



**¿SE PUEDE SER
FELIZ SIENDO
DOCENTE?**



- Si el docente es feliz. El niño puede serlo
- Si el docente está mal, amargará al niño



1er Congreso internacional *Docentes y Felicidad*

Asistencia Online y presencial

29, 30 y 31 de Marzo de 2019 Auditorio el Batel de
Cartagena (Murcia)

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**







- **MUCHA INFLUENCIA DE LAS PALABRAS..**
Provocan pensamientos
 - Ojo **AUTODIALOGOS**
como nos sentimos depende de nuestra mente
 - No poner despertadores

CHIRIMIRI DE H.....

- Dramas
- Si no tienes dramas tienes **circunstancias a resolver**



Intransigentes crónicos

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





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



El que se siente mal
aprende mal

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



Hay que dejar huellas,
no cicatrices.

Octavio Gonzalez

(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
- Neuroplasticidad del cerebro.



IRA

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

Franklin

- Secuestro emocional





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

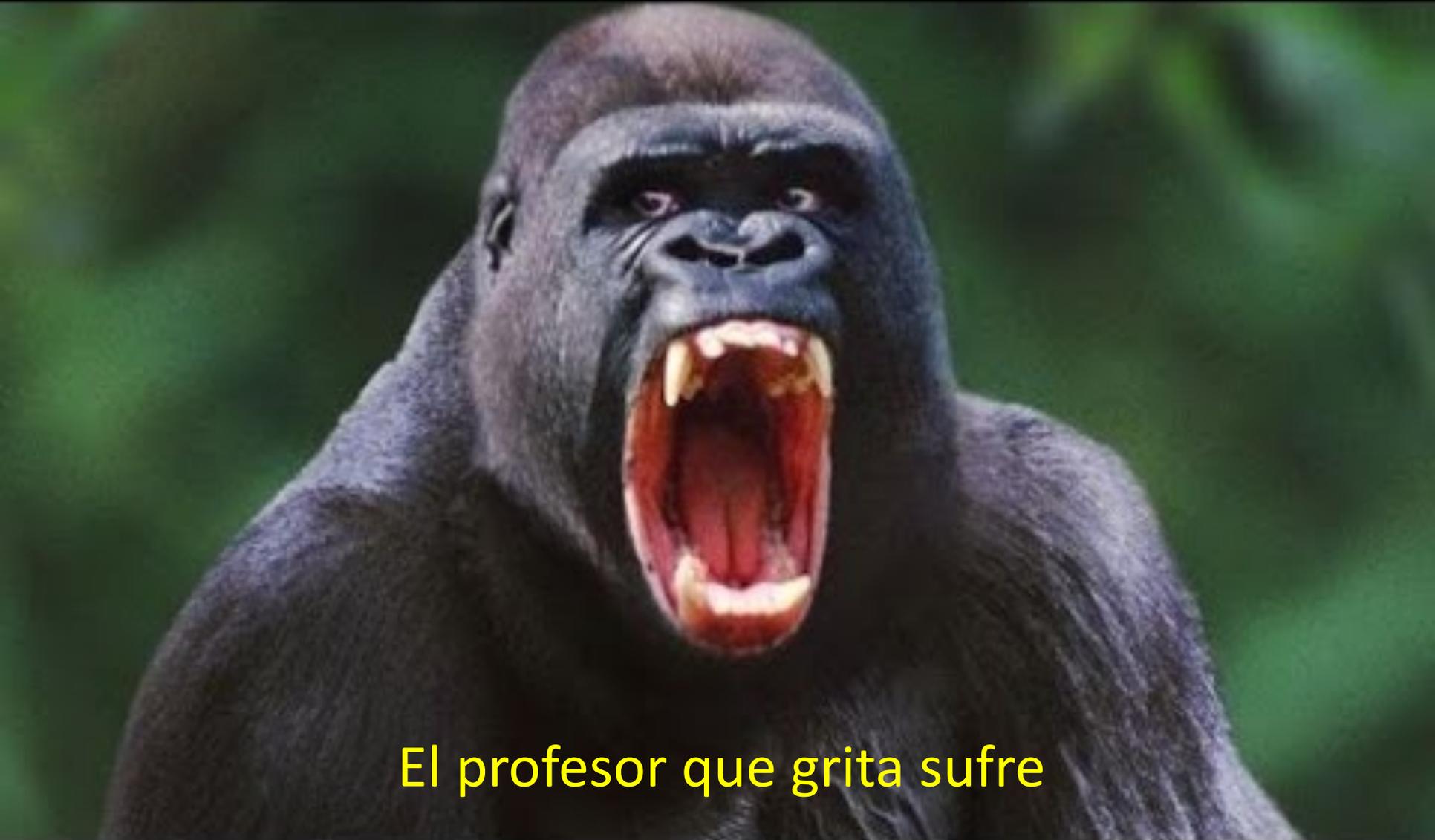
si lo escribo el cerebro tiene otra ruta para resolver la situación

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





PREFIERO
TENER
PAZ A
TENER LA
RAZÓN



El profesor que grita sufre

```
graph TD; SABOREAR --> MEDITAR; MEDITAR --> EJERCICIO; EJERCICIO --> AGRADecIMIENTO; AGRADecIMIENTO --> CONECTAR; CONECTAR --> DORMIR; DORMIR --> IKIGAI; IKIGAI --> SABOREAR;
```

SABOREAR

IKIGAI

MEDITAR

DORMIR

EJERCICIO

CONECTAR

AGRADecIMIENTO



Ojala lleguemos todos a viejos y vivamos **cien años**, pero hay que **vivirlos bien**, con cierta calidad de vida.

para ELLO, lo mejor es vivir una **vida de calidad**.

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



PSICOLOGÍA De BARRIO



HAMBRES PSICOLOGICOS

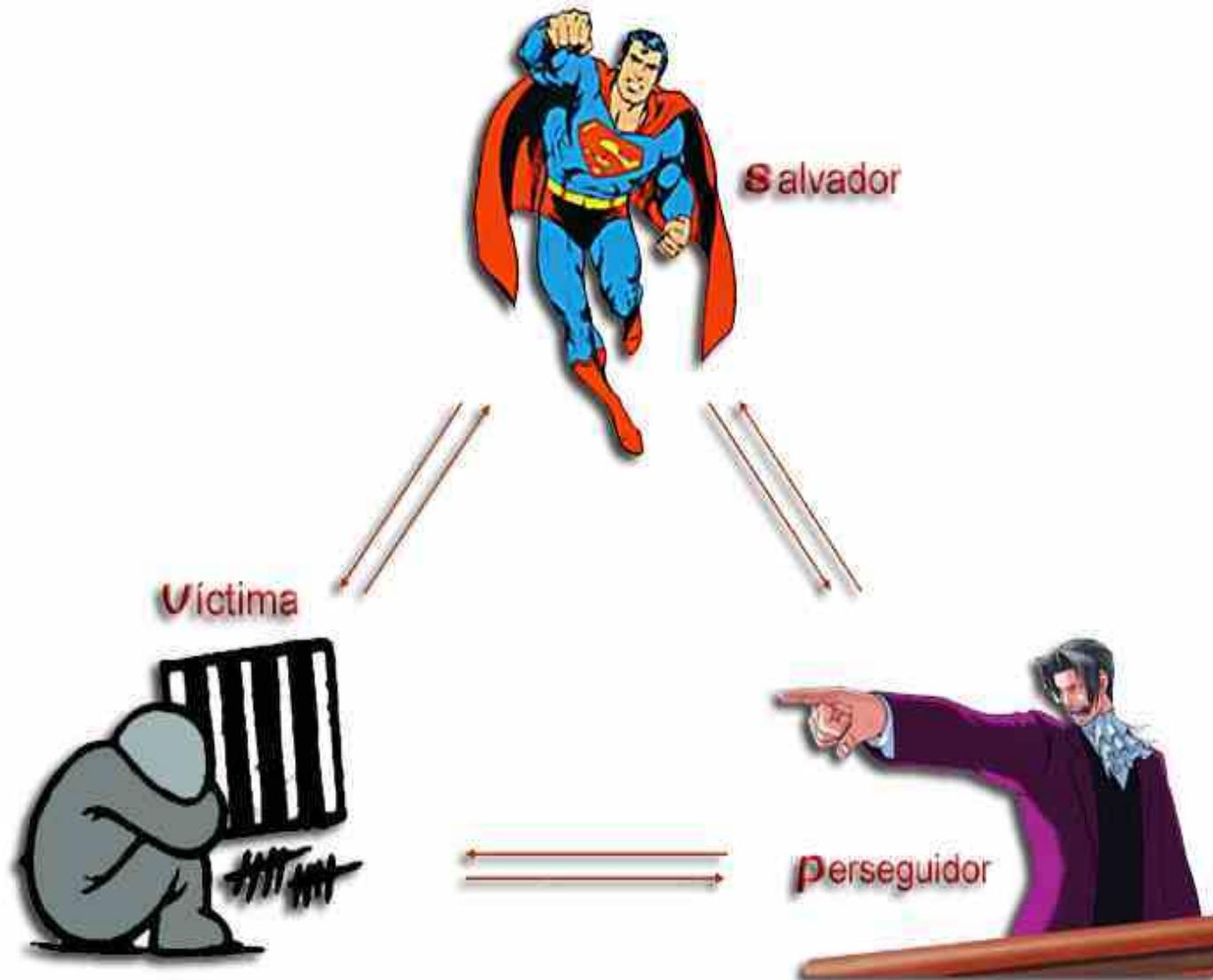
- **RECONOCIMIENTO**
- **DE ESTRUCTURA**
- **DE CARICIAS**



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**

TRIÁNGULO DRAMÁTICO



Alfabeto ASRD

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



Que clase damos

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

Cae banda que torturó a una maestra todo el año...

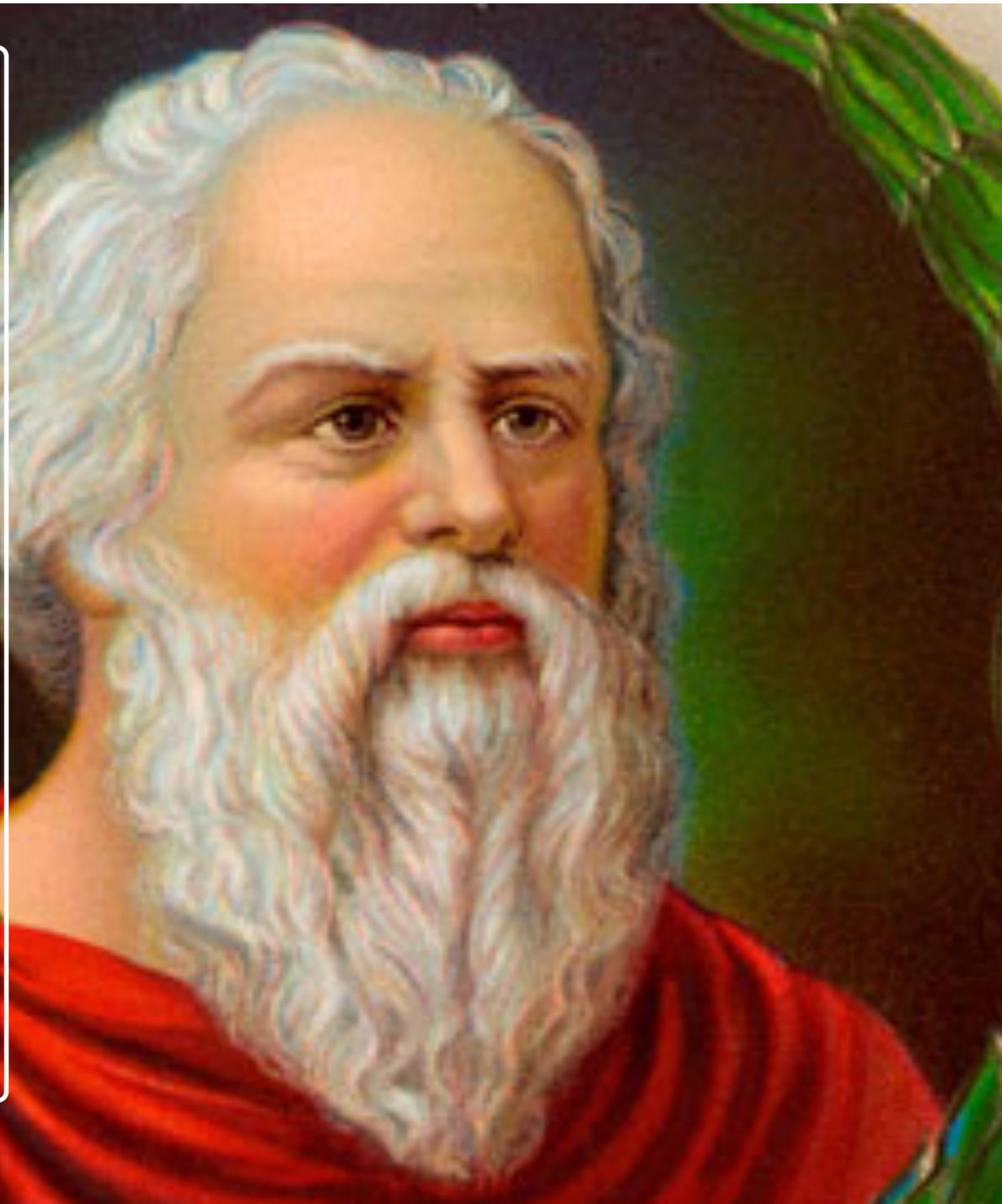




Manual para
profes
desesperado de
alumnos **Q**ue
No **Q**uieren

Los jóvenes de hoy aman
el lujo,
tiene manías y
desprecian la autoridad

**Responden a sus padres,
cruzan las piernas y
tiranizan a sus maestros**





- La **obligatoriedad** genera conflictividad
- Con escolarizar **no basta, hay que educar**
- Dar clase es complicado
 - pero a los **QNQ** más



- **Querer y poder** son dos requisitos
- **Inútil meterlos a la fuerza** en las aulas
 - para sacarlos a **la fuerza cuando den problemas**

El secreto de educación

- No es **Sólo** transmitir conocimientos
- **CONTAGIAR GANAS**
- Sobre todo a los **que no las tienen**

GANAS



A close-up photograph of an elephant's leg, showing the thick, wrinkled skin and a metal chain wrapped around the lower part of the leg. The chain is made of large, interlocking metal rings. The elephant's foot is visible at the bottom, showing the two main toes. The background is slightly blurred, showing some green pipes and a concrete floor.

• Una clase con un **enfoque** **exclusivamente académico es excluyente:**

— **Evita** las clases **clasistas**

— Hay que dar cabida a los contenidos **sociemocionales**

GRACIAS PROFE



- Sacar el máximo posible sin amargarlos y sin amargarnos, pero el máximo posible de algunos es muy mínimo.

PEDAGOGIA DE BARRIO





Los tres or

- Humor
- <https://youtu.be/-zsHP-Flo-l?t=50>
- Amor
- http://videos.marca.com/v/0_mdhreggu-el-gran-gesto-de-un-joven-jugador-de-baloncesto-con-su-companero?uetv_pl=baloncesto&count=1
- <https://www.youtube.com/watch?v=9PszTuOkpGo>
- Dolor
- <https://www.youtube.com/watch?v=FfyL5jtilzk>

Crear un vínculo

teacher glue

-
- **Contarle de nosotros** sobre todo lo que pasé mal
 - Saber que es de **su vida**
 - **Escuchar con empatía**, sin hacer gestos
 - Si es posible **tocar**.
 - Si es tímido **ayudar**
 - Si **intuyo como se siente no forzar** a que me lo diga, decírselo yo en privado
 - **No ridiculizar**





PACIENCIA

TERNENCIA



Lo fuerte y lo fierno
Lao Tse

Sólo las personas tiernas
son realmente fuertes
James Dean

TERNURA

La ternura es
el reposo de la pasión
P. J. Joubert

Endurecerse sin perder
la ternura jamás.
Ché Guevara



SUSURRAR

Pedagogía del cariño

- Pedirles las cosas no mandársela
- No se dice a un niño que **no se grita gritando**
- La critica en privado , el **halago en público**
- No rebajarnos al nivel del niño: **no picarnos**
- Hablar **a su nivel**





Hablarles de distinta manera e igual tono

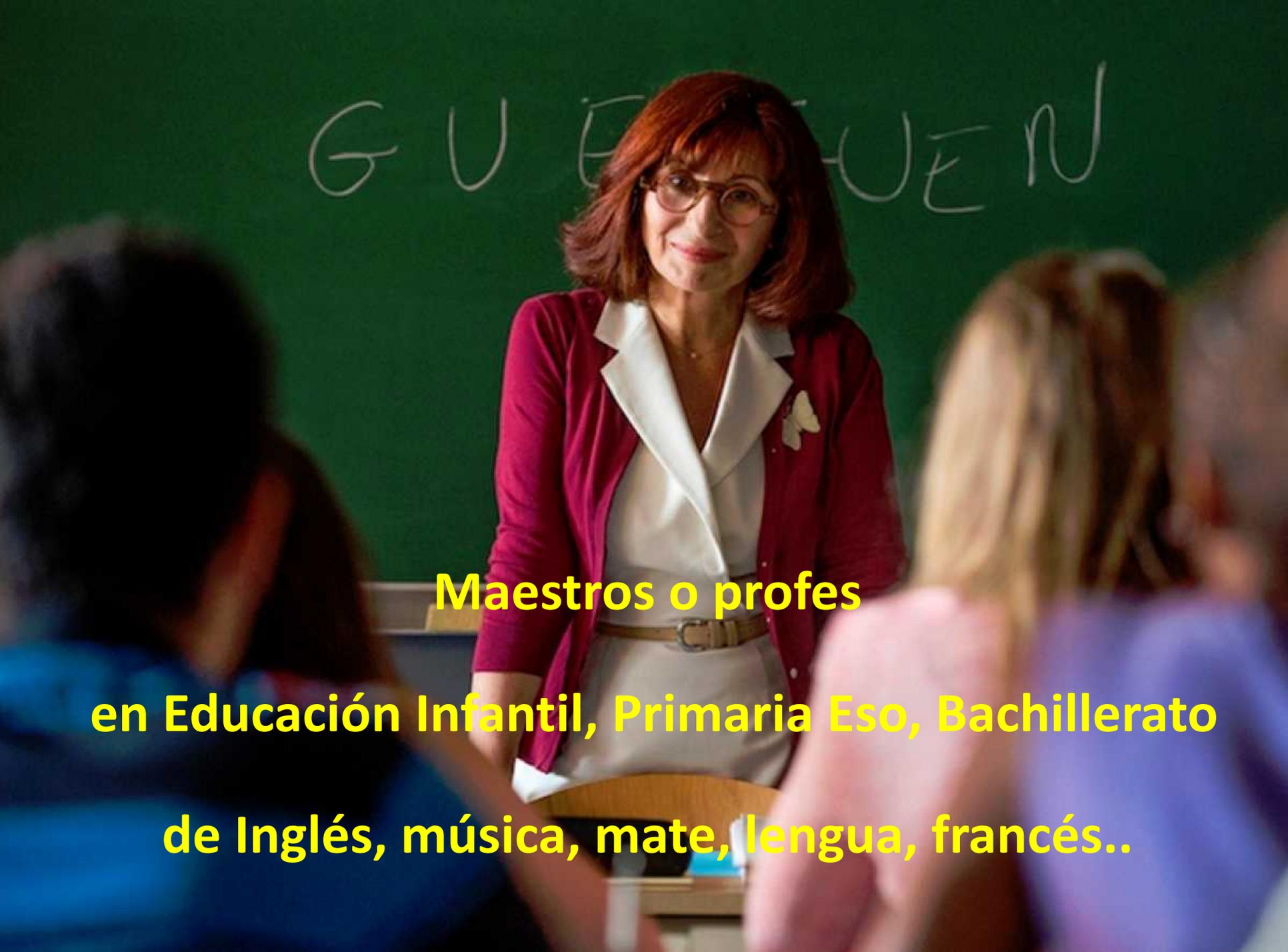
- Normas pocas, claras y conocidas por todos



Profesor YEMA

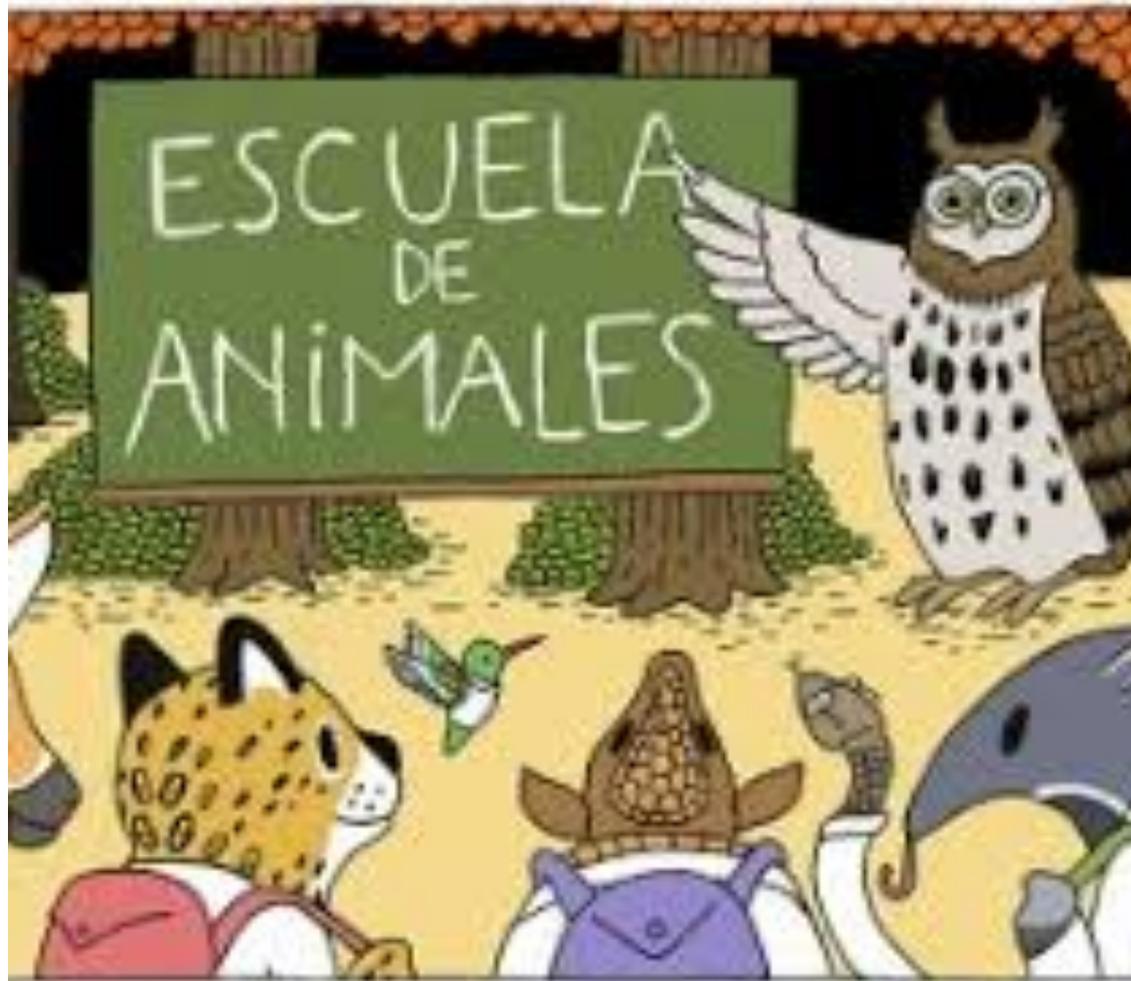
Yo

**Educo a través de la
Materia de mis
Alumnos**

A woman with red hair and glasses, wearing a red blazer over a white blouse, stands in a classroom. She is smiling slightly and looking towards the camera. Behind her is a green chalkboard with the word 'GUEUEN' written in white chalk. In the foreground, the backs of several students' heads are visible, out of focus.

G U E U E N

**Maestros o profes
en Educación Infantil, Primaria Eso, Bachillerato
de Inglés, música, mate, lengua, francés..**



La clase no se controla solo con control

Las condiciones propicias **no se** van a
dar espontáneamente
deben ser creadas



Momentos de curvas peligrosas

- El principio de clase
- Al final
- Meseta
- Transiciones de actividades.

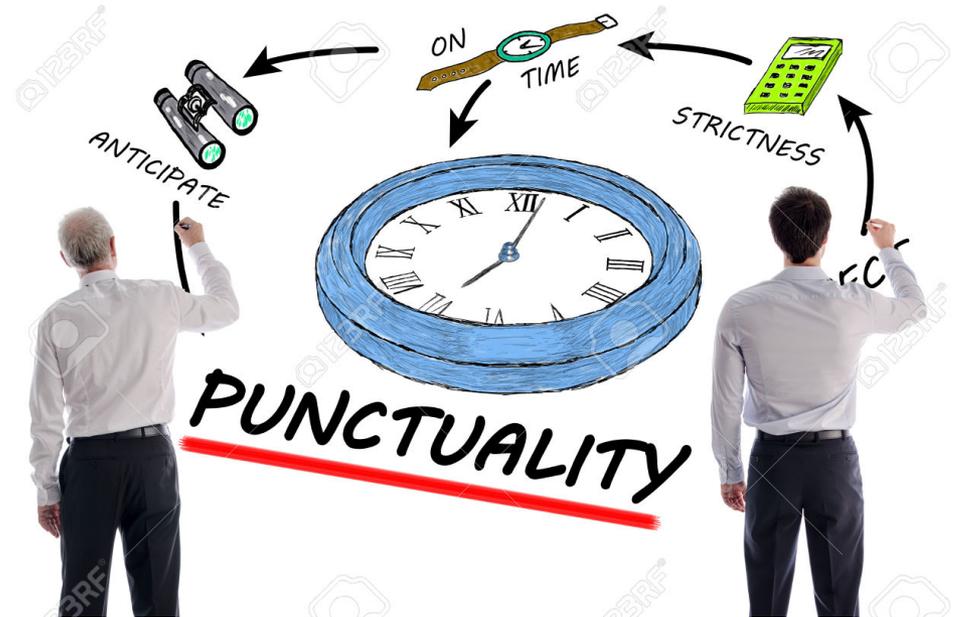
Primer día de clase

- **Míster látigo** no funciona
- Presentaros como alguien **interesante**
- Somos personas con carreras universitarios, **muy preparados**
- Mensaje **lady Gaga**



- Puntual.
Pedir perdón

- Su nombre



Retrasos

- **Obviar** si son casos aislados, pues la intervención correctora provoca **más distracción**.
- Pedir explicaciones **no** en el momento de **entrar**
- Que **ocurra algo importante** en los primeros minutos
 - Actividades evaluables,
 - Preguntas relevantes
 - Algo divertido..



Callar la clase

- **Nadie se llama silencio** ni callaros,
 - llamar por el nombre
- Efecto **onda expansiva**
- **Cerrar los ojos**
- **Gritar y golpear la mesa** no sirve demuestra que se es primitivo
- **Responder con sonidos**
- **Mirada**
- **Gestos**



Advertencias

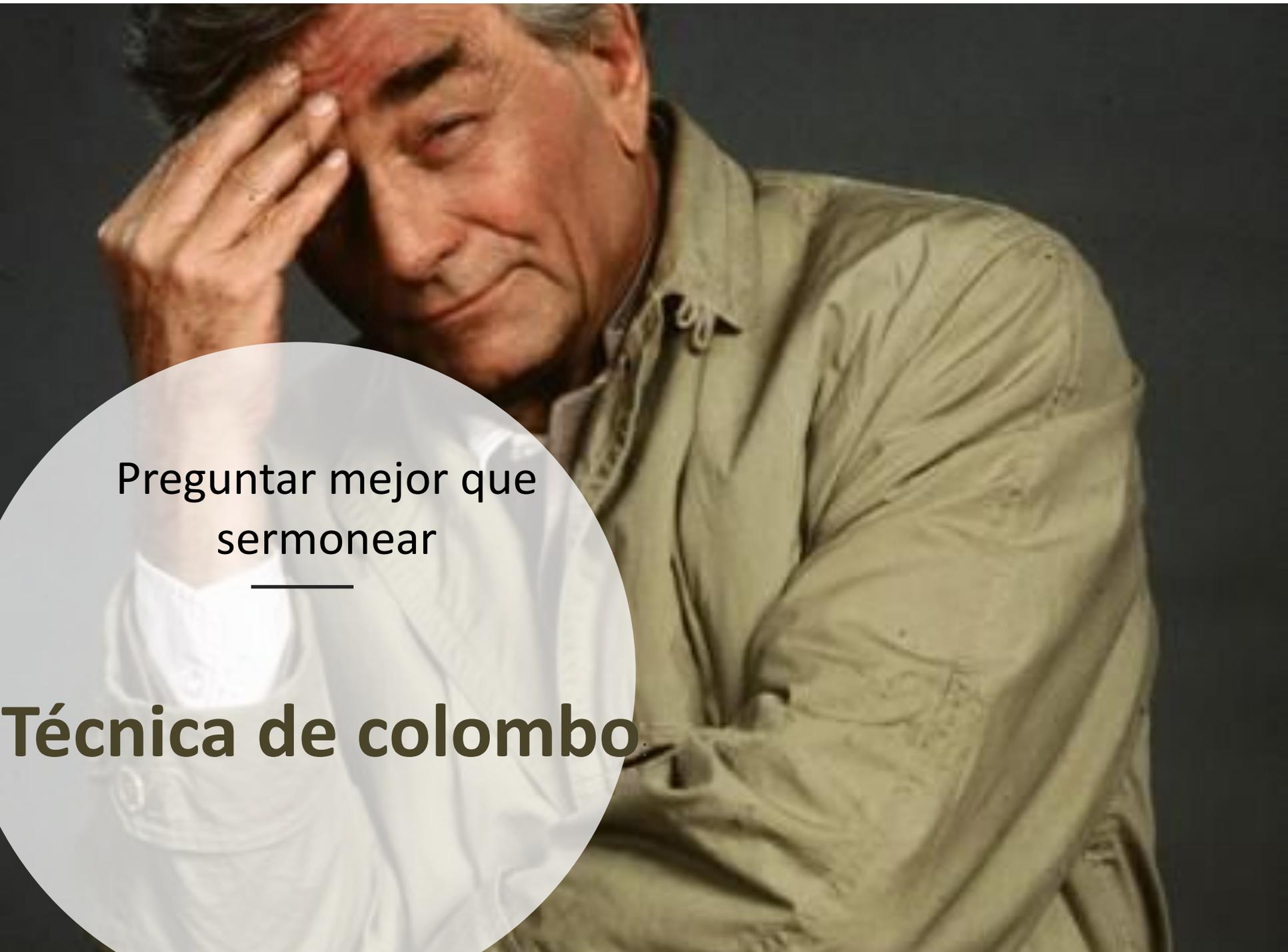


- Mejor **un gesto** que una frase corta
 - Tener **repertorio de muecas** que permitan sin acudir a recursos verbales
-
- Mejor **una frase corta** que un discurso
 - **Privada** cerca del alumno
 - **Relajada**: los gritos y la ira son reforzadores de las conductas conflictivas
 - **Única**: una sola vez, no repetir

ADVERTENCIAS

- **Obviar lo leve**
 - si se distrae **no conviene distraer a toda la clase** para atraer a un alumno
 - A veces **les premiamos con nuestra atención**
- **No discutir.**
 - “Yo no he hecho nada”,
ok estaremos atentos en el futuro,
demuéstrame que no tengo razón



A photograph of a middle-aged man with dark hair, wearing a green button-down shirt, holding his right hand to his forehead in a gesture of pain or stress. The background is dark. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing text.

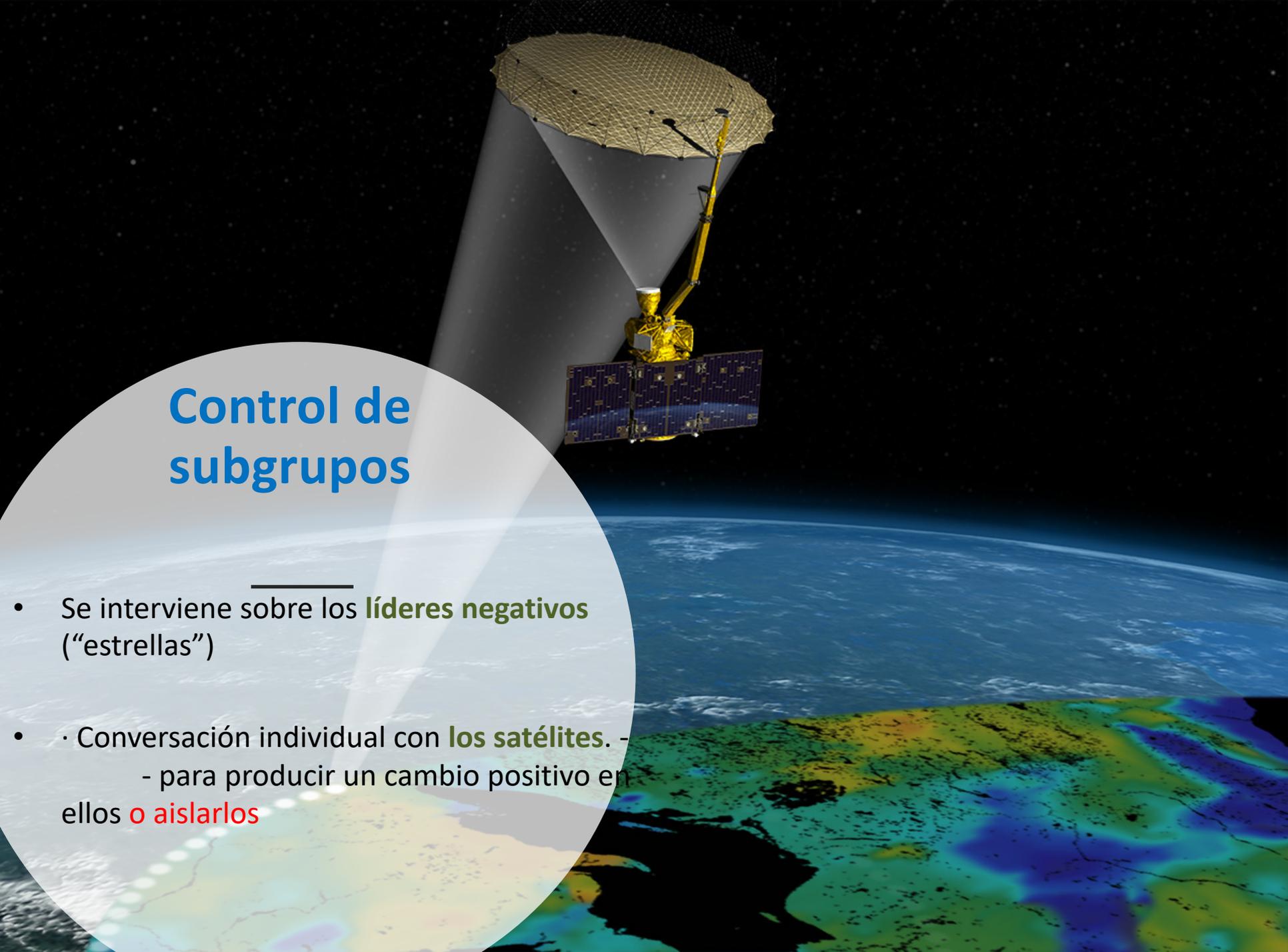
Preguntar mejor que
sermonear

Técnica de colombo



Desvestir los problemas

- **Vestirlos:**
enfado explosivo,
amenazas,
desafíos,
tensión,
gritos,
ironía



Control de subgrupos

- Se interviene sobre los **líderes negativos** (“estrellas”)
- Conversación individual con **los satélites**. -
 - para producir un cambio positivo en ellos **o aislarlos**

**Si se tratan bien los
resfriados**

**se evitan
las pulmonías**



Regular las mesetas

- **Dejarles hablar**
- Contarles **anécdotas**
- Levantarnos. **TPR**
- **Ver video..**



Principio de
Premack

Alternancia de
actividad obligatoria
con **otra agradable**



Evita zonas
de sombra

Final de la clase

- Resumir
- Procurar **cerrar actividades**
- Dejar para al final actividades de **poca abstracción**
- Acabar de **forma amistosa**





- Si al gente no baila,
- hay que cambiar la
música



Por la boca muere el
pez

- Ojo **con lo que digo** a la hora de los límites
- No tolerare que nadie no tenga el material.
 - Vale y ¿qué vas a hacer?



Niño aburrido
monstruo potencial

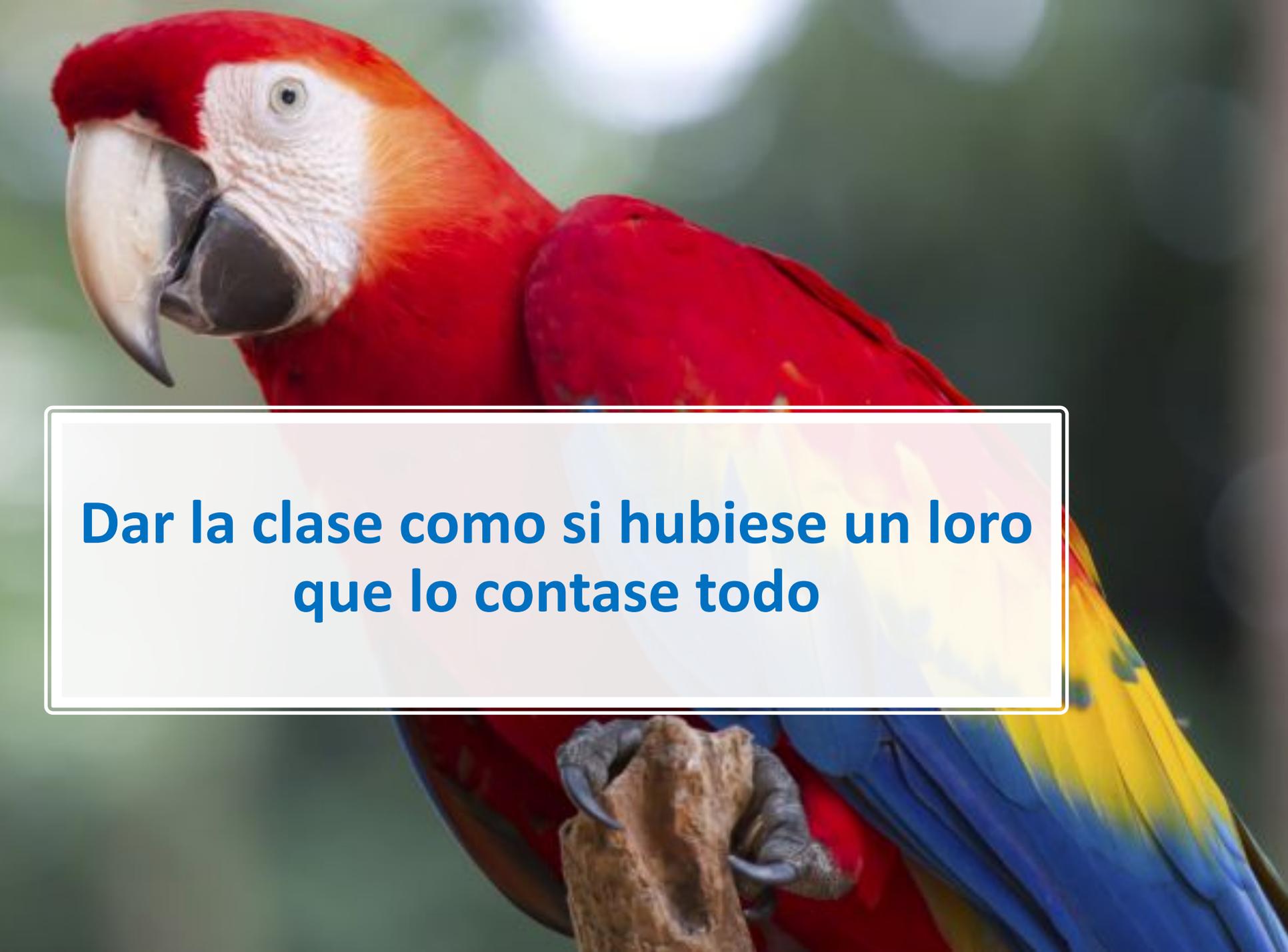


Lo de 1º B que no lo paguen los de 3º B

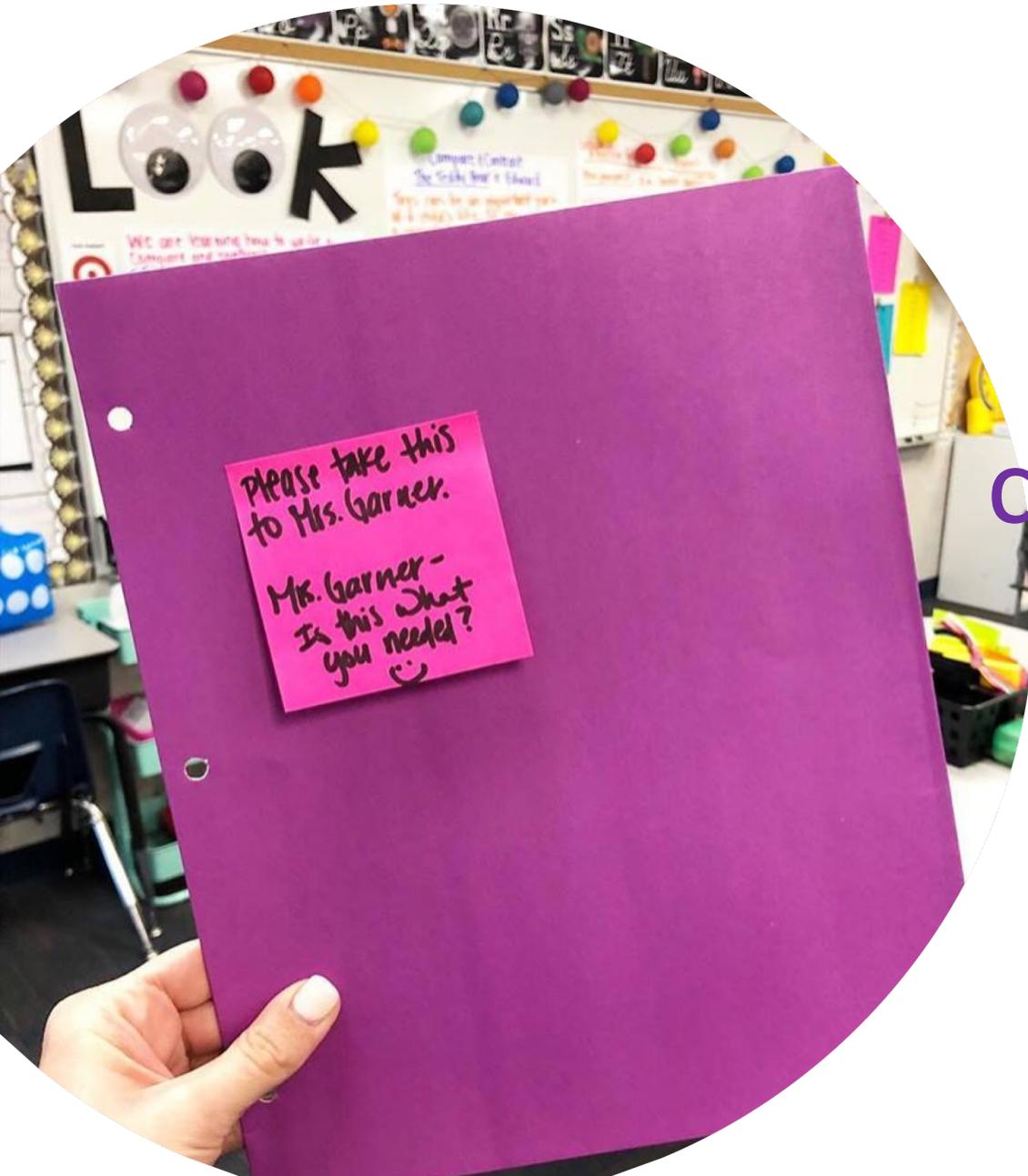
- Tomate una tónica entre clase y clase o un gin-tonic

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

<



**Dar la clase como si hubiese un loro
que lo contase todo**



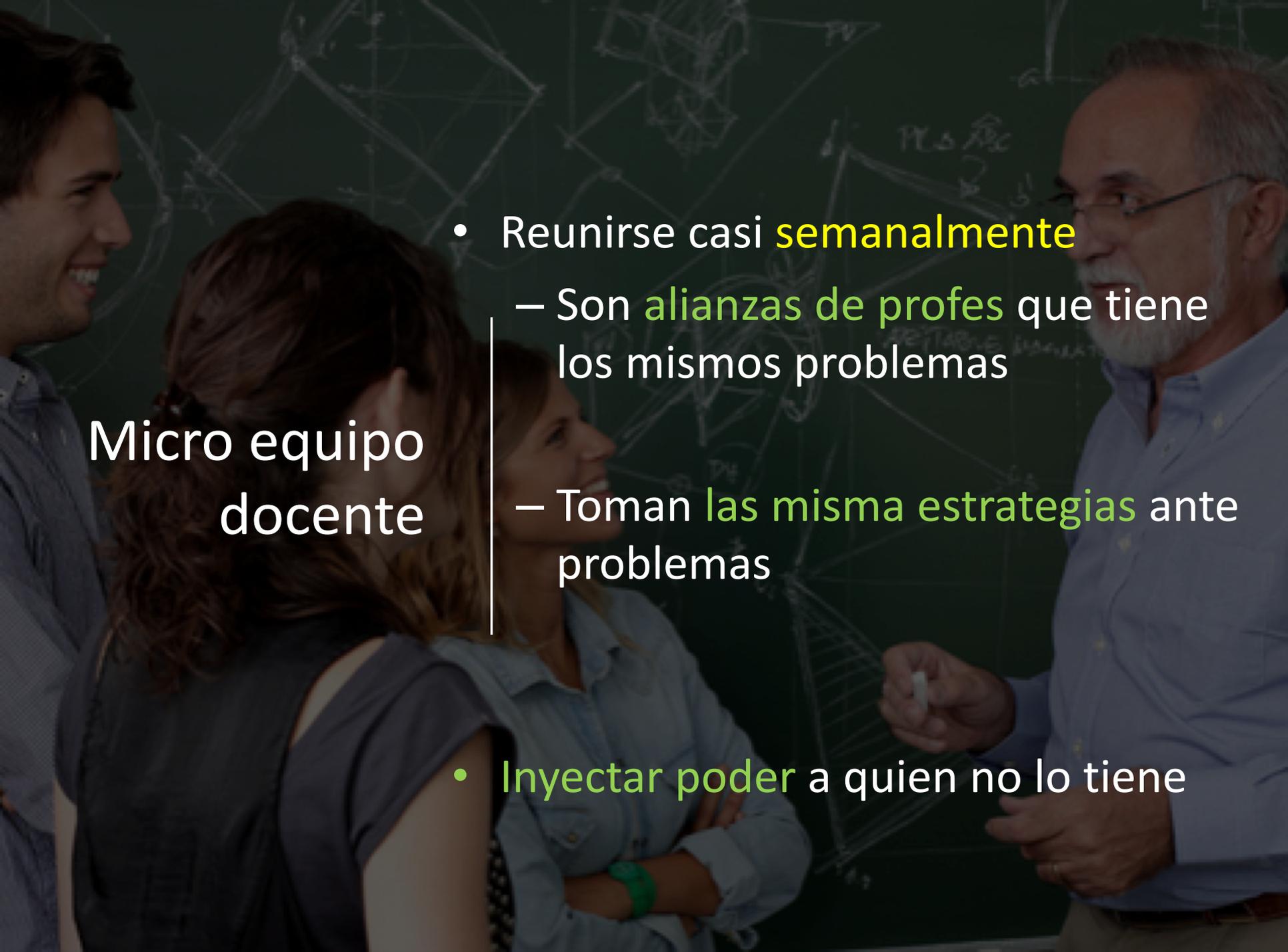
La
carpeta morada

TÉCNICA DEL
SANDWICH





La atención dura
lo que “dura el
culo”



Micro equipo docente

- Reunirse casi **semanalmente**
 - Son **alianzas de profes** que tiene los mismos problemas
 - Toman **las misma estrategias** ante problemas
- **Inyectar poder** a quien no lo tiene

A close-up photograph of two fluffy puppies. The puppy on the right has striking blue eyes and its mouth is wide open, showing its pink tongue and teeth. The puppy on the left has dark eyes and is looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

Fijación **colectiva de limites**

- Dos profes informan de las norma
- Advertir a niños conjuntamente **impresiona más que individual.**

- Ayúdame a corregir esto sin sanciones
- Smileys en la pizarra
- Mandarles reflexionar por escrito
- Facilitar la expresión de sentimientos
 - Entiendo tu enfado, pero no que no te puedas controlar.



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**

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...¿?**





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



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.

Autobús

- Curso = **bus**.
 - En cada parada suben y bajan problemas.
 - Lo importante es llegar bien al destino final
- Viajar satisfechos.
 - No quemarse en decisiones pequeñas.



Lista de libros

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



Muchas Gracias

- juancarlos68vc@gmail.com
- <http://diariodeuncorredordefondo.blogspot.com>
- <https://www.tribunavalladolid.com/blogs/recetas-para-educar>
- <http://bonding.es/category/colaboradores/>

