

LA FELICIDAD EN TIEMPOS DIFÍCILES: EMOCIONES QUE INCIDEN EN NUESTRO BIENESTAR

Coordinación: Área de Educación. Fundación Botín

Siempre queremos ser felices y buscamos constantemente ese momento mágico en el que nada nos preocupe y tengamos dinero, salud y amor... ¿pero es esto suficiente? ¿es posible conseguirlo? ¿no podemos ser felices cuando afrontamos momentos difíciles?

La búsqueda de la felicidad puede ser larga y complicada, especialmente si nos empeñamos en buscarla fuera de nosotros y con la única preocupación de llegar a conseguir una “situación completamente feliz”. Es importante prestar atención a lo que nos ocurre diariamente, a los pequeños detalles y al proceso que nos lleva a ser felices, no solo al resultado.

Son las emociones propias y las de los demás nuestros mejores aliados en este proceso. Emociones que nos ayudan a conocernos mejor, nos proporcionan bienestar y nos facilitan la comprensión de los demás, que nos ayudan, en definitiva, a desarrollar todo nuestro potencial para disfrutar y crear nuevos contextos en los que ser más felices.

De nuevo la Fundación Botín cuenta con la colaboración de los expertos participantes en el *Máster en Educación Emocional, Social y de la Creatividad** para acercar a la población general los últimos avances en la investigación y las estrategias que nos ayudan a conseguir mayor bienestar y desarrollo personal y social.

* Desde septiembre de 2011 la Facultad de Educación imparte, gracias a la colaboración de la Fundación Botín y la Universidad de Cantabria, una doble titulación de Grado en Magisterio y Máster en Educación Emocional, Social y de la Creatividad. Esta iniciativa, pionera en el mundo, ofrece la oportunidad a los futuros docentes de recibir una formación universitaria de la mayor calidad que les prepara para afrontar su labor docente teniendo en cuenta sus necesidades emocionales, cognitivas y sociales y las de su alumnado, en un siglo XXI en el que las formas de aprender, de relacionarse y de hacer son complejas y cambian a gran velocidad.



PEDRUECA, 1. SANTANDER | WWW.FUNDACIONBOTIN.ORG

CICLO DE CONFERENCIAS

LA FELICIDAD EN TIEMPOS DIFÍCILES: EMOCIONES QUE INCIDEN EN NUESTRO BIENESTAR



PROGRAMA

OCTUBRE-NOVIEMBRE 2013

10 DE OCTUBRE

EDUCAR PARA LA FELICIDAD

Ricardo Arguís Rey. Maestro especialista en pedagogía terapéutica, licenciado en psicología y doctor en pedagogía. Experto en psicología positiva aplicada a la educación. IES Santiago Hernández (Zaragoza).

¿Cómo educar o autoeducarse para ser más felices? ¿Cómo potenciar la felicidad y el bienestar a través de la educación? Todos de un modo u otro estamos vinculados con la educación: padres, abuelos, profesores... y nosotros mismos, autoeducándonos.

17 DE OCTUBRE

LA CIENCIA DEL BIENESTAR

Gonzalo Hervás. Profesor de la Universidad Complutense de Madrid y experto en psicología positiva. Cofundador de la Sociedad Española de Psicología Positiva.

La ciencia del bienestar irrumpió con gran éxito en el panorama científico hace algunos años, pero los retos que tiene por delante son enormes. Entre otros, responder a preguntas de tanto calado como las siguientes: ¿Se puede ser feliz en la adversidad? ¿Cuáles son las claves que lo permiten? ¿Qué ventajas aporta el optimismo ante situaciones difíciles? ¿Puede llegar a tener inconvenientes? ¿Qué hacer ante emociones como la desesperanza, la culpa o la incertidumbre? Preguntas que no tienen una respuesta simple pero que, precisamente por ello, ponen de manifiesto la importancia de este campo científico, que está siendo, y sin duda será, uno de los grandes desafíos de la ciencia del siglo XXI.

24 DE OCTUBRE

DIVERSIDAD CULTURAL EN EL AULA: BIENESTAR DE ESTUDIANTES Y DOCENTES

Elena Briones Pérez. Profesora del dpto. de educación de la Universidad de Cantabria. Investigadora de la autorregulación y adaptación psicosocial en contextos académicos y de aculturación.

Se presentará una panorámica sobre el impacto a nivel individual del contacto intercultural en el aula, junto a las implicaciones que este contexto de aculturación tiene en el desarrollo de la identidad y en la adaptación psicosocial de los adolescentes inmigrantes y nativos. Además, se analizará la satisfacción del docente; sin olvidar la consideración de las competencias socioemocionales más efectivas para que todos se sientan integrados y satisfechos en esta realidad social.

7 DE NOVIEMBRE

EMOCIONES POSITIVAS PARA EL PENSAMIENTO CREATIVO

Enrique García Fernández-Abascal. Catedrático de psicología de la emoción y la motivación en la UNED. Autor de numerosas obras e investigaciones sobre emociones.

Aunque durante muchos años se pensó que emociones y pensamiento eran aspectos diferentes y separados de nuestra psiquis, la reciente investigación ha puesto de manifiesto lo contrario. Las emociones pueden limitar o ampliar nuestros recursos de pensamiento y juegan un papel fundamental en el pensamiento creativo.

14 DE NOVIEMBRE

EMOCIONES Y CREATIVIDAD COMO FUENTE DE BIENESTAR

Zorana Ivcevic. Investigadora asociada en el Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale (New Haven, Estados Unidos).

Los acontecimientos estresantes a nivel personal y social tienen, normalmente, efectos negativos en la salud y el bienestar psicológico. Sin embargo, hay personas que consiguen progresar a pesar de estos acontecimientos. Interpretan las dificultades como desafíos y no como amenazas, creciendo con esas experiencias. Esta presentación revisa cómo la comprensión emocional y la capacidad para gestionar emociones ayudan a las personas a disfrutar de bienestar psicológico incluso en tiempos difíciles.

21 DE NOVIEMBRE

EL FACTOR SORPRESA Y SU EFECTO EN LAS EMOCIONES

Polo Vallejo. Compositor y etnomusicólogo.

Sorprender es sinónimo de asombrar, de despertar sensaciones capaces de potenciar la sensibilidad individual o colectiva. La música, excelente transmisor de afectos, recurre en ocasiones al elemento sorpresa para activar nuestra escucha. Gracias al ingenio de compositores y a la sabiduría implícita en las músicas tradicionales, descubrimos que lo inesperado es siempre un recurso infalible para atrapar la atención y, por tanto, para avivar la emoción.

FUNDACIÓN BOTÍN. PEDRUECA, 1 SANTANDER
A LAS 20 HORAS