
CONEXIÓN
COMUNIDAD

OCTUBRE





¿SABES CUÁL ES EL
CONDUCTO REGULAR
PARA EXPRESAR TUS
DISCREPANCIAS?





El enfoque principal de las Instituciones educativas es *cumplir los requisitos de los estudiantes y otros beneficiarios y superar sus expectativas.*

El éxito sostenido de una institución educativa se logra cuando se puede *abordar los requisitos de los estudiantes, mientras que se conserva la confianza de otras partes interesadas como padres de familia, acudientes, gobierno, etc. Trabajando para que los estudiantes alcancen su máximo potencial.*



POR LO TANTO...

Los invitamos a tener en cuenta que **siempre que se presenten una situación que genere discrepancias**, debemos seguir el **conducto regular**, es decir, **tratar el tema respetuosamente con la persona con quien se presentó la discrepancia**.

En caso de no encontrar una solución o llegar a un acuerdo, **escalar la situación a las coordinaciones respectivas**.





POR LO TANTO...

Si la situación persiste, puedes *diligenciar el formulario dispuesto en la página web para registrar las peticiones* (quejas, reclamos, sugerencias).

En este caso, *el facilitador de PQRS* (coordinador de convivencia) indagará la situación, realizará la respectiva mediación y enviará *la respuesta por el correo electrónico de PQRS*.



Sabemos que estas situaciones pueden generar incomodidad o molestia, por eso queremos que recuerdes algunas herramientas socioe/mocionales



Las situaciones que vivimos generan pensamientos automáticos, positivos y negativos. Esos pensamientos, nos generan emociones... la manera en que reconocemos y afrontamos esas emociones, determina nuestra conducta.

Situación	Pensamiento automático	Emoción	Conducta
<ul style="list-style-type: none">• Evento	<ul style="list-style-type: none">• Positivo o negativo	<ul style="list-style-type: none">• Rabia• Tristeza• Alegría• Miedo• Incertidumbre• Motivación• Entre otras	<ul style="list-style-type: none">• Hablar con alguien• Reír• Llorar• Comer• Gritar• Agredir• Escuchar• Negociar• Entre otras

Para reconocer las emociones y conductas que nos generan las situaciones, puedes hacer un ejercicio de **registro de pensamientos** (para poder analizarte a ti mismo es necesario que realices varios registros para poder comparar las conductas)

Situación

- Describo el evento, lo que ha pasado y qué estaba haciendo.



Pensamiento automático

- Escribo qué pensamientos he tenido generados por ese evento.
- Valoro o califico cuánto he creído en cada uno de ellos (0-100)



Emoción

- Especifico qué he sentido (tristeza, ansiedad, rabia, etc.)
- Valoro la intensidad de cada emoción (0-100)
- Identifico cómo lo detecto (me pongo rojo, me duele la cabeza, siento tensión en el cuello. etc).



Conducta

- Especifico lo que hago (lloro, discuto con alguien, grito, hablo con alguien, me aíso, etc).
- Especifico cuánto dura esa conducta.
- Especifico qué consecuencias tiene ese comportamiento (qué pasa después).



EVALUAR:

Avances: Observo el registro de lo que identifiqué y me pregunto si a medida que he ido identificando esas emociones y conductas, he tenido algún avance.

Ejemplo: Se presentó una situación similar y asumí comportamientos positivos.

Aspectos por mejorar: Observo el registro de lo que identifiqué y me pregunto si continuó reaccionando de la misma manera o no disminuye la intensidad de la emoción.



APRENDER:

De acuerdo a mis avances y aspectos por mejorar, identifico lecciones aprendidas.

Ejemplo:

- Hacer una pausa
- Tranquilizarme y ocuparme de lo que puedo controlar.
- Evitar tomarme las cosas personales, entender que cuando hay un tercero las situaciones no solo dependen de mí.



ESTABLECER ESTRATEGIAS O PLANES DE ACCIÓN:

Pienso en qué acciones o actitudes me pueden ayudar a modificar mi conducta.



Ejemplos:

- **Termómetro de las emociones:** registrar el pensamiento y detenerme en la emoción (qué emoción es, qué tan intensa es, qué hago para que baje y no aumente su intensidad).
- **Confrontación:** Me abordo con amor y respeto y me pregunto por qué le doy tanta importancia a esa situación. Decido evitar maximizar y agrandar el problema



Te invitamos a abordar estas situaciones desde la mediación, el respeto y como una oportunidad de mejora al identificar factores que a veces por la rutina o el día a día no tenemos en cuenta.

Pero lo más importante, te invitamos a verlo con inteligencia emocional, evitando tomarme las cosas personales y entender que cuando hay un tercero las situaciones no solo dependen de mí.



CUÉNTANOS, RETROALIMÉNTANOS, REALIZA
PROPUESTAS... CONECTÉMONOS COMO COMUNIDAD

Todo lo que quieras comunicarnos lo puedes hacer al correo:
gestiondecaldidad@iemadrelaura.edu.co