



INFORME DEL



*El defensor
del profesor*



2021
2022

MUCHO
MÁS
CERCA

Índice

1. Punto de partida: el Servicio del Defensor del Profesor (**DdP**) de ANPE Murcia.
2. Objetivos del Servicio del **DdP** para el Curso 2021/22.
3. Datos cuantitativos referidos a los casos atendidos durante el **Curso 2021/22**.
 - 3.1.- Total se casos atendidos.
 - 3.2.- Número de casos atendidos por Sexo.
 - 3.3.- Conflictividad originada por los Alumnos y por los Padres.
 - 3.4.- Problemas relacionados con la Administración.
 - 3.5.- Casos atendidos por nivel educativo.
 - 3.6.- Actitudes psicossomáticas de los docentes atendidos.
 - 3.7.- Actuaciones del **DdP** ante la ayuda requerida por los docentes.
 - 3.8.- Contacto con los docentes atendidos.
4. Comparativa cuantitativa de casos atendidos en el periodo que abarca desde Sept-2018 a Junio-2022.
5. Análisis de conclusiones.
6. Propuestas de ANPE para mejorar la convivencia escolar.

Anexo-1

Algunos testimonios de Docentes atendidos en el Servicio del **DdP** de ANPE

Anexo-2

- Decálogo de Convivencia propuesto por el **DdP** de ANPE.
- Decálogo de Salud Mental del Profesorado.

1.- Punto de partida.

1.1.- ¿Qué es el Servicio del Defensor del Profesor de ANPE Murcia?

Es un Servicio exclusivo que el Sindicato ANPE pone a disposición de todos los docentes de la CARM, para ayudarles, guiarles y auxiliarles, frente a cualquier problema relacionado con la convivencia escolar.

Y destacamos lo de exclusivo, pues ANPE es el único Sindicato que presta este Servicio a los docentes ante situaciones de conflictividad relacionadas con los padres, los alumnos, la Administración Educativa, o incluso ante los propios compañeros.

1.2.- ¿Desde cuándo presta ANPE este Servicio al profesorado de la CARM?

ANPE puso en marcha este servicio hace 17 años, concretamente, el 30 de noviembre de 2005.

A lo largo de estos años ANPE ha prestado ayuda a cerca de **40.000** docentes de toda España. Durante este periodo ANPE Murcia ha atendido en la CARM, cerca de **2.500 casos**.

1.3.- Desde que este Servicio está funcionando ¿Qué respuesta/s ha originado por parte de la sociedad y de la Administración Educativa?

La pervivencia de este Servicio a lo largo de 17 años ha demostrado por sí solo, su necesidad e importancia.

El Servicio del **DdP** de ANPE, desde el punto de vista social, ha generado un debate sobre la conflictividad en las aulas gracias a la difusión -a través de los medios de comunicación-, de los datos recogidos desde todas nuestras Sedes presentes en todas las CCAA.

La acción continuada de ANPE ayudando a los docentes, y presentando ante la opinión pública cifras reales sobre convivencia escolar, ha dado lugar a que las distintas Administraciones Educativas, dedicasen mayor atención y esfuerzos a esta importante problemática.

Como ejemplo de las mejoras y avances conseguidos desde 2005 tenemos:

- Publicación de la **Ley 1/2013**, de 15 de febrero, de **Autoridad Docente** de la Región de Murcia.
- La elaboración del Plan de Mejora de la Convivencia Escolar.
- La creación del Observatorio Regional de la convivencia.
- Actualización de la normativa sobre convivencia escolar en la casi todas las CCAA.
- Diversas instrucciones de las Fiscalías Generales con respecto a considerar las agresiones a los docentes, como atentados a la autoridad.
- Comisión de Convivencia.
- Seguro de Responsabilidad Civil para el personal al servicio de la Consejería de Educación de la CARM.
- Etc.

1.4.- ¿Dónde está presente el Servicio del DdP de ANPE?

Este servicio está presente en todas las Sedes de ANPE, es decir, existe en todas las CCAA de España.

En ANPE Murcia este Servicio se puso en marcha en 2005, con unos recursos mínimos, pero con un claro propósito: prestar servicios de atención y ayuda a los Docentes de la CARM. A fecha de hoy la figura del Defensor del Profesor de ANPE Murcia está perfectamente consolidada, y muy bien valorada entre todo el colectivo Docente.

1.5.- ¿Qué otras peculiaridades tiene el Servicio del DdP de ANPE?

El Defensor actúa también como observatorio de la violencia escolar sobre los Docentes, y sus informes estructuran las reivindicaciones sindicales sobre la mejora de la convivencia.

El “*maltrato*” al Docente no es un algo que haya surgido como “*nuevo*” en nuestros centros educativos, pero desde que ANPE puso en marcha este Servicio, estamos constatando con datos cuantitativos, que el incremento de casos curso tras curso, va alcanzando niveles muy preocupantes.

1.6.- ¿Qué propone el Servicio del Defensor del Profesor de ANPE?

El aumento del número de casos de “*agresiones*” a Docentes, sólo permite una línea de acción: actuar para poner fin a este tipo de situaciones.

¿Y cómo podemos poner esto en marcha? Asumiendo cada uno nuestra responsabilidad; actuando con seriedad y rigor; y manteniendo una postura firme y constante que nos permita seguir avanzando, hasta que todos los problemas de convivencia en las aulas estén superados.

2.- Objetivos del Servicio del Defensor del Profesor de ANPE Murcia, para el Curso 2021/22.

Los objetivos que ANPE se plantea para este Servicio buscan, sobre todo, su operatividad, pues no se trata de marcar metas utópicas, sino de dar un servicio cercano, real, y lo más inmediato posible.

Atendiendo a esta premisa, ANPE parte en todo momento de los siguientes objetivos:

- Escuchar al Docente respetando el anonimato.
- Evaluar la situación de conflictividad que plantea el Docente que recurre al Defensor.
- Intentar resolver las situaciones de conflictividad planteadas, partiendo del asesoramiento al Docente, y poniendo en marcha los mecanismos necesarios para la resolución del problema/s.
- Reflejar estadísticamente los datos generales obtenidos.
- Confeccionar informes anuales, en los que se valora la incidencia de los conflictos, y se analizan sus causas y repercusiones.
- Demandar ante la Consejería de Educación y el Gobierno Regional de la CARM:
 - La puesta en marcha de una campaña institucional de concienciación contra la violencia y acoso escolar, dirigida a la sociedad, a las familias y a los jóvenes.
 - Que en dicha campaña se arbitren las medidas oportunas para mejorar la convivencia y acabar con cualquier tipo de agresión en los centros (psicológica, física o verbal): formación, normativa, recursos, implicación de agentes sociales,...
 - Potenciar el observatorio de la convivencia escolar
 - Prevención de situaciones de autolisis en alumnos
 - Desarrollo de protocolos de protección de la labor docente

3.- Datos cuantitativos referidos a los casos atendidos durante el Curso 2021/22.

3.1.- Total de casos atendidos:

Nº casos atendidos durante el curso 2021/22	133
---	------------

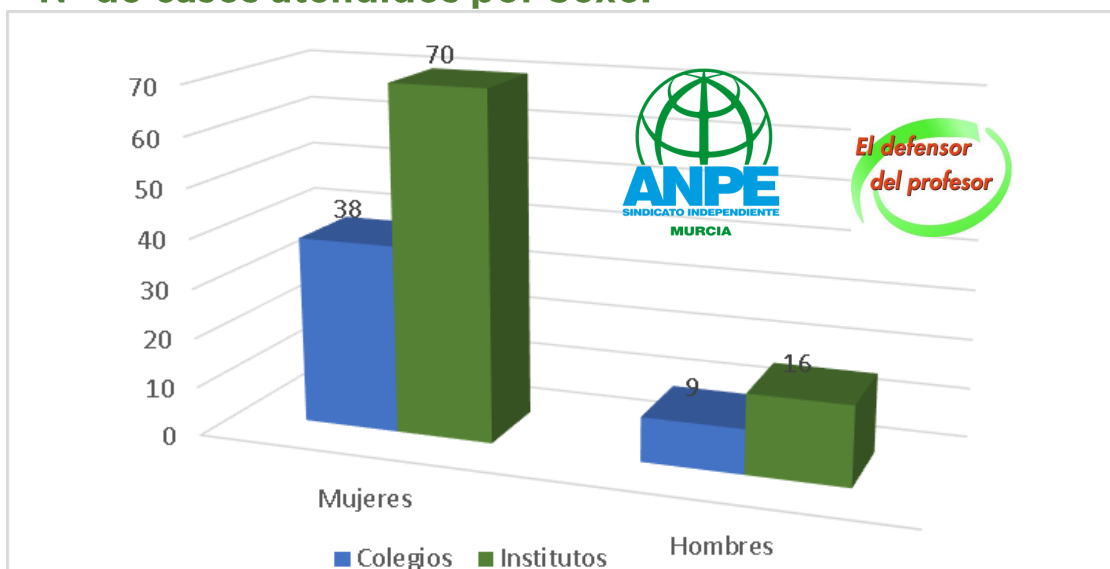
3.2.- Nº de casos atendidos por Sexo:

Por sexo	Colegios (Infantil y Primaria)	Institutos y otros (ESO, Bach, Adultos, EOI, Conservatorios)	Totales
Mujeres	38	70	108
Hombres	9	16	25

A la hora de interpretar estos datos totales sobre el nº de casos atendidos -y para no percibir una idea errónea de lo que podría parecer una desproporción-, hay que tener en cuenta las cifras que recoge el Centro Regional de Estadística de Murcia (CREM), el cual nos muestra que:

- En los Colegios, más del 80% de las plantillas docentes están ocupadas por mujeres.
- En los Institutos la situación en análoga, pues las mujeres ocupan sobre el 60% de las plantillas docentes.

Nº de casos atendidos por Sexo:



3.3.- Conflictividad originada por los Alumnos y por los Padres:

TIPOLOGIA DEL CONFLICTO		TOTAL de casos 2021/22	%	Casos 2020/21	%
Con Alumnos	Actos de indisciplina en el aula.	35	26.32%	21	16.94%
	Conductas agresivas entre alumnos que impiden dar clase.	13	9.77%	6	4.84%
	Agresiones de alumnos a profesores	5	3.76%	3	2.42%
	Acoso	1	0.75%	6	4.84%
	Amenazas	14	10.53%	9	7.26%
	Ciber-acoso	2	1.50%	14	11.29%
	Daños a la propiedad del Docente.	0	0	2	1.61%
	Falsas acusaciones	11	8,27%	--	--
	TOTAL	81	60.9%	89	42,2%
Con Padres	Ciberacoso a Docentes.	7	5.26%	7	5.65%
	Agresión física al Docente.	2	1.50%	1	0.81%
	Acoso	2	1.50%	2	1.61%
	Denuncias en el centro y/o Inspección Educativa	5	3.76%	1	0.81%
	Faltas de respeto	6	4.51%	9	7.26%
	Presión por las notas.	5	3.76%	7	5.65%
	Falsas acusaciones.	17	12.78%	4	3.23%
	TOTAL	44	33.07%	31	25.02%

Con respecto a los conflictos originados por el **alumnado** contra los Docentes:

Durante este curso se ha registrado un incremento significativo de los casos disruptivos (indisciplina y actitudes agresivas) en el aula, que han dificultado y/o impedido desarrollar las clases con la debida normalidad, pasando de 27 casos en el curso anterior, a 48 casos en el actual.

También se han incrementado los casos de amenazas con el docente por parte del alumnado (14 casos), y hemos añadido como nuevo registro, el de las falsas acusaciones, de las cuales se han atendido 11 casos.

Los problemas de **indisciplina en las aulas**, es algo que ANPE viene denunciando desde hace varios cursos, pues este tipo de actos sólo originan pérdidas de tiempo; merman el derecho de los alumnos que actúan correctamente a recibir una Educación de calidad; originan frustración y desaliento en los docentes; generan ejemplos negativos; etc.

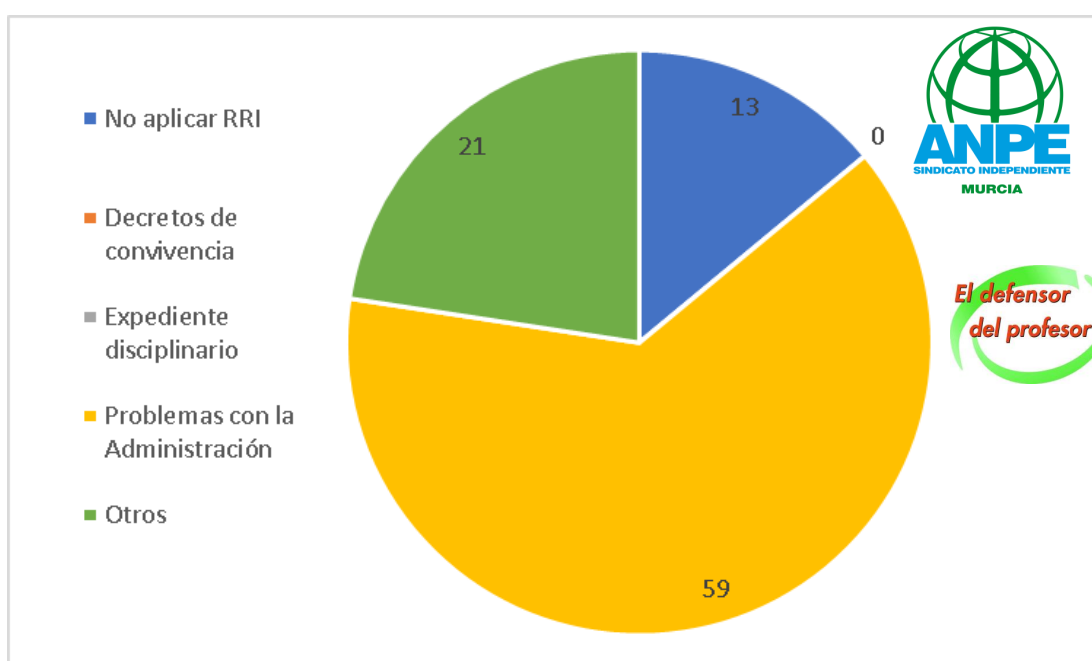
Con respecto a los conflictos originados por los padres contra los Docentes:

Los casos registrados son similares a los del curso anterior, excepto en el correspondiente a las falsas acusaciones que han pasado de 4 casos en el curso anterior, a 17 en el presente.

En esta tipología se aprecia también el reflejo de la tendencia social de lanzar acusaciones sin motivos, contra cualquier institución y/o persona. Todas estas acusaciones son "*desmontadas*" cuando se ponen en marcha los correspondientes mecanismos, pero tras ellas dejan daños morales en los docentes, difícilmente reparables.

3.4.- Problemas relacionados con la Administración.

Problema	Nº casos	%
No aplicar Reglamento Régimen interno Decretos de convivencia	13	9.7%
Expediente disciplinario	0	0
Problemas con la Administración	59	44.3%
Otros	21	15.7%



En la misma línea del curso anterior, se ha detectado un significativo nº de casos de conflictividad (59+21) en los que muchos Docentes denuncian casos originados por las directivas de los centros, motivados por: situaciones de arbitrariedad, agravios comparativos, amenazas verbales sobre futuros perjuicios que podrían “sufrir” si denuncian la situación fuera del centro, etc.

La situación de ansiedad que manifiestan estos casos es muy notoria y difícil de abordar desde el Servicio del Defensor, pues en la mayoría de los casos, los Docentes afectados quieren conservar, sobre todo, el anonimato y, que no llegue ninguna información a los que son el origen de su conflicto.

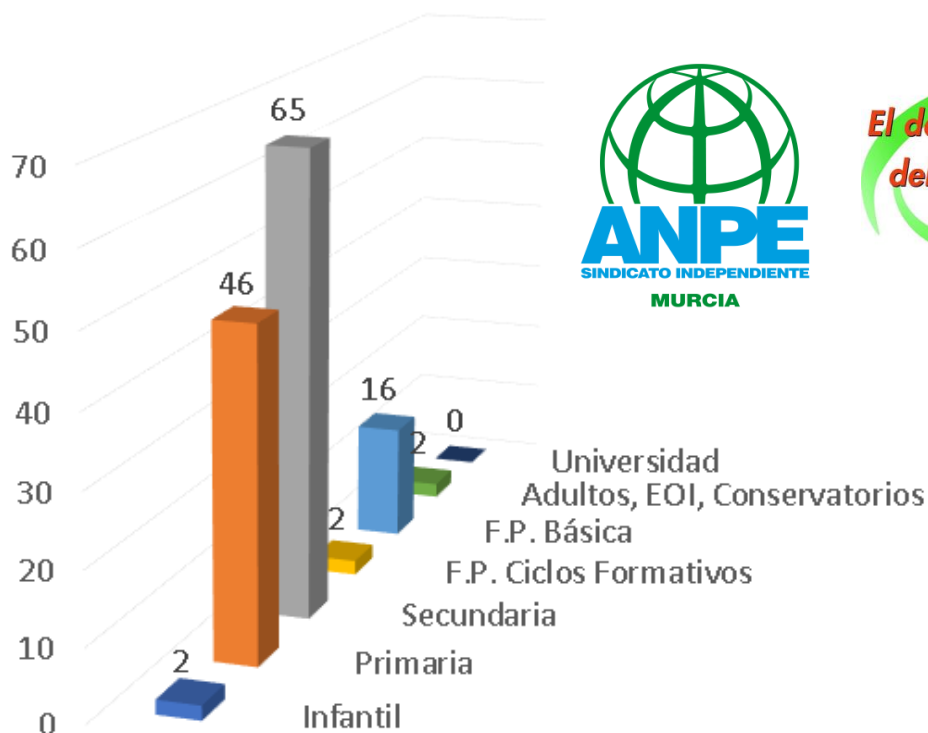
Y aunque no se ha reflejado en esta tabla, se han recogido más de 100 consultas de Docentes del grupo de Personal Laboral Docente (Profesorado de Religión) muy preocupados por cómo quedaría su situación laboral y la del Área que imparte, una vez que entre en vigor la nueva Ley de Educación (LOMLOE).

3.5.- Casos atendidos por nivel educativo

Nivel	Nº de casos atendidos	%
Infantil	2	1.50%
Primaria	46	34.59%
Secundaria	65	48.87%
F.P. Ciclos Formativos	2	1.50%
F.P. Básica	16	12.03%
Adultos, EOI, Conservatorios	2	1.50%
Universidad	0	0

Por tercer curso consecutivo, el mayor número de conflictividad hacia la figura del Docente se da en la Educación Secundaria:

- 71 casos en el curso 2019/20.
- 56 en el curso 2020/21 (curso de la pandemia).
- **65** durante el presente curso 2021/22.



Son muchos los factores que podríamos analizar como causas que originan el elevado número de casos de conflictividad en las aulas de Secundaria, pero **entre los que podemos citar como más acuciantes, estaría el de la falta de implicación real y directa** de un % importante de familias, que no prestan la debida atención, como sí lo hacían en primaria, al proceso educativo de sus hijos, una vez que ingresan en los Institutos.

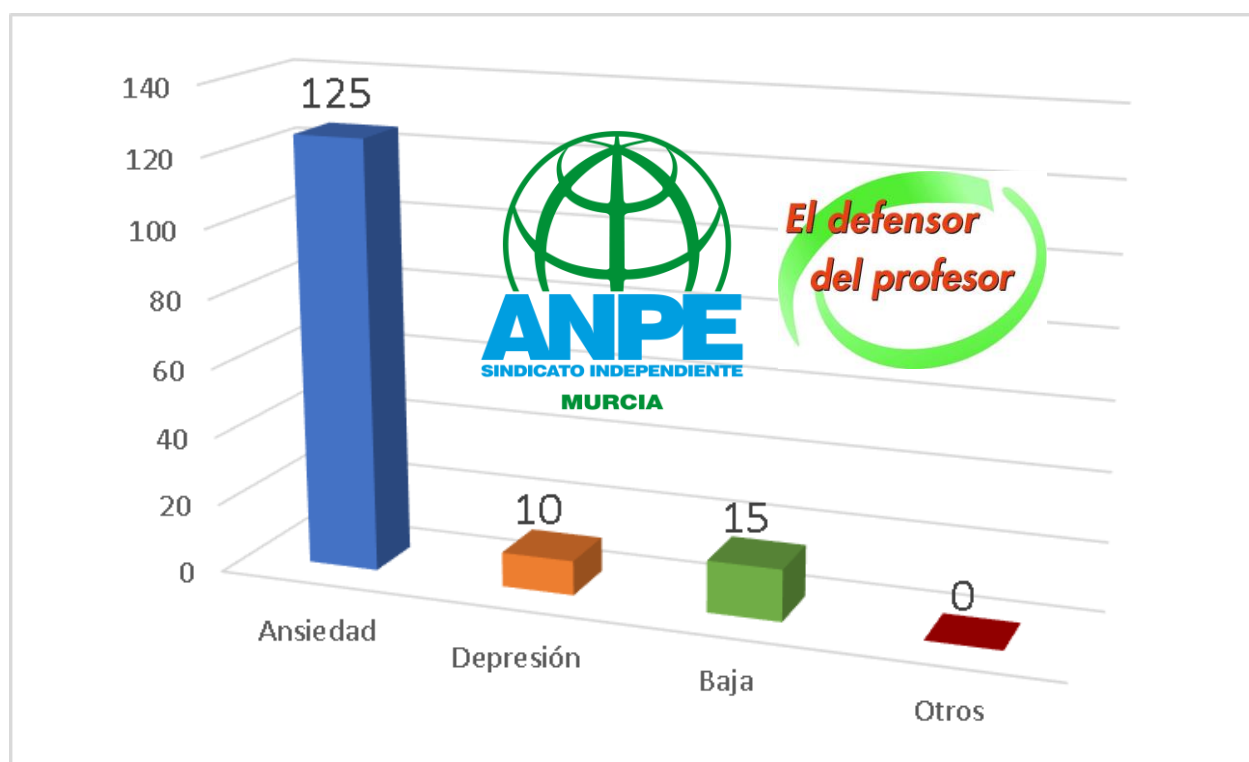
Durante toda la etapa de Infantil y Primaria (de los 3 a los 12 años), el seguimiento que las familias hacen de sus hijos en los Colegios, es muy cercano y constante. Pero una vez que estos llegan a los IES, la situación cambia notablemente, y “delegan” en exceso la importante y crucial tarea formadora que tienen las familias, pretendiendo - probablemente de forma involuntaria e incluso no consciente-, que sea la Institución Educativa la que realice dicha tarea.

En ANPE tenemos claro que la principal tarea educativa de los hijos, la tienen las familias, pues la tarea del centro, es la de potenciar esa Educación que ya traen de casa, y desarrollar el correspondiente proceso de Enseñanza/Aprendizaje que marca la Ley Educativa de turno, en las mejores condiciones, siempre en beneficio del niño.

3.6.- Actitudes psicossomáticas de los docentes atendidos durante el Curso 2021/22.

Estado de los docentes atendidos

Estado	Nº de casos atendidos	%
Ansiedad	125	93.98%
Depresión	10	7.5%
Baja	15	11.2%
Otros	0	0



Una característica que tienen los Docentes que acuden al Defensor, es su estado psicossomático, pues todos presentan claros signo de ansiedad (125 casos) y algunos de depresión (10) y/o baja médica (15)

También podemos destacar que el Docente que acude al Defensor, en la mayoría de los casos, lo suele hacer después de haber estado meditando mucho y de no haber hallado en sus centros el apoyo que necesitaban. Todos estos Docentes buscan una solución ágil y operativa ante el conflicto que están sufriendo, y todos la buscan con "discreción", es decir, intentado evitar que trascienda a los medios o al entorno

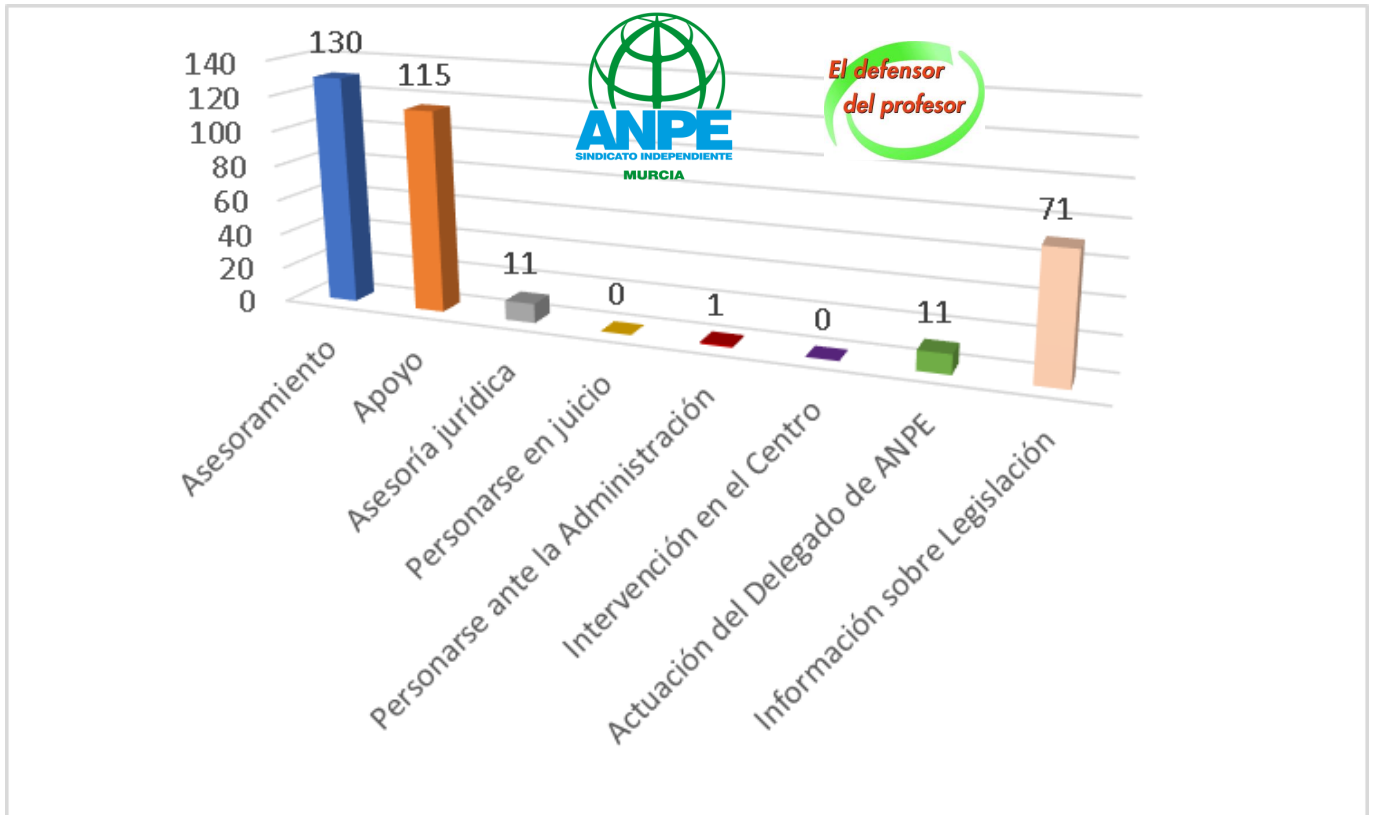
comunitario del que forma parte el centro en el que están destinados. Muchos manifiestan tener la sensación de estar haciendo “algo indebido” al recurrir a buscar ayuda externa, para subsanar la situación de conflicto que están padeciendo. En estos casos la “ansiedad” es patente y fácilmente apreciable (nerviosismo, sudoración, muchos hablan en voz baja, muestras de abatimiento y/o fatiga,...), sobre todo después de 17 años de experiencia acumulada.

Los casos que nos han llegado con depresión y/o baja, presentan dictamen médico expedido por el facultativo correspondiente.

3.7.- Actuaciones del Defensor del Profesor ante la ayuda requerida por los docentes.

Actuaciones de ANPE

ACTUACIÓN	Nº DE CASOS ATENDIDOS	%
Asesoramiento	130	97.74%
Apoyo	115	86.47%
Asesoría jurídica	11	8.27
Personación en juicio	0	0
Personarse ante la Administración	1	0.75
Intervención en el Centro	0	0
Actuación del Delegado de ANPE	11	8.27
Información sobre Legislación	71	53.38



Todos los Docentes atendidos en este Servicio, han sido escuchados y asesorados. Y todos ellos han recibido el correspondiente apoyo de ANPE para poder solucionar la situación de conflicto escolar que estaban sufriendo.

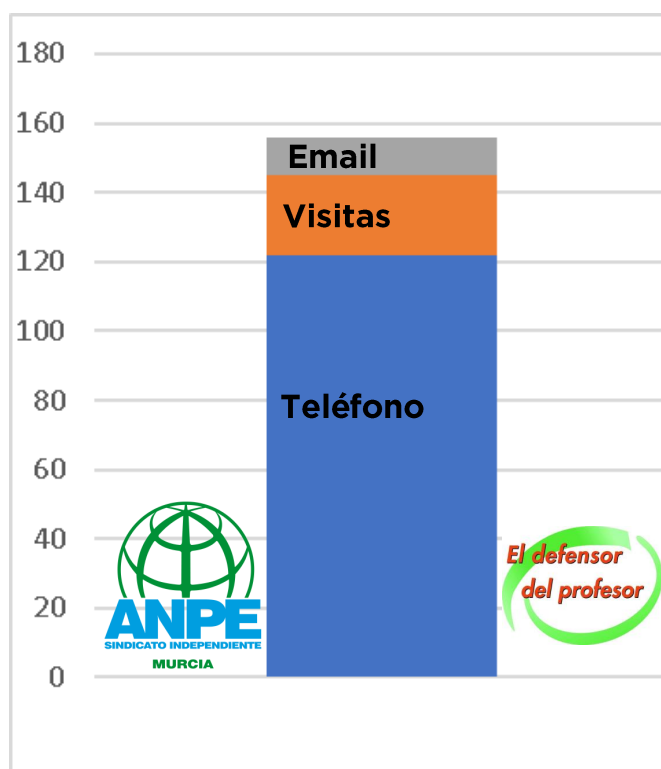
De los 130 Docentes atendidos, 15 sólo demandaron asesoramiento para saber si estaban abordando de forma correcta la situación de conflicto que estaban viviendo en ese momento.

Otro dato destacable es que en más de la mitad de los casos (71), la situación de conflictividad por la que está pasando el Docente, ha requerido que se le informe de cuál es la legislación en la que puede hallar amparo y protección. En los casos más acuciantes (11) se ha requerido también la intervención del Servicio Jurídico de ANPE.

3.8.- Contacto de ANPE con los docentes atendidos.

Actuaciones de ANPE

ACTUACIÓN	Nº DE CASOS ATENDIDOS	%
Teléfono	122	91.73%
Visita personal	23	17.29%
Email	11	8.27%

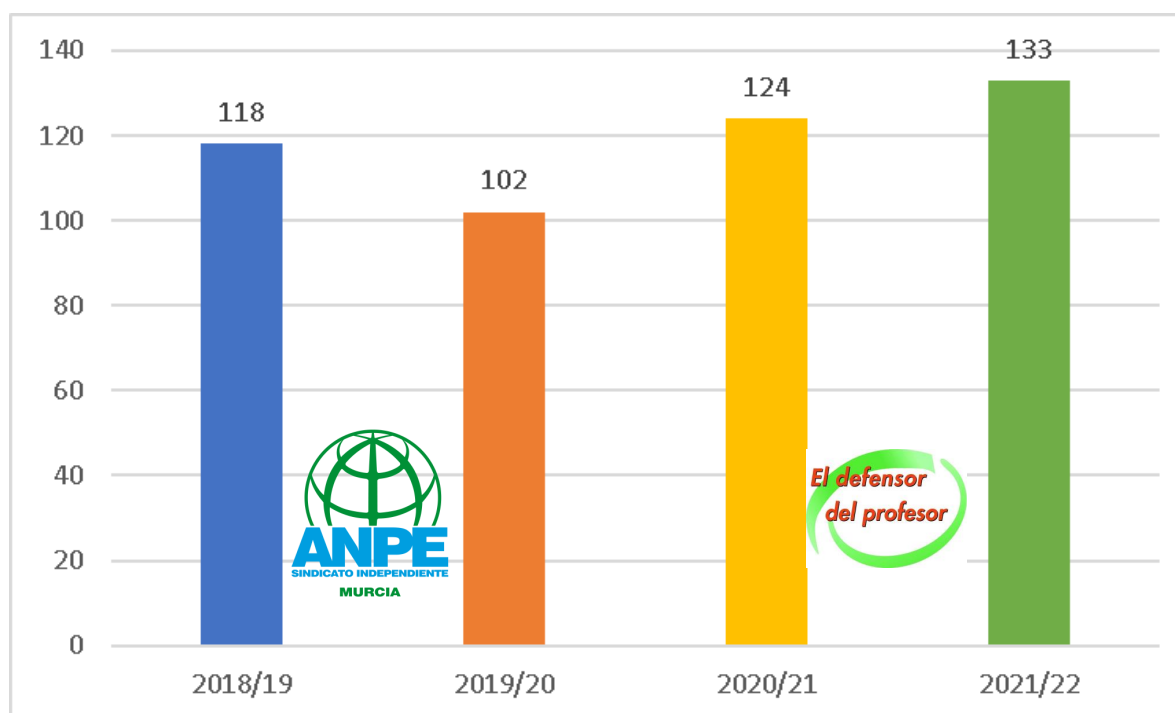


Durante los dos primeros trimestres de este curso, la demanda de consultas al Defensor de ANPE se realizó a través de llamada de teléfono, siguiendo la dinámica que se impuso tras el confinamiento.

Durante el 3er trimestre se simultanearon las llamadas telefónicas con las visitas presenciales, lo que es también un indicador de que toda la actividad docente y social, se está desarrollando de manera análoga a como se venía haciendo antes del confinamiento (marzo-2020).

4.- Comparativa cuantitativa de casos atendidos en el periodo que abarca desde Sept-2018 a Junio-2022.

CURSO	2018/19	2019/20 ¹	2020/21	2021/22
Nº total de casos atendidos por ANPE	118	102	124	133



La comparativa de la evolución del número de casos atendidos por el Servicio del Defensor del Profesor de ANPE durante estos 4 cursos, habla por sí sola.

Como se aprecia en la tabla, el número de casos presenta una tendencia al alza, pero ese no es el dato más relevante que resaltamos desde ANPE, sino que lo es, el que el número de casos de agresiones hacia los Docentes NO está disminuyendo.

Estas cifras nos están indicando que las medidas adoptadas por la Administración y/o las Familias, no son ni suficientes ni adecuadas, por lo que todavía queda mucho por hacer.

¹ En este curso las clases se interrumpieron en marzo-2020 debido a la pandemia, y todos los Centros Educativos se cerraron debido al confinamiento forzoso que se impuso desde el Gobierno central.

5.- Análisis de conclusiones

Algunas de las conclusiones más destacadas que podemos extraer de los datos numéricos de este informe, serían:

1. Los más de 40.000 casos atendidos en España a lo largo de los últimos 17 cursos (Sept.2005 a Junio 2022), y los 2500 atendidos en la CARM en ese mismo periodo, nos indican que el Servicio del Defensor de ANPE, deberá de seguir activo durante mucho más tiempo, por ser una demanda profesional.
2. Los actos de indisciplina siguen aumentando en los Institutos, lo que afecta negativamente a la calidad de la Educación y la salud mental de los Docentes.
3. Surge un nuevo tipo de situación contraria a los Docentes, motivada en este caso por falsas denuncias de los padres hacia ellos. Estas causan daños morales en los Docentes, lo que repercute negativamente en su desarrollo laboral.
4. Aumentan las denuncias de los Docentes ante situaciones de conflicto originadas por las directivas de los centros (debidas a: situaciones de arbitrariedad, agravios comparativos, amenazas verbales sobre futuros perjuicios que podrían “sufrir” si denuncian la situación fuera del centro, etc.)
5. Las numerosas problemáticas a las que se ven sometidos los Docentes en el ejercicio diario de sus funciones, afectan de forma muy significativa a su salud, tanto física como mental.
6. Ante la situación de “indefensión” que se vive a diario en muchas de las aulas, los Docentes agradecen y valoran muy positivamente, el Servicio del Defensor de ANPE.
7. Estas cifras muestran que las medidas adoptadas por la Administración Educativa, no son las adecuadas. Las actuaciones orquestadas, tanto por el Plan de Mejora de la Convivencia Escolar, como las del Observatorio Regional contra la violencia en las aulas, son insuficientes o ineficaces.
8. El que la disciplina, bien entendida, debe volver a las aulas, es una cuestión primordial. Pero no hay que entender ésta en el sentido “coercitivo” que desvirtúa su esencia, sino como define la RAE: “*instrucción de una persona, especialmente en lo moral*”. El alumno disciplinado es correcto en su trato; respetuoso con las normas; atento a las necesidades de los compañeros; sabe que el cumplimiento constante de las normas básicas es garantía de éxito; se mantiene siempre en el orden, evitando vulnerar los derechos de otros alumnos; etc.

6.- Propuestas de ANPE para mejorar la convivencia escolar.

Atendiendo a los datos recogidos en este informe y, sobre todo, a la experiencia acumulada a lo largo de 17 cursos, desde el Servicio del **DdP** de ANPE proponemos:

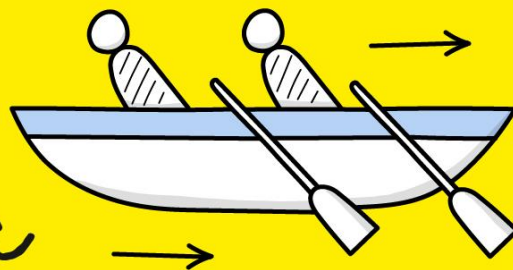
1. La elaboración de un Plan Estratégico de Mejora de la Convivencia Escolar. Pero este Plan no debe ser sólo un marco teórico para rellenar páginas en documentos oficiales, sino que debe ser un plan ágil y operativo, y que dé soluciones a cualquier tipo de conflictividad en el ámbito escolar.
2. Desarrollar la Ley de Autoridad Docente, la cual se publicó en el año 2013, pero todavía está en fase de desarrollo autonómico.
3. Reconocimiento del estrés, la ansiedad y la depresión como enfermedades profesionales, cuanto éstas deriven de situaciones de conflictividad laboral sufridas por los docentes.
4. Elaboración de protocolos (ágiles y operativos) de actuación ante cualquier tipo de agresiones al personal docente.
5. Ampliar la formación de los docentes en la resolución y prevención de conflictos, relacionados con la convivencia escolar.
6. Promover, con urgencia, campañas de promoción social de la figura del Docente. Los alumnos en las aulas son un reflejo a pequeña escala del conjunto de la sociedad, y mientras que la sociedad continúe “desvalorizando” la figura del Docente, los alumnos continuarán adoptando actitudes de conflictividad. En estas campañas la labor de los medios de comunicación es fundamental.
7. Desarrollar una Educación en valores positivos que sea sólida y completa, que permita que los alumnos conozcan sus derechos, pero también sus deberes. Y entre esos deberes están sus obligaciones hacia el estudio (el cual es su trabajo en esas edades) y el aprendizaje, y también hacia sus maestros y profesores.

Anexo-1

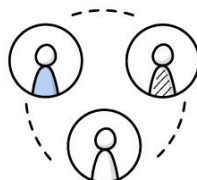
Algunos testimonios de Docentes atendidos en el Servicio del DdP de ANPE

1. Profesora de FP-Básica, interina: *“Algunos alumnos de clase, al llamarles la atención, me faltan al respeto, me insultan e incluso me amenazan con agredirme fuera del centro.”*
2. Profesor de FP-Básica, funcionario de carrera: *“Al darle las notas a los alumnos de mi tutoría, uno de ellos que había suspendido, pues ni siquiera llegó a presentarse al examen, cogió una de las herramientas del taller e intentó golpearme en la cabeza.”*
3. Profesora de Secundaria: *“Los alumnos me graban a escondidas con el teléfono móvil y me hacen fotos. Luego las retocan con motivos burlescos y denigrantes, y las difunden por las redes.”*
4. Maestra de Religión: *“Comencé a dar clase la primera semana de octubre, el mismo día que firmé contrato me dieron de baja en el paro, pero la Consejería no me ha pagado nada todavía, y estamos ya en noviembre.”* (a estos docentes tardaron casi 2 meses en darlos de alta en nómina).
5. Profesora de Secundaria, funcionaria de carrera: *“Varios alumnos de clase, de los que no trabajan ni dejan trabajar, me acusan de ponerle malas notas porque les “tengo manía”. Los padres -sin llegar a consultarme en ningún momento-, me están difamando a través de las redes de contacto que tienen ellos.”*
6. Maestro de Religión, Primaria: *“Estoy en tratamiento de quimioterapia (y acabo de terminar el de radioterapia), me encuentro muy débil y dolorido, pero la Administración me quiere obligar a reincorporarme, aun a pesar de tener un informe de mi médico que desaconseja la vuelta al trabajo.”*
7. Maestra de Primaria, funcionaria de carrera: *“Un padre me espera al salir de clase, me insulta, me agarra del brazo y me zarandea con violencia. Menos mal que acudieron otros compañeros, pues llegué a temer que me diese una paliza.”*
8. Maestra de Infantil de 5 años, funcionaria interina: *“Estando en clase, una alumna le pincha con un lápiz a otra y le hace una pequeña herida. Cuando los padres vinieron a recoger a su hija a la salida de clases, al explicarles lo sucedido, montaron en cólera y me insultaron duramente.”*
9. Profesora de Secundaria, funcionaria Interina: *“Me pincharon dos ruedas del coche al finalizar el curso. Los responsables son un grupo de alumnos absentistas que cada vez que venían a clase tenían muy mal comportamiento y amenazaban a todos los docentes.”*
10. Profesor de Religión, Secundaria: *“Empecé a trabajar a primeros de Diciembre y la Consejería no me pagó hasta Enero, pasando las fiestas de Navidad sin nómina y sin haber podido pedir el cobro del paro.”*
11. Maestra de Infantil, funcionaria de carrera: *“En el curso de 4 años, el padre de una alumna vino a amenazarme al finalizar la clase del martes, porque su hija había salido con el baby manchado de pintura. Me insultó y me dijo que teníamos que tener más cuidado con su hija y que, si no sabíamos educarla, que nos fuésemos a trabajar al campo.”*
12. Maestro de Primaria, funcionario de carrera: *“Un padre le cortó el pelo a su hijo casi al cero y, según el padre, algunos alumnos de su clase le hicieron comentarios despectivos hacia su cabeza en el recreo. Cuando el padre vino a recogerlo y su hijo se lo contó, nos insultó y nos amenazó con pegarnos. Se avisó a la policía para que viniera al centro, ya que el padre estaba muy nervioso y pensábamos que en cualquier momento nos iba a agredir.”*

Decálogo de convivencia



1 Cuida la forma de comunicarte, con respeto y empatía.



Escucha a los demás de forma activa, atendiendo no sólo a lo que la persona dice, sino también a los sentimientos, ideas o pensamientos que expresa.



2 Afronta los conflictos y aprende a gestionarlos para hacer que las relaciones funcionen.



Actúa de manera calmada y respetuosa, no defensiva, manifestando tus opiniones sin amenazar o atacar a los demás.



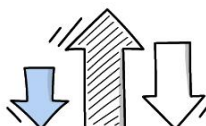
3 Conoce las normas de tu centro educativo y su reglamento de régimen interno. Haz un uso responsable de los recursos.



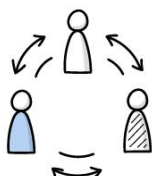
Pon en práctica un plan de acogida para los docentes de nueva incorporación en tu centro.



4 Participa de la vida de tu centro a través de las actividades y proyectos que se desarrollan.



Se consciente de tus fortalezas y debilidades como docente. Fórmate y comparte tus conocimientos con el resto de los compañeros.



5 Propicia espacios y tiempos para la convivencia y la interacción entre compañeros.



Utiliza los cauces de comunicación adecuados ante cualquier problema, intentando siempre plantear soluciones constructivas.



ANPE
SINDICATO INDEPENDIENTE

#ANPEporlaconvivencia

*El defensor
del profesor*

DECÁLOGO DE SALUD MENTAL DEL PROFESOR

ANPE
SINDICATO INDEPENDIENTE

#docentescomotú

1 APRENDE A IDENTIFICAR sentimientos y emociones, para así gestionarlos y saber comunicarlos.

2 Utiliza un lenguaje respetuoso y apropiado, propiciando así una **COMUNICACIÓN ASERTIVA**.

3 CONOCE TUS FORTALEZAS Y POTENCIALIDADES, así como tus limitaciones, siendo consciente de hasta dónde puedes llegar. No seas muy severo contigo mismo ante situaciones que te limiten.

4 Adapta la práctica diaria a las actividades y metodologías con las que disfrutes, manteniendo la ilusión por la innovación. **PON AFECTO Y ENERGÍA** a cada tarea que emprendes en tu ámbito profesional.

5 RELACIONATE con tus compañeros y con el resto de la comunidad educativa y fomenta el trabajo en grupo y la coordinación.

6 CUIDA TU SALUD FÍSICA, ALIMENTACIÓN Y DESCANSO. Mantén la mente activa con pensamientos positivos. Conserva tus rutinas y disfruta de tu tiempo de ocio. Busca alguna actividad que te haga desconectar de tu jornada laboral.

7 SÉ FLEXIBLE CON LOS CONTRATIEMPOS y aborda los problemas a medida que vayan surgiendo. Busca soluciones desde diferentes perspectivas, intentando resolver los imprevistos conforme vayan apareciendo.

8 Pide ayuda cuando la situación te supere a compañeros, familiares, amigos, facultativo o a nuestro servicio del Defensor del Profesor de ANPE. **NO TENGAS MIEDO DE SENTIR Y DESAHOGARTE**. Busca tu red de apoyo en aquellas personas que te transmiten y generan tranquilidad.

9 VALORA POSITIVAMENTE LAS COSAS BUENAS que tenemos en la vida, dando relevancia a las pequeñas cosas de nuestro entorno inmediato. Sé consciente de la importancia de la labor docente que desempeñamos diariamente en el aula.

10 Busca espacios y actividades que permitan relajarte física y mentalmente. **CUIDA DE TUS RELACIONES INTERPERSONALES**.

*El defensor
del profesor*



www.anpe.es

