

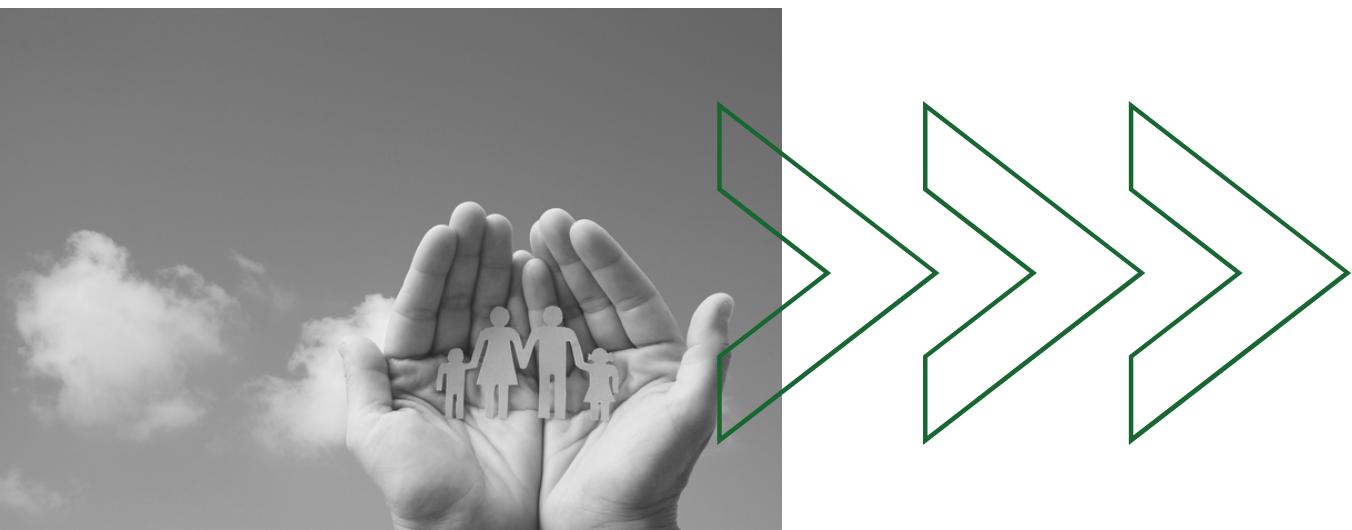
5. PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

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.

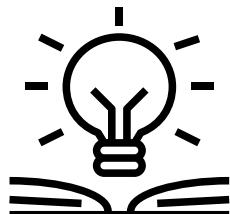


5. PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

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

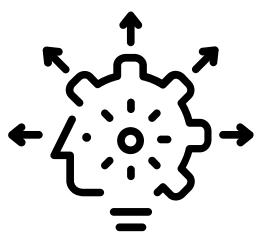
ASPECTOS COMPETENCIALES

Conocimientos



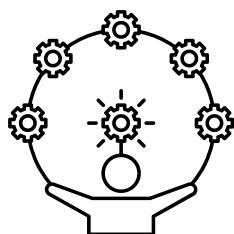
- Entornos de trabajo saludables.
- Educación emocional y promoción de la convivencia.
- Conciencia del estado de salud (física y psíquica).
- Prevención de riesgos laborales.

Capacidades



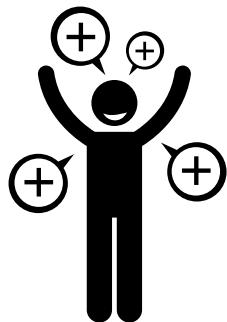
- Fomentar la introspección.
- Cultivar la autoestima.
- Promover la resiliencia.
- Favorecer la assertividad.

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

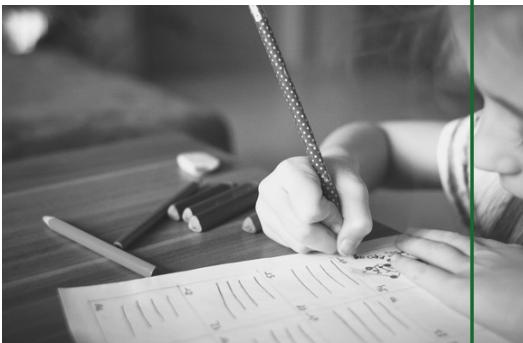
5.1. Cuidado personal

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.

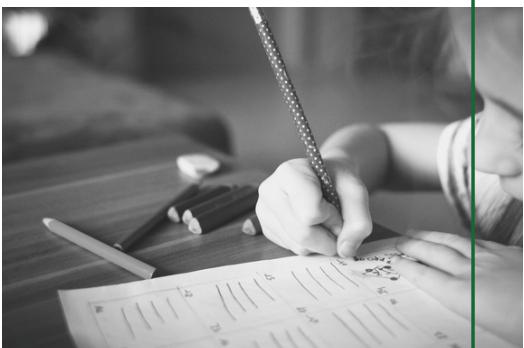
5.2. Gestión de la educación emocional

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. Promocioño 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.

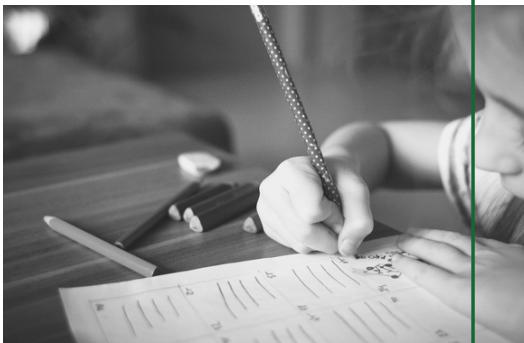
5.3. Evaluación de la satisfacción profesional

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



Nivel inicial

- 5.3.1. Me amoño 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.

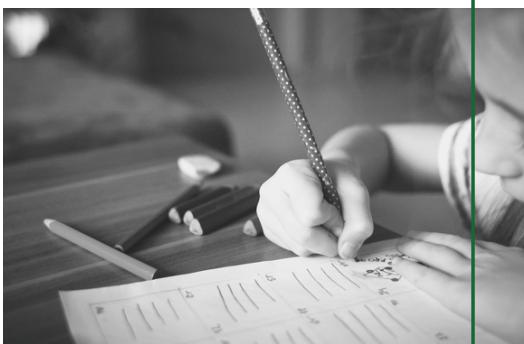
5.4. Formación y sensibilización en el ámbito de la educación para la salud

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.