

Eje temático de la Red Canaria - INNOVAS: PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

FINALIDAD: Contribuir al desarrollo de la salud integral y del bienestar de las personas y de las comunidades, contemplando todas las dimensiones personales y relaciones.

OBJETIVOS:

1. Contribuir a generar en los centros educativos entornos seguros, saludables e inclusivos donde trabajar, aprender y convivir, a través de medidas de prevención y promoción de la salud dirigidas a toda la comunidad educativa.
2. Potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial de la formación integral del alumnado con el objeto de capacitarle para la vida, optimizando su crecimiento a nivel físico, intelectual, emocional, moral y social.
3. Propiciar procesos de trabajo participativos y colaborativos potenciando la responsabilidad individual y social del alumnado como agente activo de su salud y de las demás personas.
4. Colaborar con las familias y con otras instituciones y/o agentes socio-sanitarios con la finalidad de promover la salud en toda la comunidad.
5. Impulsar hábitos saludables como la higiene corporal, actividad física y el deporte, el descanso, ocio y tiempo libre como factores necesarios para el sostenimiento de la vida y el bienestar personal.
6. Fomentar prácticas de alimentación saludable, la mejora del autoestima y la actitud positiva sobre la imagen corporal a partir de la deconstrucción de los ideales de belleza transmitidos por los medios de comunicación y redes sociales para prevenir los trastornos alimentarios.
7. Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas y desarrollar habilidades para regular las propias emociones desde el reconocimiento y autocuestionamiento, tomando conciencia de la influencia de las emociones y la actitud positiva ante la vida.
8. Incorporar la educación de la sexualidad con carácter promocional y preventivo en función de las competencias sexuales de cada nivel educativo y en colaboración con los servicios de salud de atención primaria.



FRASE CÉLEBRE:

“Vivimos en una sociedad que no nos educa para ser personas emocionalmente inteligentes” Daniel Goleman

VIÑETA DE HUMOR:

¿Inteligencia?



Fuente: Humor de J.MORGAN

MÚSICA:

“Cuestión de suerte” Los Aslándicos

<https://www.youtube.com/watch?v=NZo1rjljyGM>

REFLEXIÓN:

La inteligencia emocional, una herramienta para la vida y la profesión.

Durante la etapa de Formación Profesional aprendemos muchas cosas: cómo utilizar herramientas, cómo aplicar técnicas específicas, cómo resolver problemas propios de cada oficio o especialidad. Pero hay algo igual de importante que a veces no se enseña en los libros y sin embargo, influye en todo lo que hacemos: **la inteligencia emocional**.

La inteligencia emocional es la capacidad de **reconocer, comprender y manejar nuestras propias emociones**, así como de **entender y responder adecuadamente a las emociones de los demás**. No se trata solo de “ser simpático” o “controlar el carácter”, sino de tener la madurez suficiente para entender lo que sentimos, por qué lo sentimos y cómo nuestras emociones afectan a nuestro comportamiento y a quienes nos rodean.

En la vida diaria del alumnado de FP, la inteligencia emocional se pone a prueba constantemente. Cuando algo no sale como esperábamos, cuando un profesor o un compañero nos corrige, cuando tenemos que trabajar en grupo o enfrentarnos a una práctica difícil... en todos esos momentos aparecen emociones como la frustración, la inseguridad o la impaciencia. Aprender a gestionar esas emociones es lo que nos permite seguir adelante, mantener la calma y encontrar soluciones en lugar de rendirnos o reaccionar de forma impulsiva.

En el ámbito profesional ocurre lo mismo. Un buen técnico, enfermero, mecánico, diseñador, programador o peluquero no solo necesita conocimientos y destrezas, sino también la capacidad de **trabajar bien con los demás**, comunicarse con respeto, escuchar, empatizar y resolver conflictos. De hecho, muchas empresas valoran tanto las habilidades emocionales como las técnicas, porque saben que una persona emocionalmente equilibrada contribuye a crear un ambiente laboral positivo, mejora la cooperación y favorece la productividad.

Desarrollar la inteligencia emocional no sucede de un día para otro. Requiere **autoconocimiento, autocontrol, empatía y habilidades sociales**. Empieza con algo tan simple —y a la vez tan difícil— como detenernos un momento a pensar:

- ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?
- ¿Por qué me siento así?
- ¿Cómo puedo actuar sin dejarme llevar por la emoción?

A medida que practicamos esta reflexión, aprendemos a **responder de manera más consciente**. No se trata de reprimir lo que sentimos, sino de entenderlo y usarlo a nuestro favor. Cuando logramos eso, ganamos seguridad, mejoramos nuestras relaciones y nos convertimos en personas más equilibradas y profesionales más competentes.

Al final, la inteligencia emocional no solo se refleja en cómo actuamos en clase o en el trabajo, sino también en nuestra forma de vivir. Nos ayuda a afrontar los cambios, a mantener la calma en momentos difíciles, a valorar las cosas buenas y a conectar de verdad con las personas que nos rodean.

En resumen, la inteligencia emocional es una herramienta que nos acompaña toda la vida. Nos enseña que el conocimiento técnico abre puertas, pero la madurez emocional nos ayuda a **mantenerlas abiertas**. Ser emocionalmente inteligentes no solo nos prepara para el mundo laboral, sino también para construir una vida más plena, más consciente y más humana.

LECTURA:

“El buscador”

Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como **buscador**...

Un buscador es alguien que busca, no necesariamente es alguien que encuentra.

Tampoco es alguien que, necesariamente, sabe lo qué es lo que está buscando, es simplemente para quien su vida es una búsqueda.

Un día, el buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. El había aprendido a hacer caso riguroso a estas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo, así que dejó todo y partió.

Después de dos días de marcha por los polvorrientos caminos divisó, a lo lejos, Kammir.

Un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha del sendero le llamó mucho la atención. Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadores; la rodeaba por completo una especie de valla pequeña de madera lustrada.

...Una portezuela de bronce lo invitaba a entrar.

De pronto, sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar.

El buscador traspaso el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar, entre los árboles.

Dejó que sus ojos se posaran como mariposas en cada detalle de este paraíso multicolor.

Sus ojos eran los de un buscador, y quizás por eso descubrió, sobre una de las piedras, aquella inscripción...:

Abedul Tareg, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días.

Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra, era una lápida.

Sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar. Mirando a su alrededor, el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado también tenía una inscripción. Se acercó a leerla, decía:

Yamir Kalib, vivió 5 años, 8 meses, y 3 semanas.

El buscador se sintió terriblemente conmocionado.

Este hermoso lugar era un cementerio y cada piedra, una tumba.

Una por una, empezó a leer las lápidas.

Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto.

Pero lo que lo conectó con el espanto, fue comprobar que el que más tiempo había vivido apenas sobrepasaba 11 años...

Embargado por un dolor terrible se sentó y se puso a llorar.

El cuidador del cementerio, pasaba por ahí y se acercó.

Lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

- No, ningún familiar - dijo el buscador - ¿qué pasa con este pueblo?, ¿qué cosa tan terrible hay en esta ciudad?.

¿Por qué tantos niños muertos enterrados en este lugar?, ¿cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que lo ha obligado a construir un cementerio de chicos?

El anciano sonrió y dijo:

- Puede usted serenarse. No hay tal maldición. Lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre. Le contaré...

Cuando un joven cumple quince años sus padres le regalan una libreta, como ésta que tengo aquí, colgando del cuello. Y es tradición entre nosotros que a partir de allí, **cada vez que uno disfruta intensamente de algo**, abre la libreta y anota en ella:

a la izquierda, qué fue lo disfrutado...

a la derecha, cuánto tiempo duró el gozo.

Conoció a su novia, y se enamoró de ella. ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla?, ¿una semana?, ¿dos?, ¿tres semanas y media?...

Y después... la emoción del primer beso, el placer maravilloso del primer beso, ¿cuánto duró?, ¿el minuto y medio del beso?, ¿dos días?, ¿una semana?...

¿Y el embarazo o el nacimiento del primer hijo...?

¿y el casamiento de los amigos...?

¿y el viaje más deseado...?

¿y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano...?

¿Cuánto tiempo duró el disfrutar de estas situaciones?...

¿horas?, ¿días?...

Así... vamos anotando en la libreta cada momento que disfrutamos... cada momento.

Cuando alguien se muere, es nuestra costumbre, abrir su libreta y **sumar el tiempo de lo disfrutado**, para escribirlo sobre su tumba, **porque ese es, para nosotros, el único y verdadero tiempo VIVIDO.**

El texto corresponde a un cuento de **Jorge Bucay** extraído del libro:

“Cuentos para pensar”.

FRUTAS, VERDURAS Y RECETA DEL MES:

Información obtenida de
GREENPEACE

Estas son las frutas y verdura que están de temporada en este mes de **NOVIEMBRE** para que puedas cuidar de tu salud y la del planeta consumiendo productos locales y de temporada:

FRUTAS		VERDURAS	
<i>En temporada óptima</i>	<i>Entrando / saliendo de temporada</i>	<i>En temporada óptima</i>	<i>Entrando / saliendo de temporada</i>
aguacate		acega	ajo tierno
caqui		apio	albahaca
chirimoya		batata	alcachofa
granada		borraja	berenjena
guayaba		brócoli	cebolla
kiwi		calabaza	habas
lima		chirivía	hinojo
limón		col lisa u col rábano	judía verde
mandarina		coles de bruselas	maíz
mango		coliflor	tomate
manzana		escarola	
membrillo		kale	
naranja		lombarda	
papaya		nabo	
pitahaya		pack choi	
plátano		puerro	
pomelo		rábano	
uvas		remolacha	
		zanahoria	

Además, te dejamos una deliciosa receta con los productos de este mes.

Ahora solo tienes que conseguir los ingredientes y disfrutar con la elaboración de este plato:

¡A DISFRUTAR!

RECETA.- PASTEL DE BRÓCOLI Y ZANAHORIAS:

Ingredientes (para un pastelito de aproximadamente 8 partes):

- 80 g de harina de trigo
- 80 g de harina de garbanzos
- 80 g de maíz
- 2 cacitos de levadura química
- 2 cacitos de levadura de cerveza malteada
- 150 ml de crema de soja
- 100 ml de caldo de verduras
- 30 ml de aceite de oliva
- ½ cazo de crema de anacardo
- 200 g de brócoli
- 200 g de zanahorias
- 60 g de aceitunas deshuesadas en rodajas
- Semillas de girasol o de calabaza
- Sal, pimienta

Preparación:

- Limpia, corta en dados pequeños y cocina el brócoli y las zanahorias al vapor.
- Pon en una ensaladera las harinas, la maízena, la levadura de cerveza malteada, la sal, una pizca de pimienta y la levadura química.
- Mezcla y haz un hueco en el medio. Añade en este hueco la crema, luego el caldo, el aceite y la crema de anacardo, como para una masa de crepe, incorpora progresivamente la harina y amasa hasta que todo esté bien mezclado y se haya creado una bola de masa.
- Corta las verduras y las aceitunas en rodajas.
- En un molde para torta, mancha las paredes con un poco de aceite (para evitar que la masa se pegue) y harina, extiende por el molde la masa y coloca las verduras cortadas.
- Decora con las semillas.
- Hornea a 180°/200°C unos 40 a 50 minutos.
- De vez en cuando pincha con la punta del cuchillo, estará listo cuando la punta salga seca.