

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



Curso 2018-2019
27 de septiembre de 2018
Dinamización Socio-Cultural:
Ocio y Tiempo Libre

**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.

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



Curso 2018-2019

4 de octubre de 2018

Dinamización Socio-Cultural:

Ocio y Tiempo Libre

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

Llamamos "**zona de confort**" a un espacio imaginario en el que nos encontramos a gusto: la vida a la que estamos acostumbrados, nuestra rutina de todos los días, el mundo que conocemos...

La zona de confort no es un lugar, sino que es un conjunto de sitios, situaciones y costumbres que conocemos y en las que nos sentimos a gusto, no necesariamente porque las hayamos elegido, sino porque ya sabemos cómo actuar con respecto a ellas.

Luego de leer esta explicación, tal vez te preguntarás, entonces, porqué hablamos de salir de ella si parece tan placentera. El problema es que, dentro de nuestra zona de confort, **perdemos la oportunidad de vivir, aprender y explorar experiencias que estén más allá de ella.**

Si quieres salir de tu zona de confort, para encontrarte con un mundo nuevo, disfrutar de nuevas experiencias y conocer personas nuevas; estas claves serán un muy buen comienzo.



- **1. Enfrenta tu resistencia al cambio**

- Ninguna persona puede hacer nada bien si no está completamente motivado.

- **2. Hoy es el momento adecuado**

- Esperar el "momento perfecto" para hacer algo nuevo es una consecuencia de un miedo muy profundo: el miedo al fracaso.

- **3. No pongas condiciones**

- Decir: "comenzaré cuando..." es una manera de auto-engañarnos para aplazar lo que sabemos que tenemos que hacer.

- **4. Tu sueño es para ti**

- "No es para mí" es otra de las grandes excusas de la mente para ocultar un miedo. En este caso, es un miedo relacionado al ego, y tiene que ver con descubrir que realmente no éramos capaces de lograrlo. Si esta excusa te impide alcanzar un sueño, tienes que trabajar en levantar tu autoestima.

- **5. "No sé como hacerlo" no es una excusa**

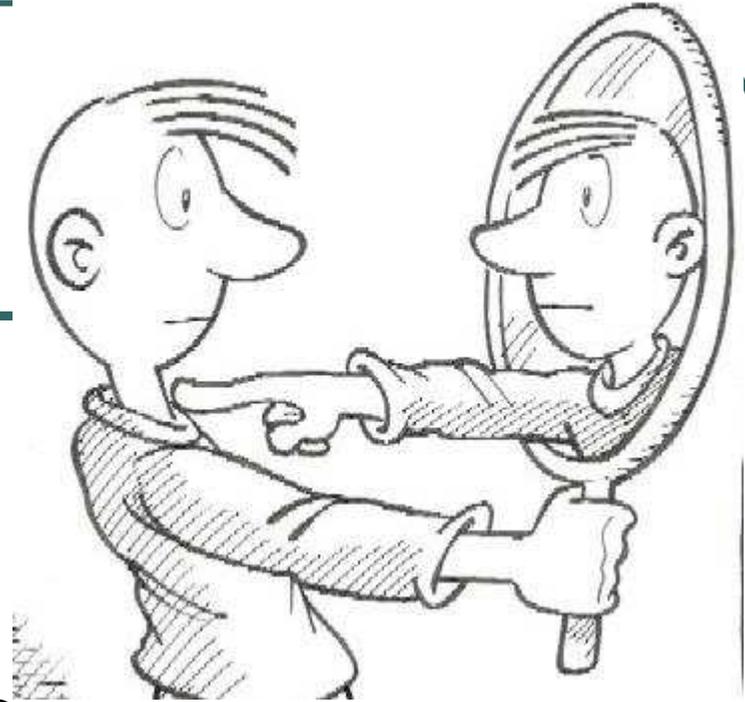
- Si tu obstáculo es que crees que no sabes lo que tienes que hacer para llevar adelante tu sueño, también te estás engañando.

En primer lugar, nadie nace sabiendo cómo hacer nada, y muchos finalmente lo logran. ¿Por qué, entonces, no podrías aprenderlo tú?

Plantéate tu sueño como un aprendizaje

-
- ¿Haces cosas que no te gustan y te gustaría hacer cosas que no haces?
 - ¿Qué es lo que más te gustaría hacer en la vida y por qué no lo estás haciendo?
 - ¿Cuál fue tu último error y qué aprendiste de él?
 - ¿Qué harías diferentes si supieras que nadie va a juzgarte?
 - ¿Haz una lista con las cinco cosas que has hecho y recordarás para siempre
 - Si no supieras tu edad, ¿cuántos años dirías que tienes?





***El problema radica
cuando una persona
desea ser justo lo que
no es***