiendo mi papel y mi responsabilidad en apoyar la salud y el bienestar de toda la comunidad educativa.



### Nivel medio

- 5.4.5. Desarrollo diferentes metodologías de trabajo, buscando una participación activa que proporcione un ambiente seguro en el centro.
- 5.4.6. Pongo en marcha actividades de enseñanza-aprendizaje destinadas a mejorar habilidades personales que conduzcan a conseguir un entorno de trabajo sano.
- 5.4.7. Fomento en el alumnado y en mis compañeros actitudes que contribuyan a alcanzar un ambiente de trabajo comprensivo, afable y seguro.
- 5.4.8. Promuevo que todos los miembros de la comunidad educativa muestren consideración por los demás y demuestren conductas y relaciones positivas. Estoy dispuesto a ser un modelo a seguir para promover el bienestar y un estilo de vida saludable.



### Nivel avanzado

- 5.4.9. Aplico diferentes prácticas de trabajo buscando una participación activa que proporcione un ambiente seguro y sano en el centro.
- 5.4.10. Involucro a la comunidad educativa en la puesta en marcha y desarrollo de proyectos de innovación y estrategias que supongan sensibilizar sobre la importancia de cuidar nuestro entorno.
- 5.4.11. Diseño y aplico iniciativas de promoción de la cultura de la salud en la comunidad educativa fomentando hábitos y estilos de vida saludable que contribuyan a conseguir un entorno de bienestar emocional.
- 5.4.12. Favorezco, junto con otros docentes, que las relaciones con la comunidad educativa se caractericen por la confianza y el respeto desarrollando estrategias que faciliten el bienestar en todo el centro.