

*Desarrollo saludable;
entendiendo el porqué y
para qué de la educación
permanente.*



Curso 2018-2019

1 y 2 sesión

Dinamización Socio-Cultural:

Ocio y Tiempo Libre

Dra. Pilar Escuder Mollón

mollon@uji.es

El aprendizaje continuo
significa involucrarnos en
la vida con pasión.

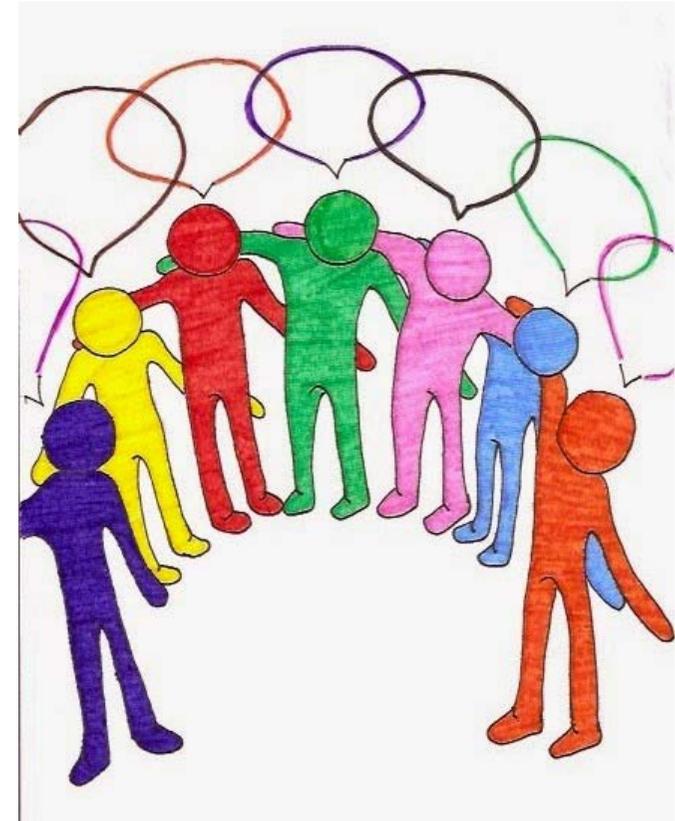


Aprender a través del ocio y la gestión del tiempo libre

Orientado al encuentro con la cultura en su contexto geográfico, histórico, social y artístico.

Sus objetivos son:

- adquirir un conocimiento experiencial en las diferentes actividades programadas.
 - valorar la relación existente entre contexto, historia, artes, tradiciones y estilos de vida.
 - apreciar y respetar el patrimonio natural y cultural de los lugares que se visiten.
 - comprender que la vivencia cultural requiere una actitud personal activa.
 - disfrutar de la dimensión creativa presente en las rutas culturales y puedan compartirla con otras personas.
-
- **Nuestra meta: ayudar a que los estudiantes a identificar sus aspiraciones en el ámbito de ocio y las relacionen con el horizonte de sentido y valores de su vida personal**



*¿Quién quiero ser? ¿Dónde
quiero llegar? ¿Cuál es la vida
que quiero vivir?*

*Estás preguntas tienen un poder
enorme que nos ayudarían a
clarificar nuestros objetivos tanto
personales como profesionales.*

La psicología positiva intenta comprender los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano

intentando mejorar su calidad de vida

Los estados afectivos

- Sentimientos: estados afectivos duraderos y serenos que definen la conducta
 - Emociones: estados afectivos de más intensidad de los que no tenemos tanto control
 - Pasiones: sentimientos que se hacen centrales; se instalan en nuestra conducta
 - Humor: tono vital afectivo que se regula por el sistema endocrino.
-
- Todos nuestros sentimientos tienen doble polaridad.
 - El secreto de la FELICIDAD es saber potenciar y cultivar las emociones y sentimientos positivos.

Emoción, R.A.E

(Del latín *emotio*, *-onis*).

1. *f.* Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa que esta acompañada de cierta conmoción somática.
2. *f.* Interés expectante con que el que se participa en alguna cosa que esta pasando.



¿Qué son las emociones? – Procesos adaptativos!



- Son el resultado de cómo experimentamos, física y mentalmente, la interacción entre nuestro mundo interno y externo.
 - Cada gesto que hacemos, cada mirada sobre lo que nos rodea y cada sentimiento que nos mueve están dictaminados por una emoción.
- **LA GENTE OLVIDA LO QUE DICES, OLVIDA LO QUE HACES PERO NUNCA OLVIDA CÓMO LA HACES SENTIR.**

Las seis emociones básicas son:

- Alegría
- Miedo
- Ira
- Tristeza
- Sorpresa
- Fastidio



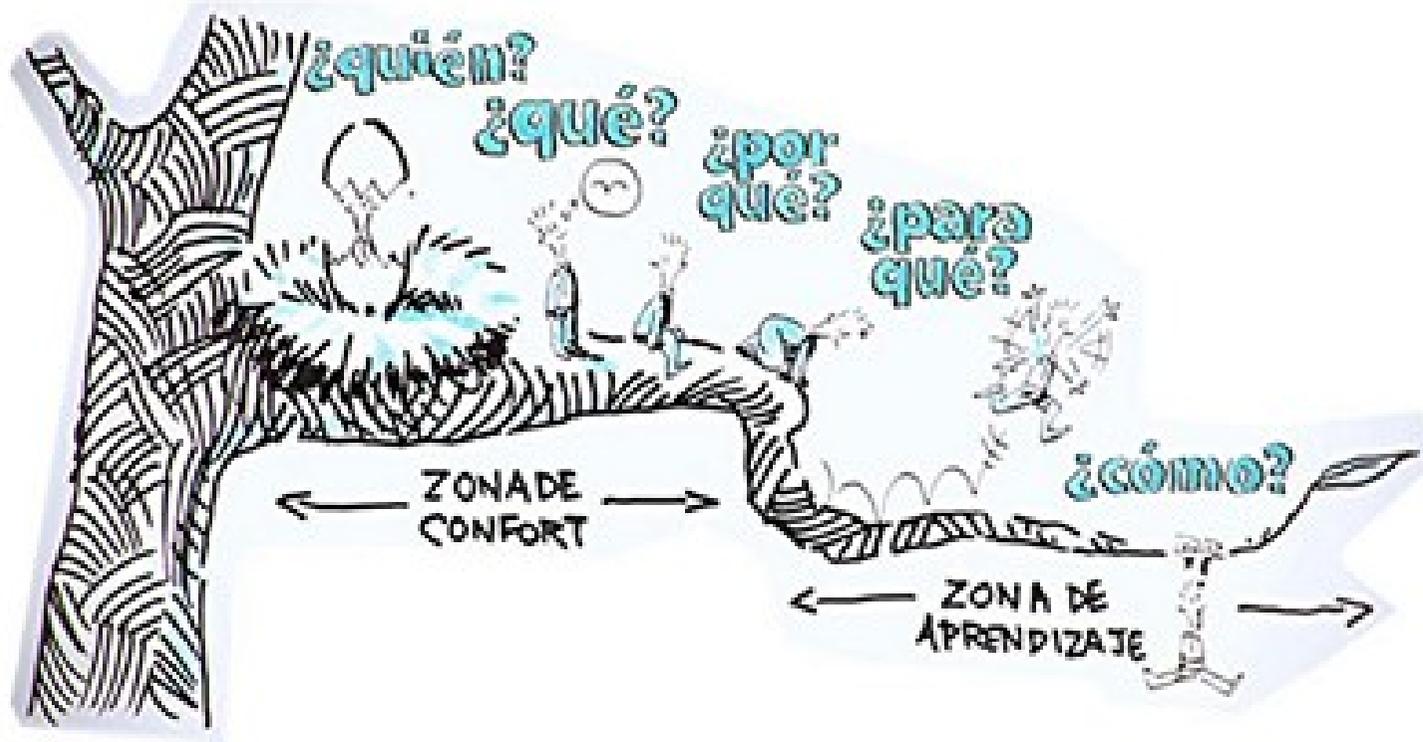
Aprender a aprender ...

Una persona puede nacer con inteligencia pero será con la sabiduría con la que marcaré el cultivo de esta.

Definición transcultural de la sabiduría:

- ❑ tener un conocimiento pragmático de la vida
- ❑ Regular emociones
- ❑ Un comportamiento pro-social que conlleve compasión, altruismo y empatía
- ❑ Saber las propias virtudes y debilidades
- ❑ Capacidad de tomar decisiones
- ❑ Aceptar la incertidumbre





Tomar las riendas de tu vida supone:

- Ser responsable de la consecución de tus deseos
- Ser responsable de las elecciones y acciones
- Tener conciencia del trabajo que supone
- Ponderar el nivel de interacción positiva que apporto a mis relaciones
- Revisar la conducta con los demás.
- Jerarquizar mi tiempo
- Mejorar mis comunicaciones

