

CUADERNOS PEDAGOGICOS

Serie 1 "La educación holística es posible"

3000

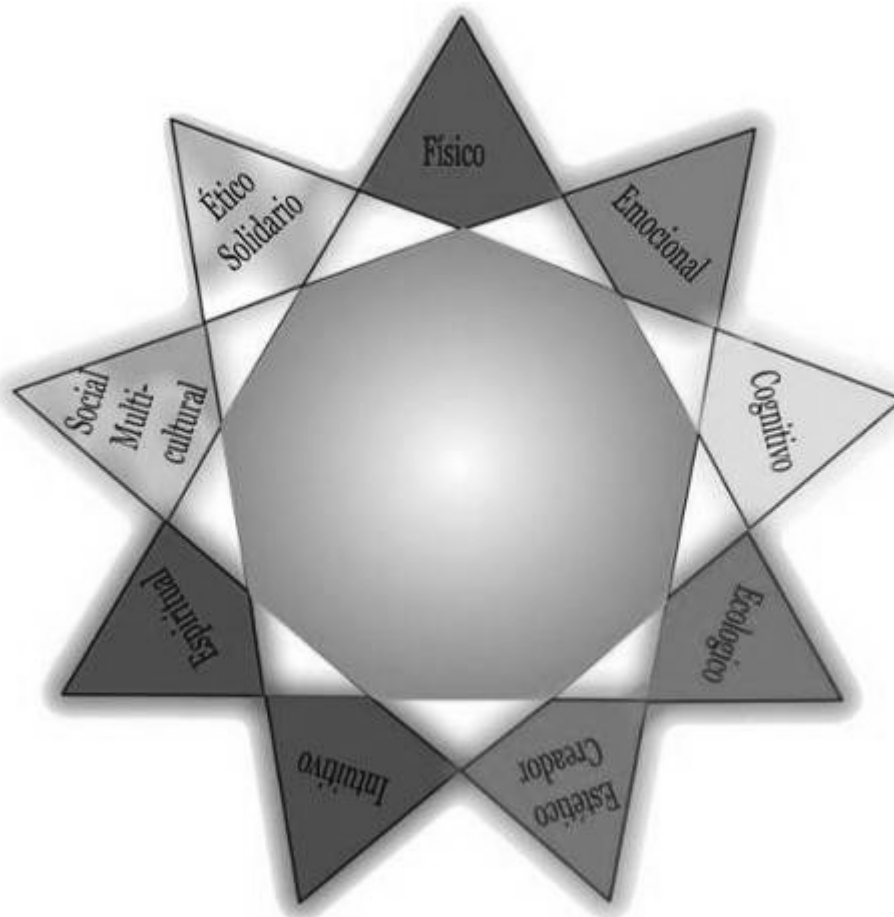


#4 Desarrollo Emocional Integral

Hacia el Desarrollo Integral del Ser
Construyendo el Tercer Milenio con los niños, niñas
y jóvenes de hoy

Cuadernos pedagógicos 3000

Serie 1 “La educación holística es posible”



4

Desarrollo Emocional Integral

**Hacia el Desarrollo Integral del Ser
Construyendo el Tercer Milenio con los niños, niñas y jóvenes de ahora**

Para profesores, padres, psicólogos, terapeutas... y uno mismo
Pedagooogía 3000 (Compilación)
La Paz - Bolivia - 2012

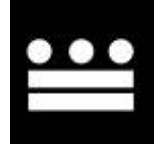
Estos cuadernos deben ser citados de la siguiente manera:

2010. **Cuadernos pedagooogicos 3000: Hacia el Desarrollo Integral del Ser. # 4. Desarrollo Emocional Integral.** Serie 1 “La educación holística es posible”. Pedagooogía 3000. Compilación: Noemí Paymal. Editorial Ox La-Hun. La Paz, Bolivia.

Revisión de texto: Daniela Martínez, Miguel Angel Laura Villca, Dayme Paymal y Mónica Betancur

Diseño y diagramación: Sergio Laura

Diseño de la portada: Sergio Laura, Noemi Paymal



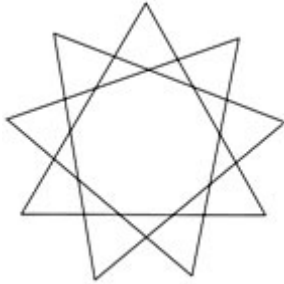
Reproducción

Se pueden reproducir libremente estos cuadernos, parcialmente o en su totalidad, siempre y cuando nada esté alterado, la fuente esté mencionada y no haya fines comerciales en la reproducción.

Para la impresión comercial de estos cuadernos y/o su traducción a otros idiomas, por favor contactar Ox La-Hun

Noemi Paymal, npaymal@pedagooogia3000.info o daymepaymal@gmail.com

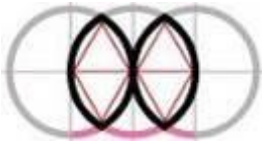
Derechos de autor: Noemí Paymal (Compiladora), Pedagooogia 3000



La portada

El diseño de la portada representa una estrella de nueve puntas con los diferentes interrelacionados ámbitos de desarrollo a tomar en cuenta para la educación holística del Tercer Milenio y lograr el Desarrollo Integral del Ser. Estos aspectos son físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario; están en estrecha relación con el planeta Tierra y su transformación actual. La estrella de nueve puntas o nonagrama representa una triada de triada y es un símbolo de progreso, logros y plenitud. Es a la vez estabilidad y cambios. La estrella de 9 puntas representa los nueve escalones evolutivos de la materia.

Las tres “O” de Pedagooogia 3000



Las intersecciones de las tres “O” de Pedagooogía 3000 forman dos veces la figura geométrica *Vesica Piscis*. Simboliza la expresión sagrada de la creación y representa el punto de surgimiento de la Vida. El nacimiento simbólico de una construcción con el nuevo sol es un tema universal relacionado también con la *Vesica piscis*. Los egipcios creían que de allí salieron los números, los siete sonidos fundamentales, las letras y toda la sabiduría de la creación. De allí se derivan todas las relaciones matemáticas fundamentales y los números más importantes como *phi* y *pi*. También simboliza la visión compartida, el mutuo entendimiento entre individuos iguales y el traspaso de Conocimiento.

”Cada vez que se genera una nueva esfera, se genera una nueva dimensión, un nuevo sonido en la escala musical, un nuevo color en la escala cromática. Así se van construyendo cuatro, cinco, seis esferas y ahora estamos llegando a la séptima y última con lo cual se cierra el primer el ciclo y se completa la Semilla de la Vida”, explica Fernando Malkun en su película *el Ojo de Horus*.

Desarrollo Emocional Integral

Índice

Introducción.....	5
Una Inteligencia Emocional supra-desarrollada.....	7
Beneficios terapéuticos.....	8
Beneficios educativos.....	8
Sustentos científicos.....	9
Actividades recomendadas.....	10
En la casa.....	12
Ejercicios de equilibrio físico	12
Ejercicios prácticos	13
¿Cómo hacer un ejercicio de armonización sencillo con mis estudiantes?.....	14
¿Cómo hacer un <i>círculo de las emociones</i> en la clase?	15
Testimonios	16
Terapias extra-escolares	17
Ficha técnica	18
Co-creando mi propio cuaderno	19
Temas de reflexión e ideas para uno mismo	20
Glosario.....	20
Bibliografía.....	21
¿Qué es Pedagoología 3000®?	23
¿Qué es el enlace mundial para una nueva educación (emAne)?	23

Este cuaderno *Desarrollo Emocional Integral* fue compilado gracias a la colaboración de Ivette Carrión, pedagoga y terapeuta, Directora del Centro de Investigación ASIRI de Lima, Perú, Daniel Pacheco y Daniela Martínez, ambos asesores pedagógicos y terapeutas holísticos de La Paz, Bolivia y Matías de Stefano, joven de Argentina.

Contacto:

Ivette Carrión, indigouniversal@gmail.com

Daniel Pacheco, danielpachecoramirez@hotmail.com

Daniela Martínez, curacionholistica@gmail.com

Siglas y fuentes

cp: comunicación personal (grabadas en cintas que se encuentran en los archivos de Pedagoología 3000)

ae: artículo electrónico

ce: correo electrónico

Las referencias bibliográficas son citadas de la siguiente manera: primero el autor, luego la fecha de publicación y la página. Por ejemplo (Goleman, 2006:53).

Introducción

¿Porqué estos cuadernos?

Estos cuadernos representan el inicio de una serie que desarrolla la instrumentación de Pedagoogía 3000, de ASIRI y de muchas otras corrientes e iniciativas de comunidades educativas actuales que buscan cambios en la educación, apuntando al desarrollo integral u holístico del Ser. Incluye atender armónica y equilibradamente a los ámbitos: físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario del ser humano. Estos cuadernos consisten en la compilación de experiencias de muchos investigadores, profesores, terapeutas, padres y madres, quienes, en la marcha, han sentido que la educación es “algo más”, que conlleva a algo maravilloso: el despertar del Ser, el despertar de algo precioso, algo sagrado.

A todos y todas,... y a los niños/as y jóvenes, todo nuestro inmenso agradecimiento.

Cambian los chicos, cambia la educación... y ¡Drásticamente!

También estos cuadernos plasman los resultados de nueve años de investigación sobre los cambios de los niños y niñas de hoy y la educación que necesitan, y que han sido ampliamente documentados en el libro *Pedagoogía 3000, Guía práctica para docentes, padres y uno mismo*. ¡Había que instrumentarlo! Los chicos de ahora han cambiado de manera formidable, la tecnología también, la sociedad también, los tiempos también y las necesidades también. Era lógico que cambiara la educación, primer sector tocado de golpe por esta oleada de chicos diferentes en su manera de aprender, en sus intereses, búsquedas metafísicas y existenciales, en su manera de vivir, sentir y ser. Para eso les invitamos a consultar el Cuaderno pedagógico # 2, donde repasamos estas características y damos algunas recomendaciones básicas para su educación armónica y cariñosa.

Estos cuadernos fueron recopilados para responder a la demanda cada vez más urgente tanto de los profesores como de los padres que preguntan “Y ahora... ¿Qué hacemos? Necesitamos ideas, cosas concretas, algo nuevo, algo concreto...”. Pero, ojo, somos conscientes sin embargo de que cada cuaderno es sólo un punto de partida, unas sugerencias, algunas ideas prácticas lanzadas, sobre las cuales cada uno va a ir desarrollando sus variantes, co-creando un montón de otras ideas, con los chicos y según sus recursos y entornos ecológicos, culturales, sociales y políticos, así como según los intereses, ideas y sentir del momento.

Haciendo se aprende

Lo principal es empezar haciendo (HACIENDO, no hay otra manera de aprender en estos tiempos) y en la marcha van a surgir muchas otras técnicas, ideas y vivencias. Toda idea presentada es sólo una base sobre la que es imperativo adaptar, explorar, ampliar, *co-re-crear*, según la edad de los chicos (también se pueden adaptar los ejercicios para los jóvenes, adultos y personas de la tercera edad, pre-natal, educación “especial”, niños trabajadores, terapias específicas, etc.).

¡Cuadernos en acción!

A medida que vamos explorando, **les invitamos a enviar sus sugerencias**, técnicas, ideas, mejoras a npaymal@pedagoogia3000.info, educooooopedia@gmail.com

Se pueden encontrar estos cuadernos en www.pedagoogia3000.info gratuitamente.

Colocaremos las ampliaciones, mejoras y más ideas a medida que avancemos.

Todo está interconectado

Es importante recordar que todo está interconectado. Tuvimos que dividir los cuadernos por áreas de desarrollo y ejes de técnicas, pero lo uno conlleva a lo otro y así sucesivamente. Realmente no podemos separarlos.

Un supermercado de herramientas prácticas e ideas

Todos los cuadernos tienen su importancia y un propósito específico. Esta serie de cuadernos es a la vez pedagógica y terapéutica. Se ha elaborado para ser utilizada tanto en las escuelas, en los hogares (con nuestros hijos, nietos, sobrinos, vecinos, nuestra suegra, es divertido...) así como en los diversos centros de desarrollo personal y consultorios. El propósito general es formar una especie de supermercado de herramientas prácticas e ideas. Adoptamos lo que necesitamos, en cualquier orden, según nuestros deseos, necesidades, interés, nuestro sentir, no importa...

Físico, físico, físico

Cuando hay duda sobre un procedimiento educativo o sobre nuestro propio desarrollo personal, regresaremos al cuaderno básico, el Cuaderno pedagógico #3, *el Desarrollo Físico Integral*, ya que todo "pasa" por el ámbito físico y el cuerpo (¡Nos guste o no!), en este medio donde nos desenvolvemos. Todo, desde lo emocional hasta lo espiritual, pasa por nuestro cuerpo físico (por eso estamos en esta realidad...). Además, como educadores es el ámbito más fácil, "seguro" y lúdico a desarrollar, y veremos que hay miles de formas de hacerlo. ¡Y es divertido! Sus beneficios son enormes.

Sobre todo que lo disfrutemos, que aprendamos juntos con los chicos, que exploremos.

Y que cada uno de nosotros crezca...

*Co-re-creamos una educación vibrante de maravillas y magia, donde los chicos (¡y nosotros!) nos asombramos, descubrimos, gozamos y vivimos con toda la plenitud del Ser.
Todo cuanto soñamos está aquí y mucho más.
El momento es... Ahora*

Una Inteligencia Emocional supra-desarrollada

Este cuaderno apunta a entender y atender el ámbito emocional de los chicos, la parte afectiva y las relaciones. Está ligado a la Inteligencia Emocional de Daniel Goleman y a la Inteligencia Interpersonal de los doctores Gardner y Armstrong. Se completa con el Cuaderno pedagógico # 27 *Auto-estima, sentimientos y conexión*.

Los niños, niñas y jóvenes del Tercer Milenio tienen en general una Inteligencia Emocional supra-desarrollada, que explica en gran medida tanto la parte conductual, a veces extrema, de los chicos y chicas de hoy y su alta empatía, así como sus modos de aprendizaje particulares y su capacidad de “captar” las cosas a nivel emocional y energético.

Poder trabajar la parte emocional con los chicos es fundamental. Va de la mano con el cuaderno anterior que desarrolla la parte física. Cuando nuestro cuerpo físico es más estable, igualmente nuestras emociones son más estables, es casi una ley natural. Todas las emociones se registran en el cuerpo, y viceversa, lo que pasa en mi cuerpo provoca una emoción (golpe, caricia, sonrisa, gritos, etc.). Por ejemplo, cuando tenemos miedo, nuestro cuerpo también se enferma, cuando tenemos rencor podemos desarrollar un cáncer, o cuando nos reímos nuestro sistema inmune mejora. La parte emocional es tan importante en la educación que, por ejemplo, si un chico/a tiene problemas emocionales no resueltos o su parte afectiva destrozada, a penas puede retener... el 20% de la lección, según Gaia Medina, terapeuta e investigadora española (Medina, 2003:cp).

La parte emocional hace parte de pleno al desarrollo integral. Corresponde a cómo uno se siente, tanto consigo mismo, como con sus relaciones. Es la parte de la socialización que ocurre todo el tiempo tanto en el colegio como en la sociedad en general.

Daniel Pacheco, asesor pedagógico y terapeuta, explica lo siguiente:

“En estos tiempos la parte emocional es muy fuerte... sentimos muchas cosas al mismo tiempo. Es importante no dejarnos llevar por nuestras emociones. Dejar fluir. Si las reprimimos, si no sabemos procesarlas, se alborotan demasiado y hay depresión, suicidio, enfermedades fuertes. De hecho, mientras más se reprimen las emociones, más crecen, y tienden a salir por otros lados. Eso provoca algunos problemas de conducta, miedos, fobias, adicciones, tics, cosas que de alguna forma nos hacen no sentir las, no afrontarlas (las tapan). Y no logramos una vida social sana, porque el cuerpo emocional nos ayuda a conectarnos también con nuestro alrededor, entre personas; es un cuerpo muy social. Nuestro cuerpo físico nos ayuda a desplazarnos, concretar cosas, etc. y nuestro lado emocional nos ayuda a interactuar con otras personas. Entonces, si hay algo reprimido, los niños/as y los jóvenes no pueden tener relaciones estables con otras personas, están encerrados, no se quieren, se sienten inestables, piensan que no valen, que no merecen las cosas ni el amor. No tienen auto-estima, todo eso forma parte del área emocional. Pueden ser violentos, agresivos, rebeldes. No pueden estar solos, tienen que llenarse de amigos, de fiestas. Otros se vuelven demasiado introvertidos.

Una característica importante del cuerpo emocional es que las emociones son *re-activas*, es decir que pueden volver a activarse muchos años después, en un segundo, como si fuera ayer. Para las emociones no hay tiempo (para la mente, sí). Por eso es importante *trabajarlas* porque todas las cosas reprimidas se quedan. Cada vez que pasamos de una etapa a otra (niñez, adolescencia, etc.), hay muchas emociones involucradas, sentimos muchas cosas, y las podemos arrastrar toda la vida si no las procesamos correctamente. Hay cosas que trabajan como *detonador*: lugares, personas, aromas, música, por ejemplo, que en un segundo nos llevan a 10 años atrás, a lo que sentíamos exactamente este momento. Igual con las relaciones de pareja. Cuando terminamos una relación, es importante procesarla, dejar las cosas perdonadas, cerrar los círculos, subsanar la separación emocionalmente, no dejar asuntos inconclusos. Si no se queda años pendiente...

Hay desfase si intentamos vivir el presente con lastres emocionales del pasado. El cuerpo emocional es el más activo de nuestros cuerpos, incluso más que el físico. Por eso es importante aprender a superarlo, aclararlo, perdonarlo... Las emociones son como el agua, van y vienen, cambiando constantemente, son poco estables. El agua sólo está estable cuando está contenida en algún lugar físico, si no se desborda, se chorrea, se diluye, se pierde... de aquí la importancia de un cuerpo físico sano que contenga a nuestras emociones.

Es importante equilibrar bien nuestro cuerpo emocional desde el ámbito escolar, como hábito de vida, aprendiendo la madurez emocional, el equilibrio y la paz interior. Si no, fácilmente nuestra vida se puede volver un caos. Es como vivir en un mar de emociones y no tener control sobre ellas". (Pacheco, 2009:cp)

Beneficios terapéuticos

Tener un buen desarrollo del nivel emocional, explica Daniela Martínez, terapeuta holística, implica:

- Conocer nuestras emociones y necesidades personales internas.
- Lograr buenas relaciones con los demás.
- Tener una buena capacidad para poner límites dentro de las relaciones y tener dominio de nuestra vida.
- Provee independencia y autosuficiencia.
- Ser responsable hacia uno mismo y con los demás.
- Tener una buena capacidad de auto-aceptación y auto-estima, lo que nos da una identidad propia frente a los demás.
- Encontrar nuestros propios talentos y vocación.
- Tomar las decisiones correctas a nivel profesional y personal. Es por eso que también está relacionado con la prosperidad y la abundancia.
- Tener alegría, optimismo y vitalidad, también valentía y perseverancia.

No trabajar suficientemente esta área, puede ocasionar:

- Tristeza, melancolía, depresiones.
- Falta de auto-estima.
- Incapacidad para poner límites a los demás.
- Relaciones de dependencia y conflictivas.
- Rabia, codicia, envidia.
- Problemas en los órganos reproductores.
- Falta de apetito.

(Martínez, 2009:ae).

Beneficios educativos

Desarrollar la Inteligencia Emocional dentro del ámbito escolar, nos permite:

- Abrirnos sin problemas al área cognitiva.
- Tener mayores oportunidades de éxito que al utilizar solamente el coeficiente intelectual.
- Poder trabajar en equipo.
- Tener buenas relaciones, pero sin depender de ellas.

- Superar más fácilmente los problemas de Déficit de Atención y de Hiperactividad.

Sustentos científicos

Luís Ángel Díaz, director de la CMR – *Celular Memory Release* y kinesiólogo especializado, explica la importancia de nuestras emociones:

“En el cerebro el hipotálamo se encarga de sintetizar las proteínas, adecuándolas a las distintas funciones orgánicas. Estas proteínas especializadas – denominadas *neuropéptidos* –son liberadas en el torrente sanguíneo cada vez que un estado emocional se dispara. Cada estado emocional produce una especie diferente de *neuropéptidos*, éstos viajan rápidamente por el torrente sanguíneo hasta encontrarse con las células que tienen los receptores adecuados para ellos”. (Díaz, 2008:105). Y así las emociones se somatizan en el cuerpo físico.

El cerebro emocional se encuentra en la parte central del cerebro humano; está compuesto de tejido neuronal de estructura límbica, diferente de la corteza cerebral también llamada *materia gris*. Por eso, como lo explica el psiquiatra francés David Servan-Schreiber, hay poca *comunicación* entre ambos, entre el cerebro emocional y la corteza cerebral. El cerebro emocional está directamente conectado con el corazón y la respiración por el sistema simpático y parasimpático. El cerebro emocional funciona de manera diferente, tanto en los procesos de aprendizaje como en los de salud.

“Dentro del cerebro humano, se encuentra el cerebro emocional o límbico. Estas estructuras llamadas *límbicas* son las mismas en todos los mamíferos. Son compuestas de un tejido neural diferente que el del cerebro cortical, responsable del lenguaje y del pensamiento. Las estructuras límbicas por su lado, se encargan de las emociones y de las reacciones de sobrevivencia [...]. En la parte más profunda del cerebro está la amígdala, un núcleo de neuronas donde se originan todas las reacciones de miedo.” (Servan-Schreiber, 2003:23).

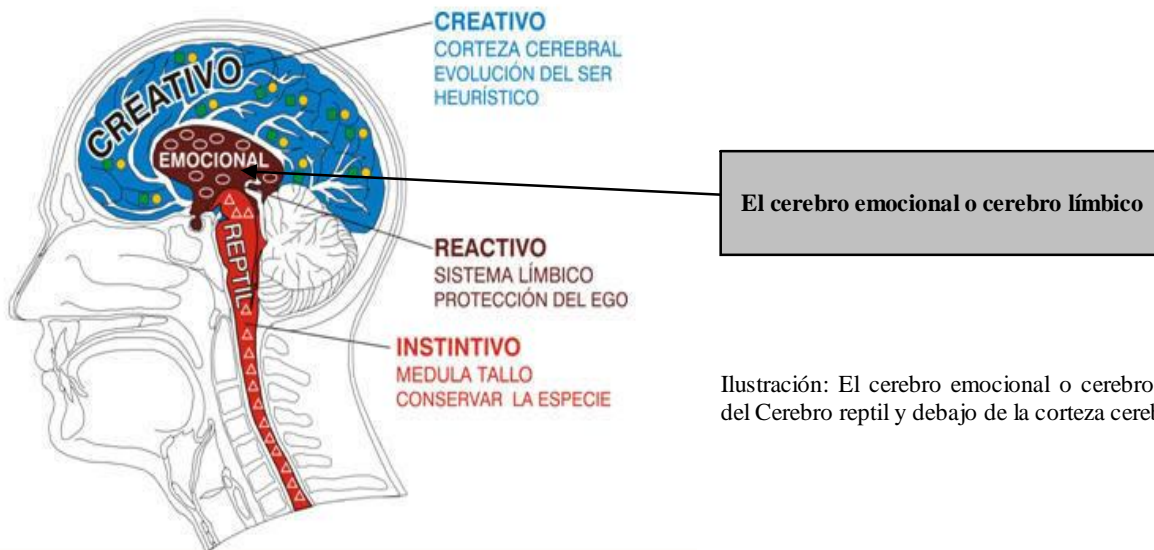


Ilustración: El cerebro emocional o cerebro límbico, encima del Cerebro reptil y debajo de la corteza cerebral

http://media.photobucket.com/image/cerebro%20triuno/rey_hades/cerebrotriuno.jpg

El Dr. Servan-Schreiber explica que:

“La Inteligencia Emocional es sanadora y auto-sanadora. Libera traumas del pasado que no puede liberar la corteza cerebral. La memoria emocional es *la sede del trauma*, y es el disparador adecuado, la mente emocional reacciona al presente como si fuera el pasado. Puede así liberar el trauma en cualquier parte física ya que cada emoción importante tiene su sello biológico donde se ha somatizado”. (Servan-Schreiber, 2003:23).

Con los procesos terapéuticos de liberación de la memoria emocional (por ejemplo de Liberación Somato-Emocional, LSE del Dr. Upledger y el biofísico Dr. Zvi Upledger o de liberación de la memoria celular CMR – *Celular Memory Release* de Díaz), el cerebro emocional reorganiza la memoria emocional en un nuevo patrón ya sanado y funcional, lo que se llama en algunas terapias el *Reset* (Reponer a cero). Hay, por lo tanto, un importante nexo entre la Inteligencia Emocional y el cuerpo mismo.

Una terapia alternativa muy poderosa que se basa sobre el principio de sanación y auto-sanación del cerebro emocional, es la terapia de la integración neuro-emocional por los movimientos oculares EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, la desprogramación y reprogramación a través de los Movimientos Oculares Rápidos). El principio del EMDR se basa precisamente en el hecho de que existe en cada uno de nosotros mecanismos naturales de *digestión* de los traumas emocionales o *sistema adaptivo* de tratamiento de la información, el cual se procesa en el cerebro emocional.

Una especie de EMDR lúdico se encuentra naturalmente, por ejemplo, en el malabarismo, que hace funcionar constantemente los movimientos oculares. El malabarismo en este sentido es excelente para incorporar en los programas de tratamiento lúdico y útil con los niños, niñas y jóvenes trabajadores de la calle.

Ver más en el capítulo 5 del libro *Pedagoogía 3000*.

Actividades recomendadas

Hay varios ejes de actividades: los que ayudan a reconocer nuestras propias emociones, los que permiten procesarlas, los que enfatizan las relaciones interpersonales y los que refuerzan las otras características ligadas a la inteligencia emocional.

1. Actividades para reconocer nuestras propias emociones

- Escribirlas, dibujarlas o hablarlas.
- Escribir nuestra biografía.
- Hacer el ejercicio “cómo me siento”. Se pregunta a los niños cómo se sienten. Lo pueden decir o dibujar. Si el grupo es grande hacerlo en grupos de dos. Siempre acabar con un ejercicio de armonización (ver como hacerlo mas adelante).
- Poder ubicar nuestras emociones en nuestro cuerpo.
- Artes y música.

Ver más ejercicios en el libro *Pedagoogía 3000*, páginas 186 a 192.

2. Poder procesar correctamente nuestras emociones

- Artes, danzas, música, trabajar los colores, toda forma creativa libera las emociones.
- Bio-danza (Rolando Torro).

- *Katsugen*, el movimiento liberador y regenerador (Ver Cuaderno pedagógico # 21 *Formas y movimientos*).
- Artes marciales, yoga.
- Alineamiento energético, en forma de juego u otro. (Ver ejemplos más abajo)
- Teatro.
- Cuentos donde el héroe sabe manejar sus emociones e ideales. Para los jóvenes, novelas y películas con el mismo propósito.
- Trabajar la autoestima constantemente. Ver el Cuaderno pedagógico # 27 *Auto-estima, sentimientos y conexión*.
- Ejercicios de liberación de la voz, gritar, cantar.
- Valorizar nuestro nombre: repetirlo, dibujarlo, adornarlo, cantarlo, etc.
- Ejercicios de respiración consciente.
- Movimientos oculares, malabarismo.
- Contacto con la naturaleza.
- Masajes.
- La risa (risoterapia).
- Afirmaciones positivas (Ver el Cuaderno pedagógico # 27 *Auto-estima, sentimientos y conexión*).
- Llevar a los niños a cuerpos de agua: ríos, cascadas, mar, lago, etc. Todo cuerpo de agua limpia. También baño en bañera con agua y pétalos de rosas, esencias, etc.
- Procurar tener profesores y padres que ya han solucionado sus propios problemas emocionales. Deben ser emocionalmente estables, sino esto desestabiliza aun más a los niños/a y jóvenes.

Es importante entender la gestión de las emociones presentes y pasadas como dos dinámicas diferentes en cuanto a su manejo.

- Las emociones presentes: Se dejan fluir. Enseguida se las percibe, en caso de ser extremas (alegría extrema o rabia extrema) se procede a equilibrar, simplemente dejando fluir, respirando, o pidiendo perdón enseguida en caso que hayamos herido a otro. Eso lo debemos enseñar en la escuela y en la casa. Es parte de la educación integral.
- Las emociones o traumas pasados no sanados: Se trata de terapias emocionales (ver cuadro Terapias extra-escolares más adelante). Esta sección se puede tratar parcialmente en la escuela con ejercicios de artes, movimientos, trabajo de la voz, pero si el trauma ha sido fuerte, estos trabajos competen normalmente a terapeutas especializados.

3. Relación interpersonal

- Organizar *círculos de las emociones* donde los niños, jóvenes pueden expresarse libremente.
- Asegurarse de que los niños/as y jóvenes tengan actividades en equipo regularmente.
- Trabajar el saludo, la despedida (individual y colectiva).
- El abrazo (abrazoterapia).
- Enseñar la diplomacia, la cortesía, el optimismo.
- Saber reconocer las emociones de los otros y lidiar con ellas (por ejemplo juego de ¿Cómo te sientes? Se hace de dos en dos. Sentir cómo se siente el otro y luego preguntarle para saber si hemos acertado. Siempre acabar con una armonización).
- Reforzar la cultura de Paz en general, para todo el establecimiento escolar y fomentar la Comunicación No Violenta (CNV). Ver Cuaderno pedagógico # 24 *Cultura de Paz planetaria*.

4. Reforzar las otras características ligadas a la Inteligencia Emocional

Hacer ejercicios que favorecen el desarrollo de:

- El lenguaje metafísico.
- Los símbolos.
- Las respuestas inmediatas. Las emociones necesitan acciones instantáneas.
- La colaboración, la Inteligencia Emocional es solidaria.
- El efecto detonador, la percepción: por ejemplo hacer el ejercicio *¿Qué me hace recordar?* Y así poder abrir el acceso a la memoria celular y otros registros.
- La libertad.
- El co-actor y el co-creador.
- La auto-sanación y la sanación.

Según Goleman y el psiquiatra francés Servan-Schreiber, todas éstas son características de la Inteligencia Emocional. Deberíamos trabajarlas desde la escuela y la casa, y a toda edad.

En la casa

Todo lo anterior. Y también:

- Colgar en la pared los logros, obras de artes, diplomas de nuestros hijos; todo lo que les ayuda a valorizarse.
- Hacer reuniones de familia y ESCUCHAR de verdad a los chicos.
- Saber pedir perdón (dando el ejemplo, nosotros los adultos).
- Hacer actividades todos juntos, solidariamente.
- Cuidar el momento del despertar y de irse a dormir, abrazar, quedarse en la cama de sus hijos un rato, contarse mutuamente historias, escuchar, acariciar (el sentido del tacto es importante para afianzar la parte emocional), reírnos juntos, hacer chistes, bromas... vivir alegremente.
- Cuidar el momento que ellos llegan a la casa (preguntarles cómo se sienten, un abrazo, una sonrisa, una alabanza...) o cuando uno mismo llega a casa (es decir, el adulto, no llegar de mal genio, estresado y listo *para pegar el grito del siglo...*). Lo mismo cuando uno sale de la casa, nos avisamos con cariño, dónde vamos, cuándo regresamos, nos despedimos con un beso, un cariño, etc.
- Reiterar a nuestros hijos/as lo más a menudo posible **que les queremos** tal como son. Demostrárselo con la voz, el abrazo, la mirada, la acaricia, el tono de voz, una llamadita, una notita, etc. alabar
- En lugar de enfatizar cuando hacen algo mal, elogiar cuando hacen algo bien.

Consejos de las 13 abuelas

Las tradiciones de las abuelas alientan a que se modele y premie la conducta virtuosa, en lugar de enfocarse en la restricción de la mala conducta.

Los niños deben ser tratados con generosidad para despertar la bondad innata que hay en ellos y ayudarlos a lograr la realización personal. (Schaefer, 2006:222ss).

Ejercicios de equilibrio físico

Tener un buen equilibrio físico ayuda a tener un buen equilibrio emocional (y viceversa), porque nos fuerza a trabajar con la mente en blanco, es decir, nos ayuda al control mental (¡si no uno se cae!). Se recomienda hacer ejercicios de

equilibrio (a toda edad) a través de la danza, yoga, arte marcial, etc. Además ayuda a los profesores y terapeutas con el diagnóstico, porque si un niño/a no mantiene bien su equilibrio físico, se podría sospechar que tiene problemas emocionales.

También tener vigas y troncos en el recreo para caminar encima de ellos como en un puente. Retos donde el equilibrio está en juego (se lo puede hacer con un vaso de agua, sin dejar caer el agua, o con un huevo en una cuchara, es divertido...), entre muchas otras ideas.

Como hemos visto, el malabarismo es también excelente.

Ejercicios prácticos

1. Ordenar adentro y afuera

Ordenar y limpiar nuestro espacio exterior, que corresponde a nuestro espacio interior emocional. Y como los niños/as aprenden con el ejemplo, no estar detrás de ellos a cada rato con la limpieza y el orden, ellos lo harán naturalmente cuando lo necesiten. Sólo tener un par de reglas claras decididas entre todos y nada más. Eso es válido tanto para el aula como para la casa.

2. Espejo, espejo...

Ejercicio del espejo: cada vez que uno se mira al espejo, decir en voz alta: “Yo me amo, me apruebo y me acepto. Yo me quiero tal como soy”, mirándose los ojos. Permite enfrentarse a sí mismo y descubrir que somos nuestro mejor amigo.

3. ¿Cómo es mi actitud corporal?

Técnica Alexander. Se trata de tomar conciencia y corregir posiciones defectuosas del cuerpo. Por ejemplo, estar siempre inclinado de un lado, cruzar demasiado brazos y piernas, morderse las uñas, mirar abajo cuando caminamos, etc. Al corregirnos físicamente, eso ayuda a tomar conciencia del patrón emocional que yace detrás de esta postura y corregirlo también. Ver www.tecnicaalexander.es de Frederik Matthias Alexander de Australia.

4. ¿Quieres estar bien? Hazte un Tapping

El *tapping* es un método sencillo para liberarnos de emociones negativas, que consiste en estimular una serie de puntos de acupuntura dando golpecitos con la yema de los dedos en una secuencia que coincide con ciertos meridianos energéticos (canales por donde pasa la energía en el cuerpo). Al hacer esto liberamos las emociones estancadas (por eso su nombre en inglés *Emotional Freedom Technique* o Técnica de Liberación Emocional) y permitimos que la energía fluya nuevamente y de este modo nos ayude a desbloquear aquello que nos ha quedado como consecuencia de un trauma o simplemente de un disgusto o un mal momento.

Ver videos en:

<http://www.youtube.com/watch?v=QSIKjtfA8aI>

<http://www.youtube.com/watch?v=Gu32kZVngnQ&feature=related> (este es muy completo y detallado y está en español)

<http://www.emofree.com/>

5. “Trasmutar”

Realizar ejercicios para reconocer y manejar las emociones, por ejemplo:

- Dibujar o escribir cómo me siento.
- Si me siento mal, lo “trasmuta” o transformo en algo positivo, dibujando o escribiendo cómo me quiero sentir, cómo quiero ser, etc., con algún ejercicio de transformación (color, dibujo, intención, sonido, color violeta...)

6. La Inteligencia Inter-personal

Ejercicios para desarrollar la inteligencia interpersonal

- Dibujar o escribir cómo percibo a un compañero.

- Si siento que el compañero está mal, transformo su estado de ánimo diciéndole todo lo positivo que veo y vemos todos en él.

7. El agua ¡qué milagro!

Llevar a los niños a cuerpos de agua: río, cascada, mar, lago, que tengan agua limpia. En la casa proveerles de baños de tina con agua y pétalos de rosa, esencias, etc. (tanto si son pequeños, adolescentes o adultos, les hace igualmente bien).

8. Auto-responsabilidad

Tomar conciencia de nuestras emociones (el modelo de auto-responsabilidad de Luís Ángel Díaz)

El modelo de auto-responsabilidad permite salir del papel de la víctima, implica acomodar la vida y estar conectado con el cuerpo de luz, como dice el Dr. Luís Díaz.

¿Cómo se logra?

1. Reconociendo: “estoy asustado, estoy enojado, estoy triste, estoy excitado, estoy entusiasmado, me siento atraído...”
2. Localizando: Notando en qué parte del cuerpo está exactamente esa sensación.
3. Intensificando: Amplificando al máximo lo que siento.
4. Permitiendo: Moviendo, sacudiendo, haciendo ruido (Nota: se trata de dejar fluir a través del cuerpo, cada uno sabe lo que mejor le conviene. Ver por ejemplo: *Katsugen* en el Cuaderno pedagógico #21 *Formas y movimientos*).
5. Respirando.

(Adaptado de Díaz, 2008:67)

¿Cómo hacer un ejercicio de armonización sencillo con mis estudiantes?

Fase 1 Desestresar

1. Respirar y exhalar fuertemente por la boca y con sonido, como si estuviéramos soplando para vaciar completamente los pulmones.
2. Subir y bajar los hombros.
3. Subir los brazos y unirlos por encima de la cabeza. Dejar caer los brazos rápidamente, soplando fuerte.
4. Dar 10 saltitos rápidos.
5. Soltar el cuerpo dando saltitos, sacudiendo las manos y los brazos o dando pataditas en el aire.
6. Hacer un tren donde cada niño le da un masaje en los hombros al siguiente niño.
7. Cualquier ejercicio que el profesor sienta que puede desestresar a los chicos.

Se pueden hacer todos los ejercicios seguidos o elegir algunos de ellos. Repetir 3 veces cada ejercicio.

Fase 2 Conexión con la Tierra

1. Ejercicios que involucren sentir pies y piernas, la planta de los pies, girar tobillos, mover los dedos de los pies y sentir la energía de la Tierra.
2. Pisotear el piso rápidamente, como marchando.

Fase 3 Alineación energética

1. Subir los brazos y unirlos por encima de la cabeza. Ir bajando las dos manos juntas suavemente teniendo conciencia de que me estoy alineando, que estoy en paz y que estoy conectado conmigo mismo.
2. Subir las manos alternadamente hacia arriba y hacia abajo, como siguiendo un tubo, conservando la intención de que me estoy unificando y alineando.
3. Subir ambas manos juntas con las palmas hacia arriba, como agarrando una esfera entre las manos, a la altura de la boca doy la vuelta las manos con las palmas hacia abajo y voy bajando. Me concentro en mi respiración por la nariz.

Fase 4 Agradecimiento

1. Agradezco a la Tierra, a la Vida, a ese día en especial, etc.
2. Doy una sonrisa al primer compañero que veo.

¿Cómo hacer un círculo de las emociones en la clase?

Inicialmente este ejercicio proviene del método Montessori. Ellos lo llamaban la “línea” porque físicamente traza un círculo en el piso y los niños se sientan alrededor de éste.

Descripción

- Primero, convenir la hora y el lugar del círculo. Es mejor que sea siempre el mismo lugar y hora, aunque no es imprescindible. Es mejor si se puede hacer diariamente, unos 10 minutos. Si no, mínimo una vez a la semana con una sesión de 30 minutos más o menos.
- Todos los niños/as se sientan en círculo, incluido el profesor y el asistente, o algún papá que desee ayudar. El círculo es lo más perfecto posible, nadie se queda en segunda fila.
- Regla de oro: el adulto habla lo menos posible (a veces cuesta, haga la técnica de las Artes Marciales de pegar la lengua al paladar si le es difícil callarse).
- Se espera que los mismos niños dirijan el círculo. Establecer la regla de no cortar la palabra al compañero. Cuando acaban de hablar, se puede tocar el suelo con sus dos manos para indicar que ha acabado o inventarse cualquier otra convención. Los mismos niños pueden inventar una. Funciona bien también tener un bastón para hablar, el que tiene el bastón habla, o una pelota o algo. Ir probando...
- El adulto se encarga de que todos hablen. Puede delegar esta función a un niño voluntario. También tomar el tiempo, porque los niños se quedarían todo el día con esta actividad si nadie controlara el tiempo. Cuando falta 3 min. se les avisa.
- Empezar tomando tres respiraciones profundas, tomándose de las manos (opcional). Luego soltarse de las manos y empezar. Los niños escogen el tema que desean. La idea es que desahoguen sus emociones. Es un lugar libre y seguro donde nadie los va a juzgar o decir algo. Esa es la parte más importante. El adulto no comenta nada, deja que los niños se aconsejen entre ellos mismos. Toma más tiempo pero es la manera de hacerlo. Tener paciencia. Todo lo que pasa está bien. Es para aprender a escuchar y respetar. Solamente se dice gracias y se pasa a otro niño.
- Al final hay que cerrar con un ejercicio. Depende del tiempo del que se disponga. Lo más rápido es pedir a cada niño, uno por uno, que diga cómo se siente en una palabra. O que diga una palabra positiva que quiere brindar al grupo (paz, armonía, etc.).
- También puede dibujar como se siente, o hacer una canción o un pequeño baile.
- Luego nos levantamos, nos tomamos de las manos, nos agradecemos, agradecemos al día, a la tierra, etc. (ir variando según los días). Si la sesión ha sido fuerte, está bien que nos demos un abrazo. Cada sesión es diferente. Hay que fluir. Un aplauso final para *cortar* la energía también está bien. Acabar siempre con una corta armonización.

Estas líneas generales son más o menos el formato, pero se puede ir aprendiendo, variando, innovando en la marcha. Por favor hágalo y va a ver una tremenda diferencia en su clase y su establecimiento escolar.

Una vez al mes puede ser una buena idea hacer una sesión más larga y acabar con alguna comida y bebida para compartir.

Testimonios

“De niño y de adolescente, tenía muchos problemas de auto-estima. Era como si no me mereciera nada, ni amor, ni cosas, ni abundancia, ni amistades. Lo que me pasó fue en la niñez, hubo momentos donde sentía mucha vergüenza ante los demás, sobre todo en la escuela, porque a los niños no les importaba mucho, se burlaban de mí, de otros,.. Era lo normal para ellos. Pero para mí, inestable emocionalmente y muy hipersensible, cualquier cosa que me podían decir me afectaba terriblemente. Era horrible, y en la escuela nadie nos ayudaba con estos asuntos. Estaba solo, terriblemente solo. Eso se quedó toda mi niñez, adolescencia y juventud. No se iba. Entonces tuve que eliminarlo, trabajarlo, sino toda mi vida iba a tener serios problemas de auto-estima, que me podían afectar en todo aspecto: a nivel de pareja, familia, trabajo, e incluso en mis ingresos económicos.

¿Cómo hice?

Tuve que limpiar y perdonar estos sucesos del pasado, con visualizaciones y técnicas de liberación (en mi caso escribiéndolo y perdonándolo). También trabajé la visualización con colores, hasta limpiarlo bien. (Ramiro, 24 años, Bolivia, 2009:cp)

Terapias extra-escolares

Se pueden hacer en casa o durante una actividad extraescolar, de ser posible con un terapeuta profesional.

1. Visualizaciones con cuarzo rosa

Ejercicios para la auto-estima: trabajar con cuarzo rosa, imaginarse que se entra dentro del cuarzo rosa, imaginamos un templo rosado, es nuestro templo interior. Al entrar dentro del cuarzo rosa estamos dentro de nosotros mismos. Dejarse llevar, fluir... Se puede visualizar al maestro interior, luego dibujar o expresarlo oralmente o de alguna manera, como: escribiendo, cantando, dibujando, pintando, etc. (Pacheco, 2009:cp)

2. Visualizaciones con agua

Todo trabajo con las emociones se hace con el elemento agua: mar, río, lago, cascada, etc. Cerrar los ojos, visualizar un cuerpo de agua y dejarnos llevar por lo que nos hace sentir. De acuerdo a lo que cada uno se imagine, así están sus emociones, por ejemplo, si el agua que vemos es tranquila o está agitada, o si es una cascada o un mar, eso reflejará nuestro estado interior. (Pacheco, 2009:cp)

3. Visualización con colores

Observar qué color te viene a la mente cuando tienes esta emoción que deseas trabajar. Por ejemplo rabia y el color que el chico ve es rojo (el primer color que se ve es el correcto). Tomar conciencia de la emoción, respirar e imaginar el color opuesto. O también lo puedes borrar y ver todo blanco. (Pacheco, 2009:cp)

4. Nuestras emociones y los movimientos oculares rápidos

Aprender a limpiar el pasado, es decir, no llevar las cargas emocionales toda la vida (higiene emocional). Las emociones son como el agua, son continuas y cambian todo el tiempo. Fluir con las emociones, no quedarse estancado.

Normalmente, en la noche, cuando dormimos, limpiamos los pequeños traumas del día con los movimientos oculares rápidos (MOR). Corresponde a un momento del sueño cuando los lóbulos oculares se mueven rápidamente y directamente proceden a limpiar los bloqueos del cerebro emocional.

Como hemos visto anteriormente, la terapia de la integración neuro-emocional por los movimientos oculares EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), la desprogramación y reprogramación a través de los Movimientos Oculares Rápidos permite sanar traumas muy fuertes de manera muy rápida, segura y permanente.

Una especie de EMDR lúdico se encuentra en el malabarismo, que hace funcionar constantemente los movimientos oculares. El malabarismo en este sentido es excelente para incorporar en los programas de *tratamiento lúdico y útil* para, por ejemplo, los niños, niñas y jóvenes *trabajadores de la calle*, con o sin trastornos de adaptación social.

5. Alineamiento energético

Podemos hacer el ejercicio, en forma de juego o de otra forma, de ir sintiendo nuestros centros energéticos (con la guía de una persona o terapeuta que conozca sobre ellos), viendo qué color “vemos” o sentimos en cada uno, sintiendo cómo van girando y conectándose unos a otros. Todo esto usando la imaginación o visualización. Si sentimos que algún centro energético no está armónico lo decimos y le damos el color adecuado para ayudarlo a funcionar correctamente. (Martínez, 2009:cp).

Cuaderno pedagógico 3000 # 4

Título	Desarrollo Emocional Integral
Definición	El desarrollo emocional integral consiste en cualquier trabajo terapéutico o educativo que permita reforzar el cuerpo emocional del niño/a o joven. Consiste en ayudar a reconocer nuestras propias emociones, procesarlas, mejorar las relaciones interpersonales y reforzar las otras características ligadas a la inteligencia emocional.
Tipo de herramientas utilizadas	Herramientas de la Inteligencia Emocional y herramientas bio-inteligentes, principalmente.
Ejemplos de actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades para reconocer nuestras propias emociones, Artes y música. - Actividades para poder procesar correctamente nuestras emociones: Artes, danzas, música, trabajar los colores, teatro, autoestima, ejercicios de liberación de la voz, gritar, cantar, ejercicios de respiración, movimientos oculares, risoterapia, afirmaciones positivas. - Actividades para reforzar las relaciones interpersonales: <i>círculos de las emociones</i>, tareas en equipo, saludo, despedida, abrazoterapia, diplomacia, cortesía, optimismo. - Introducir la cultura de Paz - Comunicación No Violenta (CNV). - Reforzar las otras características ligadas a la Inteligencia Emocional.
Tipo de inteligencias múltiples involucradas	Inteligencia emocional Inteligencia inter e intrapersonal
Áreas curriculares en las cuales se puede desarrollar	Filosofía Psicología Artes (todas las artes) Música Desde pre-escolar hasta el nivel universitario, abrir un espacio especial en los horarios y crear una materia <i>per se</i> : desarrollo personal, crecimiento personal, auto-estima, <i>círculo de las emociones</i> .
Política del establecimiento, de los comités de profesores y de los padres	<ul style="list-style-type: none"> - Política del establecimiento para abrir espacios que atiendan la parte emocional. Tener la aprobación y el apoyo de los padres. - Capacitación de todos los profesores y padres con este tema. - Asegurarse de que el psicopedagogo del establecimiento, si hubiera uno, tenga formación de terapeuta emocional y de terapeuta en general (con que tenga un par de técnicas terapéuticas, sería suficiente y de gran provecho para los niños/as y jóvenes).
Facilita el desarrollo	Del yo personal Del yo colectivo
Recomendaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Que se trabaje diariamente la parte emocional, de una manera u otra, es vital para los chicos. Reforzar este trabajo en la casa diariamente y los fines de semana. - Se recomienda que los adultos que estén alrededor de los chicos presenten un estado emocional sano y estable.
Variaciones	Según país, ecología, edad, cultura... A veces el manejo de las emociones está muy ligado a la cultura. Tomarlo en cuenta

Temas de reflexión e ideas prácticas para uno mismo

1. Busco más información sobre la Inteligencia Emocional.
2. Tomo clases de risoterapia y de *clown*. También de abrazoterapia.
3. Si hay en mi ciudad, tomo algunas clases de biodanza. Son excelente para dejar fluir las emociones.
4. Busco películas con valores y donde los héroes plasman todo lo descrito en este cuaderno. También música. Comparto con los colegas las pelis y canciones que me dan buenos resultados (y por favor enviarnos una copia de los títulos para hacer una base de datos, según las edades y culturas, a npaymal@pedagoogia3000.info).
5. Cuido el saludo matinal en mi familia y en mi trabajo, y la despedida. Hago énfasis en la cortesía todo el tiempo. Recuerdo que: mis alumnos y mis hijos aprenden con el ejemplo. Utilizo las palabras mágicas: gracias, por favor, de nada... Puedo pegar afirmaciones positivas y palabras de cortesía en la pared de mi aula a inicio de año, junto a fotos de niños felices que se abrazan, que comparten, etc. Obviamente lo hacemos juntos con los niños/as).
6. Estudio cómo implementar afirmaciones positivas y lo completo con el Cuaderno pedagógico # 27 *Auto-estima, sentimientos y conexión*.
7. Cuando hablo, miro a los niños, y a la gente en general, a los ojos y les escucho (salvo si culturalmente no es aceptable). Cuando escucho a niños pequeños, me pongo a su altura, es decir me pongo de cuclillas o me siento sobre un taburete bajo.
8. Cuando camino, miro al horizonte, tengo la espalda, nuca y cabeza erguidas. Cuando estoy de pie, tengo los pies firmemente en el suelo, en una posición siempre estable y firme. Evito los tacos altos (para las mujeres) y voy a mi aula o al trabajo con la ropa más cómoda que pueda.

9. SOS, TECNICA DE EMERGENCIA

Cada vez que empiezo a alterarme, INMEDIATAMENTE respiro profundamente y sonrío (aunque sea de manera forzada, no importa);Se va a sorprender de la eficacia de esta técnica tan sencilla!

Glosario

Integral u holístico: En el marco de estos cuadernos pedagógicos, entendemos por integral u holístico, una educación o un sistema de crecimiento personal y grupal que implique, entienda y atienda de manera armónica e integrada los diferentes ámbitos del ser humano: el desarrollo físico, emocional, cognitivo, ecológico-ambiental, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario.

Herramientas bio-inteligentes: Son prácticas pedagógico-terapéuticas de desarrollo *integral*, alternativas y complementarias; son naturales, flexibles, incluyentes e involucran al mismo alumno/a, hijo/a o paciente.

Herramientas bio-mórficas o técnicas de resonancia: Son técnicas que se basan en la activación del hemisferio cerebral derecho, las glándulas pineal y pituitaria, las ondas cerebrales alfa y theta y el campo psíquico/intuitivo y espiritual. Reconocen y promueven el acceso directo al conocimiento y a los campos mórficos por el efecto de resonancia. También son conocidas como técnicas de acceso y manejo de mega-conocimientos. Se basan en los estudios del biólogo Rupert Sheldrake y son implementadas a nivel educativo por el Dr. Shichida, pedagogo japonés.

Herramientas bio-reconectoras: Como su nombre lo indica, reconectan al ser humano con su Esencia y su conexión natural con otras dimensiones. Su naturaleza es de carácter espiritual.

Multilateralidad: Es la facultad de atender un asunto o a una persona respondiendo simultáneamente a diferentes aspectos o facetas de los mismos.

Multidimensionalidad: Es la facilidad de poder percibir varias dimensiones de la realidad, es decir, poder percibir otros niveles vibracionales.

Bibliografía

Dennison, Paul y Gail Dennison

1996. *Brain Gym. Aprendizaje de todo el cerebro. Kinesiología educativa. El movimiento, la clave del aprendizaje.* Robinbook. Barcelona, España.

Hay, Louise L.

1992. *Sana tu cuerpo. Las causas mentales de la enfermedad física y la forma metafísica de superarlas.* Ed. Urano. España.

1991. *El poder está dentro de ti.* Ed. Urano. España.

1984. *Usted puede sanar su vida.* Ed. Urano. España.

Goleman, Daniel

1997. *La Salud Emocional.* Ed. Cairos. España.

1996. *Inteligencia Emocional.* Ed. Cairos. España.

Machado de Andrade, Luiz José

1997. *Descubra e use a sua Inteligência Emocional.* Edição Cidade do Cérebro. Brasil.

1985. *O Cérebro do Cérebro – As Bases da Inteligência Emocional e da Aprendizagem Acelerativa.* Qualitymark Editora Ltda. Brasil.

Shapiro, Lawrence E.

1997. *La Inteligencia Emocional de los Niños, una guía para padres y maestros.* Javier Vergara Editor S.A. Buenos Aires, Argentina.

Segal, Jeanne

1997. *Su Inteligencia Emocional. Aprenda a incrementarla y a usarla.* Grijalbo. Barcelona, España.

Servan-Schreiber, David

2003. *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse.* Ed. Robert Laffont. Francia.

Bibliografía general

Armstrong, Thomas

1999. *Las inteligencias múltiples en el aula.* Thomas Armstrong. Editorial Manantial. Argentina.

Cabobianco, Flavio M.

1991. *Vengo del Sol.* Editorial Errepar-Longseller. Buenos Aires, Argentina.

Espinosa Manso, Carlos, Walter Maverino y Noemi Paymal

2007. *La educación de los niños y niñas del nuevo milenio. Guía práctica para padres y educadores.* Ed. Sirio. España.

Paymal, Noemi

2008. Pedagoogía 3000. Guía práctica para docentes, padres y uno mismo. Niño, niña, joven del Tercer Milenio ¡Esta Pedagoogía es para ti! 2da edición, revisada y ampliada. Versión interactiva. Ed. Ox La-Hun. Barcelona, España.

Ortiz de Maschwitz, Elena María

2000. *Inteligencias Múltiples en la Educación de la Persona*. Bonum. Buenos Aires, Argentina.

Schaefer, Carol

2008. *La voz de las 13 abuelas*. Ed. Luciérnaga. España.

Páginas Web recomendadas

www.louisehay.com

www.danielgoleman.info

www.emdr.com

www.emdr-es.org

¿Qué es Pedagoogia 3000®?

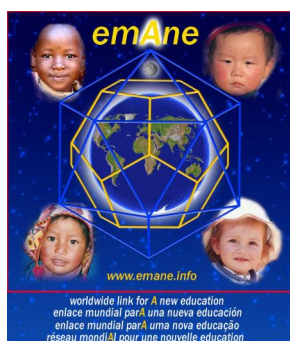
PEDAGOGIA 3000

Pedagoogia 3000 es una sinergia pedagógica que prioriza al niño/a de hoy y de mañana, con sus cambios, sus necesidades específicas y su nueva manera de aprender, vivir, ser y hacer. Investiga, compila y propone herramientas pedagógicas integrales para el bienestar y desarrollo armonioso *integral-afectivo* de los bebés, niños, niñas, jóvenes, padres y docentes. Es flexible y se basa en los nuevos paradigmas del Tercer Milenio. Incluyente por naturaleza, Pedagoogia 3000 ofrece reunir y potenciar lo mejor de las metodologías, procedimientos y técnicas pedagógicas del pasado (incluyendo las ancestrales), del presente y del futuro. Se adapta al entorno social, cultural, económico y ecológico. Es un *entendimiento-acción* en constante *movimiento* y *crecimiento*.

www.pedagoogia3000.info, info@pedagoogia3000.info

La Paz, Bolivia. Noemi Paymal.

¿Qué es el enlace mundial parA una nueva educación (emAne)?



El **enlace mundial parA una nueva educación (emAne)** tiene el objetivo de introducir una nueva educación basada en una nueva consciencia, tanto para los niños que están llegando, como para la humanidad en general. Los objetivos estratégicos son: investigar, compartir, actuar con apoyo mutuo y difundir toda la información posible relacionada con la nueva educación y los niños/as y jóvenes de hoy. La meta es lograr una fuerza de sinergia, de consciencia mundial que induzca notables cambios en el campo de la educación y el desarrollo personal. Ver el **manifiesto Educación 3000** y el plan de acción quinquenal en la Web www.pedagoogia3000.info

Contacto: emanechile@live.cl, emane@pedagoogia3000.info

El libro Pedagoogia 3000



El libro Pedagoogia 3000, Guía práctica para docentes, padres y uno mismo en www.pedagoogia3000.info

<http://www.pedagoogia3000.info/web/html/libro02.htm>

Serie 1 “La educación holística es posible”

Esta serie “La educación holística es posible” se presenta en forma de 33 cuadernos pedagógicos, en el siguiente orden:

1. ¿Qué es el desarrollo integral del Ser en la educación?
2. Recomendaciones generales para con los niños y jóvenes del Tercer Milenio
3. Desarrollo Físico Integral
4. Desarrollo Emocional Integral
5. Desarrollo Cognitivo Integral
6. Desarrollo Ecológico Integral
7. Desarrollo Estético-creador Integral
8. Desarrollo Intuitivo Integral
9. Desarrollo Espiritual Integral
10. Desarrollo Social Integral
11. Desarrollo Multicultural Integral
12. Desarrollo Ético-solidario Integral
13. Los cuatro elementos y los cuatro cuerpos
14. Desarrollo familiar
15. Inteligencias Múltiples
16. Ejercicios para el hemisferio derecho y el “4to cerebro”
17. Mandalas y Laberintos
18. Luz - Sonido - Forma, cómo trabajar en una octava superior de conciencia
19. Luz y colores
20. Sonidos
21. Formas y movimientos
22. Juegos de Propósito de Vida
23. Juegos de Re-Conexión
24. Cultura de Paz planetaria
25. Enseñanzas con el silencio y la respiración consciente
26. Visualizaciones y relajaciones creativas
27. Auto-estima, sentimientos y conexión, para niños y jóvenes
28. Técnicas anti-estrés para profesores y padres
29. Geometría Sagrada, módulo I
30. Geometría Sagrada, módulo II
31. Geometría Sagrada, módulo III
32. ASIRI, juegos de Síntesis
33. El Futuro

Las próximas series son:

Serie 2: “La educación lúdica es posible”

Serie 3: “La educación activa es posible”

Serie 4: “La educación intuitiva o vibracional es posible”

Serie 1 “La educación holística es posible”

1. ¿Qué es el Desarrollo Integral del Ser en la educación?
2. Recomendaciones generales para los niños y jóvenes del Tercer Milenio
3. Desarrollo Físico Integral
4. Desarrollo Emocional Integral
5. Desarrollo Cognitivo Integral
6. Desarrollo Ecológico Integral
7. Desarrollo Estético-Creador Integral
8. Desarrollo Intuitivo Integral
9. Desarrollo Espiritual Integral
10. Desarrollo Social Integral
11. Desarrollo Multicultural Integral
12. Desarrollo Ético-Solidario Integral
13. Los cuatro elementos y los cuatro cuerpos
14. Desarrollo familiar
15. Inteligencias Múltiples
16. Ejercicios para el hemisferio derecho y el “4to cerebro”
17. Mandalas y laberintos
18. Sonido-Luz-Forma y cómo trabajar en un octava superior de conciencia
19. Sonidos
20. Luz y colores
21. Formas y movimientos
22. Juegos de Propósito de Vida
23. Juegos de Re-Conexión
24. Cultura de Paz planetaria
25. Enseñanzas con el silencio y la respiración conciente
26. Visualizaciones y relajaciones creativas
27. Auto-estima, sentimientos y conexión para niños y jóvenes
28. Técnicas anti-estrés para profesores y padres
29. Geometría Sagrada, módulo I
30. Geometría Sagrada, módulo II
31. Geometría Sagrada, módulo III
32. ASIRI, juego de síntesis
33. El Futuro