

# APRENDIENDO A VIVIR... MEJOR

**Purificación Díaz**

---

**Licenciada en Psicología**

---

**RESUMEN:** Presentación de la ponencia en las XIX Jornadas de salud física en la escuela. La educación emocional: reto del siglo XXI.

**PALABRAS CLAVE:** Educación, emoción, vida.

# Aprendiendo a vivir... mejor

- ★ El conocimiento de sí es un nacimiento a la propia luz, al propio sol. **La persona que se conoce y se cuida es una persona VIVA**
- ★ Aquél al que le gusta aprender está muy cerca de saber (Confucio)

# Aprendiendo a vivir... mejor

- ★ Toda meta comienza siendo un sueño
- ★ Descubre lo que te gusta y persíguelo con todas tus fuerzas

# Aprendiendo a vivir... mejor

---

**Creamos lo que creemos**

# ¿Qué es la vida?

## Una sucesión de momentos

# ¿Qué es vivir?

## Conocerse

## Cuidarse

# ¿Cómo aprendemos a vivir?

Por imitación de modelos,  
reflexión, práctica o  
experiencias

# ¿Cuándo aprendemos a vivir?

# ¡Durante toda la vida!

# ¿Qué nos impide o frena vivir mejor?

- La ignorancia
- Creencias erróneas
- Actitudes equivocadas
- Hábitos tóxicos
- Sentimientos
- Resentimientos
- Lenguaje

# ¿Qué necesitamos?

## Aprender a desarrollar la inteligencia emocional

¿Cómo soy?  
¿Cómo me perciben los demás?  
¿En qué puedo mejorar?

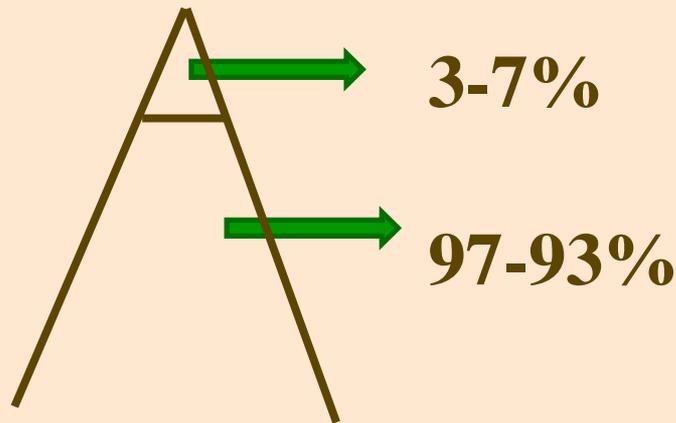
# ¿Con qué contamos?

## Con nuestras inteligencias múltiples:

1. Inteligencia Lógico-matemática
2. Inteligencia lingüística
3. Inteligencia espacial
4. Inteligencia musical
5. Inteligencia corporal-cinestésica
6. Inteligencia intrapersonal
7. Inteligencia interpersonal
8. Inteligencia naturalista

# ¿Con qué contamos?

Con capacidades múltiples esperando la necesidad y su uso para activarse:



# Suposiciones básicas

1. Todos tenemos partes de nosotros mismos que están realizadas. Hay una parte de nosotros saludable

Despertar,  
esperanza → crecimiento

## Suposiciones básicas

2. Hay varias necesidades básicas o deseos que a casi todos nos harían felices si estuvieran satisfechas:

- Autonomía
- Relación
- Reconocimiento de nuestras cualidades



## Suposiciones básicas

3. Las personas pueden cambiar en sus aspectos más esenciales con trabajo y apoyo

4. Tenemos una fuerte tendencia a resistirnos a un cambio central



## Suposiciones básicas

5. La mayoría de nosotros tenemos una fuerte inclinación a evitar el dolor (+/-)

(Autocompromiso de cambio  
→ aceptación del "parto")

## Suposiciones básicas

6. Es equivocado creer que cada técnica o enfoque que se utilice para cambiar tenga éxito en todas las personas

Cada persona tiene su "llave" para el cambio

## Suposiciones básicas

### 7. Crear una visión personal del cambio:

- ¿Quién quieres ser y qué deseas en la vida
- Busca, descubre tus necesidades, inclinaciones, preferencias, deseos innatos

**¡Imagina lo que conseguirás  
si finalmente te sientes  
completo, feliz y realizado!**

**¡Creamos lo que creemos!**

# Áreas de cambio

1. Las relaciones
2. Autonomía
3. Autoestima
4. Autoafirmación y autoexpresión
5. Interés por los demás y colaboración para un mundo mejor



## Actitudes para el cambio

# Empatiza contigo mismo

- Sé compasivo
- Sé comprensivo
- Asume la responsabilidad del cambio

## Actitudes para el cambio

### Empatiza contigo mismo

- Sé honesto contigo mismo
- Esfuérzate para cambiar

# Actitudes para el cambio

## Empatiza contigo mismo

- Confía
- Sé paciente
- Haz los cambios necesarios



# Actitudes para el cambio

## Empatiza contigo mismo

- Busca apoyos y ayuda
- Cuidado con las ayudas de grupos maliciosos



# Aprendiendo a vivir... mejor

- ★ Toda meta comienza siendo un sueño
- ★ Creamos lo que creemos