

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
FRAY ANDRÉS

Puertollano (Ciudad Real)

Aula Respira

Espacio seguro para el bienestar emocional

Departamento de Filosofía

Coordinación: Samuel Cuello Muñoz

Curso académico 2025/2026

Documento de presentación, normativa y anexos

1. Descripción general del Aula Respira

El **Aula Respira** es un espacio educativo específico dentro del IES **Fray Andrés** de Puertollano, creado para aquellos estudiantes que experimentan dificultades en su integración social dentro de la dinámica habitual del centro: chicos y chicas que se sienten excluidos o rechazados por sus compañeros, que viven la soledad como una realidad cotidiana en el recreo, que tienen intereses o formas de ser que no encajan fácilmente con los grupos mayoritarios, o que simplemente necesitan un entorno más acogedor, tranquilo y respetuoso para existir y relacionarse sin ansiedad. No es un espacio para los que «no quieren» estar con otros, sino para los que «no pueden» estar cómodos en los espacios ordinarios de socialización, ya sea por timidez, por diferencias, por haber sufrido exclusión, o simplemente porque su ritmo, sus necesidades emocionales o su sensibilidad requieren de un contexto diferente.

No se trata de un aula para «pasar el rato» ni de un lugar de ocio, sino de un **espacio cuidado y acompañado** en el que el alumnado pueda:

- Expresar cómo se siente sin miedo al juicio o a la burla.
- Sentirse cómodo y respetado.
- Estar tranquilo durante el recreo.
- Socializar en un espacio emocionalmente seguro y reducido a través las siguientes actividades:
 - Participar en grupo de escucha activa emocional
 - Jugar a juegos de mesa u otros juegos tranquilos.
 - Dibujar, leer o realizar actividades creativas.
 - Escuchar y compartir música de forma respetuosa.

El Aula Respira busca ofrecer una alternativa para aquellos estudiantes que, por diferentes motivos, no se sienten bien en los espacios habituales de socialización (patio, pasillos, etc.), y que necesitan un lugar donde puedan **ser ellos mismos con seguridad y acompañamiento adulto**.

2. Definición de «espacio seguro»

El Aula Respira se concibe explícitamente como un **espacio seguro**.

Por **espacio seguro** se entiende, en este contexto, un lugar del centro educativo en el que:

- Se garantiza el **respeto a la dignidad** de todas las personas que lo utilizan.
- No se toleran insultos, burlas, humillaciones ni comentarios vejatorios hacia nadie.

- Se protege la **libertad de expresión emocional**, siempre dentro del respeto a los demás.
- La diversidad (de carácter, de gustos, de formas de ser, de procedencias, de identidades, etc.) es valorada como una riqueza.
- El alumnado puede **expresarse sin miedo** a ser ridiculizado o rechazado.

El Aula Respira es, por tanto, un lugar donde el alumnado que lo necesite puede **respirar, descansar, recomponerse y estar acompañado** por profesorado de referencia, con unas normas claras que favorecen el buen clima, el respeto mutuo y el cuidado de cada persona.

3. Destinatarios del Aula Respira

El Aula Respira está pensada principalmente para:

- Estudiantes que sienten que no encajan fácilmente en grupos grandes.
- Estudiantes que se sienten solos o aislados durante el recreo.
- Estudiantes que desearían compartir sus gustos (música, dibujo, lectura, juegos tranquilos, etc.) sin miedo a la burla.
- Estudiantes que perciben el patio o los espacios comunes como lugares ruidosos, estresantes o poco seguros.
- Estudiantes que necesitan un entorno más tranquilo para relacionarse, leer, crear o simplemente estar.

Aunque el Aula Respira está abierta a todo el alumnado, su prioridad son los chicos y chicas que **sienten que no tienen un lugar claro en el patio** o en los grupos habituales, y que desean contar con un espacio más pequeño, cuidado y respetuoso.

4. Uso del Aula Respira y actividades

Dentro del Aula Respira se podrán realizar, entre otras, las siguientes actividades:

- Juegos de mesa y juegos tranquilos que favorezcan la cooperación y el respeto.
- Dibujo, escritura creativa, colorear y actividades artísticas sencillas.
- Lectura individual o compartida.
- Escucha activa emocional.
- Escucha e intercambio de música, siempre con volumen moderado y respetando los gustos del resto.

- Conversaciones tranquilas con compañeros y con el profesor responsable del aula.
- Espacios breves de silencio o descanso emocional para quien lo necesite.

El Aula Respira no es un aula de refuerzo académico ni de estudio obligatorio, aunque en determinados momentos pueda ser compatible con la lectura o la realización de tareas de manera tranquila. Su objetivo principal es **el cuidado emocional, el respeto mutuo y la creación de un clima seguro.**

5. Cuadrante de apertura y profesorado responsable

El Aula Respira estará abierta durante los recreos del centro en el siguiente horario:

Día	Horario de apertura	Profesorado responsable
Lunes	11:15 – 11:45	Samuel (Departamento de Filosofía)
Martes	11:15 – 11:45	Samuel (Departamento de Filosofía)
Miércoles	11:15 – 11:45	Samuel (Departamento de Filosofía)
Jueves	11:15 – 11:45	Samuel (Departamento de Filosofía)
Viernes	11:15 – 11:45	Rubén (Departamento de Filosofía)

La coordinación general del Aula Respira en el curso 2025/2026 corresponde a:

- **Samuel Cuello Muñoz** – Profesor de Filosofía.

Cualquier propuesta de mejora, duda o incidencia relacionada con el funcionamiento del Aula Respira se canalizará preferentemente a través de la coordinación.

6. Anexos

En los anexos se recogen:

- Una normativa formal dirigida al profesorado y al centro.
- Un decálogo en lenguaje cercano para el alumnado, pensado para estar visible en el aula.
- Listas orientativas para saber si el Aula Respira puede ser tu espacio.

Anexo I. Normativa del Aula Respira

Artículo 1. Objeto del Aula Respira

El Aula Respira tiene como objeto ofrecer un espacio seguro, tranquilo y acompañado para el alumnado que precise un entorno alternativo al patio durante el recreo, con la finalidad de favorecer su bienestar emocional, su inclusión y su desarrollo personal.

Artículo 2. Ámbito de aplicación

La presente normativa será de aplicación al alumnado, profesorado y, en general, a toda persona que haga uso del Aula Respira dentro del IES Fray Andrés durante el curso 2025/2026.

Artículo 3. Acceso al Aula Respira

El acceso al Aula Respira se realizará de forma voluntaria por parte del alumnado durante el tiempo de recreo, dentro del horario establecido. El profesorado responsable podrá establecer criterios de prioridad en caso de aforo limitado, priorizando al alumnado que manifieste necesidades de protección, soledad, estrés o malestar en el patio.

Artículo 4. Principios de funcionamiento

El funcionamiento del Aula Respira se regirá por los siguientes principios:

- Respeto absoluto a la dignidad de todas las personas.
- Confidencialidad razonable respecto a las emociones y situaciones personales compartidas en el aula, dentro de los límites de la protección del menor.
- Ausencia de violencia física o verbal.
- Prohibición de cualquier forma de burla, ridiculización, discriminación o acoso.
- Promoción de la escucha activa, el apoyo mutuo y la empatía.

Artículo 5. Conductas no permitidas

En el Aula Respira no estarán permitidas, entre otras, las siguientes conductas:

- Ridiculizar, insultar o menospreciar a otros estudiantes.
- Hacer comentarios discriminatorios por razón de origen, género, orientación, apariencia, capacidades u otras circunstancias personales.
- Gritar, generar ruido excesivo o comportarse de manera que impida el clima de tranquilidad.

- Uso inadecuado de dispositivos móviles (por ejemplo, grabaciones de otros sin permiso, difusión de contenidos ofensivos).
- Comer o beber de forma que ensucie o deteriore el espacio, salvo indicación expresa del profesorado.

Artículo 6. Responsabilidades del profesorado

El profesorado responsable del Aula Respira:

- Velará por el cumplimiento de la normativa y el mantenimiento del espacio seguro.
- Favorecerá un clima de confianza, escucha y respeto.
- Intervendrá ante posibles conflictos o conductas inadecuadas.
- Podrá comunicar al equipo docente o a Jefatura de Estudios aquellas situaciones que, por su gravedad, requieran seguimiento.

Artículo 7. Responsabilidades del alumnado

El alumnado que haga uso del Aula Respira se compromete a:

- Respetar a todas las personas presentes en el aula.
- Respetar y cuidar el material y el mobiliario del espacio.
- Cumplir las indicaciones razonables del profesorado responsable.
- Contribuir al mantenimiento del clima de tranquilidad y respeto propio de un espacio seguro.

Artículo 8. Materiales y recursos

El Aula Respira podrá contar con juegos de mesa, material de dibujo, libros, música y otros recursos que favorezcan el bienestar emocional. Se velará por el uso responsable de dichos materiales y por su devolución en buen estado al finalizar el recreo.

Artículo 9. Medidas ante el incumplimiento

El incumplimiento reiterado o grave de las normas del Aula Respira podrá conllevar:

- La retirada temporal del derecho de acceso al Aula Respira.
- La comunicación de los hechos al tutor o tutora y a las familias.
- La aplicación, en su caso, de las medidas educativas o correctoras recogidas en la normativa de convivencia del centro.

Artículo 10. Revisión y mejora

La presente normativa podrá ser revisada y mejorada a lo largo del curso escolar por el equipo docente implicado y la coordinación del Aula Respira, atendiendo a la experiencia práctica, a las necesidades del alumnado y a las propuestas del profesorado.

Anexo II. Decálogo del Aula Respira

El siguiente decálogo está pensado para estar visible dentro del Aula Respira, en un lenguaje claro y cercano para el alumnado.

1. En el Aula Respira **nadie se ríe de nadie**. Aquí las burlas y los insultos se quedan fuera.
2. Puedes **ser tú mismo** sin miedo: tu forma de ser, tus gustos y tu manera de sentir son bienvenidos.
3. Lo que se cuenta aquí sobre sentimientos o situaciones personales se **respeta y no se usa para hacer daño**.
4. Si alguien necesita hablar, se le escucha; si alguien necesita silencio, se respeta su espacio.
5. En este aula se viene a estar **tranquilo**: no se grita, no se empuja y no se molesta a propósito.
6. Los juegos, la música y las actividades son para que todos estén a gusto, no para dejar a nadie de lado.
7. Si hay un conflicto, se intenta hablar con calma y, si hace falta, se pide ayuda al profesor que está en el aula.
8. Se cuida el espacio: dejamos el aula **igual o mejor** de cómo la encontramos.
9. El Aula Respira no es para «escaquearse», sino para quienes necesitan un lugar seguro donde estar en el recreo.
10. La norma más importante: **aquí se viene a cuidar y a cuidarse**. Si no vienes con esa idea, este no es tu sitio.

Anexo III. ¿Es el Aula Respira tu espacio?

1. Cuando el Aula Respira puede ser tu lugar

Si te reconoces en varias de estas frases, es posible que el Aula Respira sea un buen sitio para ti:

- Si sientes que en el patio no terminas de encajar con ningún grupo.
- Si simplemente necesitas, de vez en cuando, un lugar seguro donde **poder ser tú sin presiones**.
- Si tienes la sensación de que **no puedes expresarte libremente** sin que se rían de ti.
- Si prefieres espacios más tranquilos, con menos ruido y menos gente.
- Si te sientes solo o sola muchas veces en el recreo y te gustaría tener un lugar donde estar acompañado.
- Si te gusta dibujar, leer, escuchar música o jugar a juegos tranquilos y no encuentras con quién hacerlo.
- Si a veces te agobias en el patio y necesitas un sitio para **respirar y calmarte**.
- Si te gustaría conocer a otras personas que quizá se sienten un poco como tú.
- Si valoras que no te juzguen por cómo eres, cómo vistes o qué te gusta.
- Si te cuesta iniciar conversaciones en grupos grandes, pero en grupos pequeños te sientes mejor.

2. Cuando el Aula Respira no está pensada para ti

El Aula Respira no está pensada para ciertos usos. Si te reconoces en estas frases, quizá debas replantearte venir:

- Si piensas usar el aula para crear conflictos, enfrentamientos o líos con otros compañeros.
- Si no vienes con la idea de **respetar** y dejar que los demás estén tranquilos, entonces este no es tu espacio.
- Si vienes al Aula Respira solo para **saltarte normas** del patio o «escaquearte» de otros espacios del centro.
- Si te gusta juzgar a los demás, poner motes, reírte de cómo son o de lo que sienten.
- Si tu intención es grabar a otros con el móvil, hacer fotos sin permiso o compartir cosas para burlarte luego.

- Si no respetas el silencio o la tranquilidad que otras personas necesitan.
- Si no estás dispuesto a cuidar el espacio, el material y el ambiente de respeto.
- Si buscas un lugar donde hacer ruido, levantar la voz o comportarte de forma agresiva.
- Si consideras que las emociones de los demás «no importan» o son motivo de risa.
- Si no quieres tener en cuenta ninguna norma ni escuchar al profesorado.

Aula Respira – Un lugar para estar, sentir, compartir y ser tú mismo, con respeto y seguridad.