

El **Tao** de la excelencia digital

Navegando por el Mundo Digital con
Sabiduría Oriental Aplicada



Antonio Liu Yang, Valencia, 22 de noviembre 23

El **Tao** de la excelencia digital



Antonio Liu Yang - Consultor JEDI

- Licenciado en **Derecho** por la UV, posgrados en **Habilidades Directivas** y en **Diversidad e inclusión**
- 15 años de experiencia en diversos sectores: **jurídico, académico, turístico, futbolístico...**
- Profesor invitado en una **decena** de masters
- **Facilitador intercultural** entre China y España desde 2012
- Ex CEO de **Mediterrasian Consulting**
Consejo asesor de **Casa Asia** en la sección de **interculturalidad**
- Autor del libro "**YūSHūDō 优秀道**: El camino de la excelencia, 15 claves de sabiduría oriental para mejorar tu cuerpo, alma y mente" 2023 **Conecta (Peguin Random House Grupo Editorial)**
- Fundador del Instituto de **Sabiduría Oriental Aplicada**

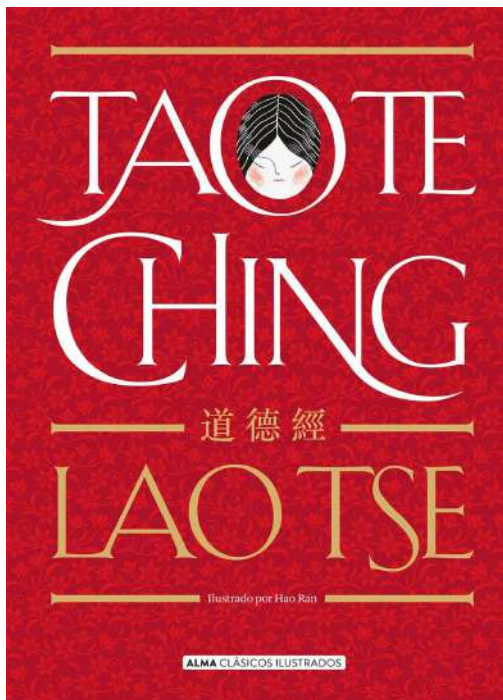
El **Tao** de la excelencia digital



¿Qué es el **道 Tao**?

- La palabra **tao** (道) puede traducirse literalmente por 'el camino', 'la vía', o también por 'el método' o 'la doctrina'.
- En el **taoísmo**, el tao es el principio que ordena tras el incesante flujo de cambio, siendo así el origen de todo. Es la fuerza que mantiene el universo en **equilibrio** y **armonía**.
- **El tao no puede ser definido ni explicado con palabras.** Sin embargo, se puede experimentar a través de la meditación, la naturaleza y la vida cotidiana.

El Tao de la excelencia digital



Tao Te Ching 道德經

- El **Tao Te Ching** es un libro clásico de la filosofía china, escrito por **Lao Tsé** hace más de **2.500 años**. Es uno de los textos más influyentes de la cultura china, y sus enseñanzas se han extendido por todo el mundo.
- La no acción es un principio fundamental del **taoísmo**. Significa actuar de manera natural y espontánea, sin forzar las cosas. Cuando actuamos de **manera natural**, estamos en **armonía** con el tao y con el universo.
- El **cambio** es un principio fundamental del universo. El taoísmo enseña que debemos aceptar el cambio y adaptarnos a él. Cuando **aceptamos el cambio**, estamos en **armonía con la realidad**.

El **Tao** de la excelencia digital



Hoy vamos a hablar de...

- **Mindfulness** Digital
- **Ética** Digital
- **El arte de la guerra** aplicado al aprendizaje

El **Tao** de la excelencia digital

Mindfulness Digital

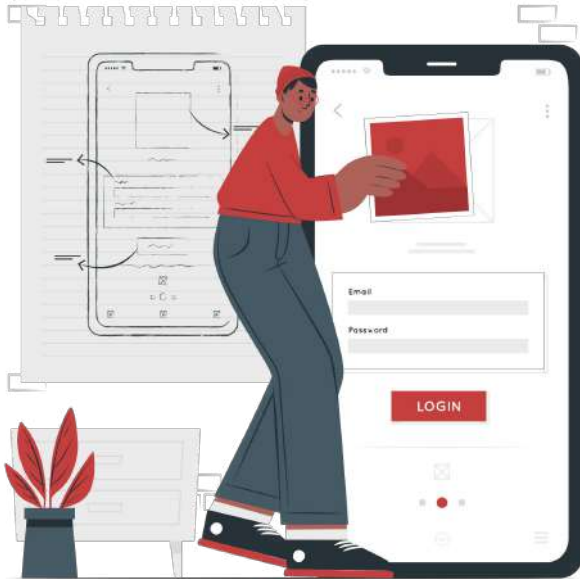


El **Tao** de la excelencia digital



El **mindfulness**, o atención plena, es una práctica que **nos ayuda a conectar con el momento presente** y a ser **más conscientes** de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales. Se ha demostrado que el mindfulness tiene muchos **beneficios** para la salud mental y física, como la **reducción del estrés**, la **ansiedad** y la **depresión**, así como la mejora de la **atención**, la **concentración** y la **creatividad**.

El **Tao** de la excelencia digital



- Establece **límites** con la tecnología y activa el modo **sin notificaciones** en momentos de trabajo
- Analízate: cuando estés usando tu teléfono, presta atención a cómo te sientes. ¿Te sientes ansioso, estresado o distraído?
- Una cosa a la vez ¿**Miras tu teléfono mientras estás viendo una película en el cine?**
- Cuando estés usando las redes sociales, intenta ser consciente de cómo te sientes. ¿**Te sientes conectado, aislado o estresado?** Si es así, intenta tomar un descanso de las redes sociales
- Utiliza la tecnología para apoyar tu práctica de mindfulness. **Tu app es tu amiga**

El **Tao** de la excelencia digital

Ética Digital



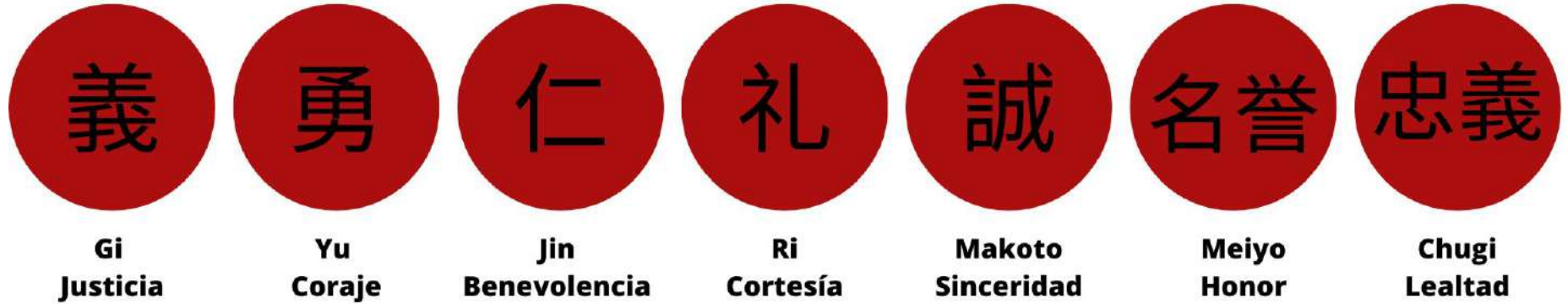
El **Tao** de la excelencia digital



El **Bushido** 武士道

- Código ético de los samuráis de tradición oral, que literalmente se puede traducir como el "Camino del guerrero".
- Mezcla corrientes **filosóficas** y religiosas como el **Budismo**, el **confucianismo** chino, así como una extensa colección de principios derivados del **Sintoísmo** japonés.
- Los 7 principios son...

El **Tao** de la excelencia digital



Las 7 virtudes de un **samurai**



El **Tao** de la excelencia digital



- ¿Somos el mismo **online** que **offline**?
- ¿Tratamos de la misma forma a amigos de toda la vida y a los **amigos virtuales**?
- ¿**Mentimos** más online que offline? ¿Por qué?
- ¿Estamos viviendo una **vida diferente** a través de las redes sociales?
- ¿Somos igual de **éticos trabajando** online que offline?
- ¿Somos igual de **eficientes** en el teletrabajo?

El **Tao** de la excelencia digital



- Registrar a modo de diario su **aplicación o no aplicación**
- Causas de su **no aplicación**
- Nivel de satisfacción logrado deseado
- Cómo puedo mejorar
- Medir mi ratio de mejora (**semanal, mensual, anualmente**)
- ¿Vivo coherentemente con mis valores on y offline?

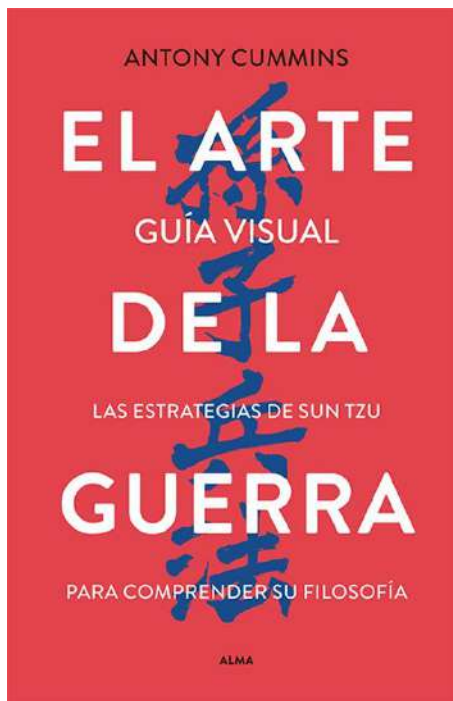
El **Tao** de la excelencia digital

El estrategia Sun Tzu 孙子

Aplica el Arte de la Guerra para aprender



El **Tao** de la excelencia digital



El Arte de la Guerra de Sun Tzu

- El libro de los libros de estrategias
- 13 capítulos cortos con estrategias aplicables a casi todo...
- Tiene un hermano pequeño... el 36 estratagemas chinas

El **Tao** de la excelencia digital



"La **guerra es de vital importancia para el Estado**; es el dominio de la vida o de la muerte, el camino hacia la supervivencia o la pérdida del Imperio: es forzoso manejarla bien. **No reflexionar seriamente sobre todo lo que le concierne** es dar prueba de una culpable indiferencia en lo que respecta a la conservación o pérdida de lo que nos es más querido; y ello no debe ocurrir entre nosotros".

Capítulo I - El arte de la guerra

Lección

Saber para qué aprender el qué, tu verdadera razón para aprender algo.



El Tao de la excelencia digital



“Una vez comenzada la batalla, aunque estés ganando, de continuar por mucho tiempo, desanimará a tus tropas y embotará tu espada. Si estás sitiando una ciudad, agotarás tus fuerzas. **Si mantienes a tu ejército durante mucho tiempo en campaña, tus suministros se agotarán**”.

Capítulo II - El arte de la guerra

Lección

Saber cuando parar, apostar por el micro learning o píldoras de conocimiento.



El Tao de la excelencia digital



“Si conoces a los demás y te conoces a ti mismo, ni en cien batallas correrás peligro; si no conoces a los demás, pero te conoces a ti mismo, perderás una batalla y ganarás otra; si no conoces a los demás ni te conoces a ti mismo, correrás peligro en cada batalla”.

Capítulo III - El arte de la guerra

Lección

Conocerte mejor... ¿Cómo aprendes?



El **Tao** de la excelencia digital



Conocerse a ti mismo significa hacerte las siguientes preguntas:

- ¿Tengo disciplina para realizar y seguir un plan de autoaprendizaje?
- ¿Soy más de aprender leyendo, escuchando o viendo vídeos?
- ¿Tengo huecos en mi agenda para estudiar?
- ¿Soy más de educación formal o no formal?
- ¿Retengo lo que aprendo o suelo olvidarlo con facilidad?
- ¿Suelo aplicar lo que aprendo o me limito a acumular conocimientos solamente?
- ¿Me distraigo con facilidad y me voy por las ramas o me centro en lo esencial?
- ¿Estudio mejor solo o necesito apoyo grupal?



Estilos de Aprendizaje

KINESTESICOS

TOMAR NOTAS
JUEGOS
RECREACIONES
CAMINAR MIENTRAS ESTUDIA
TRAZAR PALABRAS CON EL DEDO
HACER GARBATOS
VIAJES Y VISITAS
HACER CARTELES

AUDITIVOS

VIDEOS DE YOUTUBE
DICTADOS
DISCUSIONES
SESIONES DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS
MNEMOTECNIA
REVISIÓN DE CANCIONES Y RIMAS
PROGRAMAS DE TV
ESCUCHAR MÚSICA MIENTRAS TRABAJA
GRUPOS DE ESTUDIO

VISUALES

CARTELES
MAPAS MENTALES
NOTAS POST-IT
TOMAR NOTAS
VIDEOS DE YOUTUBE
LÍNEAS DEL TIEMPO
GRÁFICAS Y TABLAS
LISTAS DE HECHOS
CODIFICACIÓN POR COLORES
PERFILES DE REDES SOCIALES

Fuente: Conferencia en línea "Educación Diferenciada", Verónica Durán y Karen Vega, CDMX, 2020.

Estilos de aprendizaje e ideas para la enseñanza

Visual

Aprender viendo:

- tablas, gráficas, patrones, carteles
- organizadores, modelos
- infografías, diagramas
- dibujos, mapas conceptuales, matrices
- líneas del tiempo
- videos

Auditivo

Aprender escuchando:

- lectura en voz alta
- cuentos, narraciones, relatos, presentaciones orales
- música, rimas, canciones
- instrucciones verbales
- discusiones, debates
- repetir a un compañero

Leer y escribir

Aprender leyendo y escribiendo:

- libros, biografías, textos ensayos, entrevistas
- tomar apuntes, memorizar
- composiciones, listas
- crucigramas, sopa de letras, versos
- dictados, buscapalabras

Kinestésico

Aprender haciendo:

- movimiento, juegos
- laboratorios, prácticas
- teatro, dramatizaciones, representaciones, danza
- tocar, sentir, material didáctico
- experimentos, retos
- manualidades, proyectos



7 ESTILOS DE APRENDIZAJE

Dependiendo del individuo y su perfil.



7. Solitario (Intrapersonal)

Prefieren estudiar y preparar los contenidos sin compañía.

El éxito o error de este estilo de aprendizaje depende de la capacidad de organización del estudio que posee el estudiante. El individuo dirige su trabajo dependiendo del resultado de su autoevaluación de conocimiento de los contenidos.

6. Verbal (Linguístico)

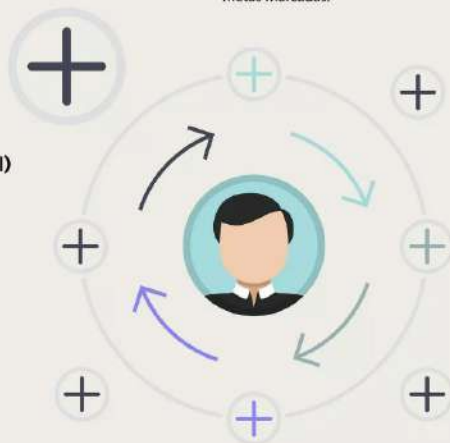
Es similar al musical pero se centra en el uso de palabras relacionadas con el concepto a aprender.

El recurso de las notas de voz sigue siendo principal, también es útil trabajar con role-playing. El tono y el énfasis de la voz al leer en alto o al grabar las notas de voz es el aspecto clave para este estilo de aprendizaje.

1. Lógico (Matemático)

Prefieren utilizar sistemas de lógica y razonamiento, tienen mucha facilidad para comprender planteamientos.

Se centran en entender las razones detrás del funcionamiento de las cosas, para evitar el análisis en exceso que lleve a parálisis es preciso recordar que hay que alcanzar las metas marcadas.



5. Musical

Prefieren apoyarse en música y ritmos mientras asimilan conceptos.

Las notas de voz como fondo contribuyen a mejorar la concentración del individuo, cuándo se seleccionen métodos memotécnicos es importante tener en cuenta la musicalidad y ritmo de los mismos.

2. Físico (Kinestésico)

Prefieren realizar tareas manuales relacionadas con los sentidos así como usar su cuerpo en el proceso de aprendizaje.

Focalizan en las sensaciones que experimentan por lo que es muy útil la utilización de esquemas y resúmenes, siendo interesante apoyarse en dinámicas role-playing.



3. Visual (Espacial)

Prefieren utilizar imágenes, dibujos y esquemas para memorizar y retener conceptos.

Abundante uso de mapas mentales, subrayado de conceptos e imágenes como recurso memotécnico, la organización y estructuración de los contenidos es muy relevante.

4. Social (Interpersonal)

Prefieren aprender en grupos cooperativos con otros individuos.

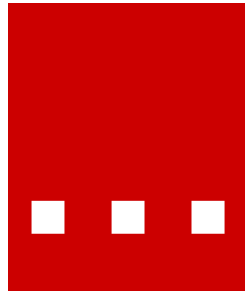
Es recomendable trabajar dinámicas prácticas de grupo en las que distintos usuarios pongan en común los conocimientos sobre el concepto previamente impartido, completando de esta forma su aprendizaje, al igual que con el estilo kinestésico el role-playing es un gran recurso para impulsar el aprendizaje.

Classonlive



El **Tao** de la excelencia digital

RESUMIENDO



El **Tao** de la excelencia digital



Hoy hemos visto y reflexionado sobre...

- **Mindfulness** Digital
- **Ética** Digital
- **El arte de la guerra** aplicado al aprendizaje

El **Tao** de la excelencia digital



Después de esta sesión...

- ¿Qué vas a seguir haciendo **igual**?
- ¿Qué vas a hacer **más**?
- ¿Qué vas a **empezar** a hacer?
- ¿Qué vas a **dejar** de hacer?
- ¿Qué vas a hacer **menos**?

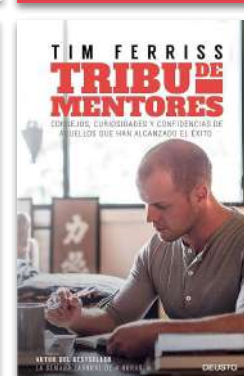
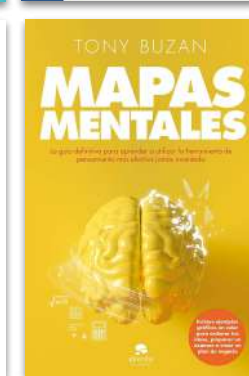
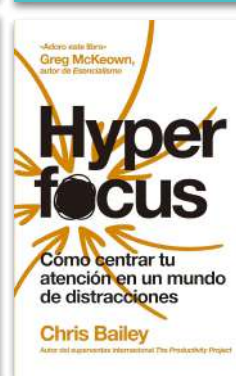
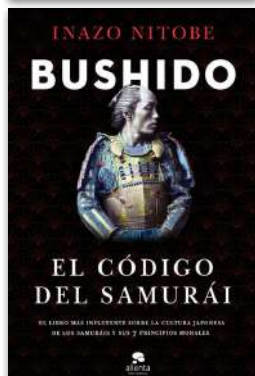
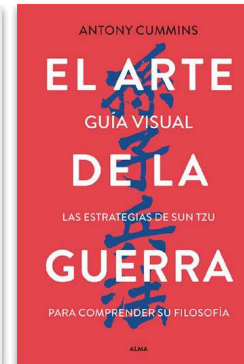
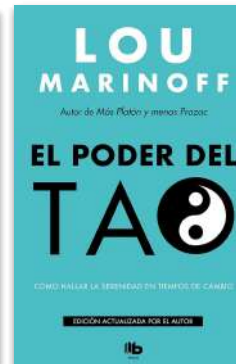
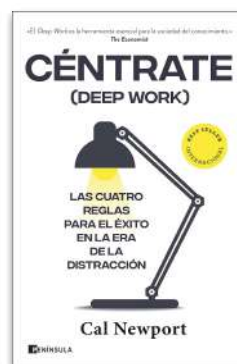
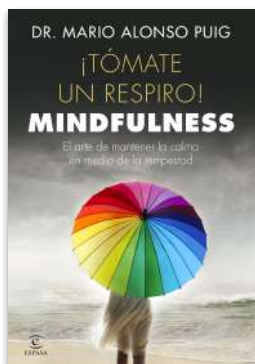
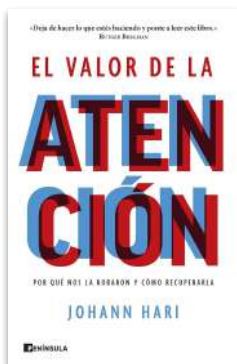
El **Tao** de la excelencia digital

活到老学到老

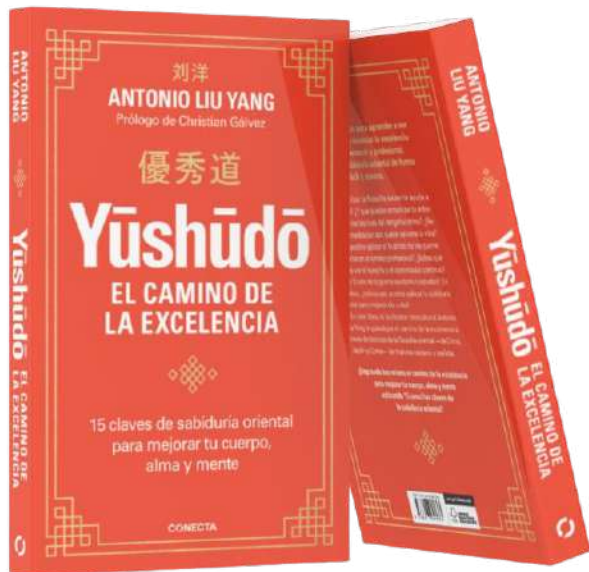
“Vivir hasta la vejez, estudiar hasta la vejez”



El Tao de la excelencia digital



El **Tao** de la excelencia digital



¡Prólogo de Christian Gálvez!

YŪSHŪDŌ · 優秀道 EL CAMINO DE LA EXCELENCIA

15 claves de sabiduría oriental para
mejorar tu cuerpo, alma y mente

CONECTA



Penguin
Random House

KAIZEN · 改善

¡Aplica la filosofía de la mejora
continua para estar en forma!

 antonioliuyang

FENGSHUI · 風水

¡Adecua tu entorno con lo que
estás trabajando!

 [antonioliuyang](https://www.instagram.com/antonioliuyang)

HARA HACHI BU · 腹八分

No comas hasta saciarte, come
sólo hasta llenarte al 80%

 antonioliuyang

INEMURI · 居眠り

El descanso es igual de importante que el trabajo ¡Arriba esas *powernaps*!

 antonioliuyang

ZEN · 禪

Medita en tu día a día y verás
resultados a largo plazo

 antonioliuyang

KINTSUGI · 金継ぎ

¡Rellena tus heridas con oro y sal a
deslumbrar al mundo!

 antonioliuyang

BUSHIDO · 武士道

¡Vive acorde a tu sistema de valores y aplícalos diariamente!

 antonioliuyang

GUANXI · 关系

¡Rodéate de gente que suman y
céntrate en ellos!

 antonioliuyang

NUNCHI · 눈치

¡Aprende a decodificar el
ambiente y aumenta tu
inteligencia social!

 antonioliuyang

DŌ · 道

¡Encuentra tu camino y avanza sin
mirar a trás!

 antonioliuyang

KUNGFU · 功夫

¡Aplica los principios de los artes
marciales al aprendizaje!



SUN TZU · 孙子

¡Aplica el arte de la guerra para
aprender más y mejor!

 antonioliuyang

MOTTAINAI · 勿体無い

¡Recíclate profesionalmente
cuando sea necesario!

 antonioliuyang

HANSEI · 反省

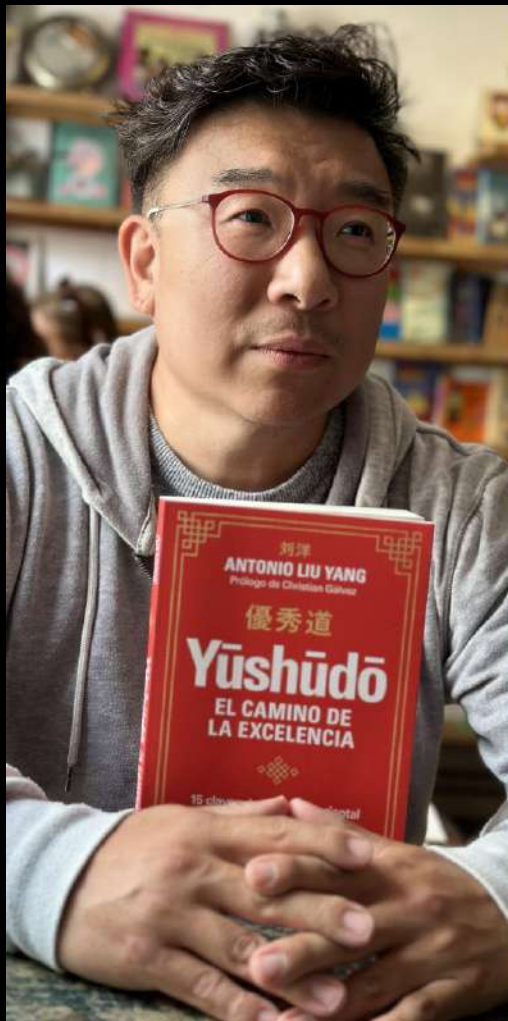
¡Escribe un diario de reflexión para
mejorar cada día!

 antonioliuyang

KOHAI SENPAI · 後輩先輩

¡Mentoriza cuando seas senior y
comparte tus experiencias!

 antonioliuyang



Viernes 08 de diciembre

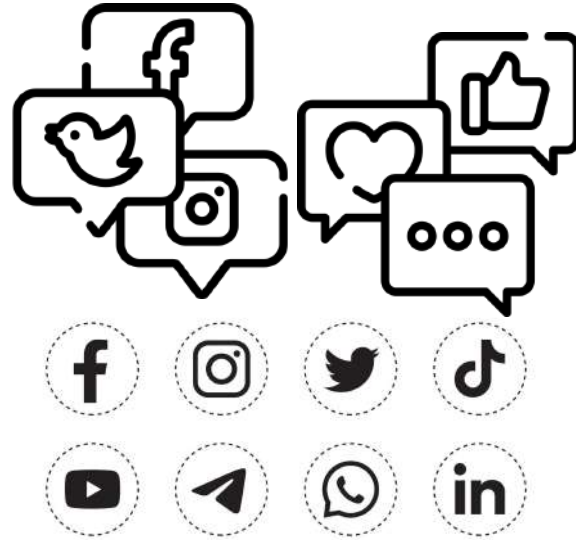
YŪSHŪDŌ · 優秀道 **EL CAMINO DE LA EXCELENCIA**

Firma de ejemplares en Fnac San Agustín (Valencia)



**C/ Guillem De Castro 9-11
46007, Valencia**

El **Tao** de la excelencia digital



*follow
ME*

antonioliuyang 658 614 092