

HACIA UNA EDUCACIÓN EQUILIBRADA



La suerte



RELAJACIÓN EL ÁRBOL



Viaje a ti

Música <https://youtu.be/2wkk-Mm2mbU>

¿DONDE
ENCONTRASTE
ESO?
LO HE ESTADO
BUSCANDO
POR TODOS
LADOS.



Lo CULTIVÉ
DENTRO DE MI.



Los niños y niñas no aprenden lo que les enseñamos, nos aprenden a nosotros –Mar Romera–





PSICOLOGÍA De BARRIO



No existas,	Permiso
<p>No seas niño. No disfrutes Han tenido que ocuparse de sus hermanos pequeños</p> <p>Vivirán el disfrute con sentimiento de culpabilidad</p> <p>Los padres dan más importancia a las necesidades de otros</p>	<p>Esta bien que disfrutes</p>
<p>No sea tu mismo, no tengas en cuenta tus necesidades</p>	<p>Tu eres importante</p>
<p>No crezcas</p>	<p>Esta bien que crezcas</p>
<p>No te impliques</p>	<p>Puedes aportar</p>
<p>No te integres. No te acerques</p>	<p>Esta bien que te acerques</p>
<p>No pienses, se desvaloriza su opinión, (tú que sabes) , no digas tonterías, deja que hablen los mayores</p>	<p>Tu eres importante</p>

No pertenezcas. Familias que se mudan a menudo	Esta bien que pertenezcas,
<p>No sientas. Padres desvalorizan la expresión emocional del niño, o reaccionan de manera negativa El niño aprende que expresar y sentir no esta bien.</p>	<p>Esta bien que sientas</p>
<p>No sea sano, niños que solo se les da caricias cuando están enfermos</p>	<p>Esta bien que seas sano. Padres que acarician al niño buena salud</p>
<p>No existas. Transmiten al niño que es una molestia. Fuiste un accidente Llegaste demasiado temprano Los padres no son consciente de ello</p>	<p>Esta bien que exista, gracias por existir</p>
<p>No hagas-</p> <p>los padres hacen las cosas en lugar de sus hijos. “déjame a mi que tu no sabes”.</p> <p>Sentirá angustia cuando tengo que hacer algo, porque no sabe y siente vergüenza de no saber</p> <p>Inconsciente: miedo a cuestionar a los padres Deja eso, no toques eso El niño aprende pasividad</p>	<p>Esta bien que hagas</p>

Impulsores

- Complace
- Date prisa
- Se perfecto
- Esfuérzate





Nacemos con una herencia

pero con una actitud hay que salir de la rotonda





Nacemos príncipes o princesas

hasta que nuestros padres nos convierten en ranas

Escribimos

- Que mandatos tenemos
- Que impulsores detectas

MANDATI

HAMBRES PSICOLOGICOS

- **RECONOCIMIENTO**
- **DE ESTRUCTURA**
- **DE CARICIAS**





Ley de abundancias de caricias

- Da caricias positivas **que** los demás se merecen
- **Acepta** caricias que mereces
- **Pide caricias** positivas que necesitas
- **Date caricias a ti mismo**
- **Rechaza las caricias negativas**

Vida como calendario

- ¿Donde os llegáis?
- Saber gestionar el tiempo que os queda
- Vivir con mucha consciencia



Preguntas puñeteras

- ¿Si murieras hoy podrías decir que has sido feliz?
- Y si no murieras ¿qué querrías hacer con tu vida?
- Si te dan una segunda oportunidad que harías
- ¿Qué cosas te hicieron vibrar el mes pasado? Y ¿ayer?
- **Preguntas que hagan pensar**
 - ¿Cómo puedo con esto? mejor que ¿puedo con esto?
 - Las palabras tiene mucho poder



Si tiene 40, 50, 60
años y te das
cuenta que tu vida
no es como
quieres

Saca **champán**
celebralo y
ponte manos a la obra



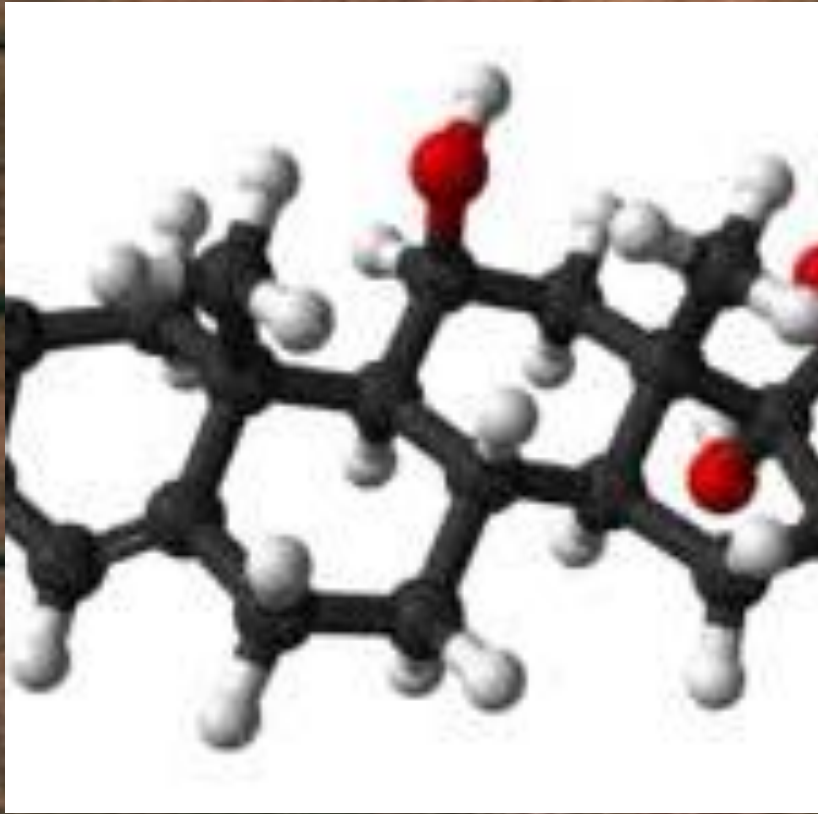
Respiración corazón- cabeza



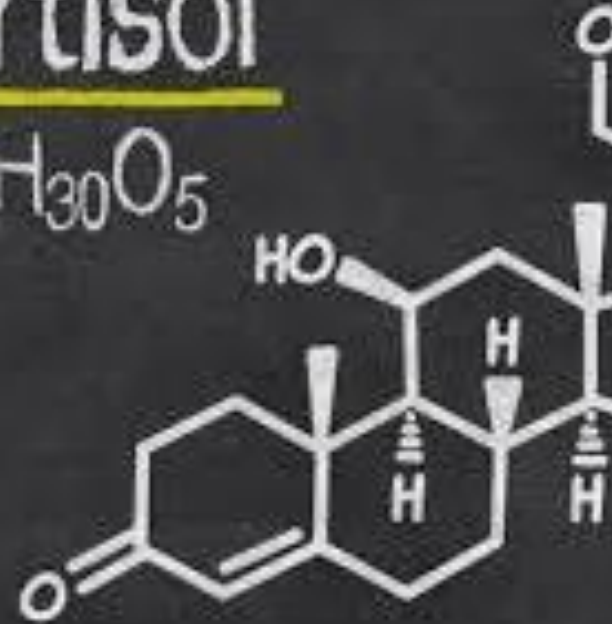
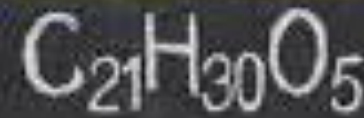


Masaje de mano

- Masajeo la parte carnosa: delante , detrás, lateral
- Tiro de los dedos
- Entrelazo los dedos
- Ordeño los dedos



Cortisol

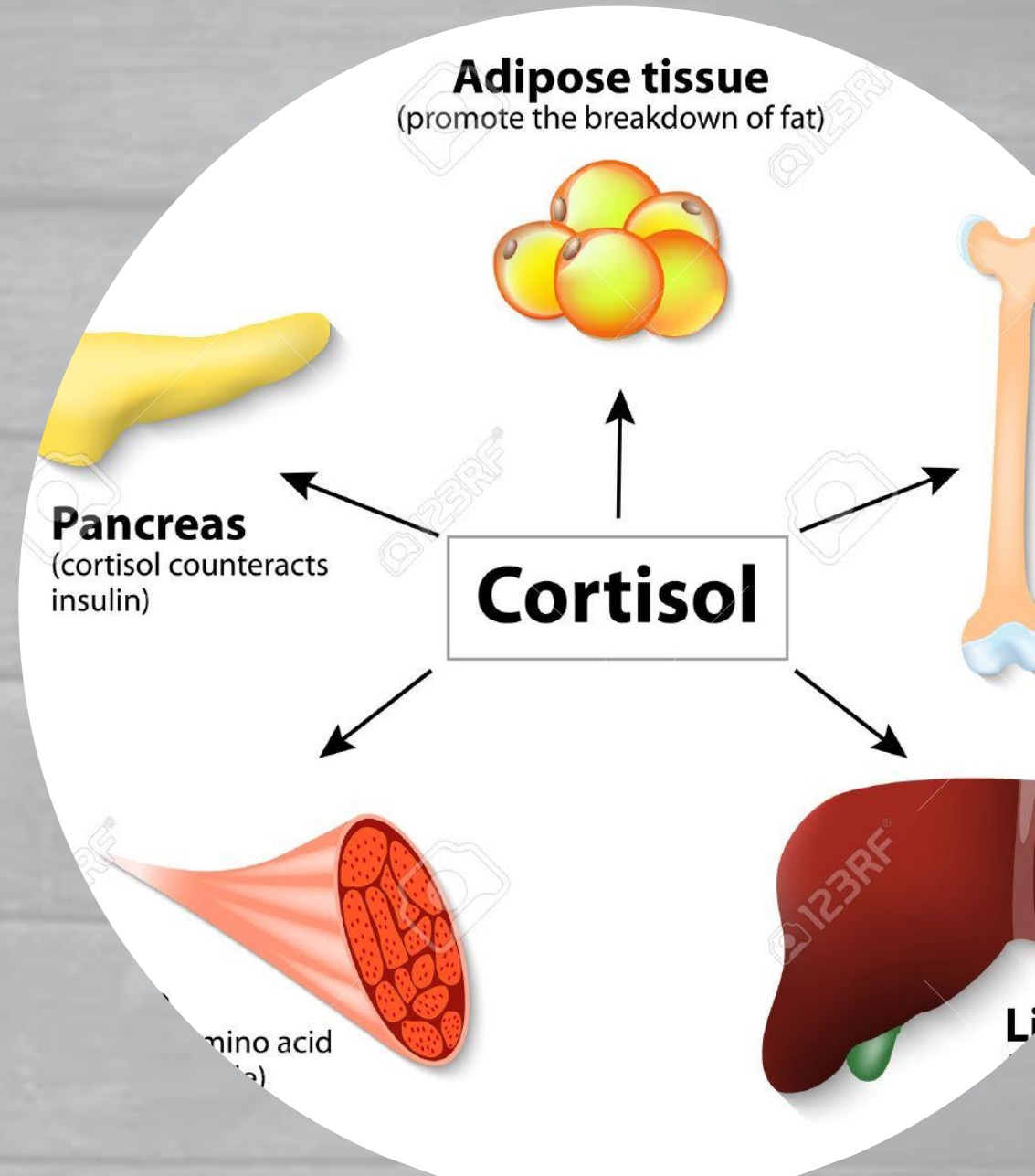


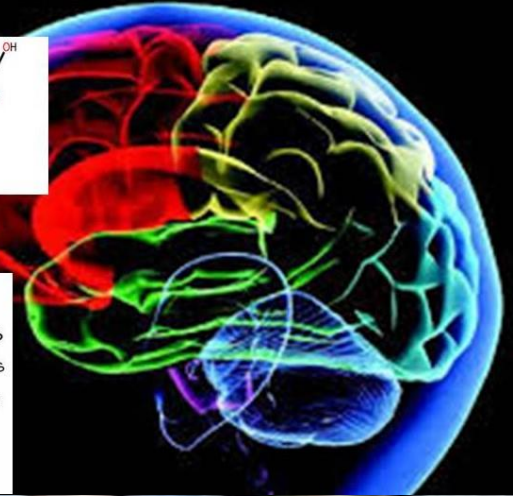
Reduce en 5 años la vida

1 minuto de ira son 6 horas del sistema inmunológico debilitado

CORTISOL

- El pico del cortisol es muy rápido, la bajada es lenta
- Cortisol tarda entre 6 y 8 horas en bajar a sus niveles normales
- Solo con pensar negativo se produce el mismo pico de cortisol





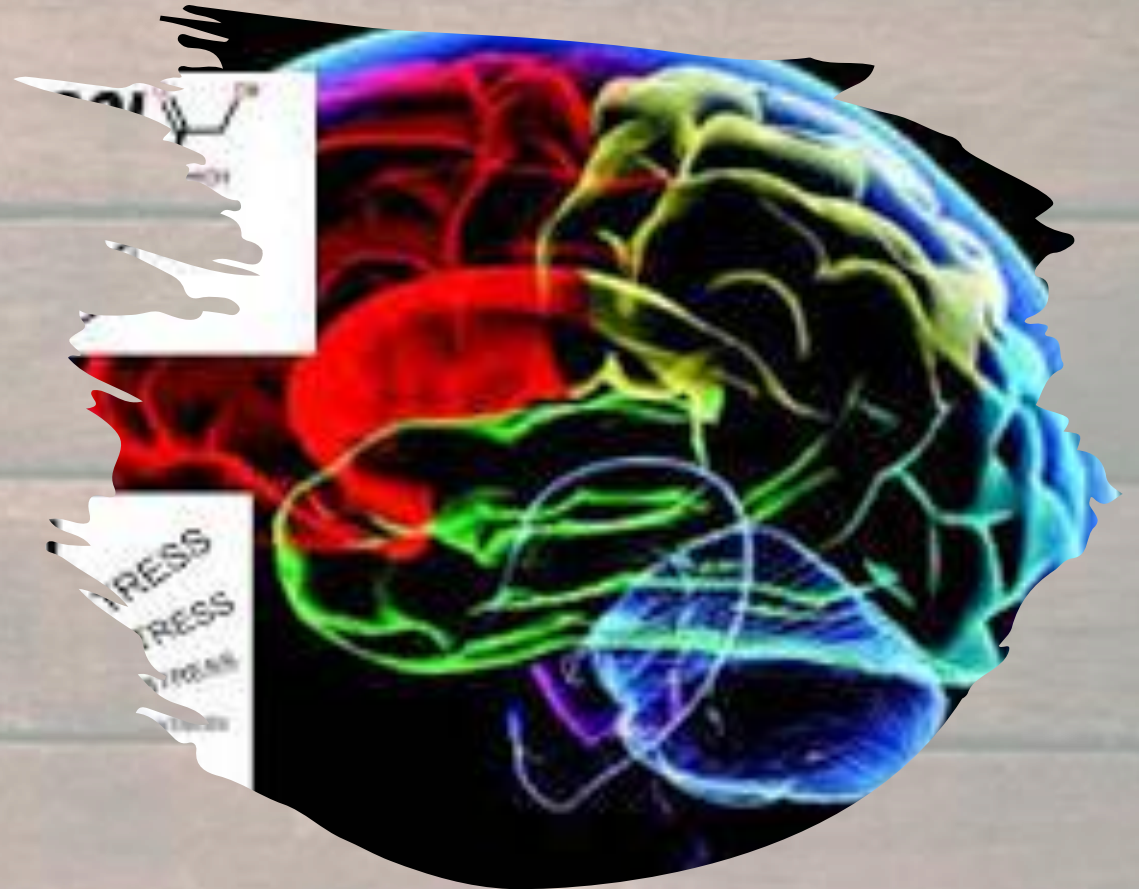
Con el cortisol se segrega menos riego sanguíneo en la corteza prefrontal,

encargada de toma de decisiones y planificación

- Cuando uno esta enfadado tiene menos sangre en la zona donde puede tomar decisiones

COMBATIR EL CORTISOL

- **Ejercicio:** el cortisol con el ejercicio se elimina a través del hígado
- **Pensamientos positivos:** solo imaginando lo positivo se eleva la dopamina y serotonina
- **Decir cosas positivas al tóxico:**
 - bloqueo su ataque y poner un impermeable psicológico,
 - sus palabras resbalan por fuera
- **Omega 3**
- **Meditación**



Alfabeto ASRD - Juan Hitzig-

- Conductas S : sueño, sexo, salud, serenidad, silencio, sabiduría, sonrisa,
- Produce: Serotonina
- Las Actitudes A: amor, amistad, ánimo amabilidad, acercamiento

- Las Conductas R: rencor, rabia, corrosión, resentimiento, represión, resistencia
- Produce CORTISOL

Actitudes D

- Depresión, desanimo, dolor, desesperación, desolación

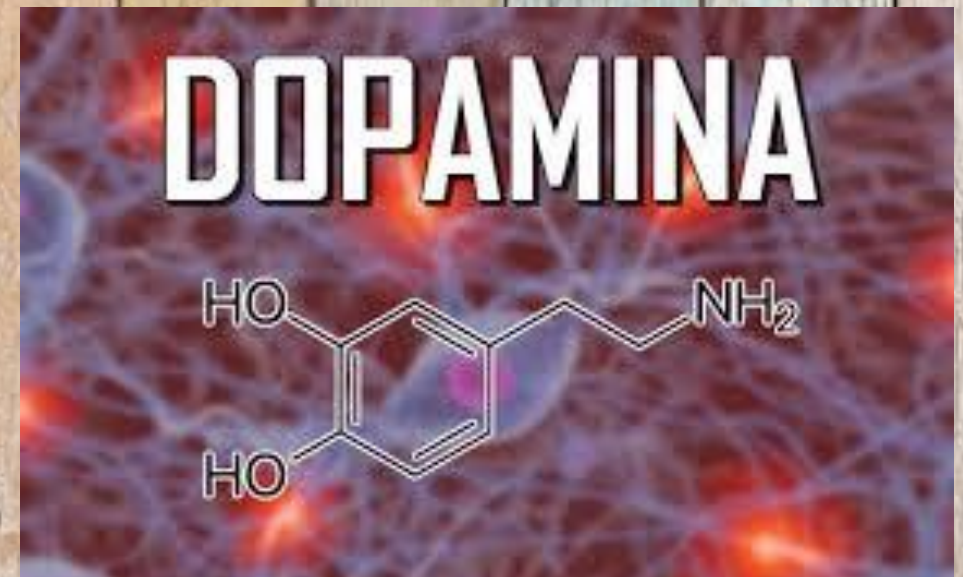
LOS 4 FANTASTICOS



- OXITOCINA: CONECTIVIDAD
- DOPAMINA: MOTIVACIÓN
- SEROTONINA: ALEGRIA
- ENDORFINAS: PAZ

NEUROTRANSMISORES

- Ducha fría (200% dopamina)
- Objetivos diarios
- Té, café





- Dar abrazos

- Masaje

- sexo

oxitocina



- Anacardos
- Dar gracias
- Vitamina D
- Reír a carcajadas

serotonina



Provocar risas

<https://www.facebook.com/watch/?v=1781989832028838>

Endorfinas

A central glowing red sphere with a textured, marbled appearance is the focal point. From this sphere, numerous thin, vibrant blue and purple lines radiate outwards, creating a starburst effect. The background is a dark field filled with out-of-focus, colorful bokeh lights in shades of pink, purple, and blue. The entire composition is framed by vertical wooden planks on the left and right sides.

Ir a correr

Estirando

Ducha fría

LONGANIMIDAD

Grandeza y constancia de ánimo en las adversidades





“UN APLAUSO”
Para las personas
que entienden que los
problemas se arreglan
hablando y no dejándose
de hablar.

12 ASIGNATURAS QUE DEBERÍAN ENSEÑARSE EN EL COLEGIO



INTELIGENCIA EMOCIONAL



COMUNICACIÓN EFECTIVA



FINANZAS PERSONALES



VALORES HUMANOS



PRIMEROS AUXILIOS



NUTRICIÓN Y SALUD



GESTIÓN DEL TIEMPO



CREATIVIDAD E INNOVACIÓN



GESTIÓN DEL FRACASO



VENTAS Y MARKETING



TÉCNICAS DE NEGOCIACIÓN



MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN

Inteligencia emocional



Inteligencia intrapersonal

Autoconciencia
Autocontrol
Automotivación



Inteligencia interpersonal

Empatía
Habilidades sociales

“

Dar ejemplo no es la
principal manera de
influir sobre los demás;
es la única manera.

Albert Einstein

”

Gestionando hijos
saber más para educar mejor

Inteligencia emocional, fácil en el aula

- **Autoconciencia.**

- ¿Qué tal chicos? ¿cómo habéis dormido? ¿qué tal el cuerpo? ¿estáis de buenas? ¿ha pasado algo según veníais?
- ¿Qué tal el recreo?
- Cerrar los ojos ¿qué tal las mandíbulas, los hombros? ¿las piernas? ¿cómo estás sentado? ¿estás cómodo?
- ¿Te preocupa algo?
- ¿En qué piensas?



- **SUFRI- MIENTO**

- SUFRIMOS POR NO ACEPTAR LA REALIDAD QUE NOS TOCA VIVIR



Autoconciencia

- ¿Cómo está tu cuerpo? Mandíbulas
- Espalda
- Pies manos cruzadas, quietas
- Que hago con los dedos
- ¿Cómo camino?
- ¿Cómo caminan ?observaros



Mente

- Que estoy pensando
- Estoy aquí
- Estoy en lo de antes
- En lo de después



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**



Ejercicio de escritura: des-nudarse

- Escribe los NUDOS que tienes en tu cabeza
- Que te raya
- Que te preocupa en la última semana







Que clase damos

- Alegre
- Triste
- Tensa
- A gritos
- Relajada
- Con humor

CÓMO ACUMULO TENSIÓN

- **Niños:**

- Agresivos y gritones
- No trabajan
- Chulos: nos echan un pulso
- Mentirosos
- Torpes
- No respetan

- **Compañeros:**

- Egoísmo profesional: lo mío mío.
- Celotipia profesional (mirar las condiciones laborales de los demás)
- El que no cumple
- El pesado
- El “perfecto”, “el sabelotodo”
- “Bandas de cotilleo” (Los de infantil, los itinerantes, los del coche A..)
- Equipos directivos autoritarios e inseguros: material , fotocopias..)
- Intromisión
- “Sed de poder”. Ambición ciega
- Necesidad insaciable de reconocimiento
- No saber aceptar las críticas

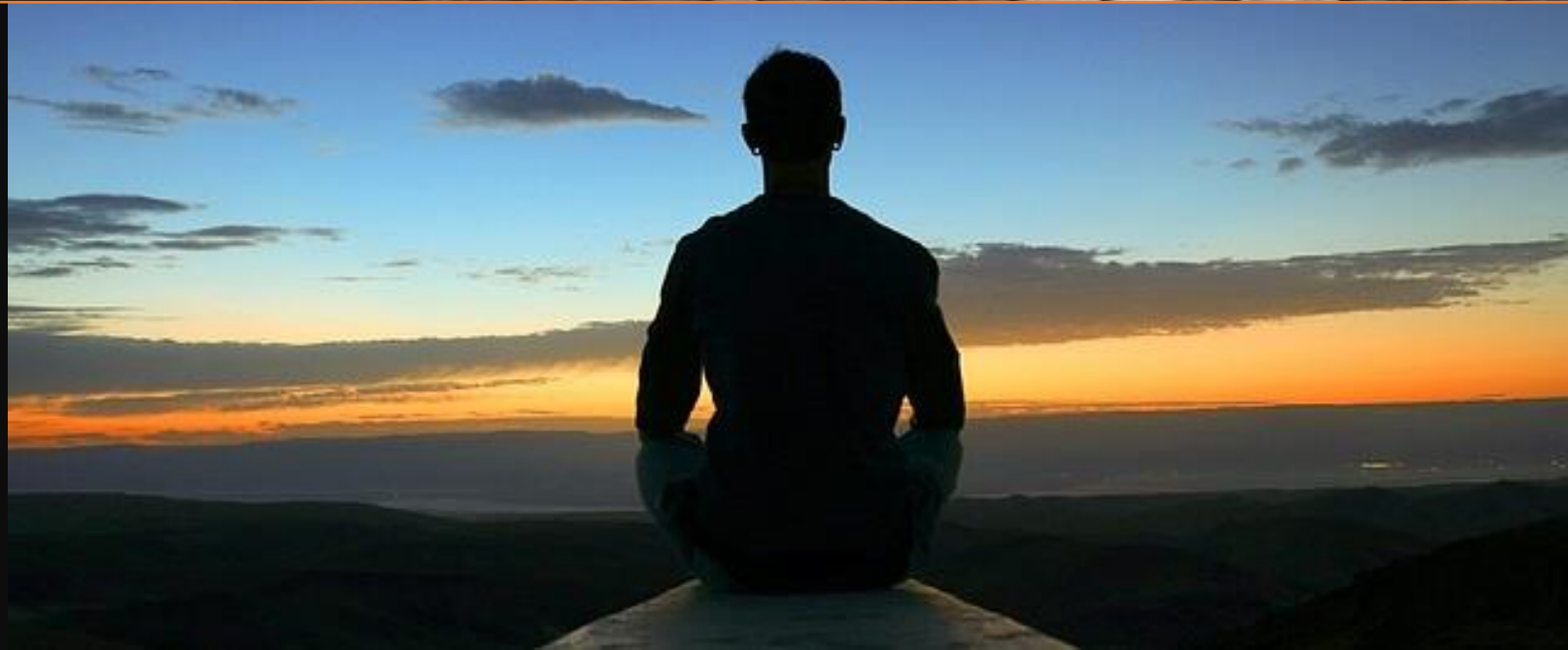
- **Otros:**

- El bedel-jefe poco educado
- Concursos de traslado
- El inicio de curso
- El final de curso
- Ansiedad por dar una asignatura nueva
- Crítica de un superior por la forma de llevar la clase

Padres:

Defienden siempre al niño.
Ponen en duda al maestro
Pasan del niño

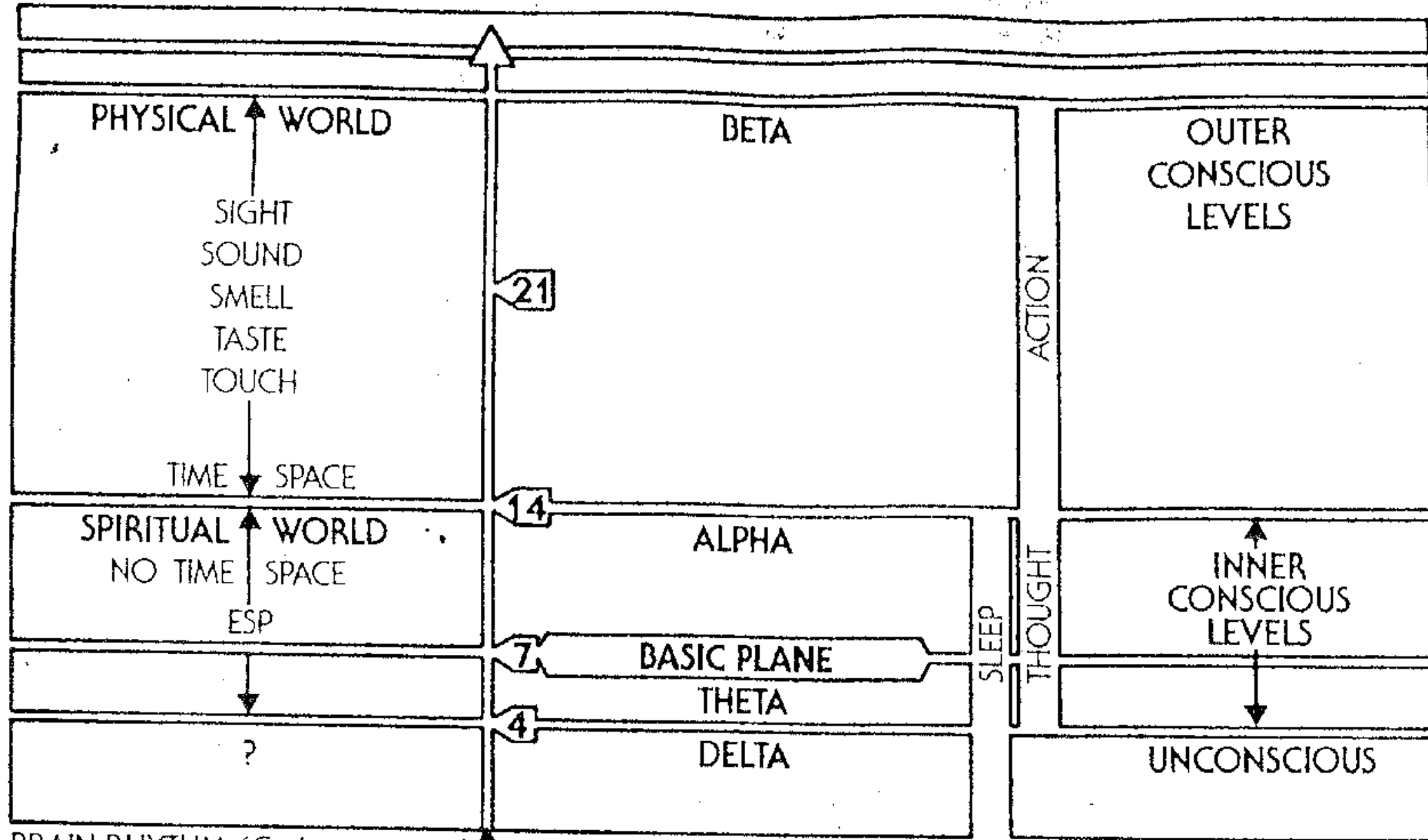
AUTOCONTROL



BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN

- Disminuye la presión arterial y ritmo cardiaco
- Regula la respiración: mayor aporte de Oxígeno al cerebro
- Estimula el riego sanguíneo
- Reduce la secreción de adrenalina
- Reduce el colesterol
- Aumenta los leucocitos, refuerza el sistema inmunológico
- Activa ambos hemisferios del cerebro (pensamos con más claridad)

FIGURE 1



BRAIN RHYTHM (Cycles per sec.)

SCALE OF BRAIN EVOLUTION

A still life composition on a wooden surface. In the center, a brass bowl sits on a red, patterned base. To the left, several smooth, rounded stones in shades of grey and white are stacked. A wooden mallet lies horizontally in the foreground, partially obscured by the text box.

SILENCIO

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

Autocontrol en el aula

- **Relajación**
- Respiración
- **Concentración**
- Música
- **Meditación**
- Ejercicios de manos
- Escribir
- Dibujar
- **Auto Masaje**
 - de manos
 - de cara
 - de cabeza

Técnicas de relajación



para niños

Automotivación

- Empieza la clase con ganas
- Decir que vamos a hacer hoy
- Premiarte
 - Autoelogios
 - Autobesos (poner un tick)
- Reconoce tus logros
- Frases positivas por la clase
- Humor
- Habla en positivo
- Hablarles de lo que os gusta
- Preguntarles que les gusta



Frases

**“Un viaje muy largo se
inicia con un sólo paso.”**

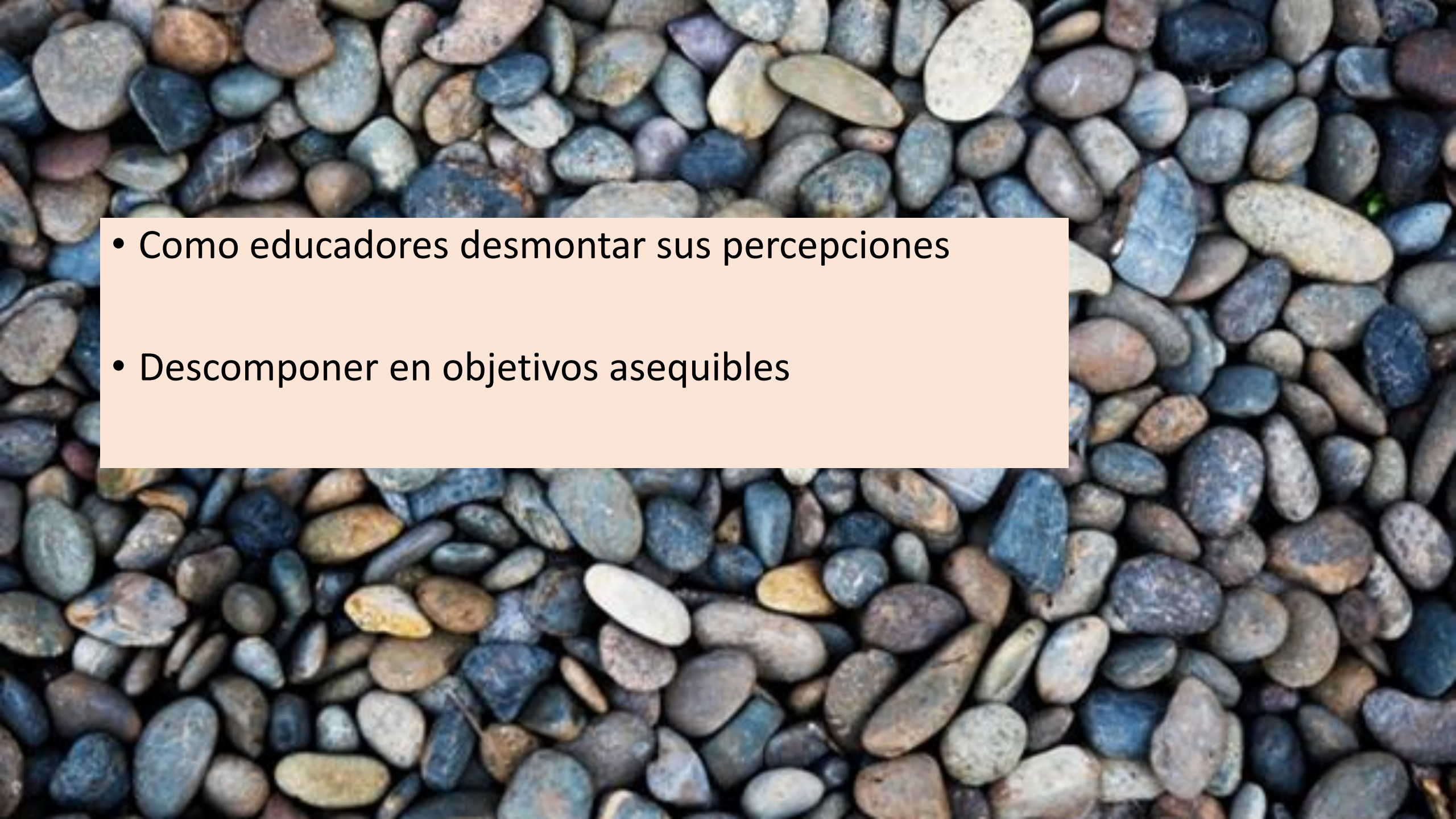
Intentarlo.com

- Yes, you can
- Si lo puedes soñar, lo puedes lograr
- Quiérete es gratis
- Trabaja duro y en silencio, tú éxito hará todo el ruido.
- Cuando decidas emprender el viaje, el camino aparecerá

Cuidado con la indefensión aprendida.

- Estudiar y suspender
- Se aprende y se desaprende
- Objetivos mas sencillos y manejables
- Los alumnos sometidos a fracaso repetido,
 - se impone metas o muy altas o muy bajas.
 - Bajas lo pueden conseguir,
 - Altas no es tan humillante



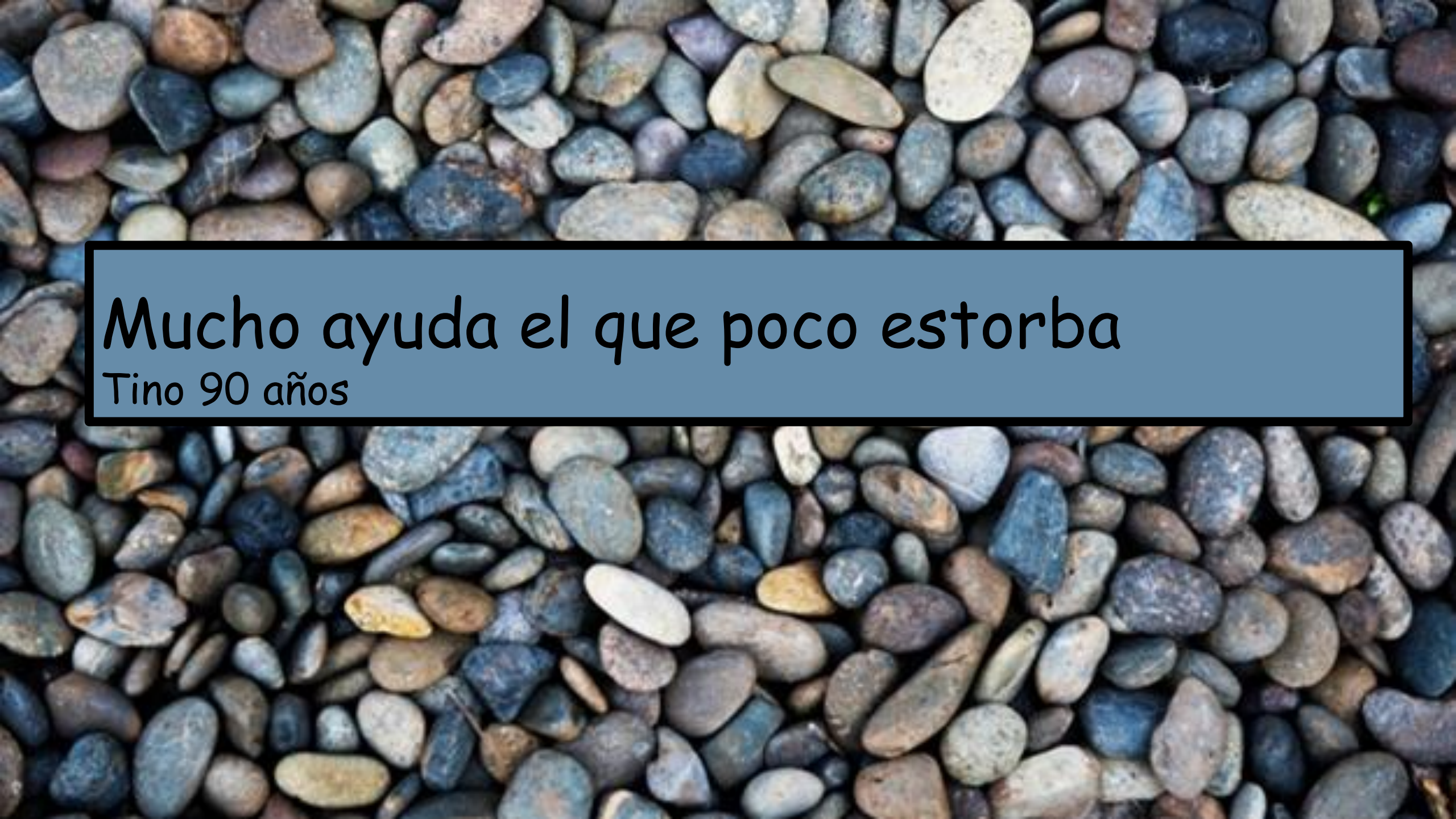
- 
- Como educadores desmontar sus percepciones
 - Descomponer en objetivos asequibles

- Se admira más al alumno inteligente que al trabajador y constante.
- Cuidado con las notas, adornarlas cuando se esfuerzan





El sentido del humor
favorece el aprendizaje.



Mucho ayuda el que poco estorba

Tino 90 años



Ejercicio de ojos

Empatía



El cachorro



Empatía

- Ver vídeos. Y reflexionar
- Qué habéis visto en el patio
- Alguna peli. 17 años
- Si pasa algo en la clase traerlo. Y siempre pasa algo
- Somos muchos.
- Técnica de teatro foro



Empatía

- Escuchar
- Preguntar de verdad
- Preguntar necesitáis algo
- Estás bien
- Que puedo hacer por ti
- Gracias por confiar en mi



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA

- **Vista panorámica.**
- Hay momentos de **curvas cerradas**
 - Reducir la velocidad, conducir con cautela, mantener la vista fija en al carretera, manos al volante
 - STOP, CEDA EL PASO, CRUCE
- **Espiral de gritos** (No decir que no se grita gritando)
- **Evitar repetir las cosas.** Nos pone furiosos
- **Ignorar y elogiar.**
- **Pocas amenazas**
- **Los alumnos deben saber que hay distintas formas** de responder a una emoción.



IMPLICACIONES EDUCATIVAS DE IE

- Ayúdales a clarificar sus sentimientos
 - Enseñarles un **amplio vocabulario** sobre sentimientos
- Dales **oportunidad para escoger**
 - Disfrazar las órdenes de solicitudes
- **Respetar sus sentimientos**
Pregúntales como se sienten
- **Valídalos**
Acepta sus sentimientos, muestra comprensión, empatía, preocupación





HABILIDADES SOCIALES

- Postura corporal
- Contacto visual
- Habla
- Tono de voz

Habilidades sociales



Habilidades sociales

- Llamar a la gente por su nombre
- Donde colocarnos
- Que tono usar
- Que palabras
- Que gesto





RELACIONES SOCIALES

- Preguntar por “lo importante”
 - Su padre
 - su hijo
 - su madre
 - su salud
 - sus sentimientos
- Estar en los momentos importantes

RESPECTO

AMITIA

CORTESIA

AMABILIDAD

ALEGRÍA

CARIÑO

Habilidades sociales

- Nos atreveremos a:
- Decir No
- Te quiero
- Decir me molesta
- Pedir favores
- Hablar en público
- Expresar opiniones en público



Cuidar el lenguaje no verbal

- Gestos de desprecio
- Tirar el cuaderno
- Poner el baby a lo burro
- Bloqueo de mirada



¿Por qué complicarse la vida?

Extrañas a alguien?..... Llamal
Quieres reunirte?..... Invital
Quieres que te entiendan?..... Explical
Tienes una duda?..... Preguntal
No te gusta algo?..... Dilo!
Te gusta algo?..... Hazlo saber!
Quieres algo?..... Pídelo!
Amas a alguien?..... Diselo!

Nadie sabe lo que pasa por tu mente...
Es mejor expresarse en lugar de solo esperar...
Ya tienes el NO, arriesgate por obtener el SI.

Solo tienes una vida

No la compliques :)

3 reglas

- Escuchar mas
- Guárdese la propia opinión durante más tiempo
- Cambiar Tu por yo



IMPLICACIONES EDUCATIVAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Enseñar que todo lo que se piensa no se dice
- Ser selectivo con los pensamientos que se expresan

(evita condicionales)



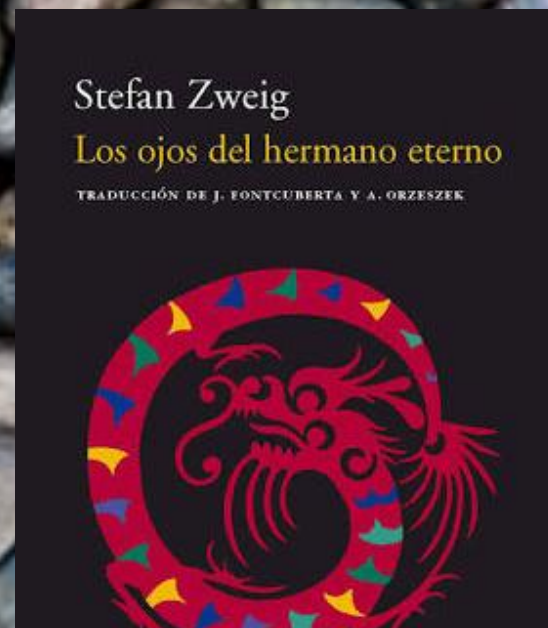
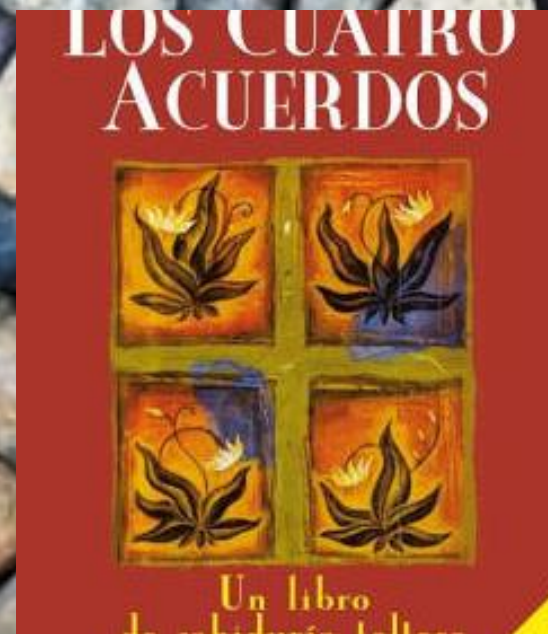
Un minuto atento

- 10 respiraciones
- Asómate a la ventana
- 10 respiraciones



Cosillas

- 114 cortos de valores <https://n9.cl/nvx43>
- Los cuatro acuerdos
- Los ojos del hermano eterno
- Un minuto para la reflexión
- jclopezr@educa.jcyl.es





Somos la media

de las 5 personas

con las que pasas más tiempo.

- ¿Se han realizado en la vida?
- ¿Son personas felices y optimistas?,
- ¿Se alegra de tus éxitos y desea que te vaya bien?
- ¿Te anima cuando le explicas nuevas ideas?

Ejercicio de manos y muñecas



Hoy se ha ido un maravilloso docente, un grandísimo profesional y sobre todo, una maravillosa persona.
Millones de gracias por todo lo que nos has dado Marcelino Vaca Escribano.



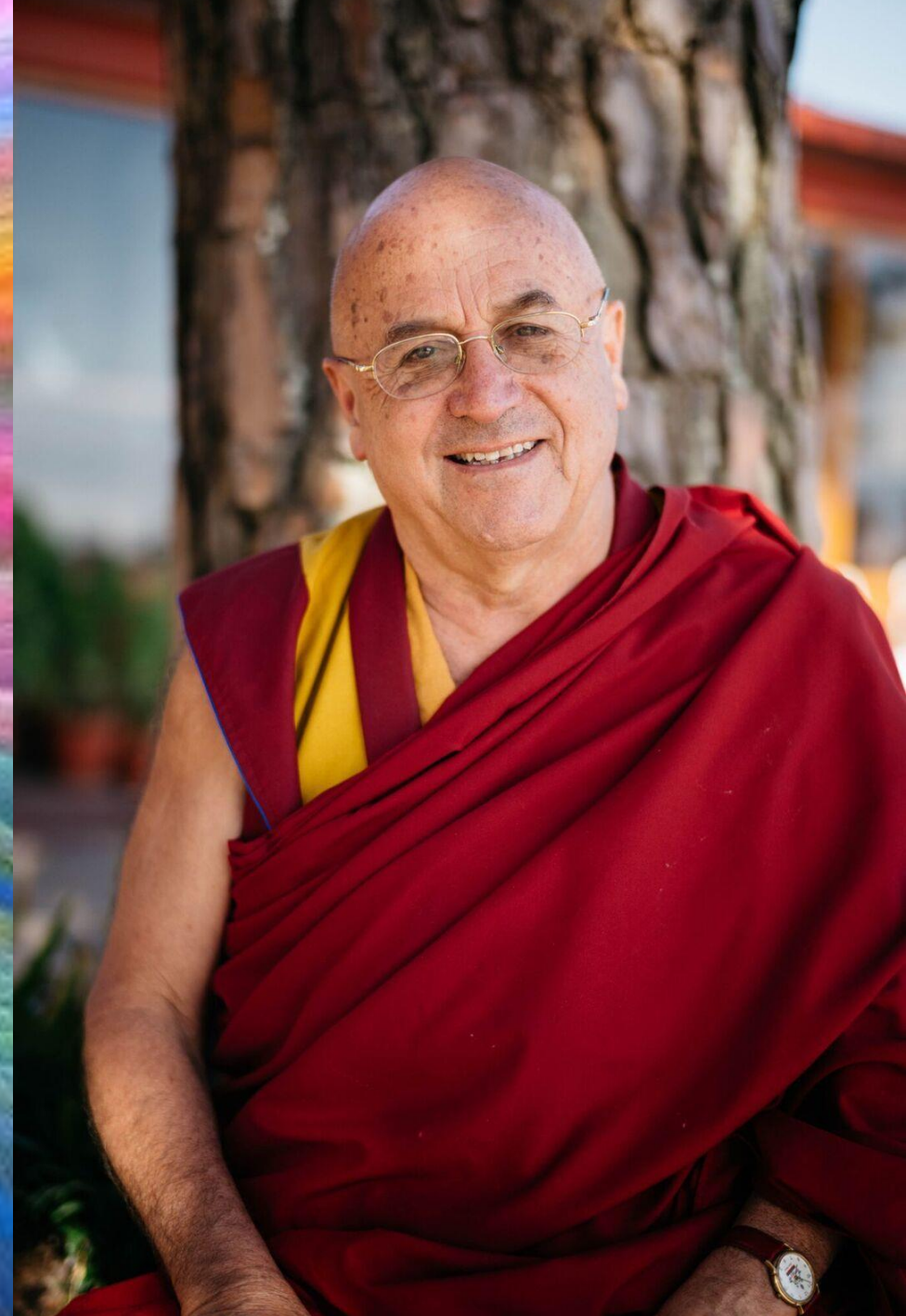
- De una en una muñeca a bajo y arriba
- Pulgar dentro e inclino mano
- Abanico
- Knock-knock

Vuestra felicidad



Mattieu Ricard

La felicidad la mueve la bondad





Vamos a cuidarnos, para Educar



Un periodista preguntó a la pareja: ¿Cómo se las arreglan para estar juntos 65 años? Y ella contestó: "Nacimos en un tiempo en que si algo se rompía, se arreglaba, no se tiraba a la basura"

Regla de la felicidad

- Predisposición 40%
 - Genética
 - 7 primeros años de vida
- Condiciones de vida 10%
- Actos voluntarios 50%



Jesús de la Gándara

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».



(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



Facundo Manes

- <https://www.youtube.com/watch?v=3-18pPudCxM>

