



ÍNDICE



AGRADECIMIENTOS	15
PRÓLOGO por Cecilia Marino.....	17
INTRODUCCIÓN	
Palabras de bienvenida de la autora.....	19
Recursos de gestión emocional envueltos en cuentos	20
Cómo leer el libro	21
Tu cita conmigo	22



SEÑO MIMÍ.

LA MAESTRA NO QUIERE IR A LA ESCUELA

Distanciamiento, gel y tapabocas.....	23
---------------------------------------	----



Gestión emocional de los desafíos que no elegimos enfrentar
Pensamientos calesita. Cómo bajar los niveles de ansiedad
El disfraz de la rabia. Escondiendo nuestra vulnerabilidad
Relajar el cuerpo para calmar la mente
El llamador de la calma. Técnica japonesa de digitopresión
Las lecciones de la vida. Medicina energética





SEÑO MAITE.

EL APRENDIZAJE ATASCADO

Cuando sientes que se te acabaron todas las estrategias de enseñanza..... **45**



Gestión emocional de la frustración y desorientación
Palabras que habilitan una mentalidad de crecimiento
Nudos en el aprendizaje. Nudos en la enseñanza
Un cuaderno de victorias para despertar la confianza del maestro y su alumno
Momentos catapulta



SEÑO LOLY. “NO DOY MÁS”

Cuando dobles tus esfuerzos y voluntades hasta el límite máximo y mucho más **67**



Gestión emocional de la autoexigencia, el cansancio y agotamiento mental
El cansancio: una invitación para estar contigo mismo
Modo multitarea vs. modo atención plena
Hablar con la mente para acordar
Las sincronías que trae el descanso
La trampa de las urgencias
Cuidado de los tres elementos sagrados que habilitan una vida profesional y personal en equilibrio



SEÑO OLGA.

EL DOLOR DE PANZA DE LOS LUNES

Cuando la rutina le gana a tu entusiasmo..... **87**



Gestión emocional de la desmotivación y el desgano
Las dolencias físicas, emociones atrapadas
Enseñando en piloto automático. Toma de conciencia
El poder de un sueño. Lo maravilloso de enseñar atentos





Cambios de percepción. Cambios de resultados
Visualización creativa
El poder de reencontrarse con la vocación



EL PROFE NACHO Y LOS UKELELES

Cuando dejas que el entorno tape tu autenticidad **105**



Gestión emocional del miedo al rechazo, la desaprobación y el juicio negativo de la comunidad educativa
Cuidando el espacio profesional. Ajustando los límites personales
Fuerte sensibilidad al contexto. Optimizando los niveles de empatía para evitar abrumarse con el drama ajeno
Docentes "dadores" o docentes "felpudos"
Recuperando la autenticidad de un maestro
Convirtiéndote en un maestro "dador consciente"



SEÑO PAU.

EL NIÑO "TERRIBLE" DE LA CLASE

Cuando sientes que el problema de conducta está acabando contigo **129**



Gestión emocional de la impotencia, el enojo y pesimismo docente
La técnica ABC para ayudar a niños con dificultades de conducta y a docentes con dificultades para mantener la calma
Aprende cómo funcionan los códigos de barras
Recursos para evitar caer en la lucha de poderes
Los casos perdidos no existen (aplica para niños y maestros)

DESPEDIDA. Respira aquí y ahora **151**

Bibliografía y películas recomendadas..... **155**





bién para que las nuevas generaciones pudiesen descubrir su propósito y misión en la Tierra. Hoy, las neurociencias confirman que los cuentos son una de las maneras preferidas de aprender que tiene el cerebro. Estos impactan, inspiran y activan la memoria emocional del cerebro. Recordamos aquello que nos emociona. Este es el motivo por el cual, en vez de escribir un manual de técnicas de gestión emocional, escribí cuentos. Los manuales contienen información, y los cuentos, inspiración. Se convierten en un lazo invisible que conecta el afuera con nuestro interior. Estoy muy emocionada de poder contribuir con tu bienestar emocional.

¡Gracias por permitírmelo!

Cómo leer este libro

Lo que pasa dentro no solo busca brindarte información valiosa sino invitarte a vivir una experiencia inolvidable con cada historia. Por eso puedes seguir el orden de los cuentos o elegir aquel que te resuene en ese momento. Otra opción es pedir luz para un asunto que lo necesita y abrir el libro donde la vida te indique. Sea cual fuere el cuento que elijas o que la vida elija para ti, estate seguro de que te ayudará a ver lo que ya está dentro. El esclarecimiento consiste en eso.

Puedes leer este libro solo o acompañado. Te animo a que armes grupos de lectura, para compartir experiencias con compañeros, amigos, familiares, pareja o con quien quieras. Los puntos de vista, impresiones y experiencias de los demás beneficiarán a todos y fortalecerán los vínculos.

Si lo quieres leer solo, también será una opción fantástica. Simplemente se trata de hacer lo que mejor nos sienta en el corazón.





SEÑO MIMÍ. LA MAESTRA NO QUIERE IR A LA ESCUELA



Distanciamiento,
gel y tapabocas

*Lo desconocido es el lugar
donde se produce el crecimiento.*



WAYNE DYER