

AULA CALMA

Guia
Docent

quart
educa



ÍNDEX

1.	Presentació	pàg 3
2.	Introducció	pàg 4
3.	Què és una aula calma?	pàg 5
4.	Diferències entre aula calma i aula de convivència	pàg 6
5.	Protocol d'accés a l'aula calma	pàg 8
6.	Ubicació, disseny i recursos de l'aula calma	pàg 10
7.	Annex	pàg 19



Cristina Mora Luján
Alcaldeessa de Quart de Poblet



PRESENTACIÓ

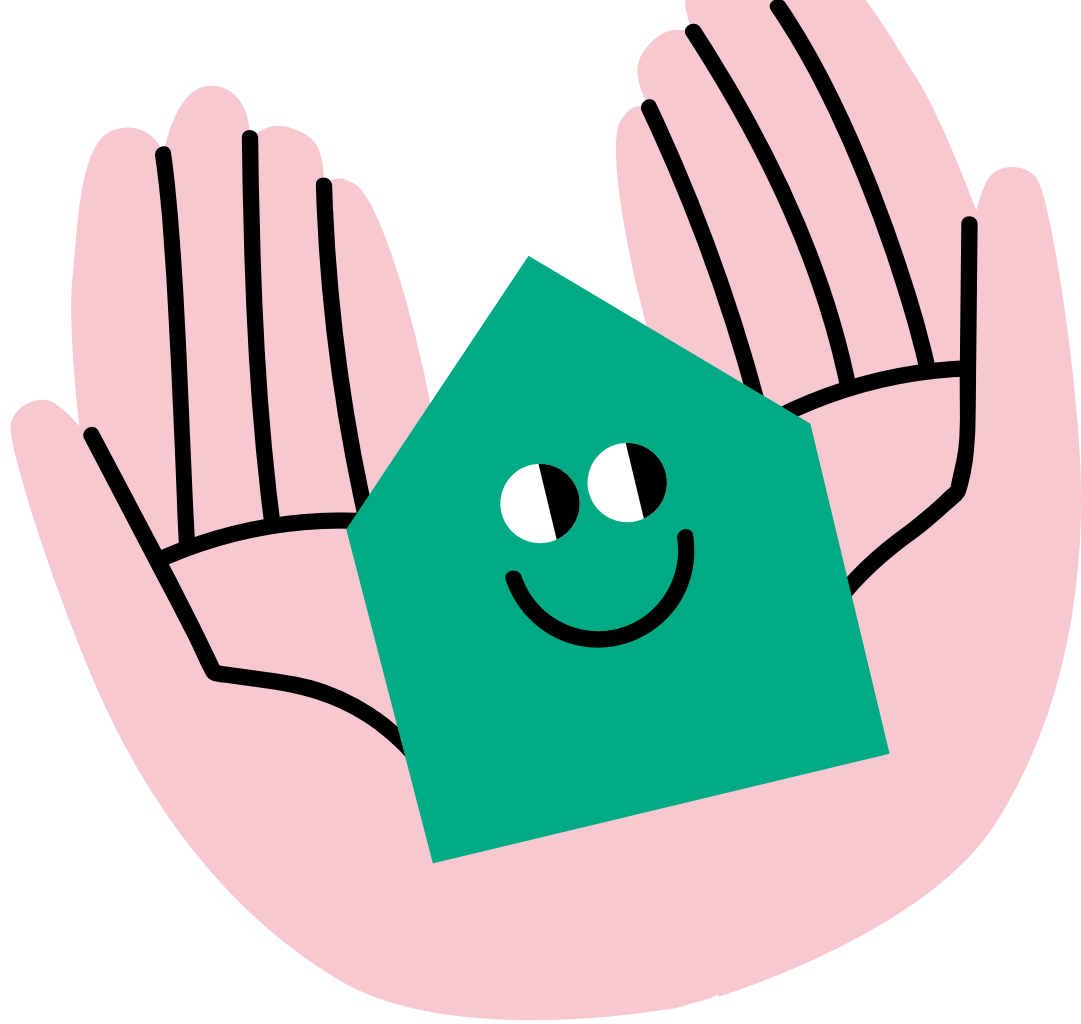
La promoció de la salut mental infantojuvenil és una prioritat estratègica per a l'Ajuntament de Quart de Poblet, que com a administració més pròxima a la ciutadania, assumeix el compromís d'impulsar iniciatives que afavorisquen el benestar emocional de la infància, adolescència i joventut del municipi. Des de la nostra adhesió a la Xarxa Espanyola de Ciutats Saludables venim desenvolupant el programa de benestar emocional per a l'alumnat i les seues famílies, en col·laboració amb els centres educatius i les AMPAS i AFAS del municipi. Aquest programa naix amb l'objectiu de donar suport emocional a la comunitat educativa, promovent entorns escolars saludables, protectors, més segurs i sensibles a les realitats emocionals de la infància i l'adolescència.

En aquest marc, la Comissió de treball de Salut Mental Infantojuvenil es configura com un espai de coordinació i compromís conjunt entre les institucions sanitàries, educatives, socials i

comunitàries, tant de l'àmbit municipal com de l'autonòmic. La seua labor ha sigut clau per a avançar cap a una atenció integral de la salut mental en la nostra localitat.

Fruit del treball del Grup Motor de Promoció de la Salut Mental d'aquesta comissió, presentem la Guia «Aula calma» una ferramenta pràctica que facilita als centres educatius de secundària una estructura clara i pautes específiques per a poder generar un espai protector dissenyat per a afavorir la regulació emocional de l'alumnat.

Amb aquesta presentació reafirme el compromís de l'Ajuntament de Quart de Poblet amb la salut mental infantojuvenil, i agraïsc profundament el treball rigorós i coordinat de la Comissió, la implicació i l'esforç de la qual ha fet possible aquesta guia que sens dubte serà un recurs valuós i útil per a tota la comunitat educativa.



El benestar emocional de l'alumnat és una peça clau en el desenvolupament integral de la persona i en la millora del clima escolar. En els últims anys, s'ha evidenciat la necessitat de crear espais segurs i tranquils dins dels centres educatius que permeten a l'estudiantat gestionar situacions d'estrés, ansietat o desregulació emocional sense recórrer a mesures punitives o excloents.

L'adolescència és una etapa de canvis físics, psicològics, emocionals, espirituals i relacionals que promouen, en alguns casos, la desregulació emocional i l'absència de contacte amb els recursos disponibles tant interns com externs. El professorat, que està en contacte directe i continu amb l'alumnat pot percebre respostes desadaptatives a l'estrés produïdes per aquests canvis i intervenir preventivament.

En aquest context neix la iniciativa de les «aules calma», concebudes com a entorns acollidors en els quals l'alumnat pugui reconnectar amb si mateix, trobar serenitat i restablir el seu equilibri emocional.

Aquesta guia té com a objectiu oferir al professorat un conjunt clar de pautes, estratègies i recursos per a la correcta implementació, gestió i ús d'aquest tipus d'espais en els centres escolars.

L'«aula calma» no substitueix l'acompanyament terapèutic professional, però sí que actua com un pont que permet a l'alumnat regular-se i tornar a les activitats acadèmiques en millors condicions. A través d'aquesta proposta, es pretén fomentar una cultura educativa més comprensiva, inclusiva i centrada en les necessitats emocionals de cada estudiant.

QUÈ ÉS UN AULA CALMA?

5



De vegades l'aula ordinària no és suficient.

No perquè l'alumnat no vulga aprendre, sinó perquè el seu cor bateja massa ràpid, la seua ment està en un altre lloc, o les seues emocions desborden qualsevol possibilitat de concentració. En eixos moments, el més urgent no és el currículum, sinó la cura.

Una aula calma és un refugi dins del centre educatiu. No és un càstig, ni un lloc d'exclusió. És un espai pensat des de l'amor pedagògic i l'empatia, on cada alumna i alumne pot detenir-se, respirar, sentir-se acompanyat i recuperar l'equilibri. És una resposta humana a un món que sovint va massa de pressa.

Aquest tipus d'espai ens recorda una cosa essencial: abans d'ensenyar, hem de sostindre. De vegades, el simple fet de mirar amb tendresa, d'asseure'ns al costat en silenci o d'oferir una manta suau i una tassa d'aigua pot

ser més transformador que qualsevol lliçó magistral.

L'aula calma no requereix grans recursos, però sí una gran voluntat: la voluntat de creure que cada crisi emocional és també una oportunitat de vincle, de reparació i de creixement.

No som terapeutes. No necessitem ser-ho. El que sí que podem ser és adults segurs, presents i conscients, que no reaccionen, sinó que acompanyen. Que no jutgen, sinó que pregunten: «Com estàs hui? Què necessites?».

En temps d'ansietat, estrès i soroll, l'aula calma es converteix en un acte radical d'esperança educativa.

Una manera de dir: «Ací estàs segur. Ací et veiem. Ací pots tornar a començar».

DIFERÈNCIES ENTRE AULA CALMA I AULA DE CONVIVENCIA

L'aula calma és un espai que va dirigit a l'alumnat que necessita regular-se emocionalment, i que serveix per a poder identificar, gestionar i expressar el que sent, si així ho desitja, en un context de seguretat, acompanyat per una persona docent del centre. L'aula de convivència és un espai on l'alumnat i el professorat pot anar a previndre i resoldre conflictes de manera pacífica.

Cal diferenciar entre l'aula calma i l'aula de convivència per donar-li a cada alumne/a l'atenció que necessita. Per això és important atendre als motius pels quals es proposa l'assistència a l'aula calma, intentant que no siga una proposta per a l'alumnat que ix de l'aula ordinària per un problema de disciplina.

L'aula calma pot ser útil per a l'alumnat que tinga símptomes de desregulació emocional, que apareguen de manera intensa, ací i ara, i que el professorat no puga resoldre en eixe moment a l'aula ordinària. Alguns d'aquests símptomes d'estrés o desregulació emocional són:

Es queixa de maldecaps o d'estómac sense raó mèdica	Sent molta ansietat quan ha de presentar exàmens
Està inquiet, agitat, hiperactiu o distret (però no necessàriament té TDAH)	Té atacs de pànic (o té por de tindre'ls)
Comença a tremolar o a suar sense motius aparents	Té fòbies o pors
Plora sovint	Té pensaments obsessius o preocupacions sobre coses que podrien succeir o temes desagradables
S'enutja o molesta sense raó aparent	Evita situacions socials amb els seus companys
Por de cometre errors, fins i tot xicotets	Comença a tindre reaccions explosives

PROTOCOL D'ACCES A L'AULA CALMA

L'aula calma no substitueix l'aplicació del protocol de coordinació de la resolució de l'11 de desembre de 2017 (annex I), sinó que és una ferramenta d'atenció immediata per als centres educatius davant les situacions de desregulació emocional, amb necessitat de ventilació emocional de l'alumnat.

Quan el professorat detecta que l'alumne/a necessita regular-se i no pot aïsoles, pot acudir a l'orientadora del centre que valorarà si ha sigut una situació puntual o si

és una situació habitual, acompanyarà, si és procedent, a l'alumne a l'aula calma i valorarà si es necessari contactar amb la Unitat de Detecció Precoç perquè professionals especialitzats en salut mental intervinguen:

Contacte

Unitat de Detecció Precoç
udp_manises@gva.es
Tel.: 689847149



https://ceice.gva.es/documents/169149987/390654351/Guia_practica_unitats_salut_mental_cas.pdf

L'accés a l'aula calma pot fer-se a sol·licitud de l'alumnat o a proposta del professorat

1r

Intentar fer la regulació emocional a la mateixa aula on es troba l'alumne, amb el professorat de l'aula, companys/es, tutor/a afectiu/va. Potser podria fer-se un exercici amb tot el grup.

2n

Si l'alumne/a necessita eixir de l'aula per a regular-se, proposar-li anar a l'aula calma acompanyat/ada (tutor/a afectiu/va, orientador/a...)

3r

- Si l'aula calma és un espai sense supervisió, cal que primer l'alumne/a passe pel departament d'orientació per tal de valorar si caldria fer alguna intervenció abans que l'alumne/a vaja a l'aula calma (per exemple, acompanyar-li a donar una volta pel pati, esperar fins que isca una altra persona que estiga a l'aula,...).
- Si a l'aula calma hi ha algun professor/a, orientador/a,... que puga acompanyar-li, l'alumne/a pot anar directament i serà rebut per qui estiga, amb el protocol que apareix al punt següent.

UBICACIÓ, DISSENY I RECURSOS DE L'AULA CALMA

Cal pensar al lloc on es situa l'aula calma, sembla interessant que poguera estar a un espai tranquil preferiblement prop del despatx d'orientació.

L'aula calma no és un espai dirigit per un psicoterapeuta, encara que pot ser un espai de benestar per a l'alumnat. Això vol dir que, no s'espera del professorat que faci psicoteràpia però sí és precís que tinga clar alguns recursos.

01

Recursos físics per a l'aula

Per centrar l'atenció



Relotges d'arena per a centrar l'atenció



Caleidoscopi

Escoltar música d'estimulació bilateral dels hemisferis cerebrals amb auriculars



Escoltar exercicis de respiració i visualització, o qualsevol dels vídeos que apareixen a l'apartat de recursos per a l'alumnat



Auriculars i tauleta



Cascos antisò

Activitats de moviment:

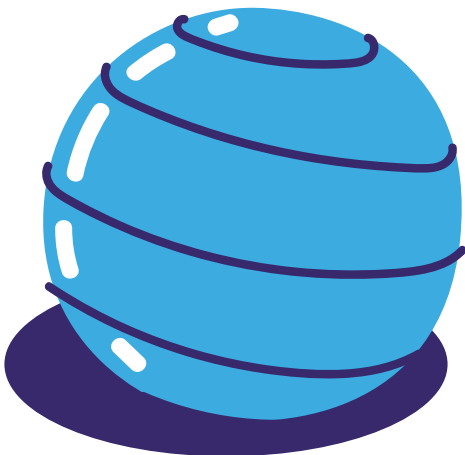


Paper de bombetes per tal d'apretar-les

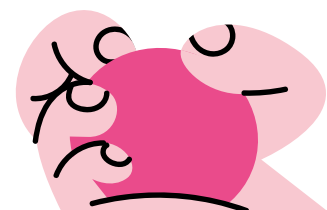


Swing Sensorial o hamaca sensorial. Proporciona un efecte relaxant, millora l'equilibri, redueix l'ansietat, augmenta la concentració. L'exercici de balanceig millora el sistema vestibular i propioceptiu, en ensenyar al cervell i al cos a treballar junts

Pilota de pilates

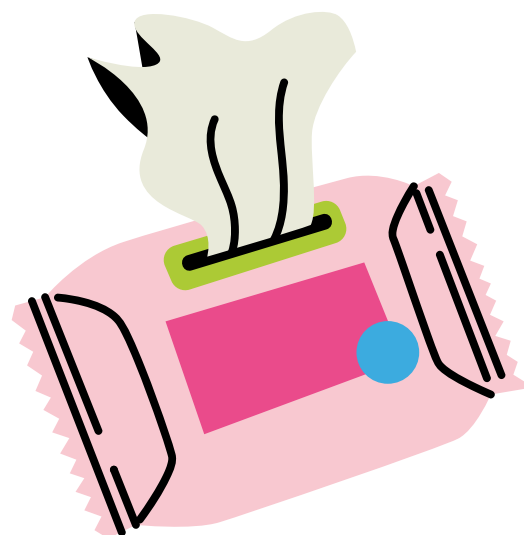


Pilotes xicotetes de goma espuma per a estrènyer o fer automassatges arrossegant les pilotes contra el cos amb moviments circulars



Activitats de recolliment:

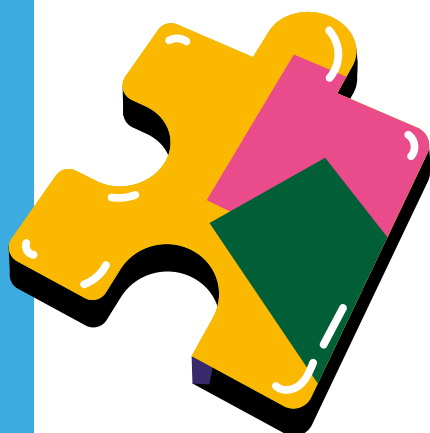
Coixins, matalassets, pufs,
mantes suaus, peluixos
que ens ajuden a crear un
racó confortable



Tissues de paper i
tovalloletes
humides



Materials:
boli, llapisseres,
ceres, aquarel·les,
papers...



Trencaclosques

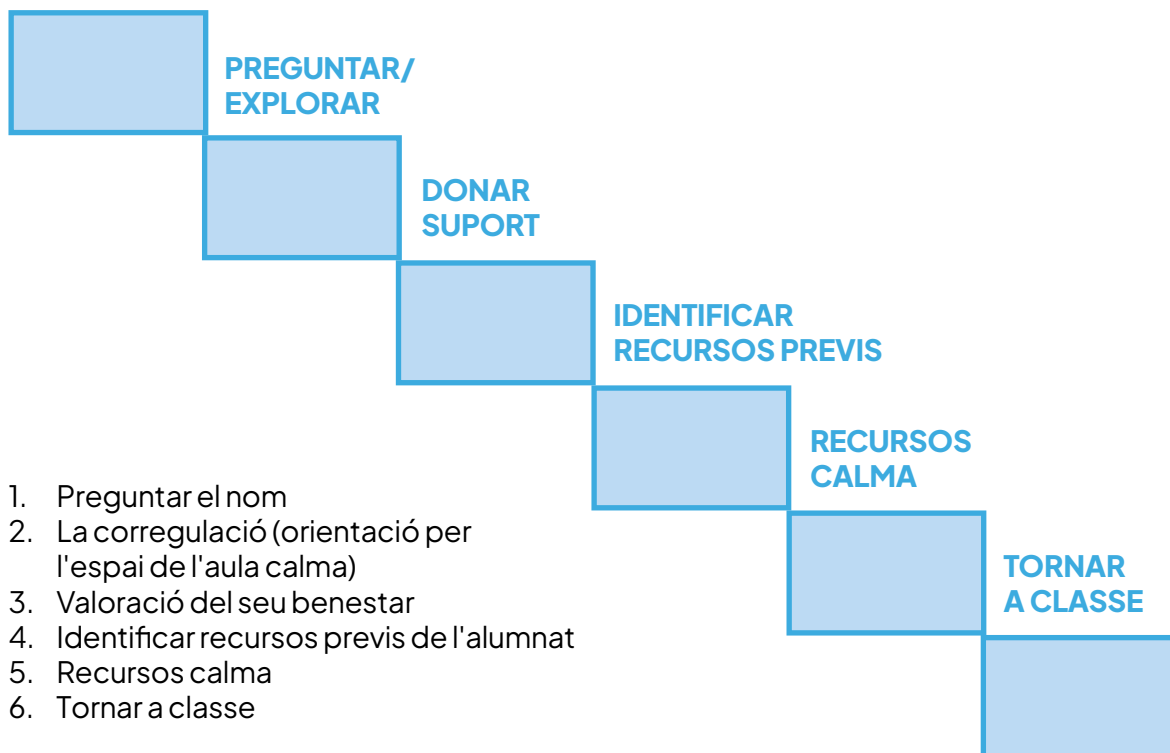
L'escriptura i l'art com
medi per a l'expressió i
regulació emocional.
L'alumne pot escriure o
pintar el que li abellisca



Recursos per al professorat de l'aula calma quan rep a un alumne o alumna

Els passos més importants a l'hora de rebre a un alumne/a a l'aula calma són:

ESCOLTAR/ VINCULAR



01

Preguntar el nom de la persona i nomenar-la pel seu nom

Quan una persona es troba desorientada, perquè s'ha endinsat en els seus pensa-

ments i s'ha desconnectat de l'entorn, és molt important nomenar-la pel seu nom, dona identitat i «grounding».

02

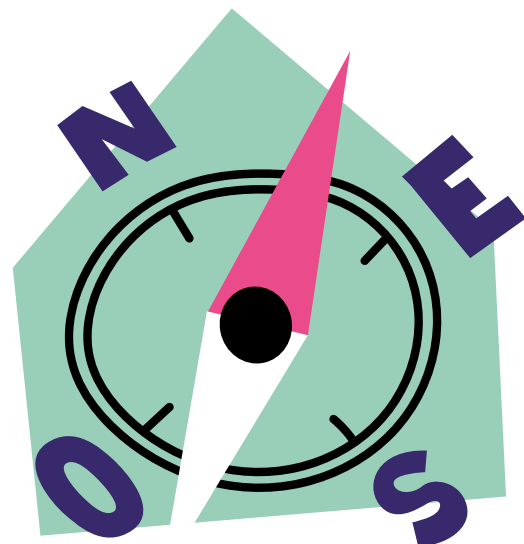
La correulació

Una de les estratègies més importants a l'hora d'acompanyar a una persona que té una crisi, o es troba malament, és la presència d'un altre amb qui «connectar» el seu sistema nerviós. Mitjançant la mirada el nervi òptic connecta amb la part del

cervell encarregada de l'empatia, i la nostra calma i mirada pot infondre tranquil·litat a la persona que ens està parlant. Per això, és important que, quan el professorat arribi a l'aula, també faci alguna mena d'exercici per a relaxar-se i connectar en si mateix.

Orientació per l'espai de l'aula calma

És important que l'alumne quan aplegue a l'aula s'orienti a l'espai i trie el lloc on es troba millor, per exemple li podem dir: «Laura, dona't un temps per a triar el lloc que més calma et done, mira els detalls de l'aula i em dius on t'agradaria que ens assegüem. Vols contar-me que et passa o prefereixes fer algun exercici de calma pel teu compte?».

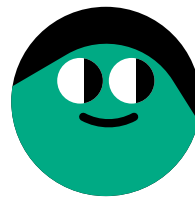
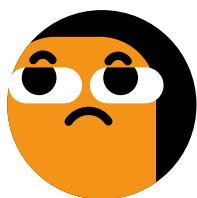


03

Valoració del seu benestar abans i després de passar per l'aula calma

És important que l'alumne reconega com es troba quan arriba a l'aula calma per també poder reconèixer si amb les estratègies oferides millora. Per això, es reco-

mana que la persona en primer lloc pense una situació que fora la més estressant de la seua vida, i la situe a l'extrem del roig, així com la situació més feliç o de calma i la ubique a l'extrem del verd. Una vegada ubicades les dues situacions, podrà quantificar al *continuum* com se sent en el moment present, i si hi ha canvi en eixir de l'aula calma.



Continuum de benestar emocional

MÀXIM
MALESTAR

MÀXIM
BENESTAR

Totes les persones tenim recursos, habilitats, que en altres ocasions d'estrès o angoixa ens han ajudat a trobar l'equilibri,

pregunta-li a l'alumne/a: **Quines estratègies has utilitzat en altres ocasions per a sentir-te millor?**

04

Oferir-li els recursos que hi ha al seu abast a l'aula calma

DIRIGIR UN EXERCICI DE GROUNDING:

El grounding, podem traduir-lo com «connectar-se amb la terra» o «aterrar». En altres paraules, serveix perquè la persona

afectada per ansietat pugui tornar a la realitat i estar en el present. És utilitzada per a poder tindre control sobre l'estat d'ànim i les emocions i per a poder reconnectar amb el món. Algunes persones també la relacionen amb el mindfulness.

Exemples

El professor/a de l'aula calma o tutor/a afectiu/va pot guiar els següents exercicis:

EXERCICI DELS TRES TRES

- Tanca els ulls (si la persona no vol pot estar en els ulls oberts però mirant cap al seu melic) i focalitza la teua atenció en escoltar quins sons hi ha al teu voltant.
- Després d'estar una estona escoltant, pensa quins són els sons que escoltes millor.
- Obri els ulls i diu els tres primers colors que veges amb més nitidesa.
- Diu enlaire quines són les tres sensacions que en aquest precís instant estàs experimentant al teu cos.



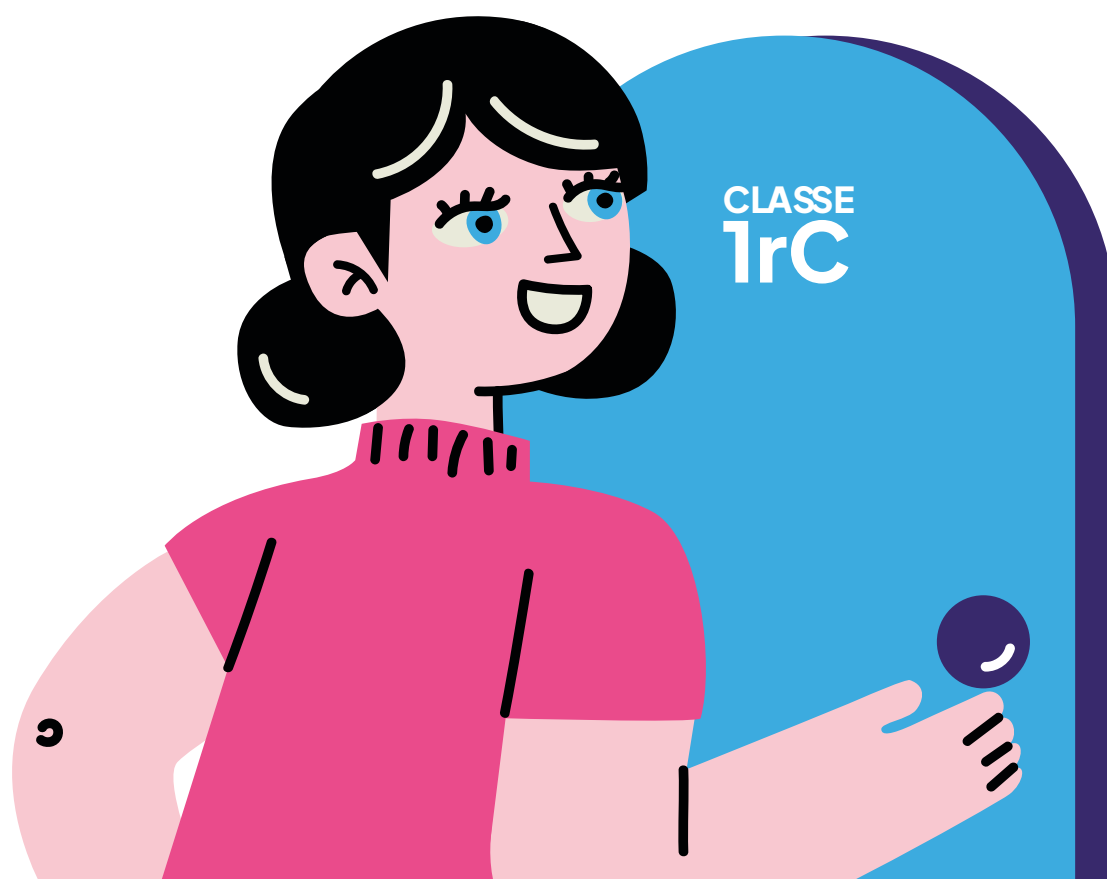
EXERCICI DE 5,4,3, 2,1.

També és coneguda com una tècnica de mindfulness.

- L'objectiu és el mateix que la de l'anterior tècnica, és a dir, reconnectar a la persona amb el present i retornar-li el control de la situació en aquells moments de més ansietat i exaltació.
- Pensa en quines 5 coses pots veure en aquest moment. Poden ser objectes que tingues al voltant com, per exemple: un teclat, una finestra, una porta, un ordinador, el telèfon mòbil...
- Ara pensa en quines 4 coses pots tocar. La finalitat és que pugues sentir la textura. Per exemple, pots fixar-te en el tacte i textura de la samarreta que portes posada.
- Després repara en quines 3 coses pots sentir. Per exemple, el soroll d'un ordinador, el xiulet d'un cotxe, etc.
- A continuació analitza quines 2 coses pots olorar. Pots fixar-te en la colònia que portes posada, en l'olor del teu pèl...
- Finalment i després de realitzar l'anterior, pensa en 1 cosa que pugues assaborir. Pot ser un caramel que portes en la butxaca o, fins i tot, pensar en el frescor que t'ha deixat la pasta de dents del matí.

06

**Acompanyar a l'alumne/a
a tornar a classe**



Recursos per a l'alumnat



<https://quartdepoblet.es/areas/educacion/articulo/recursos>

Vídeos de youtube a visualitzar en una tauleta o projectar en pissarra digital:

EXERCICI D'AUTOSOSTENIMENT
EXERCICI SOMÀTIC
EXERCICI ESTIMULACIÓ NERVI VAGUE
TÈCNICA D'ANCORATGE
RESPIRACIÓ COHERÈNCIA CARDÍACA
RESPIRACIÓ PROFUNDA
RELAXACIÓ JACOBSON
VISUALITZACIÓ LLOC AGRADABLE
CONCIÈNCIA CORPORAL
EXERCICI «LA FÀBRICA DE LES PREOCUPACIONS», D'ELINE SNEL

Si eres orientador/a aquesta informació pot interessar-te. Cal que visualitzes el material i després decidisques si vols veure'ls amb l'alumne/a o si vols fer tu mateix la psicoeducació.

Què em passa?

Vídeos explicatius de «psicoeducació».

Máx 5 min.

REGULACIÓ EMOCIONAL
ESTRÉS I TRAUMA
SUÏCIDI
DEPRESSIÓ

ANNEX

Annex.

Protocols per a la igualtat i la convivència

Acompanyament davant situacions de crisi



<https://ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/protocols>

- Protocol de suport, assessorament i acompanyament al personal dels centres educatius davant d'agressions produïdes per l'exercici de les seues funcions.
- **Protocol d'actuacions en l'àmbit educatiu davant situacions de crisi (Guia centres receptors actualitzada).**
- Procediments derivats de l'aplicació del Decret 195/2022 d'igualtat i convivència en el sistema educatiu valencià.
- Protocol d'actuació davant situacions d'absentisme escolar.
- **Protocol per a la intervenció en autolesions i conductes de suïcidi.**
- Full de notificació per a l'atenció socioeducativa i protecció de l'alumnat menor d'edat.
- Protocol d'acollida d'alumnat nouvingut, especialment el desplaçat, als centres educatius de la Comunitat Valenciana.
- Protocol d'acompanyament per a garantir el dret a la identitat de gènere, l'expressió de gènere i la intersexualitat.
- **Model d'actuació per a la detecció i l'atenció precoç de l'alumnat que puga presentar un problema de salut mental.**
- Model d'actuació en situacions de possible assetjament i intimidació entre alumnes.
- Model d'actuació davant de l'alumnat que presenta alteracions greus de la convivència; baralles, agressions, i/o vandalisme.
- Model d'actuació davant de situacions on es detecta maltractament infantil.
- Model d'actuació davant de situacions on es detecta violència de gènere en l'àmbit educatiu.
- Model d'actuació a seguir en el cas que el Personal Docent i/o PAS dependent de la Conselleria d'Educació siga objecte d'acció il·lícita en ocasió de l'exercici del seu càrrec o funció.
- Model d'actuació davant de qualsevol situació de violència greu, originada fora del centre escolar.
- Model de comunicació al Ministeri Fiscal.
- Protocol d'actuació per a la detecció de conductes d'abús o tràfic de drogues i altres addiccions.
- Models de comunicació per a la participació dels agents externs.

Guia elaborada pel grup motor en promoció de salut mental de la comissió de treball de salut mental infantojuvenil de Quart de Poblet

Coordinació: Lourdes Alapont. Psicòloga d'Educació de l'Ajuntament de Quart de Poblet
Infermera USMIA. Aldaia
Psicòloga SS.SS. Ajuntament de Quart de Poblet
Orientadora de l'IES Riu Túria
Orientadora del CC San Enrique
Orientadora del CC Purísima Concepción

Composició de la comissió de treball de salut mental infantojuvenil de Quart de Poblet

Psicòloga d'Educació. Ajuntament de Quart de Poblet
Educadora social SSAPB. Ajuntament de Quart de Poblet
Psicòloga EEIIA. Ajuntament de Quart de Poblet
Psicòloga SSAPB. Ajuntament de Quart de Poblet
Tècnica UPCCA. Ajuntament de Quart de Poblet
Tècnic de Joventut. Ajuntament de Quart de Poblet
Trebballadora Social Centre de Salut Quart de Poblet
Coordinadora Territorial UEO -zona horta oest. CIPFP província de València
Trebballador Social UEO- zona horta oest
Educadora Social UEO- zona horta oest
Trebballadora Social USMIA. Aldaia
Infermera USMIA. Aldaia
Psicòlogas UDP. Aldaia
Orientador IES la Senda. Quart de Poblet
Orientadora Purísima Concepción. Quart de Poblet
Orientador Sagrat Cor. Quart de Poblet
Orientadora CEIP San Onofre. Quart de Poblet
Orientadora CEIP Constitució. Quart de Poblet
Orientadora IES Túria Quart de Poblet
Orientadora CEIP Molí d'Animeta. Quart de Poblet
Orientadora Col·legi San Enrique. Quart de Poblet
Orientadora CEIP Maria Moliner. Quart de Poblet
Orientadora SOLVAM. Quart de Poblet

