
CONEXIÓN COMUNIDAD





HOY QUEREMOS HACERTE UNA INVITACIÓN



Para la Institución Educativa Madre Laura es muy importante mantener un contacto cercano con nuestra comunidad educativa. Por esta razón, queremos mantenerte informado sobre las novedades o temas relevantes que surjan con relación a nuestro Sistema de Gestión de Calidad Educativa.

De esta manera podremos construir un mejor relacionamiento donde también puedas expresarnos tus ideas, opiniones y propuestas.





¿QUÉ SIMBOLIZA EL ÁGUILA?

En algunos contextos, El **águila** simboliza la altura, la conexión con lo espiritual debido a su proximidad al sol y su alto vuelo; se dice que vuela junto a Dios y que ese es el motivo de su **sabiduría**.

El águila es un animal de poder que simboliza la lealtad, la enseñanza (ser maestro), la integridad y la conexión espiritual, por eso, queremos que haga parte de la identidad de este medio de comunicación de nuestro Sistema de Calidad Educativo que llamaremos **Conexión Comunidad**.





PERO HOY...

Queremos que nuestra conexión sea desde el ser.

Sabemos que estás cansado, que te sientes agotado y no sólo piensas que ha sido duro...
¡Realmente ha sido muy duro!

Hemos tenido que trabajar incansablemente a pesar de lo que está pasando a nuestro alrededor.



Escalar montañas nunca ha sido fácil, pero para llegar a la cima debemos relajarnos, respirar profundo y **seguir adelante con confianza y en paz.**



A close-up photograph of a tree trunk cross-section, showing concentric growth rings in shades of brown and tan. A small, dark, irregular knot is visible in the lower-left quadrant. The text "La manera de empezar es comenzar a actuar." is overlaid in white on the right side of the image.

La manera de empezar es
comenzar a actuar.



PENSAMIENTOS Y CONDUCTAS

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

PENSAMIENTOS Y CONDUCTAS

Queremos proponerte una herramienta para que, si deseas intentarlo, sea una ayuda para gestionar tus emociones y modificar las conductas con las que no te sientas a gusto.



Pero ten presente:

- **NO** tienes que hacerlo si no quieres.
- **NO** tienes que hacerlo si te parece que no te genera valor.
- **NO** tienes que enviar tu ejercicio a nadie ni tienes que comentarlo con nadie.

El propósito de abordar este tema es ayudarnos a identificar, evaluar y establecer estrategias para gestionar las emociones y modificar conductas de una manera personal y autónoma.

Vemos en la herramienta un beneficio para ti, para tu tranquilidad, tu confianza y para transmitir esos beneficios a tus compañeros, estudiantes, familiares.

Recuerda que un Sistema de Gestión de **Organizaciones** Educativas, **NO** es un sistema de gestionar formatos, **tampoco** es una forma de controlar un sistema de producción.

Es un sistema para gestionar **organizaciones** y las organizaciones, en términos de **calidad educativa**, son **una persona o grupo de personas que tiene sus propias funciones con responsabilidades, autoridades y relaciones para el logro de sus objetivos.**

IDENTIFICAR:

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 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 aílo, etc).
- Especifico cuánto dura esa conducta.
- Especifico qué consecuencia 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 continúo 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





RESUMEN

- **Conexión comunidad** es un boletín para que podamos fortalecer nuestra comunicación.
- El tema de este mes está enfocado al **Ser**, a nuestros pensamientos y conductas. Te proponemos una herramienta para que, si lo consideras pertinente, la apliques y profundices en tu autoconocimiento, esto te ayudará a gestionar tus emociones y por ende a modificar conductas.
- Recuerda que un Sistema de Gestión de **Organizaciones** Educativas, **NO** es un sistema de gestionar formatos.
- Por último, pero no menos importante, recuerda que “Ser feliz es una **DECISIÓN**”
Frida Kahlo





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

Todo lo que quieras comunicarnos lo puedes hacer al correo:
sgmadrelaura@gmail.com