Mastering Soft skills and Growing Emotional Intelligence using Mindfulness

Erasmus +
Courses Croatia

CROACIA

SPLIT

Es la principal ciudad de la región de Dalmacia, la capital del condado de Split-Dalmacia y la segunda ciudad más populosa del país, después de Zagreb, de la que dista 380 km.

Es un importante puerto pesquero y base naval del Adriático, así como un centro cultural y turístico importante; la ciudad antigua es una joya arquitectónica, declarada Patrimonio de la Humanidad en 1979.

Alrededor de 173.000 habitantes.

SISTEMA EDUCATIVO CROATA

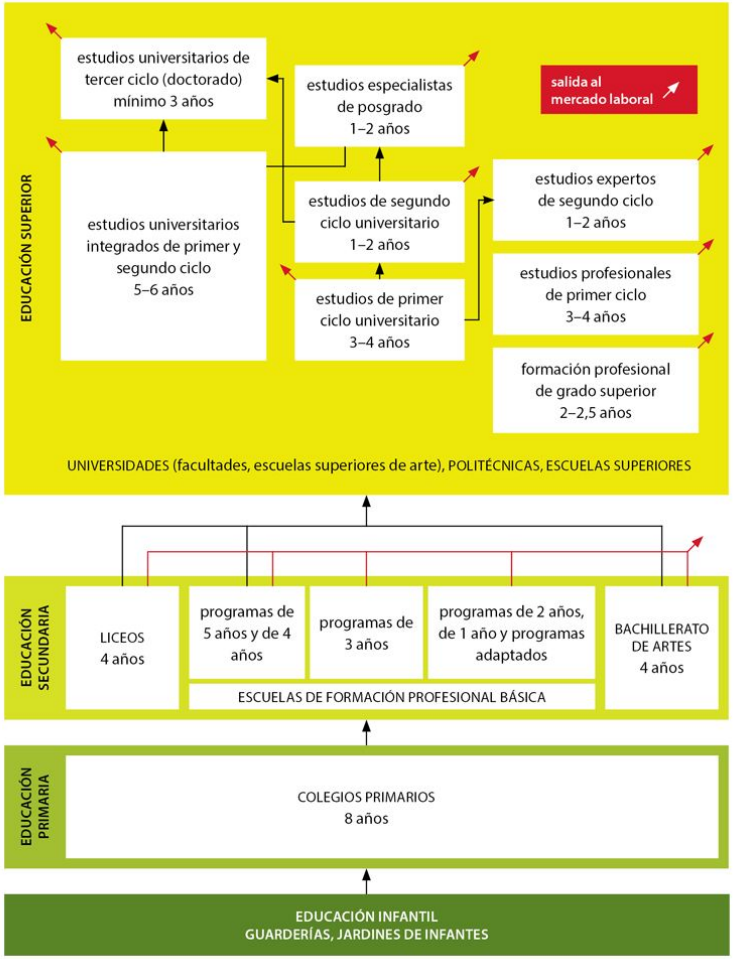
- 20h lessons 20 hours work at home.
- Croatian rule:

1st teacher 4 years with ss

4 years same teacher same ss

4 years diff teacher same students

- Parents are told to read children a story everyday.
- Special pencils to teach hold it well.
- Almost no early school leaving (almost everyone finishes high school).
- TELÉFONO ROTO para padres.



PARTICIPANTES

Erasmus+

OBJETIVOS PRINCIPALES DEL CURSO

- Desarrollo de las habilidades blandas (SOFT SKILLS), consideradas importantes para el desarrollo de una buena práctica docente, además de facilitar el trabajo con los estudiantes con necesidades especiales así como el trabajo en clases con diferentes habilidades.
- Desarrollo de la inteligencia emocional, como destreza crucial para una comunicación efectiva, para el aprendizaje y para el éxito académico.
- Uso de mindfulness para la mejora de la inteligencia emocional y para prevenir el bullying en las escuelas, así como para bajar los niveles de estrés y desgaste emocional.

Soft skills vs hard skills

Diferencia entre las habilidades duras y blandas	
Habilidades duras	**Habilidades blandas**
Conocimiento técnicos o cognitivos.	Habilidades interpersonales.
Se pueden medir mediante pruebas técnicas.	Son intangibles y más difíciles de evaluar.
Ayudan a conseguir una entrevista.	Dan una ventaja competitiva y diferencian del resto.
Conocimiento de contenidos específicos, expresión oral, habilidades lingüísticas, manejo de software.	Liderazgo, proactividad, trabajo en equipo, resiliencia, empatía.

Platzi

SOFT KILLS

COMUNICACIÓN

CREATIVIDAD

LIDERAZGO

CAPACIDAD RESOLUTIVA

PENSAMIENTO CRÍTICO

ACTITUD POSITIVA

GESTIÓN DEL TIEMPO

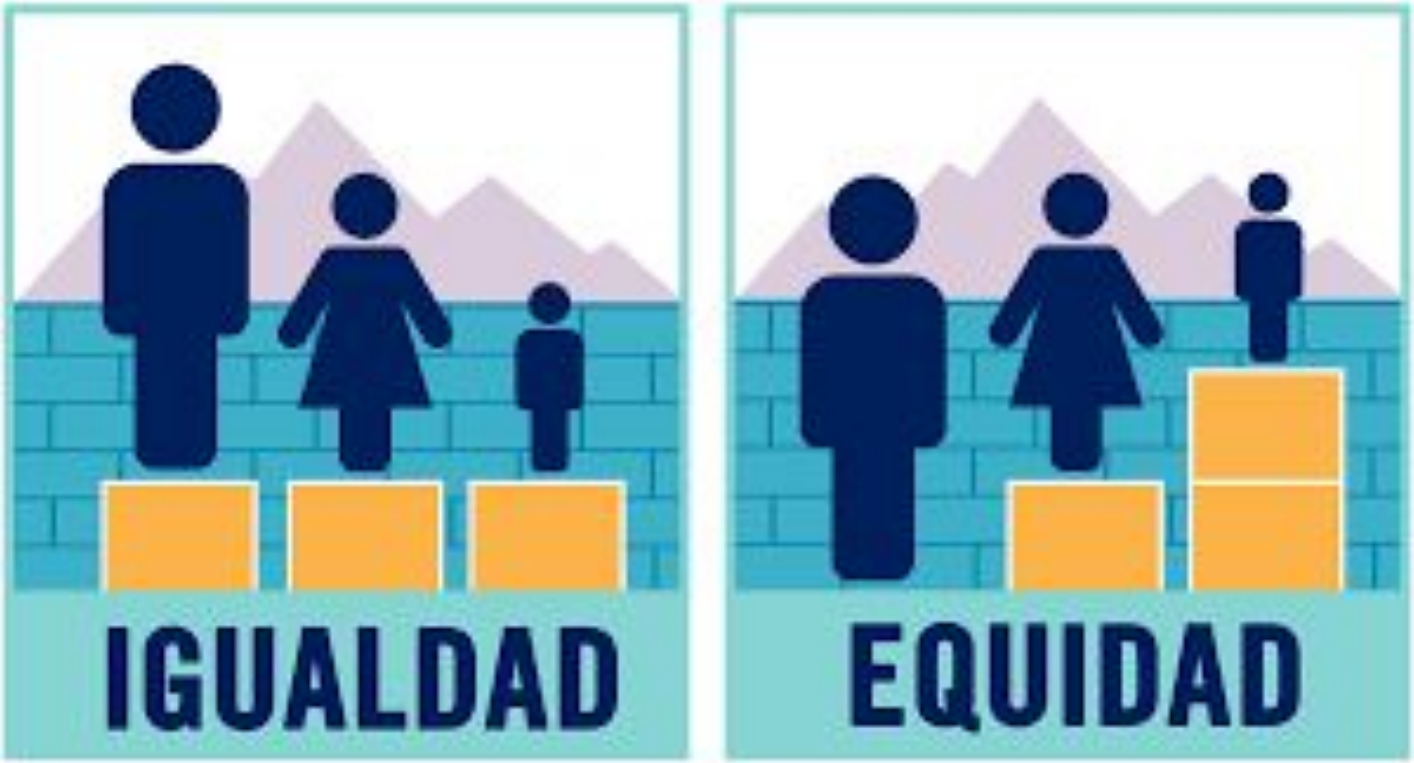
INTELIGENCIA EMOCIONAL

GESTIÓN ESTRÉS

Emotional intelligence.

Mindfulness

FOCUS ON INDIVIDUAL DIFFERENCES



FOCUS ON INDIVIDUAL DIFFERENCES

FOCUS ON INDIVIDUAL DIFFERENCES. GARDNER'S THEORY OF MULTIPLE INTELLIGENCES. ESTILOS DE APRENDIZAJE.

1. TEST PARA VER EL ESTILO DE APRENDIZAJES
2. TEST DE ESTILOS DE APRENDIZAJE DE DAVID KOLB
3. TEST DE ESTILOS DE APRENDIZAJE DE TEST DE VARK
4. TEST DE ESTILOS DE APRENDIZAJE TEST DE KOLB Y TEST DE VARK ON LINE

TEST PARA PRIMARIA

DISC PERSONALITY TEST. ¿QUÉ ES?

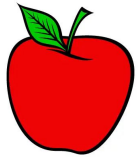
CHALLENGES IN THE 21ST CENTURY CLASSROOM

- En relación a los ALUMNOS
  - Quieren respuestas rápidas
  - Falta de creatividad
  - Falta de motivación
  - Demasiado uso de las TIC fuera del aula
  - Falta de pensamiento crítico, conectar ideas
  - Falta de memorización
  - Inclusión
- En relación a los PROFESORES
  - Demasiados roles
- En relación a los PADRES
  - Todo se basa en la notas.

TACKLING CHALLENGES IN THE CLASSROOM

- En relación a los ALUMNOS
  - Usar el humor.
  - Enseñar a los alumnos a hacer buenas preguntas, que te hagan pensar.
  - Atrapar su atención cambiando de metodología.
  - Explicarles cómo la información trabajada les va a servir en el futuro.
  - Empezar por niveles bajos e ir subiendo.
  - Refuerzo positivo.
  - Recompensa del aprendizaje.
  - Mantener las normas.
  - Recompensarlos por su esfuerzo, no por su inteligencia.

WHAT MAKES A GOOD TEACHER GREAT.



Un buen profesor se come una manzana.

Un buen profesor canta.

Un buen profesor piensa como un niño, pero actúa como un adulto.

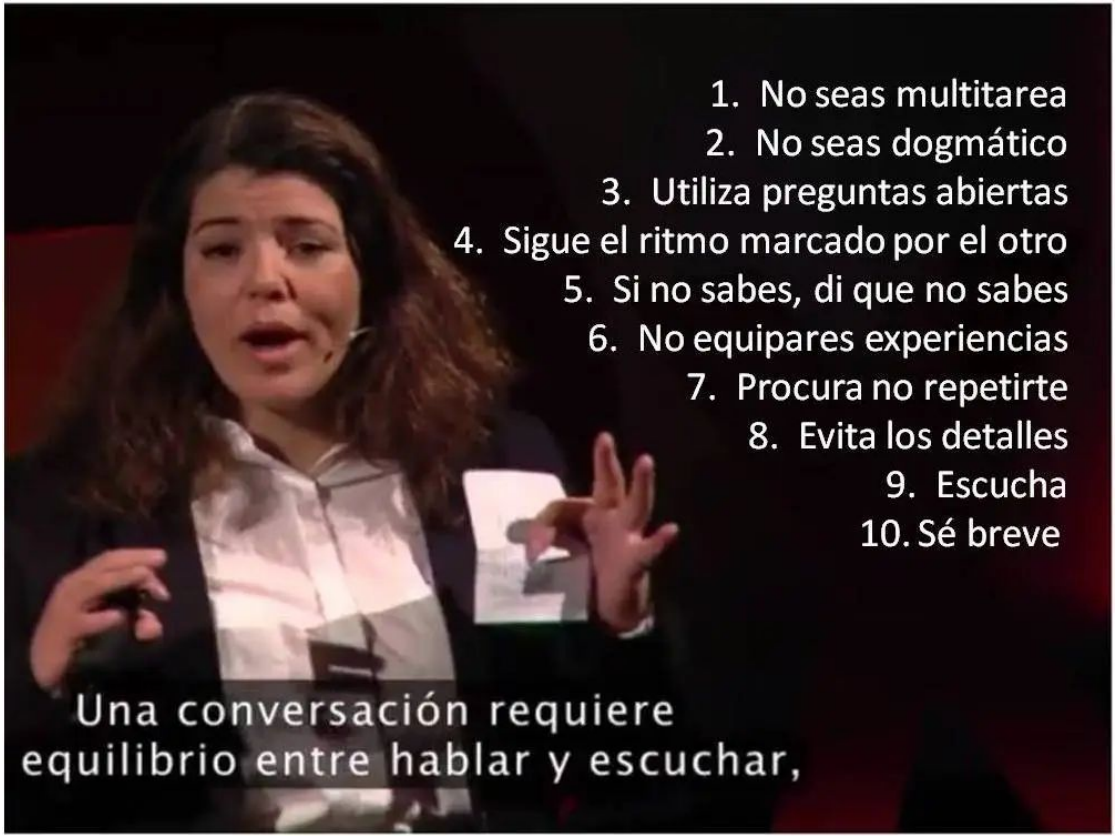
Un buen profesor disfruta aprendiendo.

Un buen profesor no es un profesor.

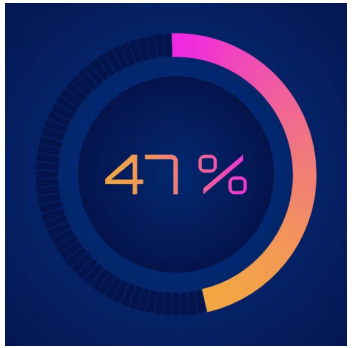
Un buen profesor entiende que los alumnos tienen una vida fuera del aula.

THE ART OF FOCUS AND GOOD CONVERSATION

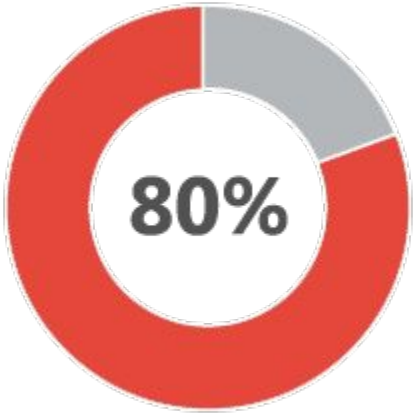
10 reglas para conversar mejor



PRESENT MOMENT DISCOVERED.



12.OOO A 60.000 PENSAMIENTOS AL DÍA



TIEMPO QUE PASAMOS PENSANDO.

PORCENTAJE DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS (PREOCUPANTES)

STRESSOR RECOGNITION.
FOCUS ON THE POSITIVE. BREATHE.

1 YEAR RULE

20 YEAR RULE

STRESSOR RECOGNITION.
FOCUS ON THE POSITIVE. BREATHE.

IN MY CONTROL / OUT OF MY CONTROL

STRESSOR RECOGNITION.
FOCUS ON THE POSITIVE. BREATHE.

EL FUTURO **EL PASADO** **EL TRABAJO SOBRE MI MISMO**

MI ENERGÍA **MIS PALABRAS**

LO QUE COMO **A QUIÉN SIGO EN LAS REDES SOCIALES**

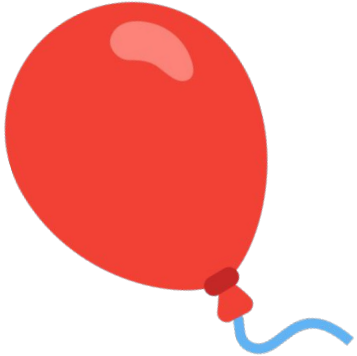
EL TIEMPO **MI ACTITUD**

MI PAREJA **LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN** **LOS ALGORITMOS**

LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS **LO QUE OPINAN LOS DEMÁS DE MI**

BENEFICIOS MINDFULNESS

RESPIRACIÓN Y LA MEDITACIÓN.



MEDITACIÓN 3 MINUTOS

MEDITAR CAMINANDO

FOTOGRAFÍA TERAPÉUTICA EN EDUCACIÓN

LA FOTOGRAFÍA SE PUEDE USAR COMO UN MEDIO DE COMUNICACIÓN.

FUNCIONA CON TODAS LAS EDADES.

SE PUEDE COMUNICAR INFORMACIÓN Y EMOCIONES (NO ES PARA USARSE COMO PSICÓLOGOS)

FOTOGRAFÍA TERAPÉUTICA EN EDUCACIÓN

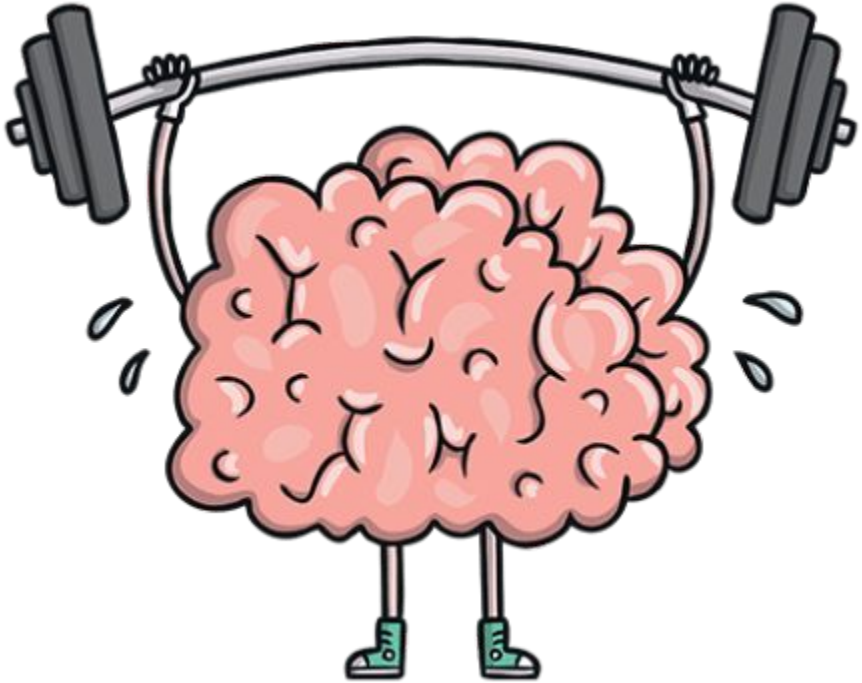
IDEAS DE USO:

- Presentación de uno mismo.
- Autorretrato con reflexión positiva.
- Reto: una foto al día durante 7 días justificando la elección.
- Algo abstracto, redondo, azul…
- Composiciones faciales mostrando emociones.
- Pareidolia (reconocimiento de caras)
- Reflejos (agua, espejos, cristales…)
- Contar historias a través de fotos (usando juguetes, por ejemplo).
- Redacción sobre una foto.
- Cápsula del tiempo a principio de curso y abrir al final.
- Fotovoz (PHOTOVOICE)

FOTOGRAFÍA TERAPÉUTICA EN EDUCACIÓN

- Razón por la que eres maestro/a.
- Rol de maestro que sigue contigo fuera del aula.
- Cambio profesional que deseas experimentar.

THE BRAIN GYM.



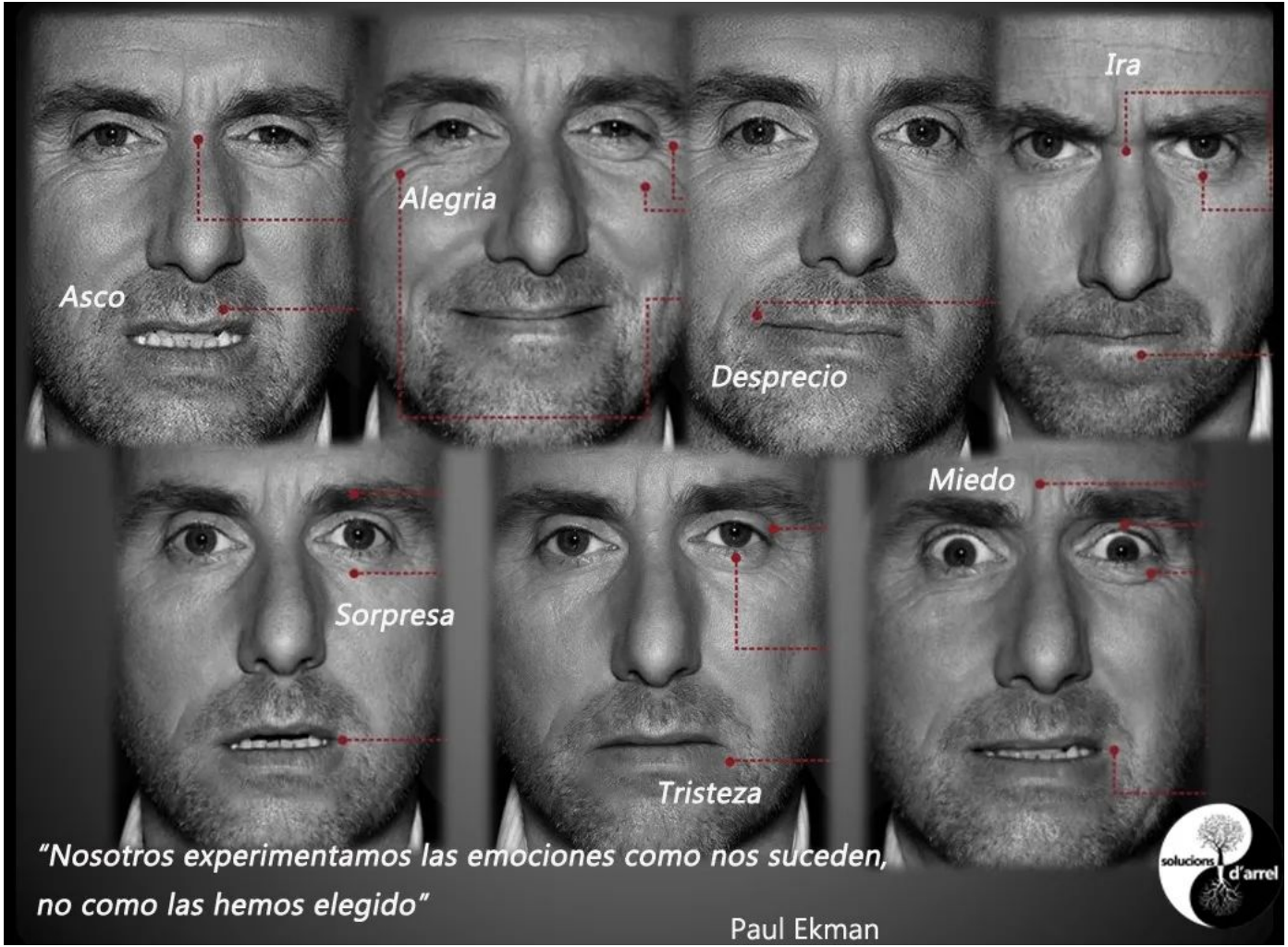
EMOTIONAL INTELLIGENCE.

REACTION VS RESPONSE

EMOCIONES PRIMARIAS	EMOCIONES SECUNDARIAS
Básicas	Combinación de las primarias
Innatas	Aprendidas
Universales	Dependen del entorno y la cultura
Desde el nacimiento	A partir de los 2/3 años
Función principal de supervivencia	Otras funciones

Psicología-Online

BASIC EMOTIONS



Adjetivos para describir las caras de los emoticonos por sinfaltas.com

☺️	agradado, satisfecho, conforme, bueno, ingenuo, complacido, tierno, risueño, timorato, tímido, vergonzoso, pizpireto	😛	dócil, impaciente, ansioso	😑	impávido, pasota, dormido	😕	cariacontecido, indiferente	🤔	sospechoso, intrigado, mosqueado, mosca, escamado, suspicaz, receloso
😊	alegre, plácido, encantado, jocundo, carialegre, lozano, alborozado	😜	vivo, guasón, ocurrente, graciosete	😒	borde, sieso, displicente, insensible, picajoso, seco, hosco, apático, huraño, esquivo, arisco	😖	atribulado, confuso, aturdido, hundido	🤪	loco, pirado, alocado, piripi, borrachín, pazguato
😀	animado, interesado, entretenido, positivo	😝	bromista, chistoso, saleroso, travieso	😓	arrepentido, contrito, apesadumbrado	😤	ofendido, indignado, encrespado, orgulloso, zaherido	🤗	complaciente, salado, amistoso, amable, afable, cordial, fiel, compasivo
😃	expectante, ilusionado, esperanzado	😌	gazmoño, santurrón, mojigato, inocente, finolis, hipócrita	😔	apenado, tristón, meditabundo, melancólico, mustio	😠	enfadado, enojado, cascarrabias	🤢	revuelto, angustiado
😄	feliz, regocijado, jubiloso	😇	santo, bendito, bueno, angelical	😞	triste, pesaroso, taciturno, abatido, deprimido, decaído	😡	cabreado, harto, amenazador, feroz, sañudo, gruñón	🙄	disimulador, dubitativo, hastiado
😆	dichoso, gozoso, sonriente	😈	malvado, perverso, pérfido, malicioso, maligno, retorcido	😥	decepcionado, defraudado, apocado, agotado	😣	superado, apagado, preocupado	☹️	contrariado, desilusionado, resentido
😅	contento, agradecido	👿	enfadado, avieso, atravesado, mosqueado	😢	compungido, sensible, sentimental, blando	😮	sorprendido, desconcertado, boquiabierto, asombrado	🧐	avizor, atento, implacable, inflexible, mamarracho, esnob, quisquilloso, puntilloso
😂	divertido, descojonado, boyante, radiante	😗	ufano, optimista	😭	lloroso, acongojado, inconsolable	😨	incrédulo, miedoso, temeroso, miedica, asustadizo	🤯	abrumado, apabullado, atormentado
😎	sobrado, creído, valentón, chuleta, flipado	😘	amoroso, cariñoso, afectuoso, fogoso	😟	disgustado, chafado, molesto	😰	atónito, pasmado	🤕	dolido, indispuesto, herido, malherido, lastimado
😳	apurado, desengañado, ojiplático	😚	resuelto, bienqueda	😩	lastimoso, afligido	😱	turbado, consternado	🤧	constipado, resfriado, malo, mocoso, enfermo, decumbente
😋	bobo, tontaina, simplón, sencillo, bonachón, burlón, ganso, iluso, cándido, papanatas	🤗	pelota, adulador, mimoso, efusivo, zalamero, lisonjero, meloso, ñoño	😫	quejicoso, desesperado, desolado	😱	alarmado, asustado	🤐	silente, silencioso, confidente, fiable
😏	pícaro, espabilado, listillo, fanfarrón, petulante, bravucón, picante, pillín, engreído, arrogante, fantasma	😍	enamorado, seducido, cautivado, atraído, flechado, prendado	😪	resignado, mohíno	🙃	juguetón, vivaracho, revoltoso, inquieto, saltarín, bullicioso	😶	callado, mudo
😉	cómplice, irónico	😐	indolente, impertérrito, impasible, inconmovible, inmutable	😴	somnoliento, cansado, perezoso	🤓	sabiondo, marisabidillo, empollón, sabio, sabelotodo, enterado, vivaz	🤔	caviloso, pensativo, sesudo, prudente, responsable, juicioso, reflexivo, meticuloso

ERASMUS +
COURSES CROATIA

Colorin Colorado...