



Los miedos y el aprendizaje de la valentía /

Marina, José Antonio (1939-)

Ariel, 2014.

Monografía

Existen los miedos normales, que nos avisan de un peligro, y que por tanto son una poderosa fuerza motivadora y nos sirven de gran ayuda; y también los miedos exagerados y patológicos, los miedos que obstaculizan nuestras acciones y perjudican nuestro desarrollo personal. ¿Cómo podemos distinguirlos y enseñar a nuestros hijos a enfrentarlos con valentía? Tanto el miedo como las fortalezas del carácter que nos permiten afrontarlos son hábitos, y por tanto pueden educarse, en un sentido u otro. La educación emocional tiene dos objetivos: que el niño adquiera unos buenos hábitos emocionales, y que sepa manejar sus emociones una vez que hayan aparecido. La autorregulación emocional es una de las funciones de la inteligencia. Para cumplir esos objetivos, necesitamos conocer los mecanismos de aprendizaje de los miedos, y eso lleva al autor a hablar del desarrollo infantil en general. Los primeros cuatro capítulos sirven para trazar una cartografía de los miedos, nos enseñan lo que son los miedos y el modo como los aprendemos, sus estrategias, así como la manera en que nos enfrentamos o nos gustaría enfrentarnos a ellos. Y habla del modo específicamente humano de hacerlo: construyendo el proyecto de vivir valientemente. Se trata de un proyecto que requiere una actitud activa, y que pertenece al terreno de la libertad personal. A lo largo de sus páginas, se estudian los métodos que han demostrado su eficacia frente al miedo. También se dedican capítulos específicos a los miedos más frecuentes en la infancia y la adolescencia. Y se traza una hoja de ruta de la valentía, relacionada con la adquisición de fortalezas y la disminución de los miedos. Ayudar a formar unos esquemas del miedo adecuados, es el eje central de la educación del miedo. El libro contiene una sección denominada The courage Factory (la fábrica del valor), que trata de ser una academia virtual que nos enseñe a organizar una fuerza de choque contra el miedo. En ella caben desde las conversaciones con expertos en el tema, hasta el teatro, cuyas virtudes pedagógicas analizaron José Antonio y Eva Marina en el aprendizaje de la creatividad.

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTY0MTY0OTU>

Título: Los miedos y el aprendizaje de la valentía José Antonio Marina.

Editorial: Barcelona Ariel 2014.

Descripción física: 235 p. 23 cm

Mención de serie: Biblioteca UP 7

ISBN: 978-84-344-1738-0

Materia: Emociones y sentimientos Miedo Inteligencia emocional Psicología de la educación 7N.4.

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es