




# Cuentas Confinadas



Buenas tardes, les hago llegar a continuación una recopilación de los cuentos que he ido publicando en el Google Classroom durante seis semanas coincidiendo con el confinamiento.

Con esta iniciativa se ha pretendido alcanzar los siguientes objetivos:

-  Sustituir el tiempo que dedicaba a las sesiones de relajación que llevaba realizando, de manera presencial, durante al menos un mes y medio antes de que comenzara el Estado de Alarma.
-  Aportar un elemento motivador dirigido tanto al alumnado como a sus familias.
-  Educar en valores.

Comienzo entonces, desde el 17 de marzo, una singladura apasionante. El trabajo parece simple, busco un cuento y se los subo a la plataforma. Acompaño el relato de una reflexión.

La dificultad viene dada precisamente cuando intento llevar a cabo reflexiones que resulten inclusivas.

Por lo anterior me percaté de la dificultad de educar en valores, mucho más cuando no cuentas con la presencia física que tanto ayuda al poderse incorporar los matices que aporta, tanto la comunicación no verbal como la paraverbal, elementos de mi interacción con el alumno o la alumna que tanto contribuyen. Y es que perdemos el contexto al educar por vídeo conferencia.

Espero que estos cuentos, así como los comentarios que los acompañan, hayan servido a la comunidad educativa para aligerar en algo su carga.

## Primer Cuento:

Buenos días. Mucho ánimo a todos y a sus familias. Les dejo el cuento. En la vida muchas veces los acontecimientos que nos ocurren no se pueden explicar sin considerar un contexto mayor. Lo importante es lo que permanece. ¿Y qué es lo que permanece?. Esta es una pregunta interesante, y como tal no se aconseja que la contestemos rápido, sino que dejemos que opere en nosotros. Un abrazo.

<https://www.youtube.com/watch?v=9yaoWWKQY9k&t=3s>

## Segundo Cuento:

Buenos Días hoy tenemos sesión doble en este espacio. Por un lado, nos asomamos al mundo de los condicionamientos de la mano de Jorge Bucay.

¿Qué es un condicionamiento? Un condicionamiento es una creencia que yo no cuestiono. Algo que he aceptado acerca de mi mismo, de mis capacidades, de mis relaciones con los otros, con el medio social en el que estoy.

Nuestras creencias tienen mucha fuerza, pero con tiempo, dedicación y paciencia si las cuestionamos, podemos llegar a cambiarlas y de este modo acceder a partes de nosotros mismos a las que habíamos cerrado las puertas.

Tómame cinco minutos, si así lo eliges, para reflexionar acerca de la razón última que te impide cuestionar seriamente aquella creencia que te esté impidiendo vivir tu vida con plenitud.



Puede ser que creas que no vales para estudiar, que no posees habilidades para relacionarte, que no puedes aprender de tus errores...

Esa creencia que te está limitando puede cambiarse como hemos dicho, con tiempo, dedicación y paciencia.

<https://www.youtube.com/watch?v=mkF1ldhM9hk>

Como les comentaba hoy tenemos sesión doble. Les hago llegar un "*Kit de Supervivencia*" para ayudarnos a mantener el confinamiento.

Esta situación que nos está tocando vivir puede ser una oportunidad para explorar nuevas experiencias. Espero que lo disfruten. Un abrazo. Mucho Ánimo para ustedes y sus familias.

<https://www.youtube.com/watch?v=xOVIg0fTDRI>

### Tercer cuento:

Buenos Días. Mucho Ánimo a todas y a todos. Este es el cuento de hoy, el cuento tiene varias versiones, ya accedimos a una con José María Doria. Ahora accedemos a esta de Jorge Bucay. Su mensaje: "Esto también pasará", nos remite a nuestra actitud frente a lo que vivimos.

¿Puedo aprender a no identificarme con todos los acontecimientos exteriores, sin que ello suponga evadirme de la realidad? ¿Puedo aprender a llevar a cabo el trabajo diario a pesar del confinamiento?

Yo no puedo hacer que el COVID-19 desaparezca, pero sí puedo hacerme responsable de lo que esta situación genera en mi día a día.

Si genera en mi ansiedad, incertidumbre, mal humor, aburrimiento, miedo... ¿Como lo combato? Yo les propongo una suerte de truco: "Acéptalo, disfrútalo y suéltalo".

Les dejo con Jorge Bucay.

Feliz inicio de Semana.

<https://www.youtube.com/watch?v=zL4aXB1OBvQ>

### Cuarto cuento:

Buenos días, el cuento de hoy nos habla de las maneras que tenemos de ver las cosas. Como mínimo existen dos. ¿Has probado alguna vez a intentar reconciliar en ti aquellos aspectos que aparentemente se oponen? Tengo que estudiar, pero no quiero, me tengo que quedar en casa, pero quiero salir, quiero a mis padres o a mis amigos, pero a veces lo que estoy sintiendo hacia ellos, no es precisamente afectuoso. ¿Qué hago entonces? Lo importante es no negar lo que está ocurriendo, aquello que estoy sintiendo tiene derecho a existir en mí.

La aceptación es el primer paso para curar lo que me causa dolor.

La conciencia puede ser el segundo. Respira tal y como hacíamos en clase.

Cierra los ojos, toma cada uno de los aspectos que se contradicen y lleva a cabo la siguiente visualización: "Pon aquello que quieres hacer en la mano derecha (estudiar, por ejemplo) asígnale un color, el rojo. Pon aquello que te lo impide en la mano izquierda (la falta de ganas) ponle color, el azul". Tranquilamente, con un movimiento lento vete juntando ambas manos y cuando estas se unan ¿qué color aparece?.

Ánimo para ustedes y vuestras familias. Un abrazo.

<https://www.youtube.com/watch?v=p8NBrGBVjjQ>



## Quinto cuento

Buenos Días, muchas personas se resisten ante determinadas palabras debido a lo usadas que están, he de reconocer que a mi eso también me pasa. Así pues, en lugar de usar la palabra "*Fe*" me gusta usar la palabra "*Confianza*", aunque en el fondo de mi se que no significan lo mismo, ya que la *Fe* tiene un componente de misterio que la confianza no posee.

El dicho bíblico: "*Si tienes fe podrás mover montañas*" puede ser tomado como un desafío. Podemos traducir esta sentencia como: "*Ante los obstáculos (montañas) que me pone la vida, haré cosas que aumenten mi confianza y es posible que encuentre la manera de superarlos*".

Cuando nos encontramos con un muro muy alto y muy compacto en nuestro camino puede resultar muy útil tratar de rodearlo en lugar de embestirlo.

La ansiedad es un muro tremendo, un muro que, de no saber sortearlo, puede llegar a enfermarnos. La ansiedad consiste en querer controlar eventos sobre los que no ejerzo ningún control. Yo no puedo controlar el "mañana" yo no puedo saber cuando va a finalizar esta situación que estoy viviendo.

¿Qué puedo hacer entonces? Puedo mantenerme ocupado, ocupada. Trazar un plan para el día de hoy, y asumir el compromiso de cumplirlo.

Cuando aparezca en mi mente el "mañana" puedo elegir respirar, no niego lo que está ocurriendo. Simplemente me paro y respiro.

No me aílo, pero tampoco permanezco preso de las redes sociales o de la televisión. Estar informado es importante. Pero en estos momentos la sobre información, dado su carácter monotemático, puede hacer mucho daño.

Confía en ti, confía en los que te rodean. La confianza es el hilo de Ariadna que nos permite, como a Teseo, salir del laberinto en el que a veces parecemos estar.

Mucho Ánimo para ti y para tu familia.

<https://www.youtube.com/watch?v=U51Xc7gTlhs>

## Sexto cuento:

Buenos días, por lo pronto continuaré publicando el cuento en este espacio del Classroom, si se produjera algún cambio ya se los comentaré.

Hoy el cuento nos habla del esfuerzo que llevamos a cabo para alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto. Miguel Delibes decía que cuando se dispara una escopeta, hemos de recordar que el arma debe estar situada de tal forma, que permita el movimiento del retroceso, en caso contrario es posible dislocarse el hombro.

Para llevar a cabo las actividades propias de estudiantes y alcanzar nuestros objetivos puede resultarnos útil considerar lo siguiente: Planifica tu tiempo de estudio, es fácil si sabes que dispones de unas tareas que realizar y de un tiempo para llevarlas a cabo. No te pases todo el rato sentado estudiando, establece por ejemplo la siguiente pauta: Por cada 25 o 30 minutos de estudio tómate un respiro, pasea o haz una de las relajaciones que hemos practicado en clase. Luego haz resúmenes, busca información complementaria relacionada con lo que estás estudiando.

Por último, quiero reflexionar sobre dos aspectos importantes la motivación y la recompensa.



La motivación te recuerda la razón por la que te haz propuesto estudiar, es la causa que nos impulsa y es bueno recordarla de vez en cuando. La recompensa me sirve como reconocimiento por el esfuerzo realizado y es importante que seamos capaces de reconocer nuestros logros y darnos un premio por haberlos alcanzado.

Una recompensa puede ser simplemente darme permiso para disfrutar un rato de mi teléfono móvil, hablar con un amigo, tomarme un trocito de chocolate o ver un rato la tele.

Eso si recuerda que la recompensa está justificada si hemos aprovechado el tiempo y logrado alguno de los objetivos que nos habíamos marcado. No te esfuerces inútilmente, ni dejes de esforzarte cada día un poco.

Mucho Ánimo a ustedes y a sus familias.

**Post Data:** Miguel Delibes nació en Valladolid el 17 de octubre de 1920 y falleció el 12 de marzo de 2010. Fue miembro de la Real Academia de la Lengua Española. Era aficionado a la caza y entre otras obras escribió: "El disputado voto del Señor Cayo" o "Cinco horas con Mario". Una obra de teatro que aún hoy Lola Herrera interpreta en los teatros españoles.

<https://www.youtube.com/watch?v=7MGGGIW6uSg>

### Séptimo Cuento:

Buenos días, el cuento de hoy nos habla de los vendedores de humo. ¿Qué es un vendedor de humo? Podemos definir a un vendedor de humo como aquella persona que alardea de conocimientos que no posee, que trata de vendernos un producto con cualidades inexistentes, que nos hace promesas que sabe son imposibles de cumplir. Los vendedores de humo han existido siempre, ya sea disfrazados de políticos, comerciantes, profesores, también alumnos. Yo mismo he vendido humo en ocasiones. Y tu ¿has vendido humo alguna vez? Profundicemos un poco más. ¿Cuál crees que es la razón que nos empuja a vender humo? O a comprarlo. Pues el comercio es siempre un intercambio entre dos. Uno engaña y otro se deja engañar.

También es posible que yo me venda humo a mí mismo y que me engañe, ya sea en un asunto puntual o de manera crónica (decimos que algo es crónico cuando se perpetúa en el tiempo, de tal manera que resulta muy difícil cambiarlo o, llegado el momento, se torna imposible). Estate atento, atenta, a los vendedores de humo. Hoy más que nunca debido a la gran capacidad de propagación (propagación de propaganda que significa difundir algo con una determinada intención) que tienen las redes sociales. No des las cosas por sentadas, por el simple hecho de que se haya dicho en televisión o en la radio, por una "**autoridad científica**", o por un político que te resulta más simpático que otro. Es importante lo que tu piensas. Recuerda los atajos pueden resultar útiles, pero en ocasiones, es preferible tardar un poco más en llegar a un sitio, siempre que llegues por tus propios medios.

Reciban un abrazo y mucho ánimo. También para sus familias.

<https://www.youtube.com/watch?v=dwWqMgddes4&t=16s>

### Octavo cuento:

Buenos días a todas, buenos días a todos. ¿Qué fácil es hablar verdad? Pero una cosa es predicar y otra dar trigo. Muchas de las cosas que decimos son vacías, huecas, simplemente frases hechas. Hoy quiero que reflexionemos acerca de la necesidad de mirar al otro, de considerar su vida, sus dificultades. No tenemos por que establecer distinciones, no quiero que consideremos los casos que nosotros entendemos más extremos, no se trata de eso. Se trata simplemente de pararte y mirar a la persona que tienes ahora mismo a tu lado y preguntarte acerca de las dificultades que tiene para con



su día a día. No busquemos moralizar, ni tampoco caigamos en la tentación de sentirnos culpables o de pensar que no tenemos derecho a sentirnos desgraciados porque creamos que otros lo pasan peor que nosotros. Mi intención es simple. Hagamos el ejercicio de mirar alrededor y a lo mejor vemos algo que antes no estaba ahí, a lo mejor ocurre que también vemos algo en nosotros que antes no habíamos observado.

Según la física cuántica cada vez que observamos un objeto, este sufre una modificación. El perceptor y lo percibido no están separados, claro que nosotros no nos percatamos de ella.

Aprender a mirar no es una cuestión sencilla, es un arte. Como todo arte nos lleva tiempo dominarlo. Como decía Erich Fromm en "*El arte de amar*", todo arte requiere cuidado, respeto, tiempo y dedicación.

Mucho Ánimo para todos y todas. También claro para su familia.

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

### Noveno cuento:

Buenos Días confinados y confinadas, el cuento de hoy lleva por título: "*Piensa diferente para crear un mundo diferente*". Es un título sugerente ciertamente. ¿Que tendrá que ver lo que yo piense o deje de pensar con el mundo? ¿Acaso tengo tanto poder como para cambiando mi manera de pensar cambiar el mundo? y ¿Por qué tendría que cambiar el mundo? ¿Ustedes que piensan de todo esto? Hoy me planteo democratizar un poco este espacio, que significa eso de "democratizar".

La democracia nos enseña que todas las personas tienen la misma importancia, este principio se materializa en el peso que tiene cada voto. Y es que, en democracia, todos los votos valen lo mismo. Da igual que seas Bill Gates o un ciudadano anónimo.

Así pues, tu opinión cuenta tanto como la mía.

Hasta ahora nuestra manera de proceder ha sido la siguiente: Me pongo aquí frente a mi ordenador les traslado todo aquello que me sugiere el cuento, lo envío, y cierro el asunto y al día siguiente otra vez lo mismo.

Recuerden la democracia, no es un concepto que se encuentre allá afuera. La democracia está viva, la democracia eres tu opinando. Piénsalo bien, para mi es importante saber que piensas tú.

Es muy importante que no dejes que nadie, incluido yo, te impida pensar por tu cuenta.

Dime que opinas, ayúdame a encontrar la verdad que anida en este cuento.

Reciban un abrazo. Mucho ánimo para ustedes y sus familias.

<https://www.youtube.com/watch?v=NSwXJby5bdI>

20 de abril 2020

### Décimo cuento:

Buenos días a todas y a todos, el cuento de hoy nos habla de la ira.

¿De dónde viene la ira? La ira puede proceder de varias fuentes. La ira puede estar escondiendo una profunda tristeza. En muchas ocasiones nos cuesta mucho hacer contacto con esa tristeza ya que la ira la solapa, esto quiere decir que la ira la tapa. Es tan tremendo lo que nos ha causado la tristeza



que no podemos enfrentarlo sin poner en riesgo nuestra salud mental. Imagina la muerte de un hijo para una madre, para un padre. Imagina lo contrario, la muerte de una madre o de un padre para un niño o una niña pequeña, que aún no ha encontrado la manera de enfrentarla. Si tratamos directamente con una tristeza tan profunda todo en nosotros puede peligrar.

Si no fuera por los dientes, que nos ayudan a morder los alimentos, nosotros moriríamos ya que nuestro estómago sería incapaz de digerirlos adecuadamente. Cualquier cosa que nos tragemos entera nos hace daño, y esto incluye no solo los alimentos físicos. Un tema que tenemos que estudiar, una opinión que alguien nos da, un acontecimiento muy impactante. Todo ello requiere de una cierta atención por nuestra parte.

Cuando estudias, si utilizas únicamente tu memoria y tu fuerza de voluntad es posible que te estés dañando, al estar ejerciendo una violencia excesiva sobre elementos que no se ven pero que también forman parte de tu persona. Aspectos tales como tus emociones o tu intelecto.

Trata de probar otras vías, date más tiempo, haz resúmenes, intenta no sólo aprender sino también comprender. Estudiar de manera compulsiva tratando de “tragar entero” los apuntes, puede ser una forma de violencia que ejerzo contra mi mismo.

Estudiar, fragmentando la información en pequeñas partes con sentido, te puede ayudar a retener con garantías. Facilitando de este modo que aquello que estudias pase a formar parte de tu memoria a largo plazo, al haber sido asimilada por tu organismo. En esto consiste una buena digestión de aquello que comemos, en que el cuerpo lo asimila, reteniendo aquello que le es útil y desechando lo que puede ser perjudicial. Y no olvides que la digestión comienza en la boca, en el mismo momento que masticamos la comida.

El alma no tiene dientes. Nuestro cerebro tampoco.

Reciban un saludo. Mucho ánimo para ustedes y sus familias. De verdad Mucho ánimo.

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

### **Décimo primer cuento:**

Buenos días a todas y a todos, el cuento de hoy es un canto a la esperanza. ¿Podemos engañar al destino? Numerosas son las historias que nos dicen lo contrario, sin embargo, este cuento se apoya en el ingenio del pintor para quebrar el sino de Marie, para ganarle el pulso a la muerte.

Por favor, pon la actitud del pintor en el centro de tu experiencia. Haz uso de todo tu ingenio para mantener viva la hoja que cuelga de la enredadera.

Imagino al pintor velando toda la noche, pensando, rezando hasta alcanzar la solución que pueda mantener con vida a su vecina. Tú puedes hacer lo mismo. Tu eres importante, pues el espacio que ocupas te ha sido reservado por alguna razón. Ya asoma la luz al final del túnel. Mantente firme, queda tan poco para salir...

Un abrazo a todos y a todas. Mucho ánimo, también para sus familias.

<https://www.youtube.com/watch?v=IONpXB5PGcQ>