

Nuevas Aventuras

Educación Emocional

Lo que les quiero compartir



Quiero compartirles los sueños que voy alcanzando, cuya cristalización se da después de arduo trabajo y perseverancia; también con la firme convicción de que "compartir es amor", y ese es un sentimiento que me mueve.

He creado a manera de "Boletín", una serie de artículos de difusión mensual, en donde abordo temas relacionados con la educación, la emocionalidad, el aprendizaje y muchos otros. Este boletín forma parte de una experiencia profesional, que he desarrollado con mucho entusiasmo e ilusión de impactar de manera positiva a mis lectores.

Mi nueva aventura

Es una nueva aventura, el proyectar mi profesión de Asesora Pedagógica, hacia otros campos, especializándome en el manejo asertivo de las emociones; disciplina en la que avanzo en mi formación, acompañando a otros en esa búsqueda interior y de autoconocimiento. He descubierto que durante toda mi experiencia en la educación, siempre he ayudado a la gente más cercana a encontrar un propio manejo de sus emociones, ya que éstas son consideradas como el "combustible de la inteligencia cognitiva"; y tener una buena relación emocional con los demás, es como tener un campo fértil para sembrar y recoger una gran cosecha.

Deseo que esta propuesta sea útil para ayudarlos a profundizar en su autoconocimiento; el cual, es el punto de partida del programa de Educación Emocional, en donde el individuo se eleva a protagonista de su propio proceso de formación.

Con cariño,

Luz Marina



Contenido

**En la portada, la foto de la princesa más pequeña de nuestra familia, Loreana.*

*10 claves para vivir con

Asertividad..... 2

*La experiencia de vivir en el

respeto 2

*Importancia de las emociones en la familia 3

*Avanzarte—Servicios 3

*Beneficios de la Educación

Emocional 4

*El caso de Antonio 4

*La espiritualidad un alimento para el alma 5

*Recomendaciones importantes para padres..... 5

Puntos de interés especial

- Inteligencia emocional es la capacidad de conocer nuestras emociones y saberlas controlar.
- Educar las emociones ayuda a nivel individual y social.
- La familia es el centro social.

10 Claves para vivir con Asertividad



- Saludar, el otro siempre será el reflejo de lo que usted proyecta.
- Amarse en su propia individualidad, usted es un ser único.
- Respetar los gustos de los otros.
- Preocuparse por aprender cada día.
- Cuidar su salud.
- Valorar su trabajo y profesión.
- Aumentar la creatividad para resolver problemas.
- Reír, bailar, cantar, leer.
- Plantearse metas, trabajar por ellas y cumplirlas.
- Por último, y no menos importante

Ámese y ame

No se guarde todo lo que puede dar

“El respeto es la clave de la vida”



“Hemos de tener amor y respeto por todas las cosas y todas personas.”

Don Coyhis

La experiencia de vivir en el respeto

Vivir en paz resulta del ejercicio de vivir en respeto, un respeto casi extraño en este mundo moderno, donde la individualidad está a la orden del día. Todos abogamos por la paz y nos llenamos de horror por las noticias que presentan cada mañana en la televisión, y nos sentimos tan indefensos ante tanta atrocidad; pero de alguna manera “lo vemos desde la barrera”, ya que no somos dolientes ni protagonistas en los episodios de violencia que se viven en el mundo.

Aun así, lo único que podemos cambiar, es a nosotros mismos. El respeto empieza en casa, en nuestra vida, nuestro cuerpo, en la imagen que proyecto, en el trato que le doy al semejante, en la atención y el cumplimiento que le doy a las normas del entorno donde vivo, en el lugar que pongo las prioridades y si decido vivir en coherencia con lo que Dios ha encomendado para mí.

Amor

Vida Cariño Paz **Alegría**
 Satisfacción Armonía
 Contenta Trabajo **Tranquilidad Salud**
 Dinero **Familia** Bienestar



La familia es el centro de la sociedad y de ella nacen seres felices

Importancia de las emociones en la familia

La familia es el lugar más importante donde se debe desarrollar un conjunto de competencias emocionales. Allí se tejen fuertes lazos de amor y protección, es así como padres e hijos pueden desarrollarlos para tener relaciones armoniosas.

Quisiéramos siempre estar alegres, pero sabemos que no es así; lo que podemos hacer es ser sensibles para detectar ese estado de irritabilidad y reconocerlo, para después poderlo gestionar.

El autocontrol emocional propone reconocer, dirigir y canalizar las reacciones emocionales intensas y en consecuencia se procederá de forma asertiva para no tener una conducta indeseada.

Ser un líder emocionalmente estable en el centro de la familia, beneficia la salud emocional de todos sus integrantes.

Avanzarte

Asesorías Pedagógicas

Este boletín tendrá una difusión virtual de carácter mensual. Es mi ilusión e intención compartirles su contenido a través del correo electrónico; solo tienes que enviarme una respuesta de aprobación para recibir el boletín por este medio.

Cariño siempre,

Luz Marina Peña

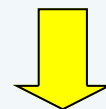
avanzarteeducativo@hotmail.com

Boletín

GRATIS

AVANZARTE
 Difusión virtual mensual
 Envíame tu aprobación

#Felicidad




DR. HUNTER "PATCH" ADAMS
 El Doctor de la risa terapia

23 DE ABRIL 7:30PM
 CENTRO DE EVENTOS
 VALLE DEL PACIFICO

CONFERENCIA:
VIVIENDO UNA VIDA FELIZ

COLBOLETOS
661 1111
colboletos.com

Avanzarte

Asesorías Pedagógicas

¿Cómo te puedo ayudar?

Solo tienes que dejarnos tu comentario o solicitud en:

avanzarteeducativo@hotmail.com

Pronto estaré contestando tus inquietudes.



*Hubo un detonante
que generó
el CAMBIO*



Beneficios de la Educación Emocional

- Aumenta la motivación y mejora las relaciones familiares.
- Aumenta el bienestar psicológico.
- Se llega a acuerdos.
- Nos enseña a reconocer nuestras emociones y a comprender las de los otros.
- Mediante la empatía, la escucha activa y la tolerancia, se hacen mejores relaciones.
- Se puede diferenciar entre quién soy yo y quién es el otro.
- Aporta herramientas para prevenir los efectos de las emociones negativas tales como: estrés, ansiedad, depresión.



El caso de Antonio

Antonio, un gran hombre. Arquitecto de 42 años, brillante en toda su vida académica, lo cual no era secreto para nadie, ya que como arquitecto, sus obras daban aviso, de qué estaba hecho el maestro de esa construcción. No obstante, Antonio no brillaba en todos los aspectos de su vida; siempre experimentó una sensación de que algo faltaba. Desde su escaso conocimiento de su emocionalidad, veía reflejado algo negativo en el trato que le daban los demás; había siempre una actitud apática de compañeros de trabajo, vecinos y amigos.

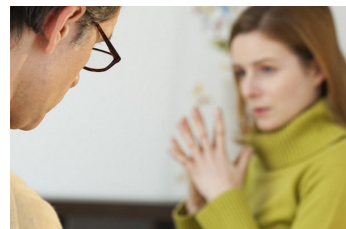
Una vez, dialogando con un sobrino de 12 años, con quien tenía una buena amistad; pudo hacer una reflexión y tomar conciencia sobre lo que estaba pasando en su vida social. Su sobrino le dijo: *“Tío, cuando yo sea grande quiero ser un arquitecto como tú; quiero hacer unos edificios muy altos, además quiero vestirme como tú, con casco y botas fuertes, pero..... no quiero tener tu forma de ser, es que eres serio y siempre hablas como que estás regañando, por eso no tienes amigos, ¿cierto tío?”* allí estuvo el detonante que animó a Antonio a hacer una introspección y luego generar un cambio sobre sus habilidades sociales. Y, es que ¿por qué no generar cambios, cuando la solución está en nuestras manos? ***¡Solo hay que decidirse!***

La espiritualidad, un alimento para el alma

La espiritualidad es el alimento de afecto con que te desenvuelves en el mundo. Vivir una vida espiritual realmente te sensibiliza del tal manera que puedes percibir la verdadera felicidad en tu vida.

A través de la práctica espiritual podemos llegar a esa existencia bondadosa y profunda del ser humano, librándonos del apego a lo material y del sufrimiento en general.

Cada quien es libre de escoger el camino que lo conecte espiritualmente, que lo llene en su interior y que lo haga brillar como un ser de luz, bondadoso, amoroso y justo. Esos espacios de espiritualidad son importantes vivirlos en pareja y en familia, pues con ellos se alcanza mayor profundidad y comunión.



“Éxito no es sinónimo de prosperidad, poder, popularidad o cualquiera de las nociones mundanas de éxito. El éxito verdadero consiste en hacer la voluntad de Dios, cueste lo que cueste” — John MacArthur.

Recomendaciones para padres

- Expresa afecto a tus hijos por medio de palabras de afirmación y ánimo.
- Expresa afecto a tus hijos por medio de contacto físico significativo, por ejemplo un abrazo.
- Habla de tus propios sentimientos y necesidades con tus hijos.
- Escucha a tu hijo, lo necesita para reforzar su autoestima.
- Acepta a tu hijo tal y como es.
- Sé una figura de ayuda. Los niños necesitan a sus padres en todo momento.
- No le reproches por tener emociones negativas. La tristeza es casi tan natural como la alegría.
- Ayúdalo a identificar y canalizar sus malas emociones.
- Enséñalo a superarlas.
- Dile que "no" cuando tengas que decírselo.

Por esto, los padres deben estar junto a ellos, no haciendo todo por ellos, sino brindándoles herramientas para vivir.



Hijos

AVANZARTE

Redes Sociales

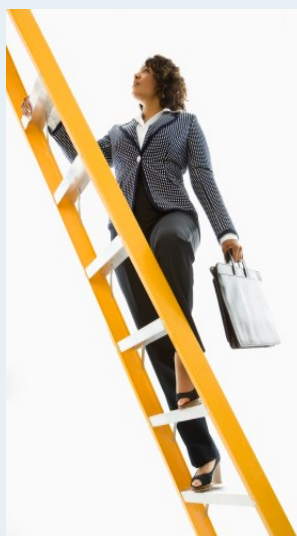
 **Avanzarte**

 **facebook.com/AVANZARTE**

 **AVANZARTE**

avanzarteeducativo@hotmail.com
www.avanzarte.jimdo.com





Pedagogía humana y Coaching

Programas para la Familia

- * Crea tu misión/visión familiar
- * Educar en valores: la dimensión personal, social y espiritual
- * Claves para la comunicación: empatía, escucha activa, saber pedir, saber decir no, influir, motivar
- * Habilidades para resolver conflictos y desencuentros
- * Reconocer y manejar emociones con Inteligencia Emocional
- * Educar para el desarrollo del talento y habilidades
- * Como conciliar vida personal y profesional satisfactoriamente

Fuentes de información:

- *Culturas de Sabiduría Anne Wilson Schaefer*
- *PNL, Las claves para la comunicación más efectiva— Steve Bavister*
- *Escuela de Vida—Hacia una nueva conciencia*

Avanzarte Asesorías Pedagógicas

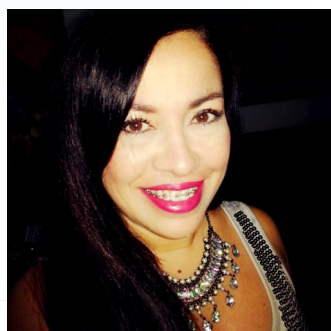
“El constante aprendizaje nos asegura un futuro más feliz.”

Visita la web:

www.avanzarte.jimdo.com

Con cariño:

Luz Marina Peña U



avanzarteeducativo@hotmail.com

www.avanzarte.jimdo.com

Inf: 5243321—313 7339038

315 2236391



Instagram

@Avanzarte



@Avanzarte



Avanzarte Asesorías
Pedagógicas

