

INFORMACIÓN A LOS ALUMNOS/AS SOBRE EL PROYECTO INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMISIÓN DE REDES. Para trabajar en el aula. Circular nº1

Qué es la Inteligencia Emocional:

La inteligencia emocional es la capacidad que tenemos de gestionar nuestras emociones.

La inteligencia emocional se puede desarrollar, se puede aprender. Nos ayuda a saber qué necesitamos.

El objetivo de desarrollarla es evitar, en la medida de lo posible, hacernos daño “gratuitamente” unos a otros y a nosotros mismos. Lograr una convivencia lo más sana, saludable y gozosa posible para todos/as.

Cuáles son las principales Emociones:

- El enfado
- El miedo
- La Tristeza
- La vergüenza
- La alegría
- El coraje
- El amor

Son necesarias para sobrevivir y para convivir, las emociones ni son buenas ni malas, lo que ocurre es que si no las gestionamos bien podemos ser víctimas de ellas e impiden una sana convivencia.

La salud tiene que ver con el equilibrio. Todo en su justa medida, ni mucho, ni poco, sin excesos.

El enfado, en su justa medida, sirve para darnos cuenta (como señal) que nos han hecho daño aunque si lo acumulamos podemos saltar con violencia y eso lo queremos evitar, la señal sirve para tomar una postura y hablar con la persona que nos ha hecho daño y establecer los límites. Cuando dejamos pasar un tiempo y respiramos antes de decir lo que nos pasa eso nos ayuda a hablar y solucionar las cosas de forma no violenta, sin pegar o insultar, o para pedir ayuda a un adulto.

El miedo nos sirve para tener precaución (Ejemplo: al cruzar una calle en la que hay coches circulando nos da el impulso para mirar a un lado y al otro antes de cruzar), en exceso nos paraliza.

La tristeza nos sirve para despedirnos de personas u objetos cuando es el momento, es normal. Todos la sentimos. Cuando perdonamos, nos despedimos, damos valor a otras cosas... la tristeza va desapareciendo. También hay que saber mirar las cosas bonitas que nos quedan para evitar sentirnos todo el tiempo tristes.

La vergüenza nos sirve para darnos cuenta que hemos cometido un error y necesitamos rectificar si no estaríamos actuando como desvergonzados, por eso cuando nos importan las personas queremos colaborar y hacer las cosas correctamente, con respeto, lo mejor posible, mostrando interés...

La alegría nos muestra que estamos actuando bien, que nos salen correctamente las cosas, en exceso es como si no nos permitiéramos escuchar a los otros que también necesitan ser escuchados y si alguien está triste a nuestro lado es raro estar muertos de risa sin mirar o acompañar su dolor, también en la justa medida.

El coraje tiene que ver con la valentía, atrevernos a enfrentarnos a “los fantasmas” que a veces son imaginarios, atrevernos a hablar, atrevernos a participar... En exceso caeríamos en la imprudencia, meternos en peligro.

El amor integra.

Proyecto de inteligencia emocional en el colegio:

Lo que pretende es ayudarnos a saber qué hacer y cómo actuar, darnos cuenta de lo que nos pasa, aprender a comunicarnos mejor, incluidos con los padres, madres, profesores, profesoras y con las personas que convivimos. A aprender a convivir y ser más felices.

Es un proyecto del colegio para toda toda la comunidad educativa.

La comunidad educativa somos todos, ya que todos aprendemos unos de otros.

Nosotros podemos aportar ideas para que se tengan en cuenta, propuestas para participar con actividades, cuentos que conocemos que nos ayudan o pueden ayudar a otros...

En el colegio es importante recordar los buenos modales como es: saludar (buenos días, hasta mañana), agradecer (decir gracias), pedir perdón (perdón, reconocer si cometemos un error), dedicarnos una sonrisa o respirar y relajarnos si estamos nerviosos antes de hablar, sin insultar.

Comisión de redes

Es un grupo de personas en el que están representados cada parte de la comunidad educativa (padres, maestros, alumnos, ayuntamiento, centro de formación profesores...).

Cuando esa comisión se reúne se trata el tema de las normas en el colegio, los modales, cómo nos tratamos, cómo podemos hacer para tratarnos mejor, qué propuestas tenemos...

Los alumnos que nos representan son:

- Úrsula Calvo
- Gonzalo González

Estos alumnos se reunirán con el resto de delegados o delegadas de las distintas clases para comunicaros lo que se hable y para recoger vuestras propuestas