

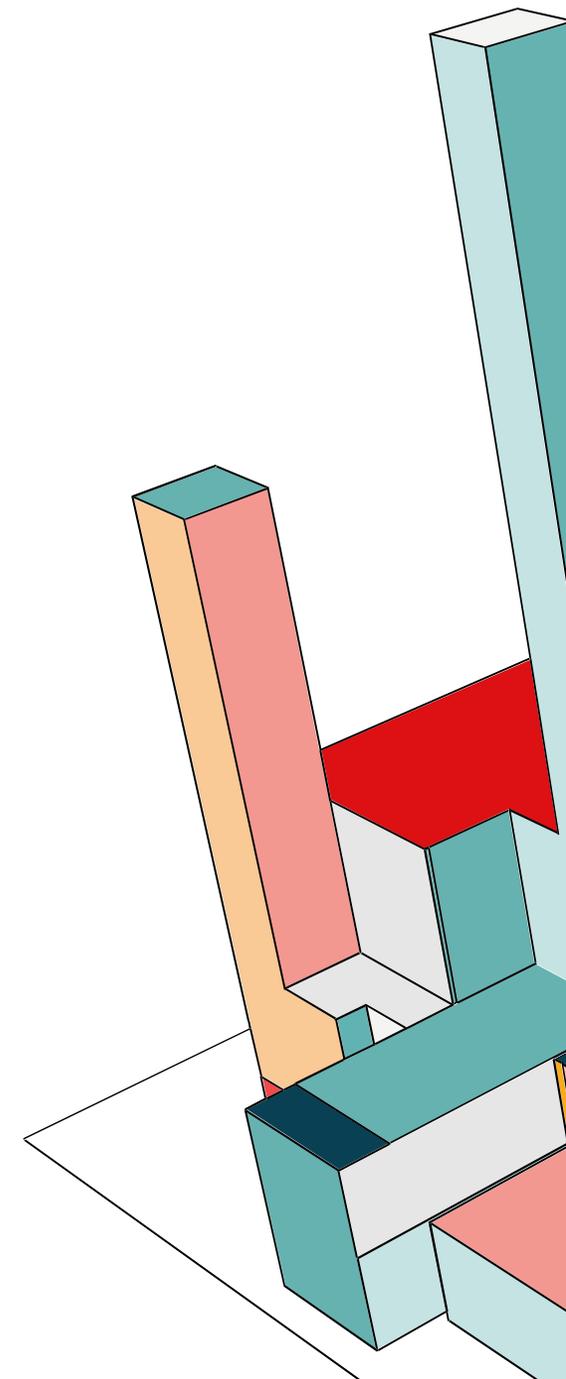
# **CÍRCULOS QUE TRANSFORMAN**

**PLAN DE BIENESTAR DOCENTE**

IES MANUEL GARCÍA BARROS  
(A ESTRADA)

## OBJETIVOS

- Aumentar los vínculos dentro del claustro
- Fomentar el bienestar emocional docente
- Compartir problemas concretos y buscar soluciones en grupo
- Motivar al profesorado para introducir estas dinámicas en el aula



# NUESTRA EXPERIENCIA



En un contexto educativo cada vez más demandante, con docentes sometidos a múltiples presiones administrativas, emocionales y sociales, cuidar del bienestar del profesorado se convierte en una necesidad a partir del Covid.

En el IES Manuel García Barros decidimos comenzar por dentro: si queremos generar en el alumnado una cultura del diálogo, de confianza y de respeto mutuo, ¿por qué no experimentarlo primero entre el profesorado?

Así nacen los círculos restaurativos proactivos entre docentes. No para resolver conflictos, sino para crear comunidad, compartir emociones, reconocernos y escucharnos. Se trata de prevenir, cuidar y fortalecer antes de que los problemas nos desborden.



# CUATRO CÍRCULOS, CUATRO MOMENTOS DEL CURSO

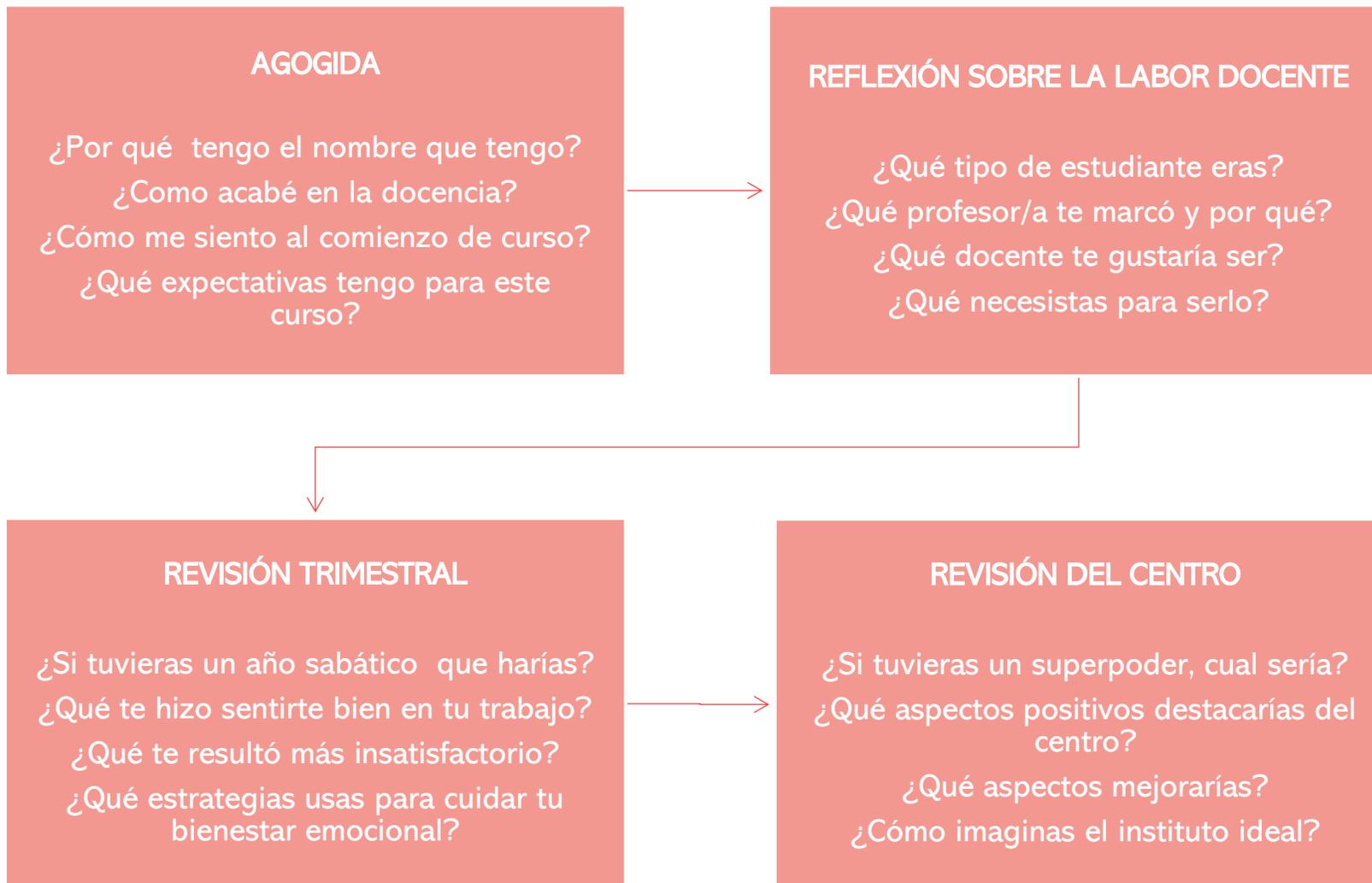
Dinamizados por profesorado formado en prácticas restaurativas.

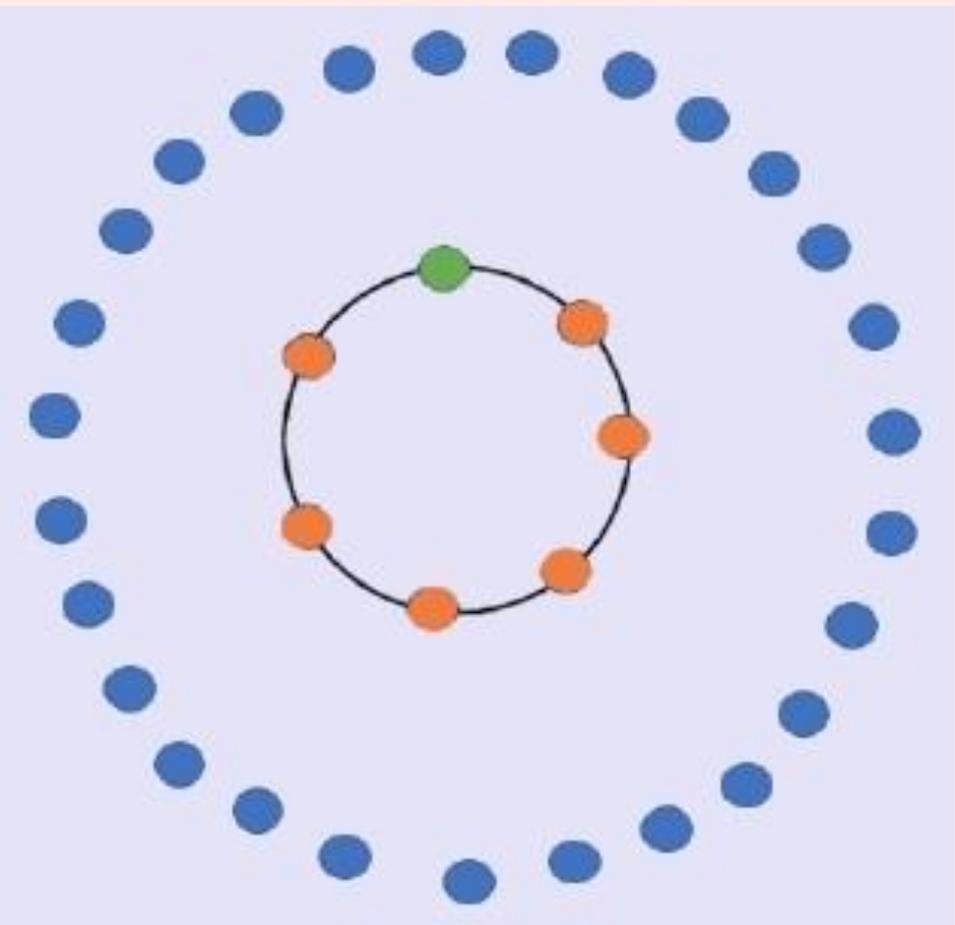
2h de duración

# CÍRCULOS PROACTIVOS

Círculos	Descripción	Temporalización
Acogida	Un espacio para dar la bienvenida al nuevo curso, compartir expectativas y romper el hielo	Septiembre
Reflexión sobre la labor docente	Centrado en reconstruir la identidad profesional desde la memoria emocional	Noviembre
Revisión trimestral	Sirve para evaluar emocionalmente los meses de trabajo y compartir estrategias de autocuidado	Enero
Revisión del centro	Una propuesta de escucha activa para detectar fortalezas y áreas de mejora del centro. Con una dinámica de doble círculo concéntrico que favorece el intercambio ágil entre pares	Mayo

# PREGUNTAS GUÍA DE LOS CÍRCULOS





# CÍRCULO DE AYUDA “LA PECERA”

Centrado en escuchar un problema profesional de una persona y proponer soluciones

Duración: 18-20 minutos

Temporalización: en un recreo, siempre que alguien necesite ayuda

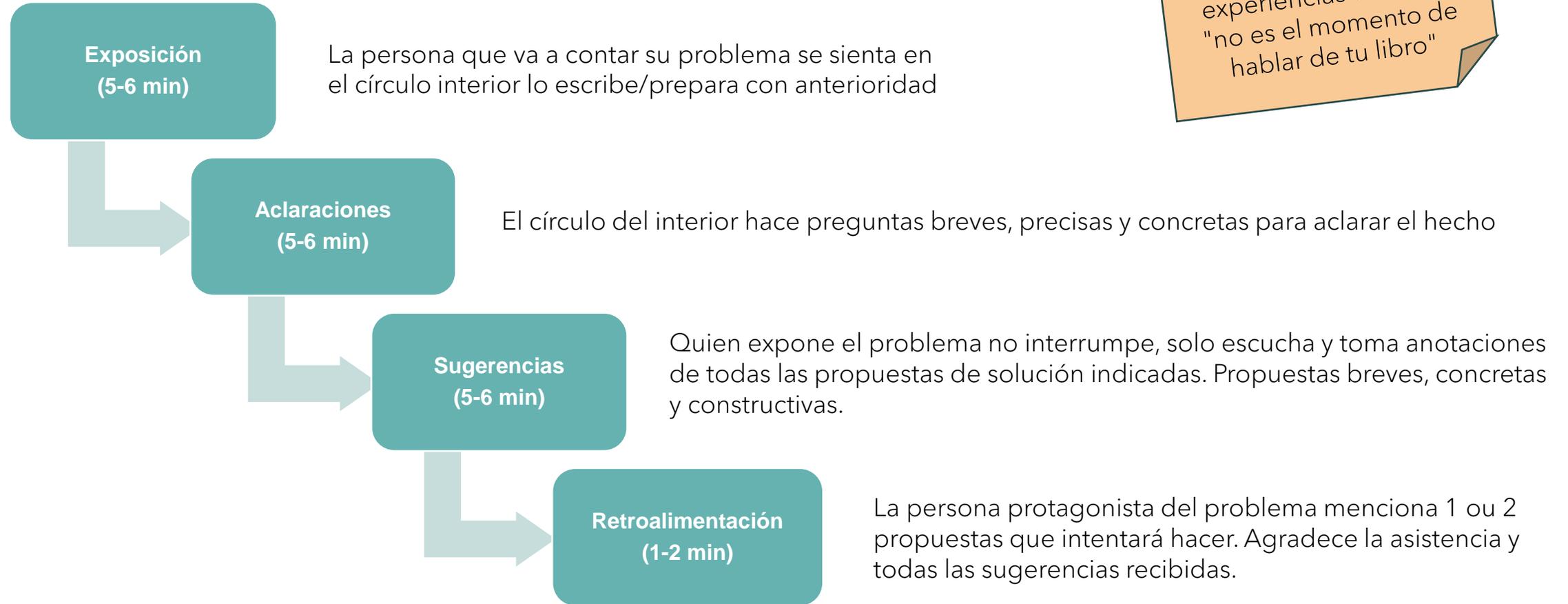
# REGLAS DE LA PECERA



- El problema no puede estar relacionado con una o más personas del círculo
- Cuando el grupo es numeroso (más de 12-14 personas) la disposición es de 2 círculos concéntricos
- El círculo interior habla, el círculo exterior observa
- Los observadores pueden participar ocupando la silla vacía del círculo interior
- Intervenciones breves sin críticas ni juicios
- Confidencialidad: "lo que se dice en el círculo, se queda en el círculo".



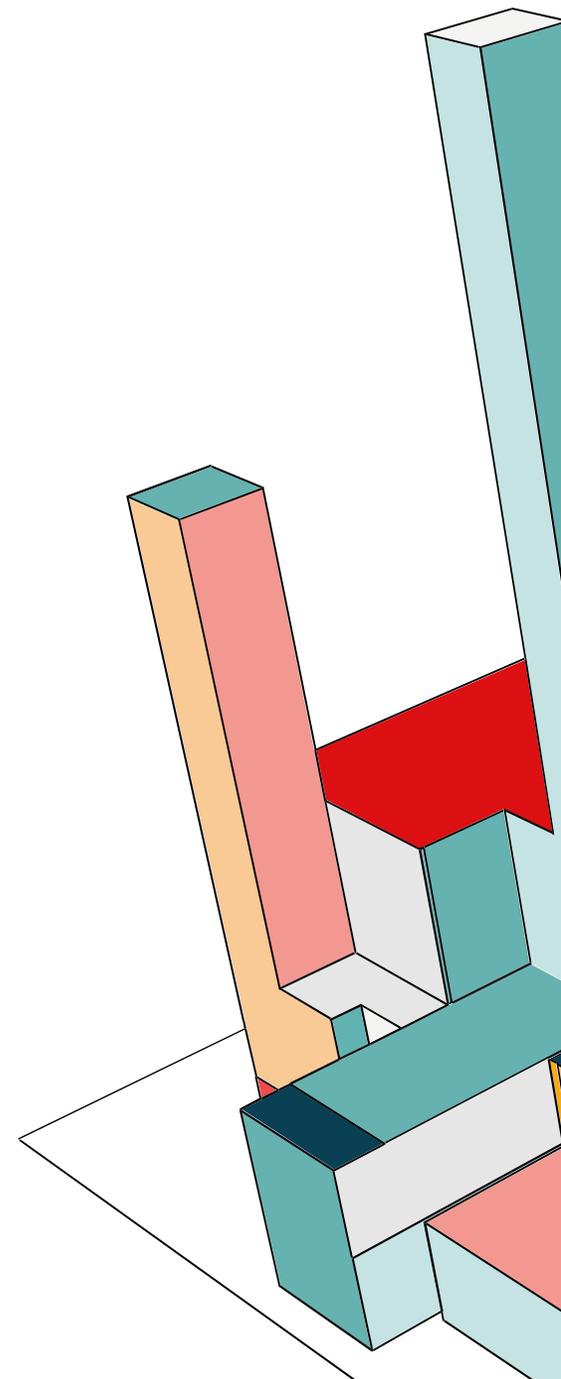
# ESTRUCTURA



# CONCLUSIÓN

Los círculos no requieren tecnología ni inversiones costosas. Requieren tiempo, voluntad y una facilitación cuidadosa. Pero su impacto es profundo y sostenido: construyen comunidad, fortalecen vínculos, humanizan los claustros.

Desde el IES Manuel García Barros esta experiencia ha sido una semilla. Nos proponemos regarla con formación continua, espacios estables y, sobre todo, con la convicción de que los vínculos importan y se pueden cuidar.



# CÍRCULOS QUE TRANSFORMAN

## PLAN DE BIENESTAR DOCENTE

IES MANUEL GARCÍA BARROS  
(A ESTRADA)

