



**Ser feliz y hacer feliz**

**desde el aula**

**En tiempos COVID19**



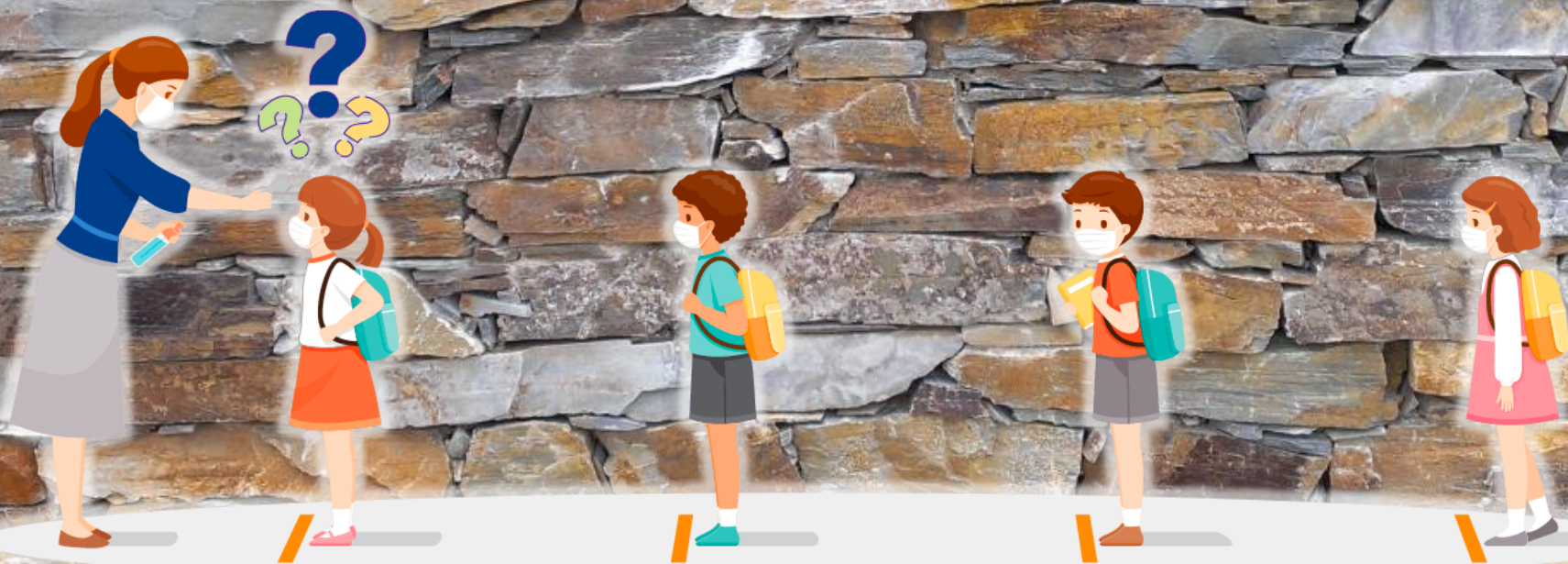
La vida es tan bonita  
que parece de verdad

# Necesitamos un PLAN



# PLAN COLE-COVID 19

O lo tenemos  
o saldremos tocados



Lo que es bueno para la colmena, es bueno para la abeja





- Música bien elegida
- Tiempo de desahogo
- Dejar tiempo a complicidades
- Tiempo de off, de basta ya
- plantita
- Saber decir a inspección basta ya

# HABLAR

- Importantísimo hablar
- Regular como un dimmer
- El callarnos es : como una presa y se rompe ante excesiva presión
- Ahora hay que regular lo que decimos
- Escuchar Manolo



# Escuchar

Es mero hecho de escuchar hace sentir a los otros valiosos





La gente no aguanta que se le abandone en malos momentos



Hay que estar seguro  
psicológicamente

Y sentirse arropada





**Buscar apoyos emocionales**

**Refugios afectivos a los que acudir en momentos de temporal**



Si te sientes acompañado el estrés baja

Cuanto más dura es la vida  
más importante es el afecto



A woman with long brown hair, wearing a dark coat and black tights, is walking away from the camera on a path covered in fallen autumn leaves. The path is flanked by trees with yellow and orange foliage. The scene is captured from a low angle, looking down the path. The background is slightly blurred, emphasizing the woman in the foreground.

**Teacher never walk alone**

---

**... and never talk alone**



## Terapia del canal

- 
- Confidencialidad
  - Las palabras no son carta en la mesa es presa
  - Se habla de todo
  - Nada es una tontería

# Cómo sé si le pasa algo

Niño, compañero

Preguntando

Escuchando

Sin miedo a escuchar

Mirando







No es bueno  
sufrir,

pero si  
haber  
sufrido

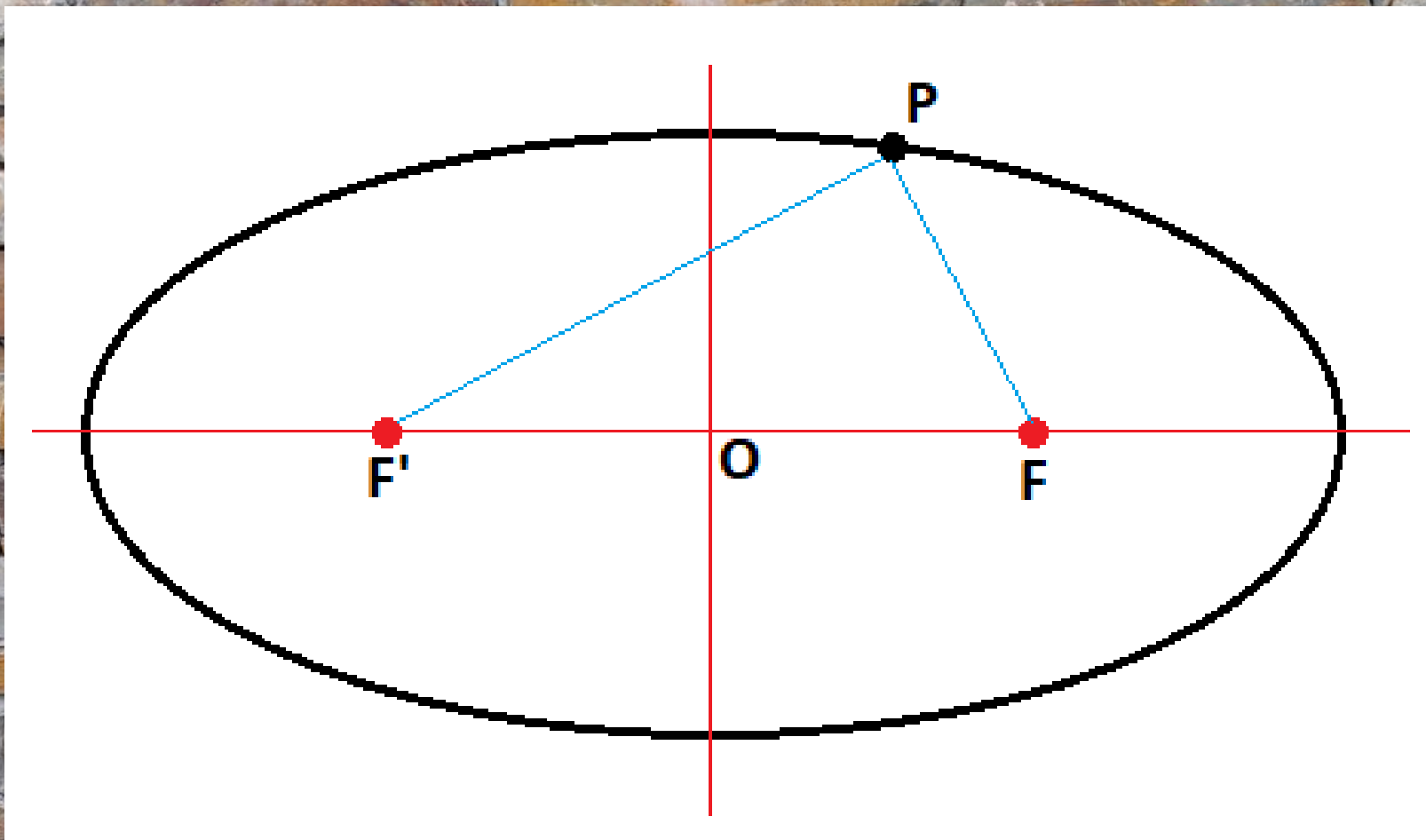
A close-up photograph of a stone wall made of irregular, layered stones in shades of brown, tan, and grey. A single, large, irregular gold nugget is placed on the right side of the wall, standing out prominently against the textured background.

**Todo cole tiene uno**

**Personalidades pepita de oro**



- Directores cariñosos
- Maestros generosos



La elipse tiene dos focos



# Planificarlo

---

- Desde equipos directivos
- Desde CCP
- Con ayuda de EOEP

# Plan cole-Covid 19



**Alguien tiene que tener cabeza**

**Ojo los mails y las comunicaciones**

**Darle calidez:**

**Cómo estáis,  
Qué tal tu madre, tu padre, tú**



En una guerra

no nos quejaremos de un orzuelo

**Comprensivo con todos**

**Compañero**

**Niños**

**Padres**







**Ahora**

*Nos necesitamos*

Si uno cruza un desierto pero sabe  
que se acabara

---

Lo hace con mejor actitud





Dejar reposar las cosas

# Claustros relajados



Si es necesario empezar con un ejercicio de relajación.

Video

Tono tranquilo

Mucha paciencia a dirigir

Tiempo a desahogo

# Resumen plan



**Música**

**Cole más bonito**

**Momentos de desahogo y comprensión.**

**Dirigir conversaciones positivas**

**Paciencia extra**

**Relajaciones en el aula y en el cole**



**Necesitamos  
ternuristas**

# Ternencia



Mitad ternura

Mitad  
paciencia

Los tres or



**Humor.**

<https://www.youtube.com/watch?v=GkoflwgVHW4>

**Amor**

**Dolor**





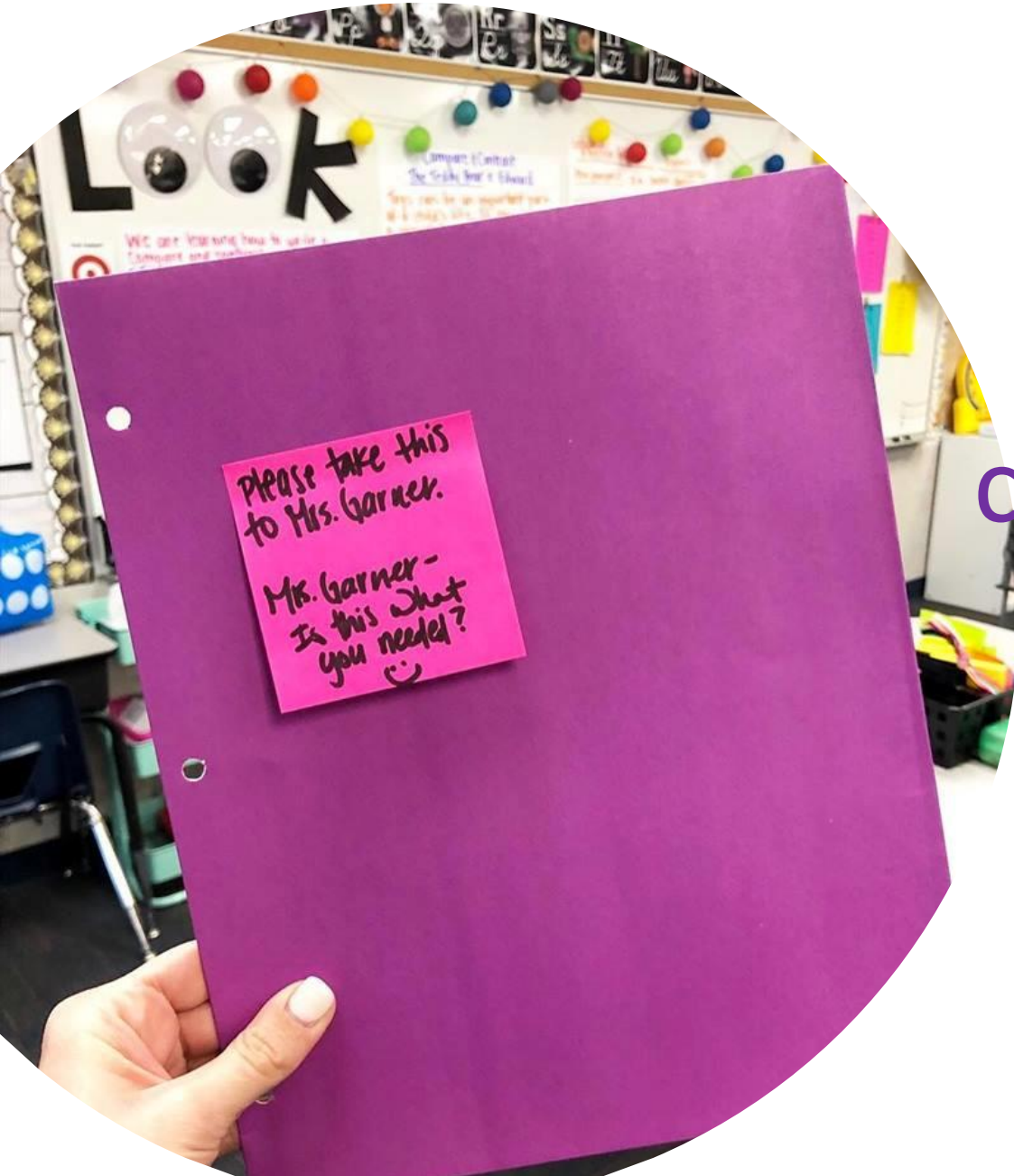
# RESPIRACIÓN CUADRÁTICA



Con los pies  
en la escuela



**La atención dura lo que "dura el culo"**

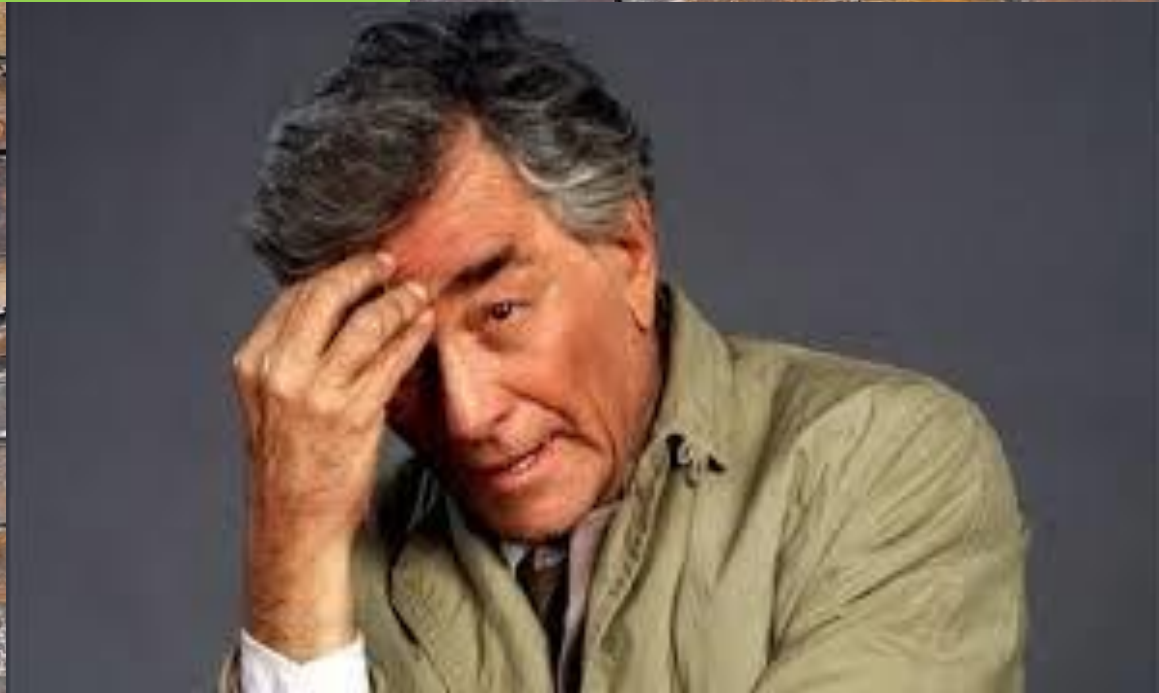


Please take this  
to Mrs. Garner.

Mr. Garner -  
Is this what  
you needed?  
😊

La  
carpeta morada

**Preguntar mejor que sermonear**

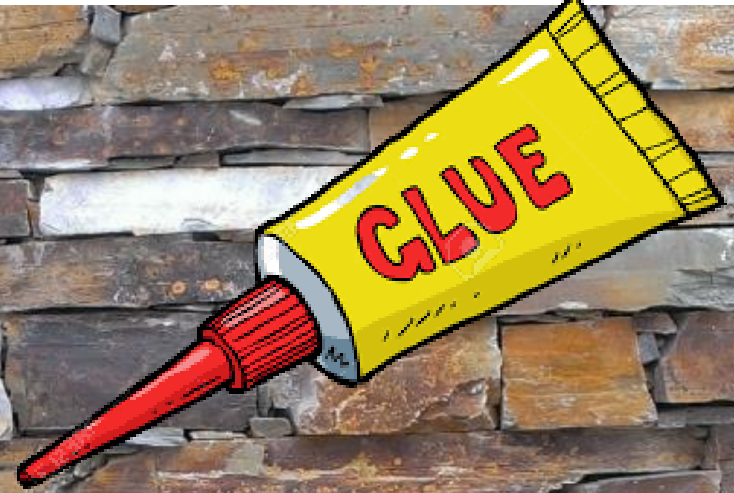


**Técnica de Colombo**

TÉCNICA DEL  
SANDWICH



# Teacher glue



Crear un vínculo

Contarle de nosotros sobre todo lo que pasé mal

Saber que es de **su vida**

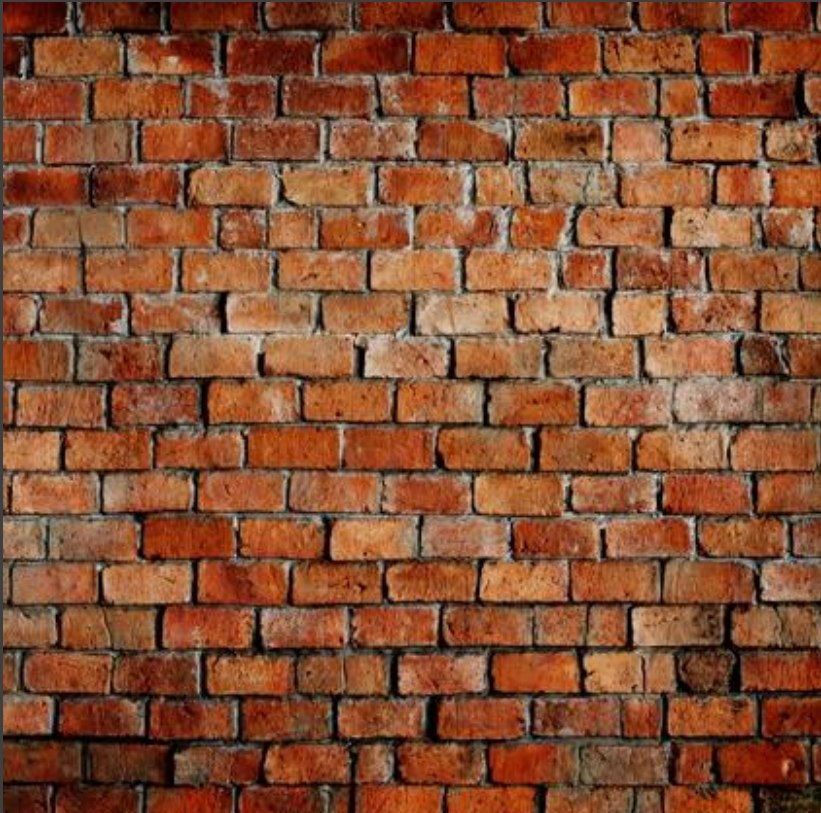
Escuchar con empatía, sin hacer gestos

Si es tímido **ayudar**

Si **intuyo como se siente no forzar** a que me lo diga, decírselo yo en privado

**No ridiculizar..... Saludar, decir lo positivo**

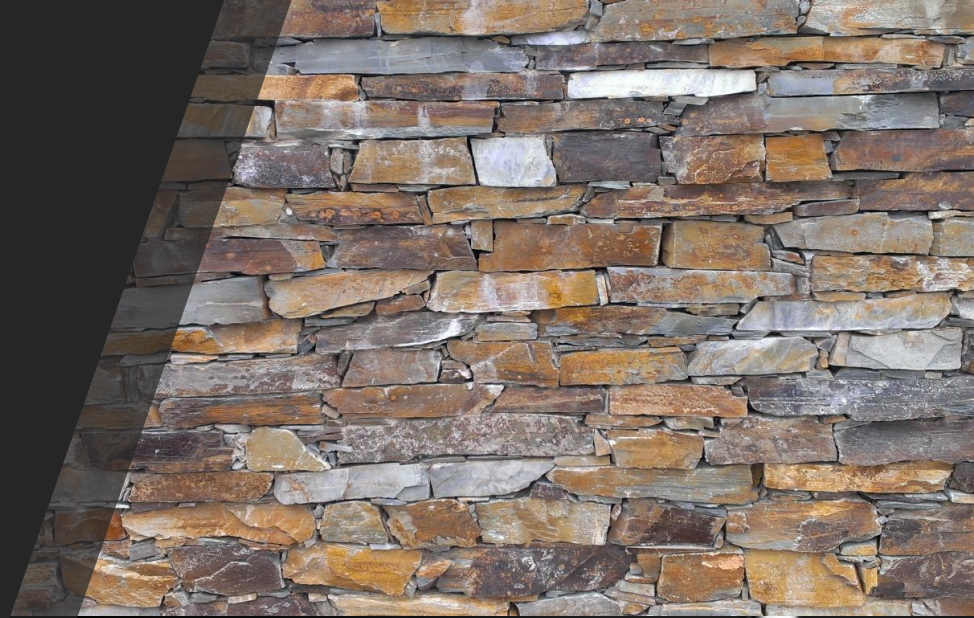
# El ladrillo suelto





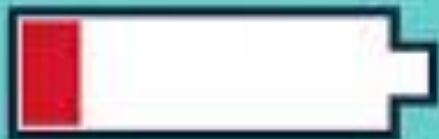
# Callar la clase

- Nadie se llama silencio ni callaros,
  - Llamar por el nombre
- Contar algo interesante
- Cerrar los ojos
- Gritar y golpear la mesa no sirve demuestra que se es primitivo
- Responder con sonidos
- Mirada
- Gestos





# FATIGA PANDÉMICA



- Cansancio mental crónico
- Tristeza
- Agotamiento
- Preocupaciones catastrofistas
- Irritabilidad

## Puede causar

- Trastornos:
  - del sueño,
  - del apetito
  - de la concentración

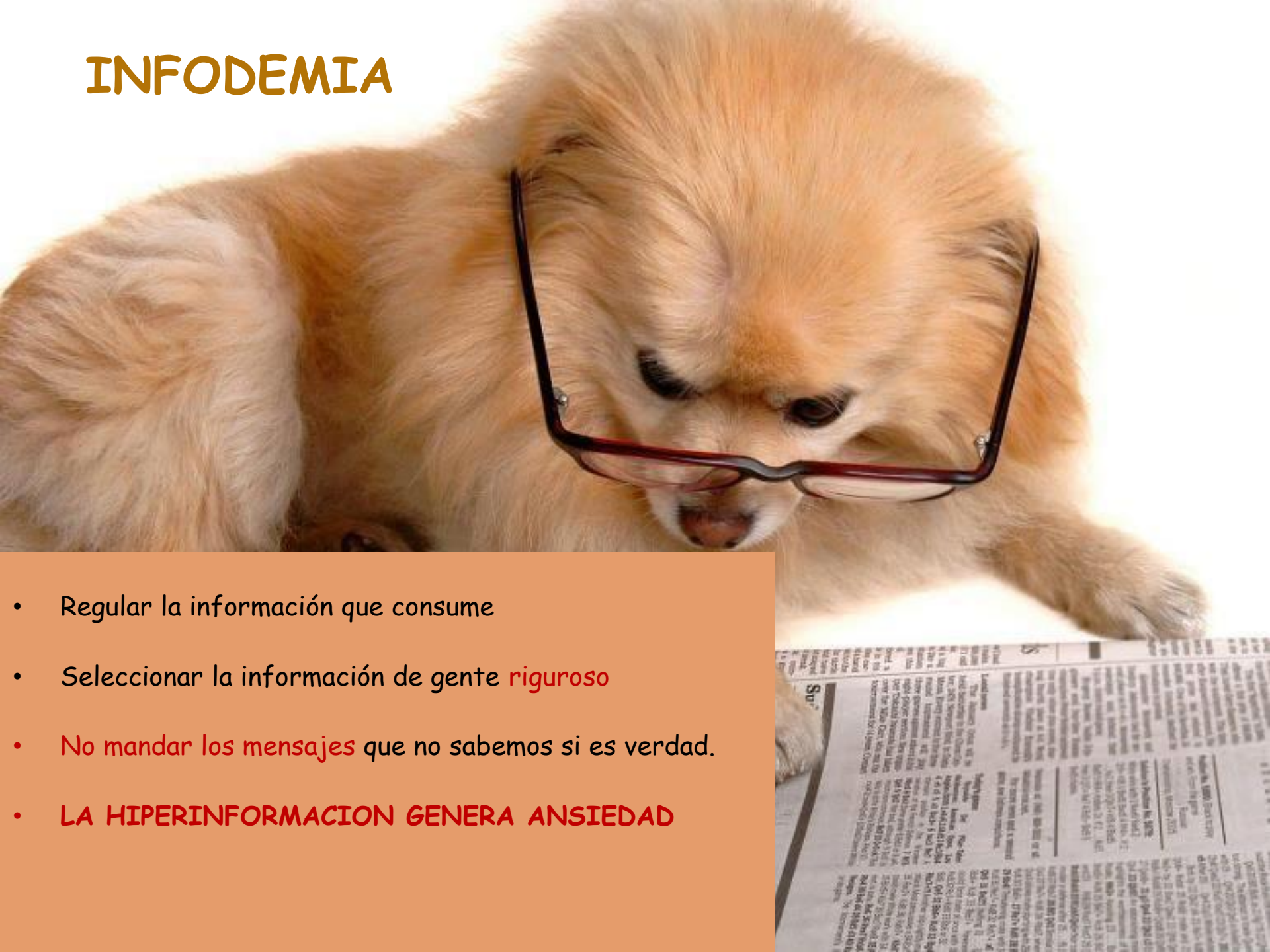
Cuando el stress se cronifica



A small, fluffy white and brown puppy is sitting inside a woven basket. The basket has a lace trim around the top edge and a heart-shaped decoration with a small bow on the front. The puppy is looking towards the camera. The basket is placed on a wooden floor, and a brown knitted blanket is draped over the side. The background is a light-colored wall with a subtle pattern.

Pautas contra la FATIGA PANDEMICA

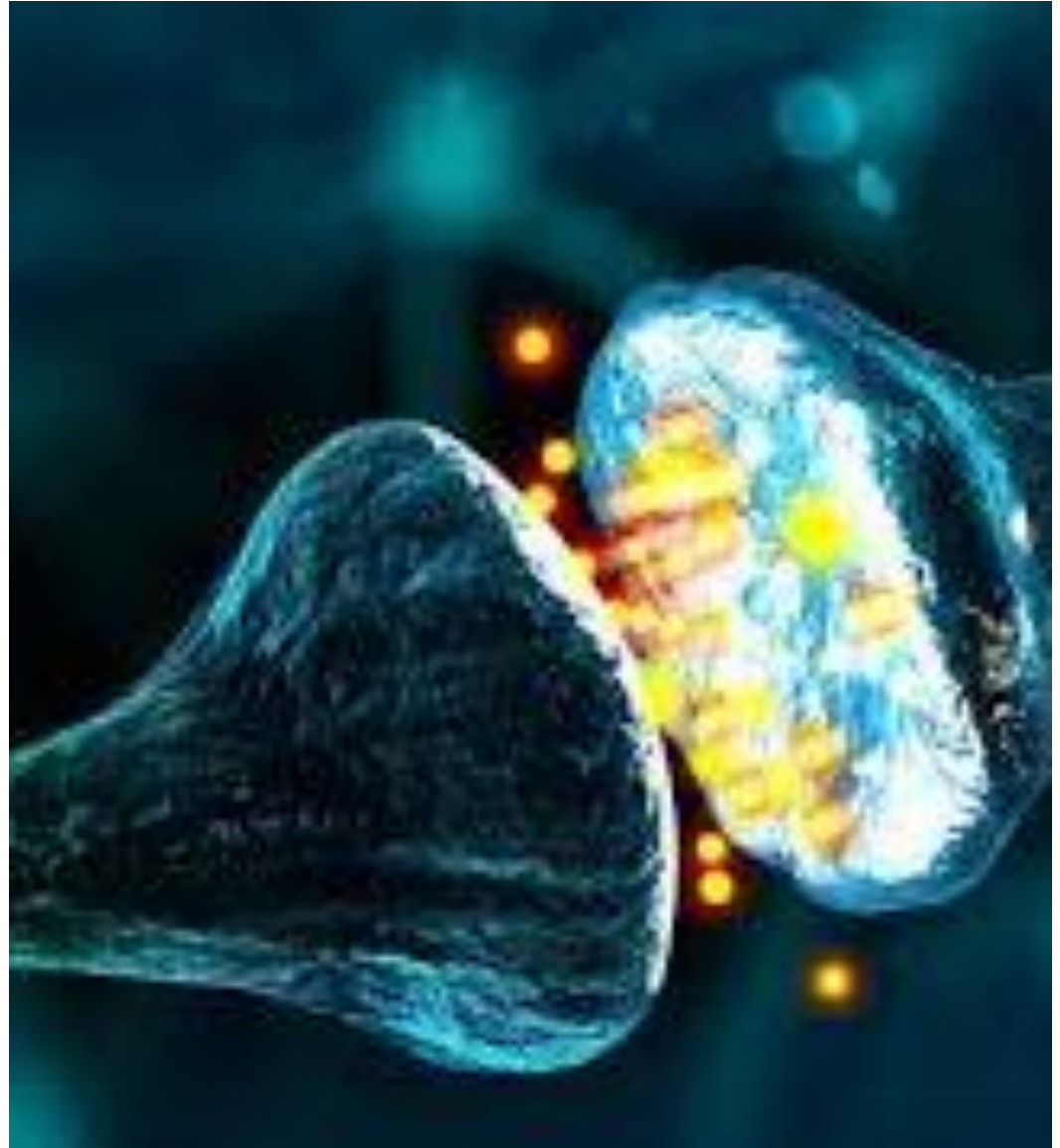
# INFODEMIA



- Regular la información que consume
- Seleccionar la información de gente **riguroso**
- **No mandar los mensajes** que no sabemos si es verdad.
- **LA HIPERINFORMACION GENERA ANSIEDAD**

## ACTIVIDADES que regulen los neurotransmisores

- Dormir
- Ejercicio
- Comer de manera saludable
- Meditar



# Rutinas antiguas y rutinas nuevas

- No puedo ir al gimnasio
- Pues con Xuan la o Patri Jordan
- Las rutinas nos da seguridad y confianza





# Aprende a regular tus emociones

- Meditación
- Relajación
- Respiración
- Dibujar
- Bricolaje
- Escribir.
- Algo que digo cuando **yo hago esto desconecto** y me relajo



# Haz tu vida más bonita

- Redecora tu casa
- Usar unos platos mas bonitos ( los de navidad)
- Una flor
- Una vela





Cultiva tus relaciones personales

Si puedes sal y habla

teléfono,

wasp

Conectar con los demás

**No** Conviertas  
el virus en tu  
monotema



También ocurren otras cosas alrededor **que son maravillosas**

# Acepta tus emociones

Yo no debería sentirme así, o tan triste.

Aprender a convivir con ellos

Reconocer los sentimientos porque estoy así



## ¡Ojo! Autocontaminación

- Cuida el dialogo interno
- Eso **influye en las emociones.**
- ¡Ay!, que rollo.
- Me agobio en casa.
- Jo, cuanto va a durar esto.
- Mi cerebro interpreta que estoy mal

No decir: yupi que bien estoy confinado



**Amor**

Segundo -or



<https://n9.cl/pbh4j>

<https://www.youtube.com/watch?v=9PszTuOkpGo>





# Respiración alterna



# Cena con un genio

Convierte tus desplazamientos en un master

Anne Igarburu

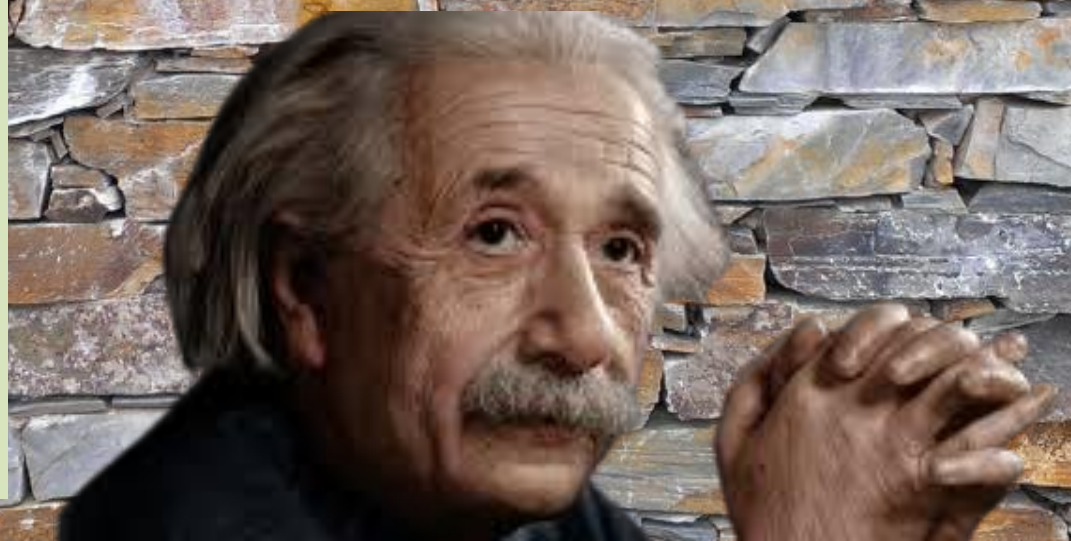
Alex Rovira

Rojas Marcos

Joan Garriga

Mario Alonso Puig

Rafa Santandreu



# Lista de libros

- El caballero de la armadura oxidada
- El monje que vendió su Ferrari
- Las 10 claves de la abundante felicidad
- El arte de no amargarse la vida
- La buena suerte
- Déjame que te cuente
- La rueda de la vida
- El camino de las lágrimas
- El duelo terapéutico
- EmocionaArte



# Mail y web

- [jclopezr@educa.jcyl.es](mailto:jclopezr@educa.jcyl.es)
- [juancarlos68vc@gmail.com](mailto:juancarlos68vc@gmail.com)
- <https://www.tribunapalencia.com/blogs/recetas-para-educar>
- <http://bonding.es/category/colaboradores/>
- <http://diariodeuncorredordefondo.blogspot.com>
- <http://juancarloscorner.blogspot.com>
- <https://www.youtube.com/watch?v=-awfqlGU-FY>
- @juancarlosvice
- <https://www.linkedin.com/in/juancarloslopezrodriguez>
- <https://www.facebook.com/juancarlos.lopezrodriguez.775/>
- <https://www.facebook.com/juancarloslopez68>





Con los  
pies en la  
escuela

# Lo que nos gusta a los profes



- Que atiendan
- Que pregunten con educación
- Que no haya murmullos cuando hablamos
- Que traigan los deberes
- Que no insulten
- Que se sienten bien
- Que ponga cara alegre
- Que lleguen puntual
- No comiencen con : **a mi me parece, creo que.**  
Mejor que no es así, te has equivocado, no tiene sin idea

# Que les gusta a los alumnos

- Que el profe sea **respetuoso**
- Que sea **divertido**
- Que les **cuenta sus historias**
- Que ponga **pocos deberes**
- Que **salude por los pasillos**
- Que **no sea gritón**
- Que **sea ordenado**
- Que **no sólo siga el libro**
- Que **nos de seguridad**





## LO QUE LES GUSTA A LOS ALUMNOS

- Que **sea humano**
- Que **se preocupe**
- Que sea **flexible**
- Que **explique bien**
- Que **repita sin enfadarse**
- Que **sea puntual**
- Que **no hiera con sarcasmo**
- **Justo al evaluar**





## Que nos gusta a los padres

- Que **no ponga muchos deberes**
- Que tenga **disponibilidad para hablar** con él
- Que el colegio o IES nos de **seguridad física**
- Que realice **otras actividades**
- Que **no se pase realizando otras actividades**
- Que **no estén pidiendo dinero** a todas horas

# Deberes

- Hemos sumado
- 5 horas
- ¿Nos planteamos si sirven para algo?
- Lo corregimos
  - Todo lo que no se evalúa se devalúa
- Cuando van a clases particulares todos...¿?



# Maestro covid 19





# Maestro covid 19

- Despotricar
- No mirar para otro lado
- Dar algo más que mate o inglés
- Ser optimista y trasmitirlo

Aprender a callar

Ponernos el traje de maestro supe  
profesional: Profe Ramón

Compresivo con equipos directivos





El que tenga una idea que la diga ,  
pero quietamente, claramente



## Con padres

- Calidez
- Si están en casa, más calidez
- Todos estamos juntos en este lio
- Responder a su dudas
- Dar seguridad



Responder a los correos automáticamente

Calidez de palabras

¿Estáis todos bien?

Eres importante para mi

Un abrazo

Saber que condiciones tiene en casa:

- De sitio
- De uso de ordenador

# Desde casa





No morder más  
de lo que  
podemos  
masticar



Tratar miedo

Prepararnos para el duelo

Tercera -or

**Dolor**

<https://www.youtube.com/watch?v=FfyL5jtilzk>



# SEGUNDA OPORTUNIDAD



# CAJA NEGRA



Todas nuestras experiencias quedan  
grabadas en nuestro cuerpo

que es como la caja negra de los  
aviones donde todo queda registrado

MIEDO





# Miedo

Libera:

- **Cortisol** : impide pensar
- **Adrenalina** : que nos invita a la acción

# ESCRIBIR

Si tienes algo importante que te preocupa:

**Escríbelo,**

Al escribirlo lo sacas de la cabeza

El **problema pasa del papel**





# Ejercicio de escribir

- Escribe tus miedos
- A quien se lo cuentas
- Que te ayuda
- Que haces



# miedo

- Los niños necesitan la **seguridad de sus seres queridos.**
- Sentido de **vulnerabilidad.**
- **Necesita ser :**
  - comprendido
  - acompañado
  - validado en su emoción



# Miedo. Padres

- Recibir mensaje de los padres:  
“es normal sentir miedo,  
y se puede hablar de ello para calmarse”
- Los padres tienen: **Miedo al miedo**
- **No ridiculizar** miedos presente o pasados  
“ Aquí estoy a tu lado y no me voy a ir,  
no te va a pasar nada”



# QUÉ HACER

## 1 Agacharnos

Oxitocina hormona del amor, de la calma.

## 2 Legitimar sus emociones siempre.

Necesidad de permiso para decir lo que esta sintiendo

## 3 Nombrar para dominar:

decir que te pasa y tu angustia disminuye



- **LO QUE NO SE SIENTE NO SE SANA**



# Qué hacer

Si sabes lo que le **pasa adelántate** y ponle nombre

## Swat

Rosa ( con su nombre) tienes miedo ( te entiendo) porque has odio que más virus  
( sé como te sientes) ( yo te ayudo)

**sintonizar con sus emociones**

No silenciar al niño.





Cuenta conmigo

Quédate conmigo



**AYUDAR A LOS DEMÁS ES EL  
ALQUILER QUE PAGAS**

**POR VIVIR EN LA PARTE  
CÓMODA DEL PLANETA.**

- Dr Cavadas-



# Miedo



- **Dibujar el miedo**, es sacarlo fuera
- **Proyectar** el miedo
- Tener poder sobre el miedo: **pisarlo, tirarlo, romperlos**
- **Dibujarlo y guardarlo** en una caja o poner un circulo
- Haz una silueta y marca donde lo sientes
- En adultos: **deporte**

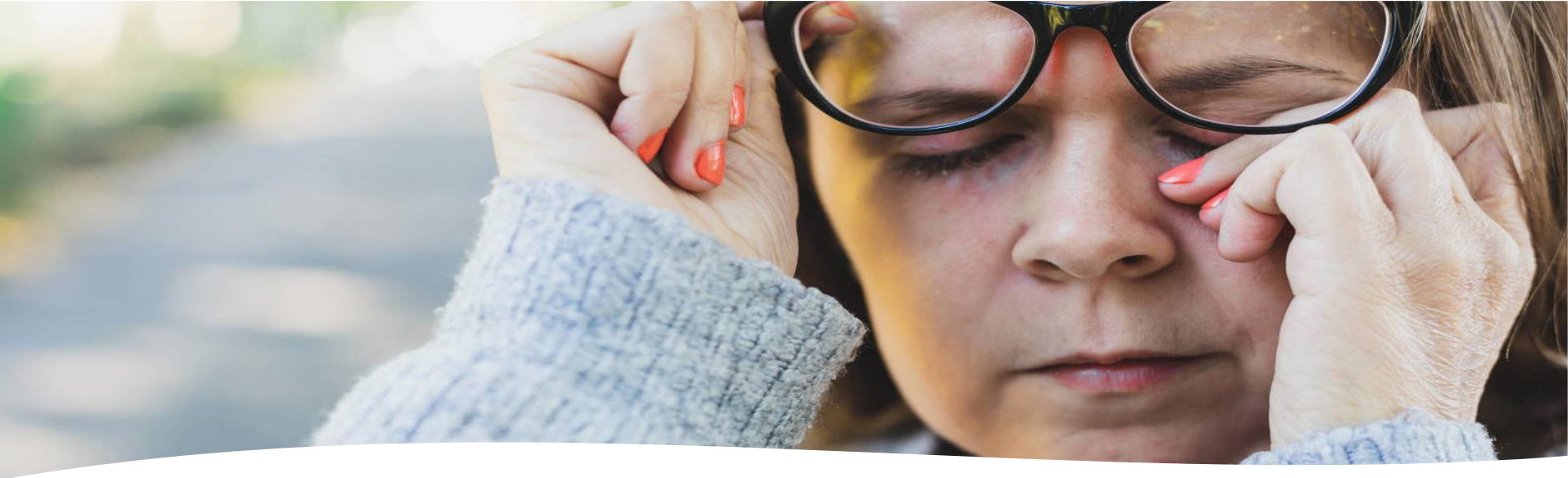
# CALMAR

- Las **explicaciones** deben darse cuando están en equilibrio
  - en una rabieta no escuchan,
  - hay mucho cocktail en el cerebro
- Abrazar, distraer, música, dar la mano
- **Cada niño** tiene una manera de calmarse





- CONTENER
- CALMAR
- INFORMAR
- CONSOLAR
- NORMALIZAR



No es fácil , tampoco imposible

Educar es atender a los sueños de los demás

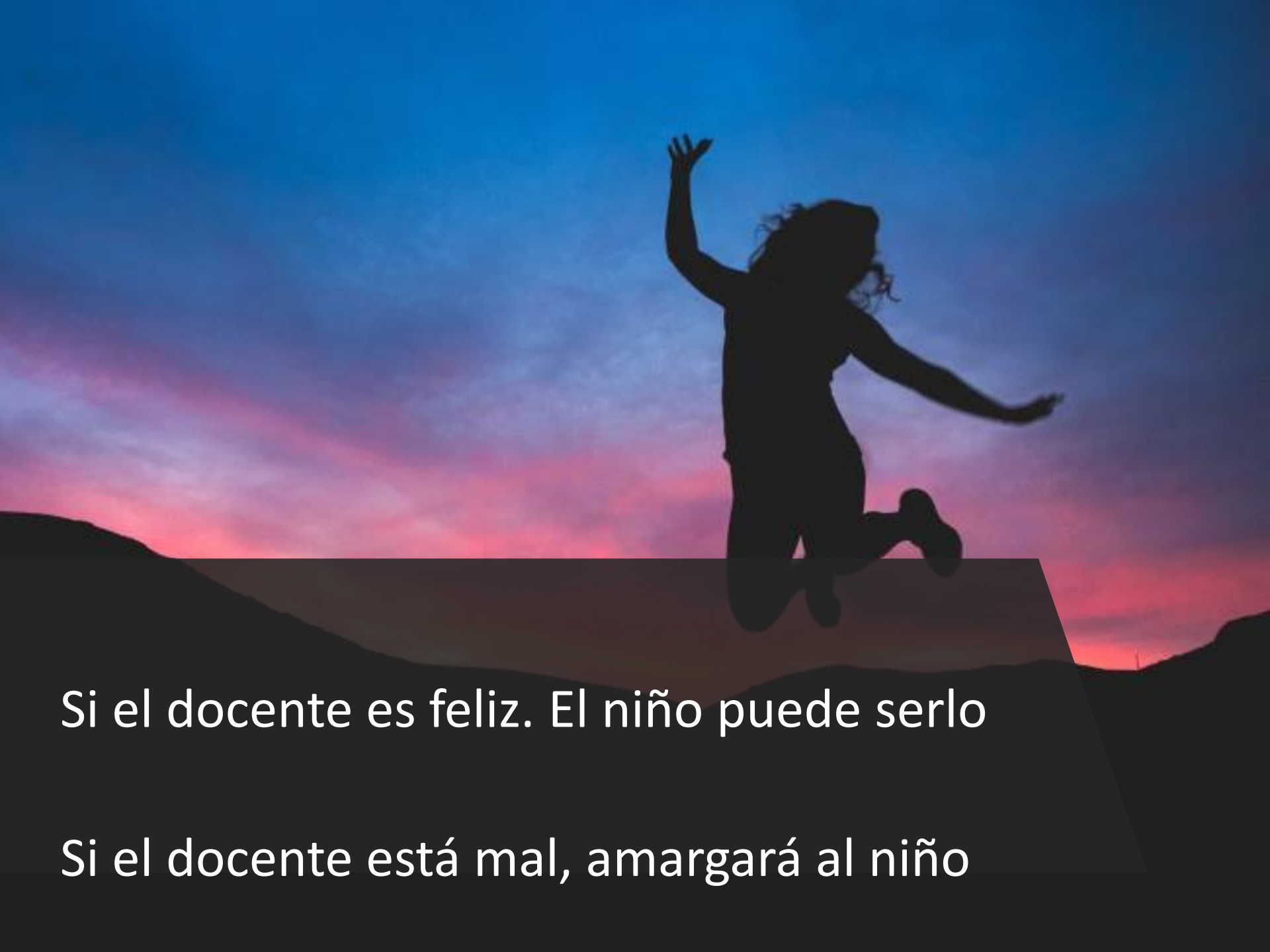




Relajación el lago



Vamos a  
cuidarnos,  
para  
Educar



Si el docente es feliz. El niño puede serlo

Si el docente está mal, amargará al niño



# PIEDRAS

- Que frenan tu vida.
- ¿Cuáles son las piedras de tu mente?
- ¿Cuáles son las piedras de tu corazón?
  
- Es mejor ir haciendo limpieza durante el día
- **NO DEJES QUE LAS PIEDRAS SE ACUMULEN**





## CHIRIMIRI DE H.....

- Dramas
- Circunstancias a resolver



# Intransigentes crónicos

---

- Quejicas permanentes
- Insensible al dolor ajeno
- Desahogo razonable
- Hay gente que lleva **5 años enfadado con la humanidad**



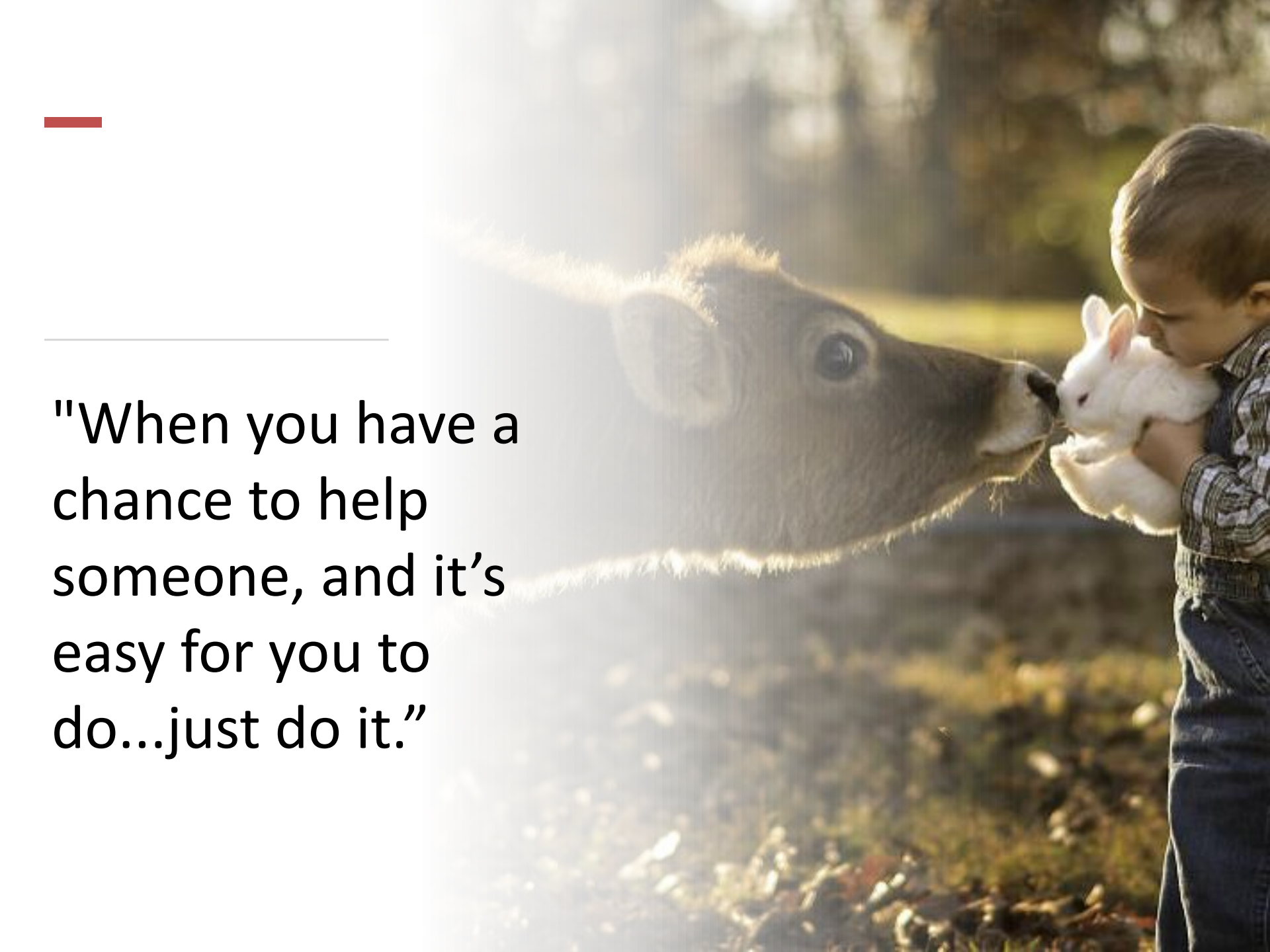
# (C+H) \* A

- LO ELEGIMOS NOSOTROS
- Nos gusta la gente fácil y con sentido del humor.
- No la gente que discute y está todo el día enfadada.
- «Yo soy así».
  - ¿Cómo? Pues espabila, que los demás no tenemos la culpa





- <https://youtu.be/5dbwdgMxqNw?t=19>

A young boy in a plaid shirt and blue overalls is holding a white rabbit. He is standing next to a brown goat, and they are both looking at each other. The scene is set in a field with trees in the background, and the lighting is warm and golden, suggesting late afternoon or early morning. A red horizontal line is visible in the top left corner of the image.

"When you have a chance to help someone, and it's easy for you to do...just do it."



El que se siente mal  
aprende mal

Detrás de una  
**conducta negativa**  
hay un **sentimiento**  
**negativo**





Hay que dejar huellas,  
no cicatrices.

*Octavio Gonzalez*

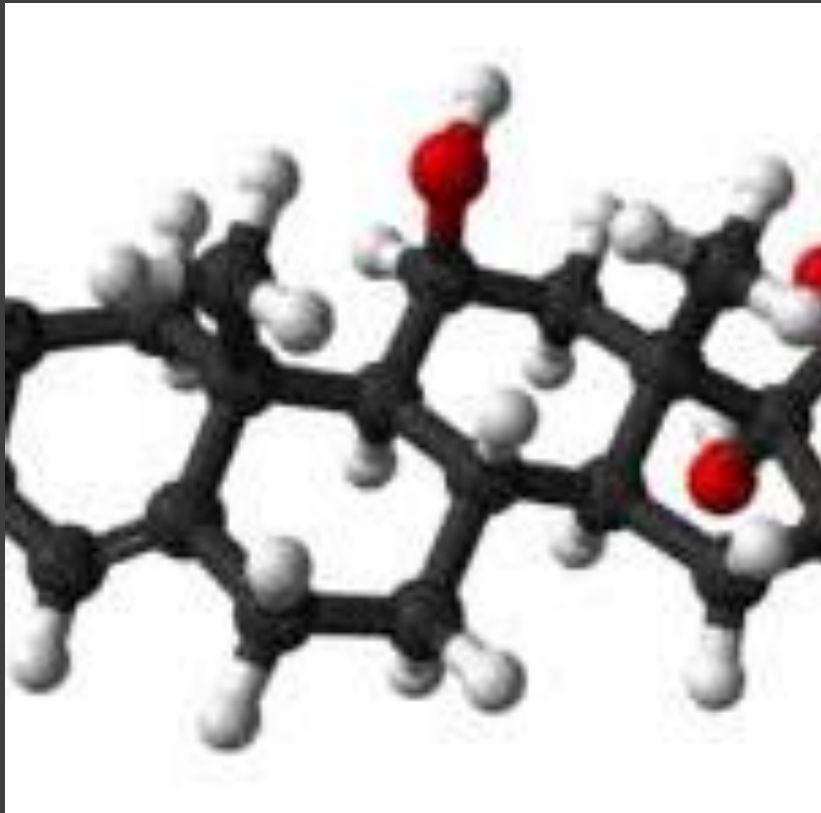
# IRA

- “Lo que empieza con cólera acaba en vergüenza”.

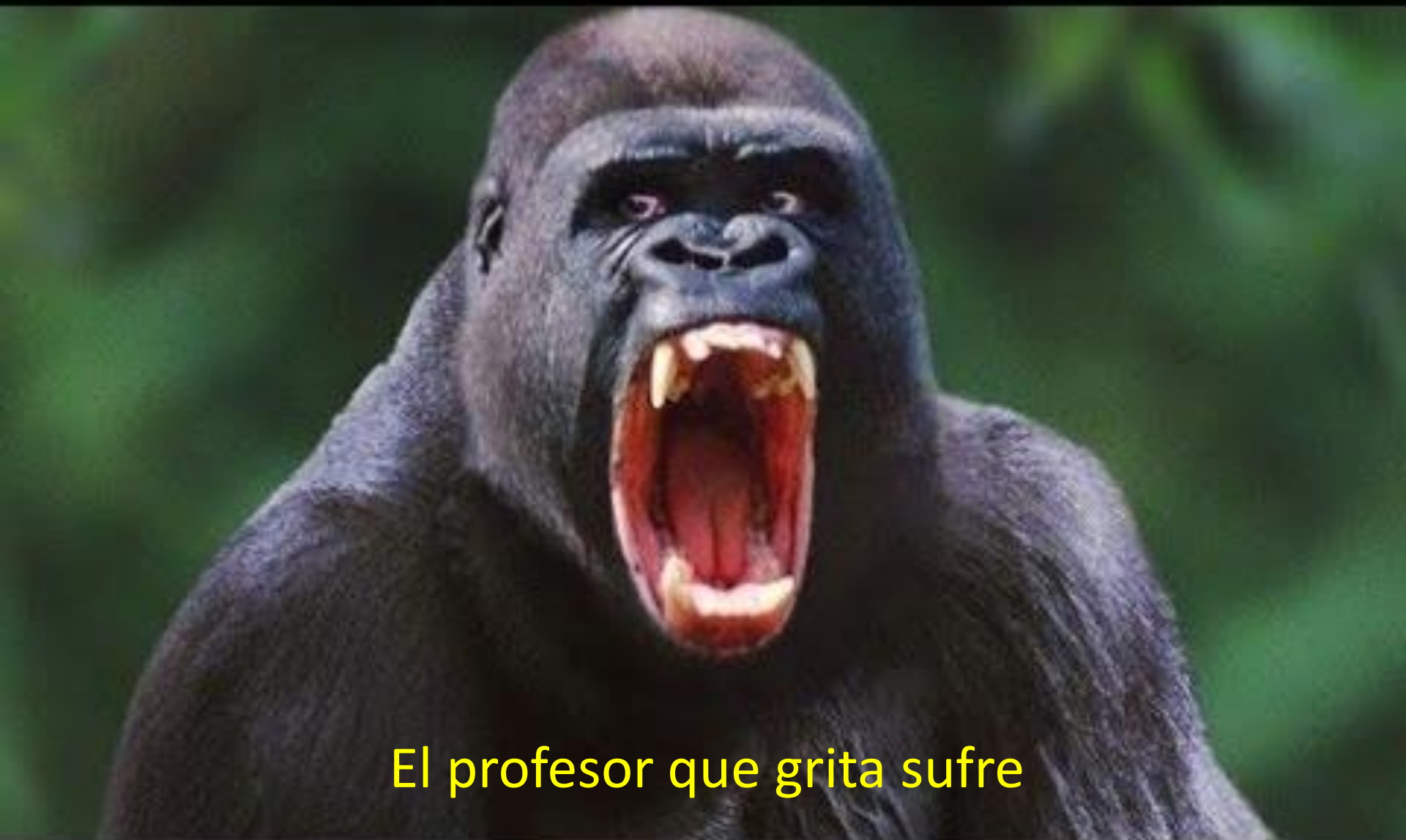
Franklin

- Secuestro emocional
- CUANDO SUBE LA IRA BAJA LA INTELIGENCIA





Reduce en 5 años la vida



El profesor que grita sufre



# SOLUCIONES A LA IRA

- **Se prudente** no puedes expresar todo lo que sientes.
- Practica un **idioma sereno**

“Yo no lo haría de esta manera , pero respeto que lo hagas así”

# La toma de tierra

---



# SOLUCIONES A LA IRA

- Enseña al **cerebro alternativas:**

En vez de **gritar a otro,**  
**escríbelo**

si lo escribo el cerebro tiene otra ruta para resolver la situación

- **No estar en tensión**
- **Sonreír**
- **Sentarnos de forma relajada**





- **MUCHA INFLUENCIA DE LAS PALABRAS..**

- Provocan pensamientos
- Donde ponemos el foco se expanden

### Ojo AUTODIALOGOS

Cómo nos sentimos depende de nuestra mente

Los sentimientos crean hábitos

– No poner despertadores





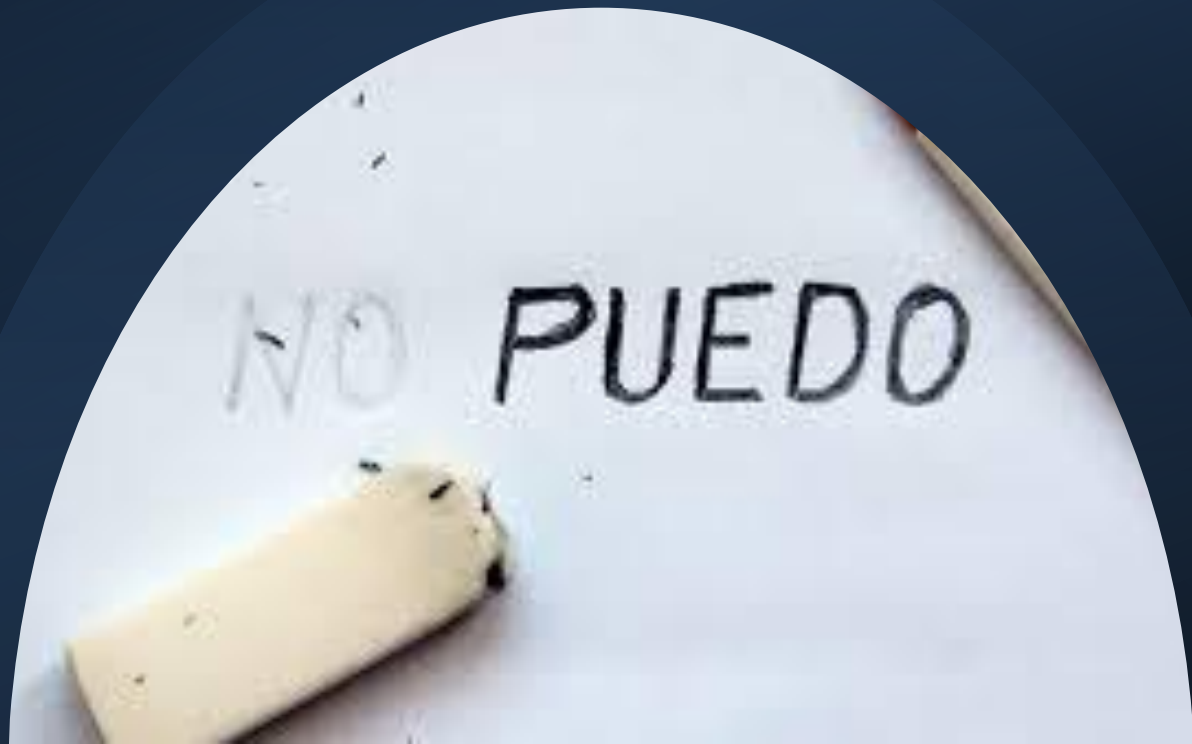
A close-up photograph of two hands clasped together in a firm grip. The hand on the right is covered in vibrant, multi-colored body paint in shades of blue, orange, red, and green. The hand on the left is a natural skin tone. The background is a solid, deep purple color. In the upper left corner, there is a black circular graphic containing white text.

PREFIERO  
TENER  
PAZ A  
TENER LA  
RAZÓN

# Alfabeto ASRD

- Las conductas A: amor, amistad  
amabilidad
- Producen S : sueño,  
sexo, salud, serenidad
- Las R ( rencor, rabia, corrosión)  
Producen D
  - Depresión, desanimo,  
dolor

# Creencias limitantes





Deudas no  
adquiridas



Conseguir coherencia cardiaca

**Si se tratan bien los  
resfriados**

**se evitan  
las pulmonías**



# dormir

El descanso está infravalorado

Un día a la semana sin despertador

Duerme más que los demás,  
cuando estes despierto estaras  
más despierto que ellos

Vete a la cama una hora antes

Las peores decisiones se toman  
por la noche



# SILENCIO

- Un ratito en silencio
- El cerebro es como una radio que esta todo el rato emitiendo





Planta que  
no cuidas



Planta que  
se muere



Ojala lleguemos todos a viejos y vivamos  **cien años**,

pero hay que  **vivirlos bien**, con calidad de vida.

Eso pasa por

**comer bien**,

**cuidar tu físico**,

**medicarse correctamente** y, por último, muchos besos y abrazos, mucho  **cariño entre las personas**.

Quien no ponga esto en práctica,  **fracasa**».

# Jesús de la Gándara

**PARAR  
PARA  
REPARAR**





Que la vida  
te de un  
sartenazo

**SABOREAR**

**MEDITAR**

**EJERCICIO**

**AGRADECIMIENTO**

**CONECTAR**

**DORMIR**

**IKIGAI**





Vamos al aula





## Padres

- Tiene Vd alguna **idea mejor** para que cambie la actitud de su hijo
- ¿**Qué proponen** Vd?
- Vamos aprobar lo que Vds proponen y **si no probaremos lo que nosotros proponemos**
- **Queda poco tiempo** para colaborar juntos en la educación de su hijo después lo tendrán que hacer Vds. solos.



Lo de 1º B que no lo paguen los de 3º B

- **Tomate una tónica entre clase y clase o un gin-tonic**

<https://www.youtube.com/watch?v=1EHmGF6biGI>

<

Muchas  
Gracias

