



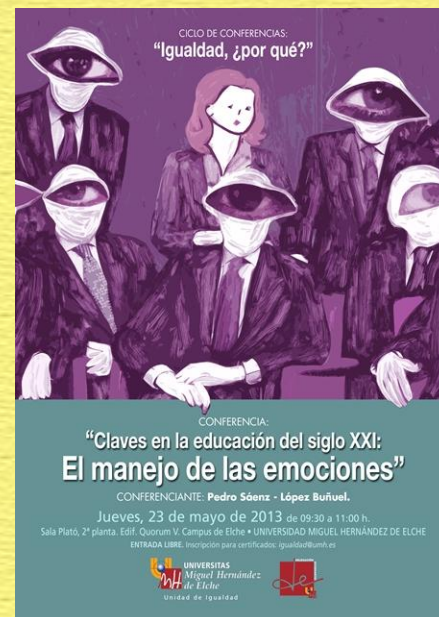
CICLO DE CONFERENCIAS IGUALDAD ¿POR QUÉ?

CLAVES EN LA EDUCACIÓN DEL SIGLO XXI

El manejo de las Emociones



Cuida tus pensamientos, se convierten en palabras
Cuida tus palabras, se convierten en acciones
Cuida tus acciones, se convierten en hábitos
Cuida tus hábitos, se convierten en carácter
Cuida tu carácter, se convierte en tu destino
(Ghandi)



Pedro Sáenz-López Buñuel
23 de mayo 2013



Universidad de Huelva



OBJETIVOS

REFLEXIONAR

EMOCIONAR

CONOCER

REFORZAR IDEAS

INICIAR CAMBIOS



PREGUNTAS

- ✓ ¿Qué competencias van a ser útiles en el siglo XXI?
- ✓ ¿Por qué valoramos más unas inteligencias que otras?
- ✓ ¿Estamos satisfechos con el sistema educativo actual?
- ✓ ¿Qué educa más lo que decimos o lo que hacemos?
- ✓ ¿Por qué tratamos mejor a los invitados que a nuestros hijos?
- ✓ ¿Por dónde empezar a cambiar?



PREGUNTAS

¿Qué es educar?

GUIAR

COMPETENCIAS

**BIENESTAR
PERSONAL**

**BIENESTAR
SOCIAL**



JUSTIFICACIÓN

El Racionalismo René Descartes

Concepción Pérez García
Lda. en Filosofía por la UNED



pienso, luego existo

**CONOCE Y MANEJA
TUS
EMOCIONES**





JUSTIFICACIÓN





JUSTIFICACIÓN

En la medicina



Video: respuesta al dolor



¿Qué ocurre en el sistema educativo?





JUSTIFICACIÓN

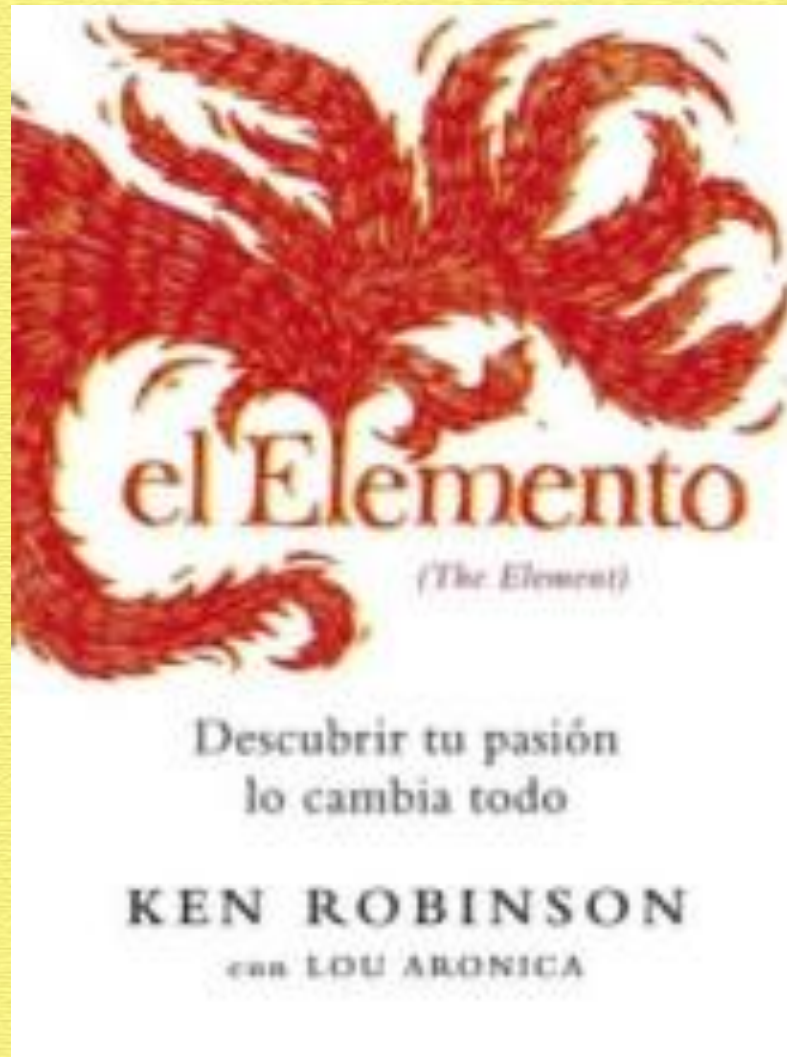
La educación
PROHIBIDA
disponible para ver y descargar en www.educacionprohibida.com

IMAGINA SER EL
PROTAGONISTA DE TU
EDUCACIÓN.

<http://www.youtube.com/watch?v=BPME2GHBe9s>



JUSTIFICACIÓN



Ken Robinson: <https://www.youtube.com/watch?v=zuRTEY7xdQs>

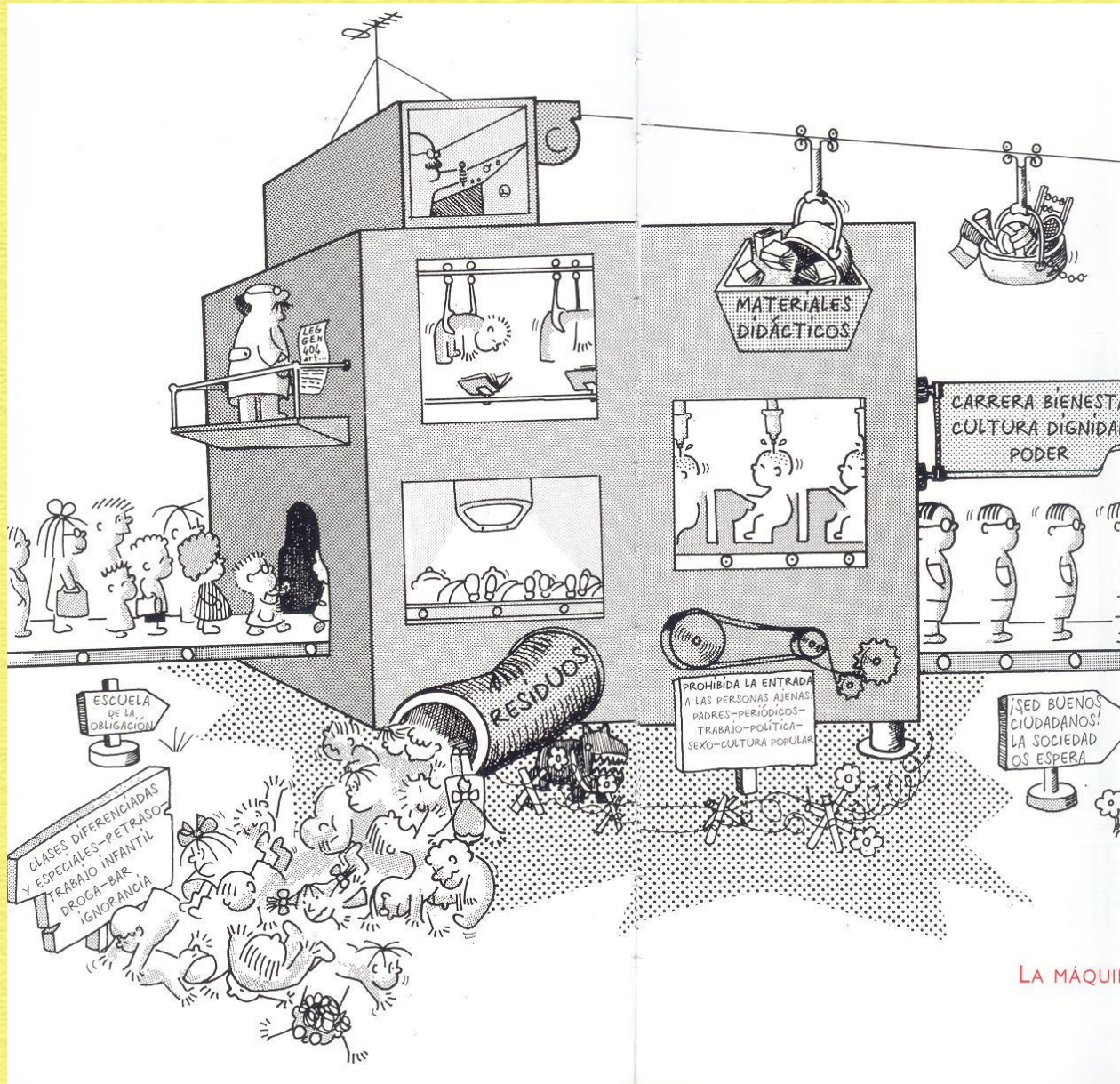


JUSTIFICACIÓN





JUSTIFICACIÓN





JUSTIFICACIÓN



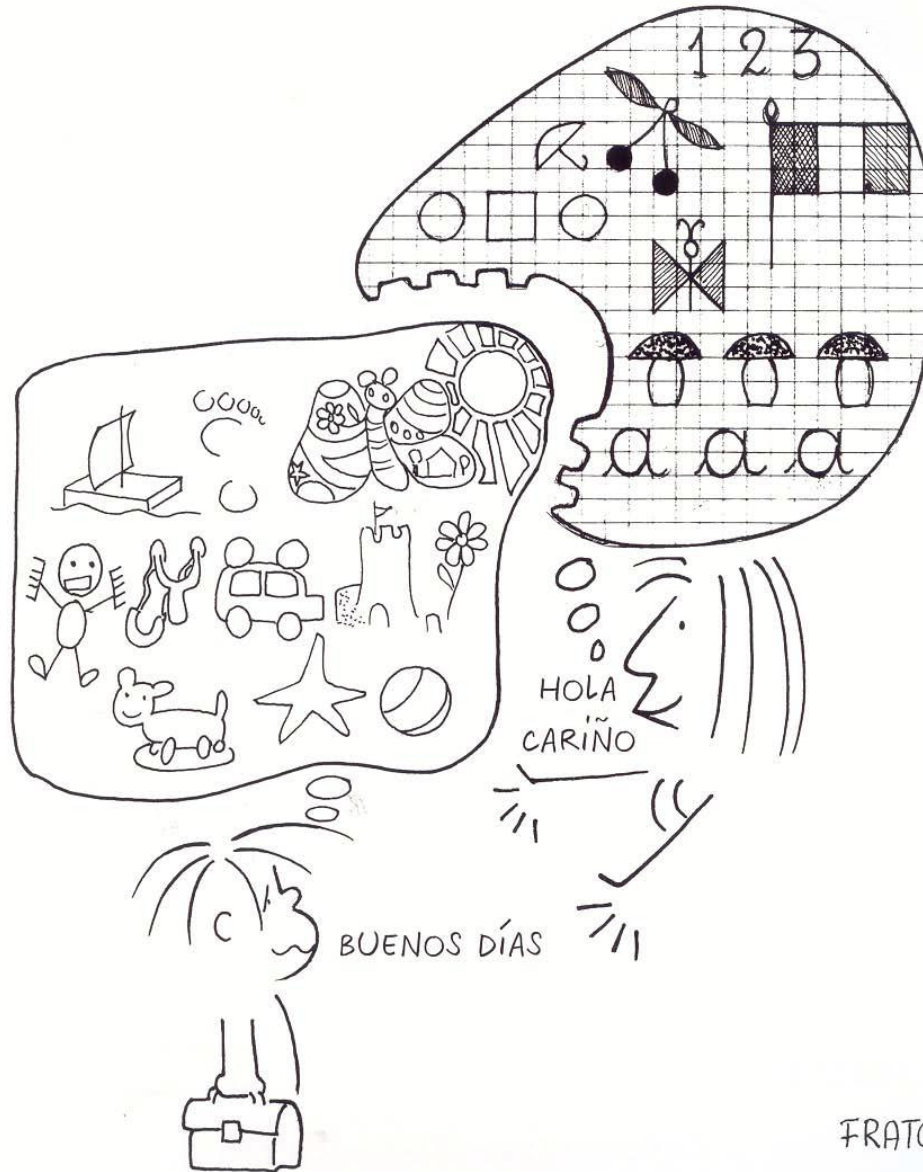


JUSTIFICACIÓN





JUSTIFICACIÓN



FRATO89



JUSTIFICACIÓN





JUSTIFICACIÓN



¿Qué es la inteligencia?





JUSTIFICACIÓN





JUSTIFICACIÓN

GONZALO MARCHA A CLASE DE INGLÉS.
VIENE DE CLASE DE FRANCÉS, Y LUEGO
LE TOCA LA DE ITALIANO.

PERO TODAVÍA EN NINGUNA
LE ENSEÑAN CÓMO DECIRLE
«HOLA» A CARMENCITA.



e
r
l
i
c
t



COMPETENCIAS EMOCIONALES

■ PERSONALES

Conciencia de uno mismo
Autocontrol
Autoestima
Motivación
Flexibilidad

■ INTERPERSONALES

Empatía
Asertividad
Influencia
Liderazgo
Trabajo en equipo

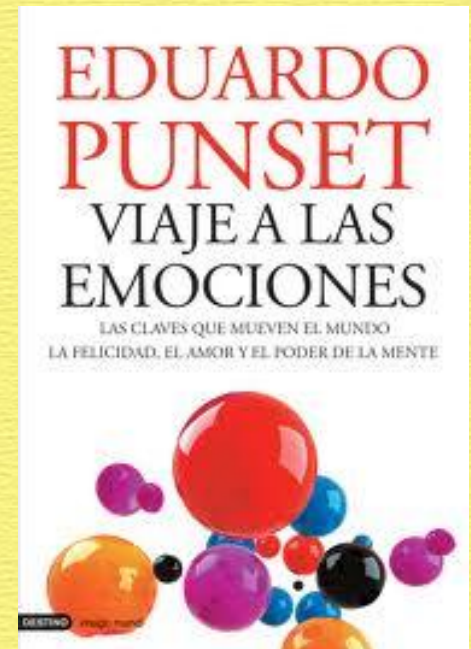
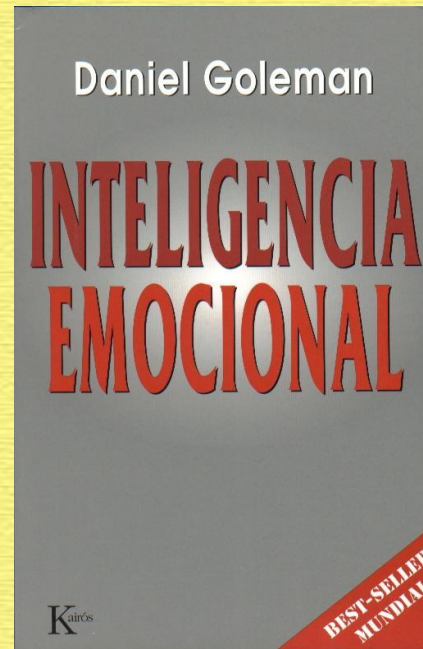
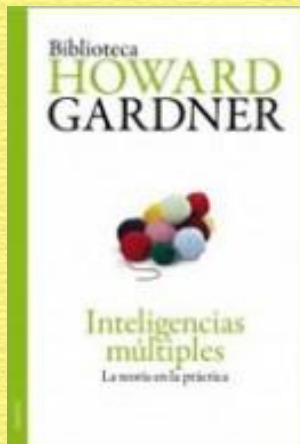
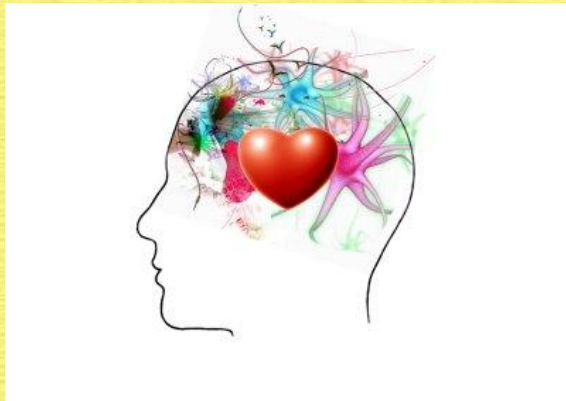
“El 67% de las habilidades necesarias para el desempeño eficaz son de índole emocional” (Daniel Goleman)



- ✓ **SALUD.** *Entre el 60-80% de las enfermedades que tenemos tienen como causa la mala gestión de nuestras emociones*
- ✓ **ÉXITO.** *El éxito académico, profesional y personal está directamente relacionado con el optimismo, el bienestar o la felicidad*
- ✓ **BIENESTAR.** *Aporta beneficios personales: autoconsciencia, motivación, salud, equilibrio emocional, bienestar, control del estrés, conseguir retos, control de tu vida...*
- ✓ **CONVIVENCIA.** *Aporta beneficios sociales: empatía, influencia y liderazgo, relaciones armoniosas...*



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS COLEGIOS Y EN LAS FAMILIAS





PROGRAMA REDES (PUNSET)



1.- CREAR HOY LAS ESCUELAS DE MAÑANA

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/television/redes---crear-hoy-escuelas-manana/968478/>

2.- EDUCAR PARA FABRICAR CIUDADANOS

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/television/redes---educar-para-fabricar-ciudadanos/648675/>

3.- SISTEMA EDUCATIVO ANACRÓNICO

<http://www.rtve.es/television/20110304/redes-sistema-educativo-anacronico/413516.shtml>

4.- INTELIGENCIAS MÚLTIPLES Y EDUCACIÓN

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-inteligencias-multiples-educacion-personalizada/1270216/>

5.- LA MANERA DISRUPTIVA DE APRENDER

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-manera-disruptiva-aprender/1144580/>

6.- NO ME MOLESTES MAMÁ, ESTOY APRENDIENDO

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-molestes-mama-estoy-aprendiendo/953666/>



QUÉ ES LA IE



- AUTOCONOCIMIENTO
- AUTOCONTROL
- AUTOMOTIVACIÓN
- EMPATÍA





CÓMO: MOTIVACIÓN INTRÍNSECA





NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS



AUTONOMIA



COMPETENCIA

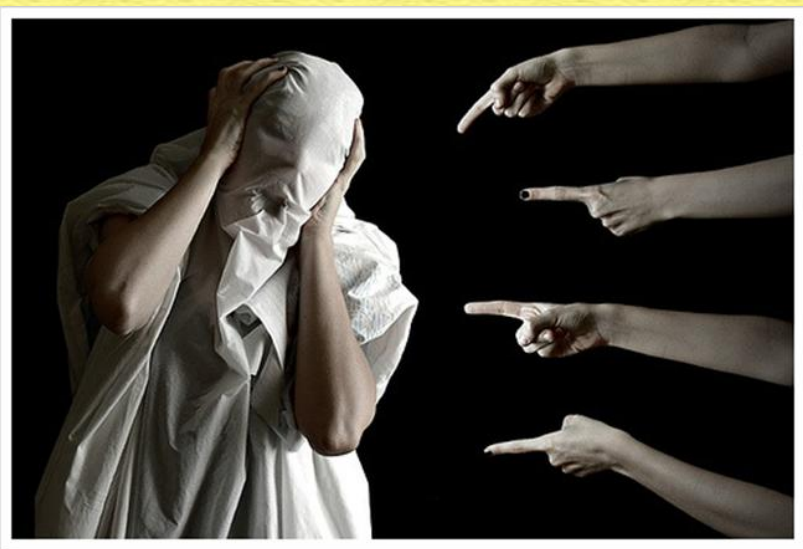


RELACIONES



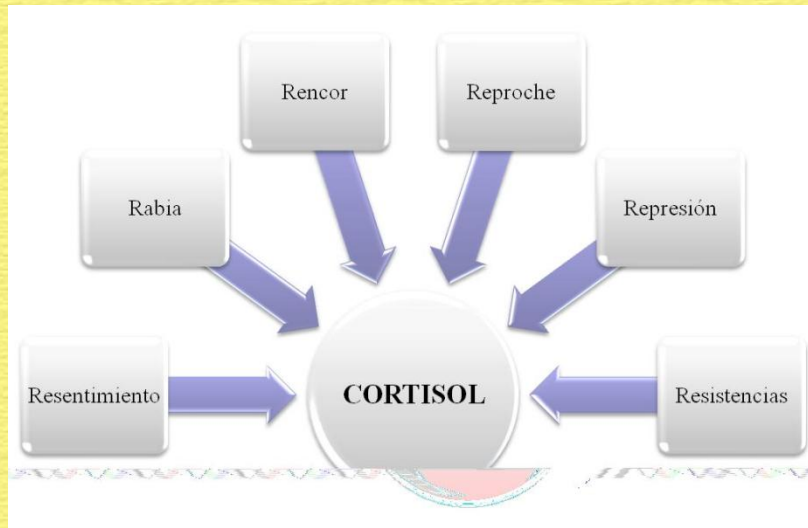


CONOCER LAS EMOCIONES





CONOCER LAS EMOCIONES





CONOCER LAS EMOCIONES



Felicidad y endorfina: <http://www.youtube.com/watch?v=yaasQKnvtDk>



CÓMO: CONTROL DE LOS PENSAMIENTOS





CÓMO: PENSAMIENTOS



Quando tienes el control
sobre tus pensamientos,
tienes el control sobre tu vida.



Cuida tus pensamientos, se convierten en palabras
Cuida tus palabras, se convierten en acciones
Cuida tus acciones, se convierten en hábitos
Cuida tus hábitos, se convierten en carácter
Cuida tu carácter, se convierte en tu destino
(Ghandi)



POR QUÉ CUESTA TANTO

INFLUENCIAS SOCIALES
Y CULTURALES



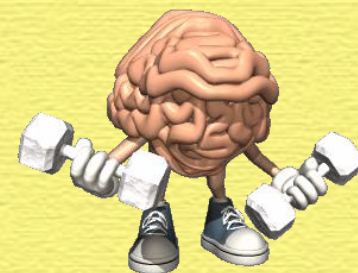
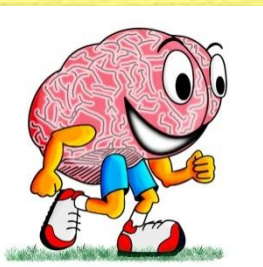
DESCONOCIMIENTO



MITOS

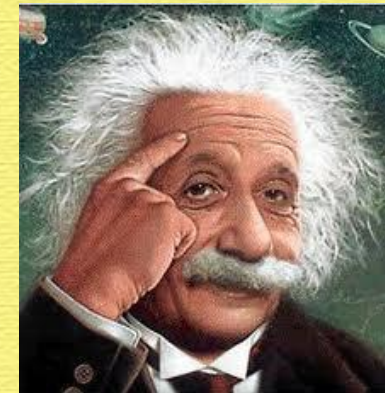


FALTA DE
ENTRENAMIENTO





CÓMO FUNCIONA EL CEREBRO EMOCIONAL





EXPERIMENTO



El mundo cambia con nuestro ejemplo más que con nuestra opinión (Paulo Coelho)

<https://www.youtube.com/watch?v=4tYu6VcJ0oU>



**Es mucho más importante
desaprender que aprender
(Punset)**

**Si quieres cambiar el mundo,
cámbiate a ti mismo
(Mahatma Gandhi)**



TEST DE ATENCIÓN SELECTIVA

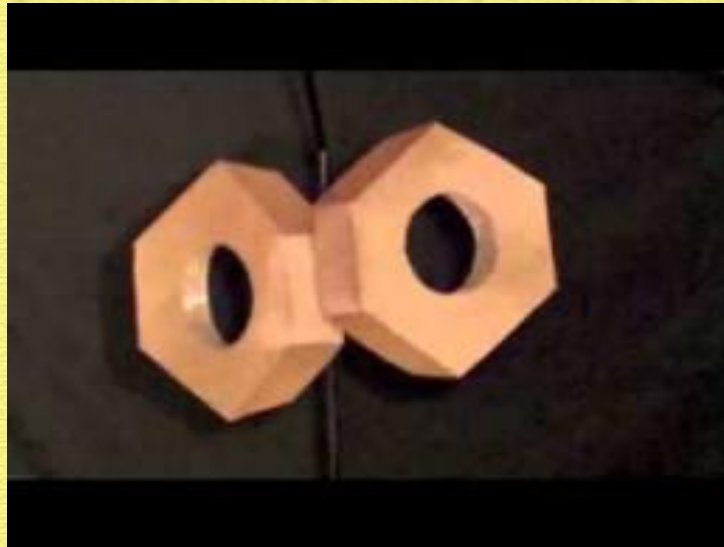


<http://www.youtube.com/watch?v=pla--a3Uzhg>

**¿DÓNDE PONEMOS NUESTRA
ATENCIÓN?**



TEST DE ATENCIÓN SELECTIVA



http://www.youtube.com/watch?v=fox9uP_9TTg

**NUESTRO CEREBRO BUSCA SOBREVIVIR
ANTES QUE LA VERDAD**



¿DÓNDE PONEMOS LA ATENCIÓN?

 <p>LUIS ES DEMASIADO VIVARACHO</p>	 <p>ANA ES DESORDENADA</p>	 <p>PEDRO ES ABÚLICO</p>
 <p>ÁLEX ES DISMINUIDO</p>	 <p>CARLOS TIENE CARÁCTER</p>	 <p>LUISA ES DEMASIADO TÍMIDA</p>
 <p>FRATO 74 CLAUDIA ES MALEDUCADA</p>	 <p>SÓLO JAVIER ES NORMAL</p>	 <p>FIRMADO: LA MAESTRA</p>

LA EVALUACIÓN



¿QUÉ INTELIGENCIAS DESARROLLAMOS?



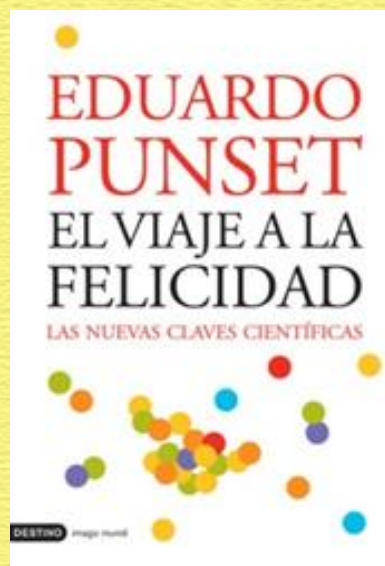
INTENTO SER NORMAL,

PERO ME ABURRO ENSEGUIDA!!



QUÉ HACER

**OS INVITO A PONER NUESTRA
ATENCIÓN EN LA BÚSQUEDA DE
NUESTRO BIENESTAR Y EL DE LOS
DEMÁS**

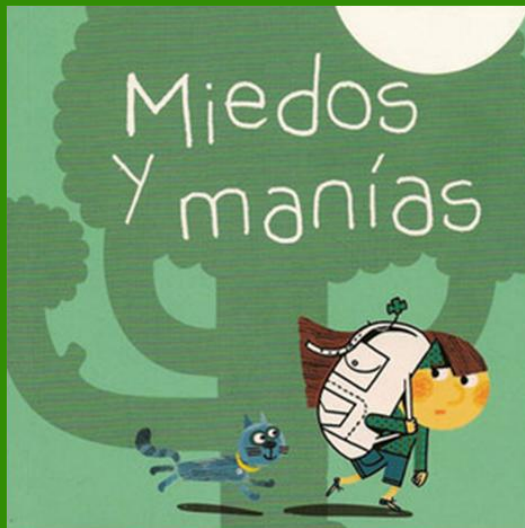




BIENESTAR



Felicidad= Control emociones (Mantenimiento + Búsqueda+Relaciones) **(Punset)**
Miedos + Estrés imaginado + Ausencia des-aprendizaje



¿Buscas una profesión con futuro?
¿Deseas afianzar tus opiniones con terquedad?

Hágase:

Fundamentalista

Ramas política y/o religiosa
Cursos a cargo de contumaces imanes
y
cerriles hbatasunos

www.fedayin.eta



SUFERENCIAS





CÓMO ACTUAR

Escucha sin juzgar,
habla sin ofender y
observa sin
despreciar. Tres
valores que te hará
ser más justo con los
demás...!!!





SONRISA

Salud a carcajadas

La risa no sólo tiene efectos beneficiosos sobre nuestro estado de ánimo sino que también actúa sobre el organismo aunque, eso sí, no es una terapia absoluta que cure por sí sola sino que debe utilizarse como apoyo a otras terapias ante la enfermedad

Tiene efecto analgésico: favorece la producción de endorfinas y encefalinas en el cerebro

Elimina el insomnio gracias a la sana fatiga que genera

Cada carcajada pone en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa

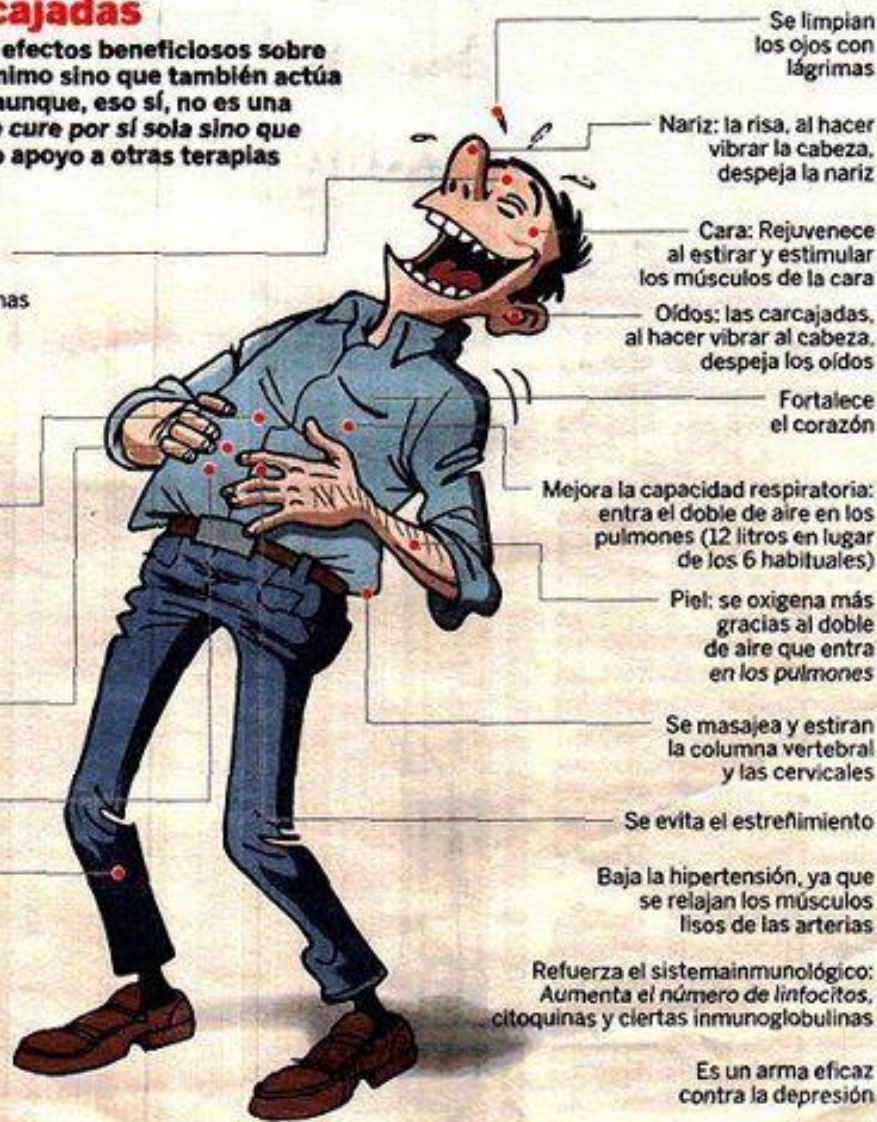
Favorece la eliminación de la bilis

El diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión

Mejora la circulación

Se eliminan las toxinas

Elimina el estrés



Se limpian los ojos con lágrimas

Nariz: la risa, al hacer vibrar la cabeza, despeja la nariz

Cara: Rejuvenece al estirar y estimular los músculos de la cara

Oídos: las carcajadas, al hacer vibrar al cabeza, despeja los oídos

Fortalece el corazón

Mejora la capacidad respiratoria: entra el doble de aire en los pulmones (12 litros en lugar de los 6 habituales)

Piel: se oxigena más gracias al doble de aire que entra en los pulmones

Se masajea y estiran la columna vertebral y las cervicales

Se evita el estreñimiento

Baja la hipertensión, ya que se relajan los músculos lisos de las arterias

Refuerza el sistema inmunológico: Aumenta el número de linfocitos, citoquinas y ciertas inmunoglobulinas

Es un arma eficaz contra la depresión



¿Qué nivel de control tenemos sobre nuestras vidas?



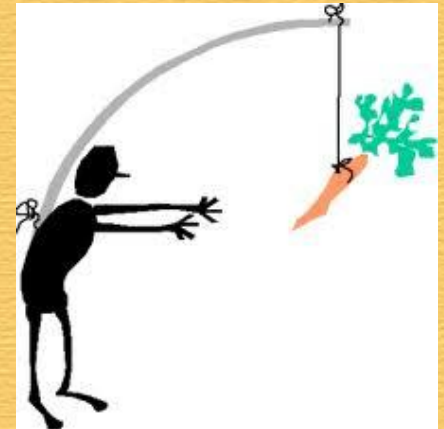
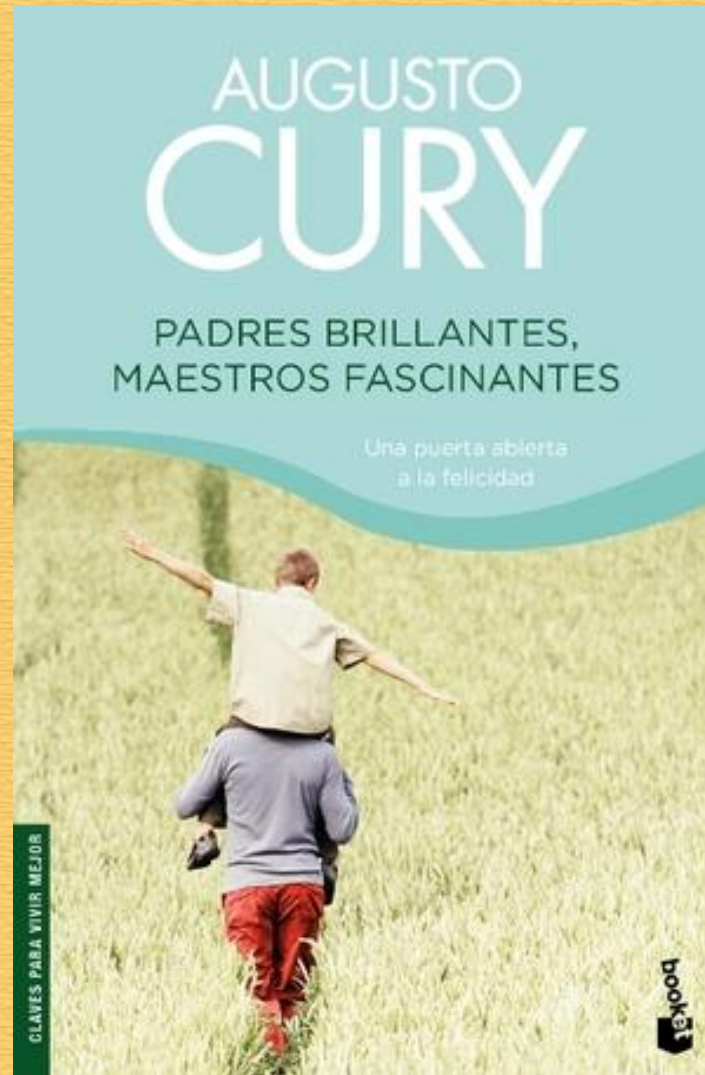


FAMILIAS Y PROFESORADO





FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO



ESTRATEGIAS PARA LA MEJORA PERSONAL

- **BUSCAR NUESTRO BIENESTAR (51%)**
- **ALEJARNOS EMOCIONALMENTE DE LO QUE CAUSA MALESTAR**
- **CAMBIAR: SALIR DE LA ZONA DE CONFORT**
- **TOLERANCIA**
- **RELATIVIZAR**
- **...**



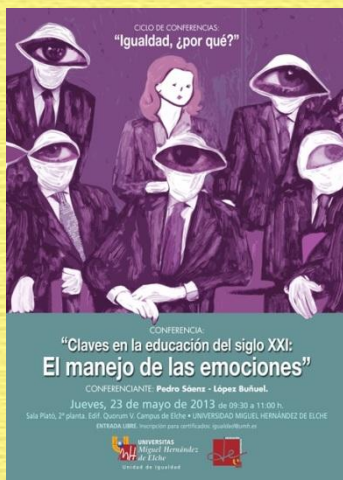
ESTRATEGIAS PARA LA MEJORA DE LAS RELACIONES

- **Sonreir**
- **Abrazar**
- **Emocionar, sorprender**
- **Conflicto como oportunidad**
- **Expresar sentimientos; hablar sin herir**
- **Valorar lo positivo**
- **Preguntar en lugar de instruir**
- **Fomentar las relaciones**
- **Dar a elegir en lugar de castigar o amenazar**
- **Dar autonomía**

...



MUCHAS GRACIAS



**“Acusar a los otros de nuestros infortunios es un signo de falta de educación, acusarse a uno mismo es signo de que la educación ha comenzado y ni acusar a los otros ni acusarnos a nosotros mismos es signo de que la educación la hemos completado”
(Epicteto, sabio de la antigüedad)**



Pedro Sáenz-López Buñuel

uhu.es **psaenz@uhu.es**



**DÍMELO Y LO OLVIDARÉ
MUÉSTRAMELO Y LO RECORDARÉ
INVOLÚCRAME Y LO ENTENDERÉ
Proverbio Chino**

EMOCIÓNAME Y LO APRENDERÉ



VISUALIZACIÓN

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=0pVBsH5ljl#!