

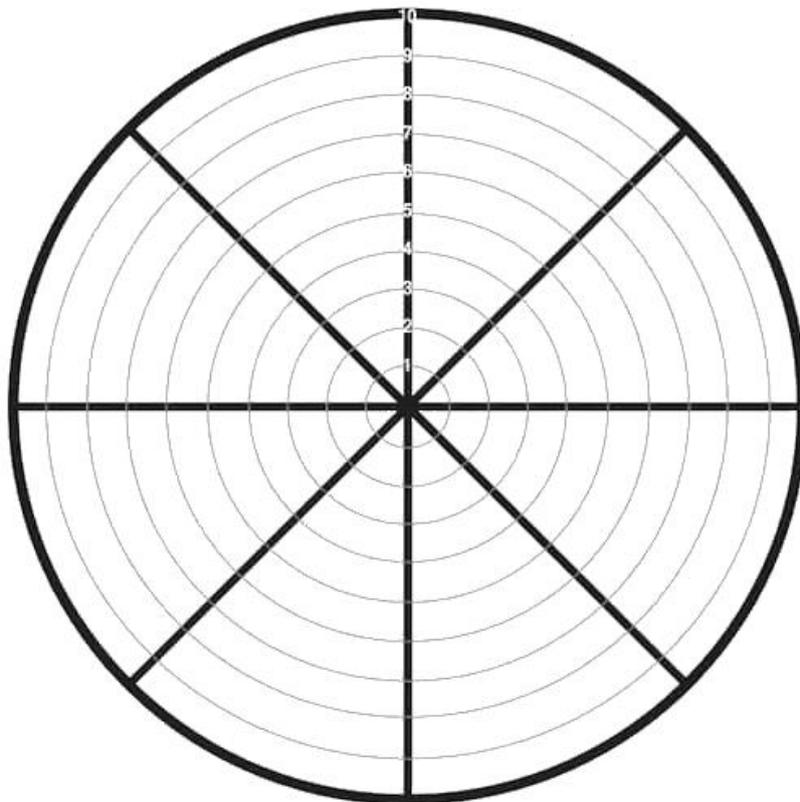
CURSO DE COACHING EDUCATIVO Y PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL) PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL EN EL AULA

Bibliografía:

- **Inteligencia emocional.** Daniel Goleman. Editorial Kairos.
- **Educación emocional: Propuestas para educadores y familias.** Rafael Bisquerra. Editorial Desclée De Brouwer.
- **Inteligencia emocional en educación.** Rafael Bisquerra Alzina , Juan Carlos Pérez González , Esther García Navarro. Editorial Síntesis.
- **Universo de emociones.** Rafael Bisquerra. Editorial PalauGea Comunicación S.L.
- **El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo.** Daniel J. Siegel Editorial : ALBA.
- **Claves del coaching: Herramientas que te ayudarán a sacar lo mejor de ti.** Gemma Ramírez . Editorial CreateSpace Independent Publishing Platform.
- **Coaching con PNL: guía Practica Para Obtener Lo Mejor de Ti Mismo y de Los Demas** (Programación Neurolingüística). Joseph O'Connor y Andrea Lages. Editorial Urano.
- **Coaching Educativo: Las emociones, al servicio del aprendizaje.** Coral López Pérez, Carmen Valls Ballesteros. Editorial SM.
- **El poder de la palabra: PNL** Robert Dilts. Editorial Urano.
- **PNL y Educación: Claves para ser el profesor que siempre quisiste tener** (Neuromanagement-PNL). Carlos Pallero. Editorial Universitaria Ramón Arecés.
- **La estructura de la magia.** Richard Bandler y John Grinder. Editorial Cuatro Vientos.
- <http://latidoemocional.com/category/bibliografia/>

Recursos:

Rueda de la vida



Cuentos:

EL BAMBÚ JAPONÉS

Hace mucho, mucho tiempo, dos agricultores iban caminando por un mercado cuando se pararon ante el puesto de un vendedor de semillas, sorprendidos por unas semillas que nunca habían visto.

Uno de ellos preguntó: Mercader, ¿qué semillas son estas?

El mercader le respondió: son semillas de bambú, unas semillas muy especiales que vienen del lejano Oriente.

Ante la curiosidad, no pudo contenerse el agricultor y volvió a preguntar: ¿y por qué son tan especiales estas semillas?

El mercader le animó: si te las llevas y las plantas lo averiguarás, tan sólo necesitan abono y agua.

Finalmente, la curiosidad se impuso y los dos agricultores se llevaron las semillas de Bambú, las plantaron, regaron y abonaron siguiendo estrictamente las instrucciones del mercader.

Tras un tiempo, los resultados no eran los esperados, apenas crecían y uno de los agricultores se dirigió al otro: el mercader nos ha engañado, esto no crece, así que no seguiré regándolas ni abonándolas.

Pero el otro agricultor pensó que no tenía nada que perder, de manera que decidió hacerse cargo y seguir manteniendo las semillas.

El tiempo pasaba y aquello seguía sin dar sus frutos.

Pero un buen día, cuando el agricultor estaba ya a punto de tirar la toalla y dejar de cultivarlas, se sorprendió al encontrarse que el bambú había crecido. Y no solo eso, sino que las plantas alcanzaron una altura de 30 metros en tan solo 6 semanas».

¿Cómo era posible que el bambú hubiese tardado 7 años en germinar y en solo seis semanas hubiese alcanzado tal tamaño?

Muy sencillo, durante esos siete años de aparente inactividad, el bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento que iba a tener después la planta.

LA ESCUCHA

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a aconsejarme, no estás haciendo lo que te pido. Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme que yo no debería sentirme así, no estás respetando mis sentimientos. Cuando te pido que me escuches y tú piensas que debes hacer algo para resolver mi problema, estás decepcionando mis esperanzas: ¡Escúchame!

Todo lo que pido es que me escuches, no que me hables ni que te tomes molestias por mí. Escúchame, sólo eso. Es fácil aconsejar, pero yo soy capaz; tal vez me encuentre desanimado y con problemas, pero no soy incapaz.

Cuando haces por mí lo que yo mismo puedo y tengo necesidad de hacer, no estás haciendo otra cosa que afizar mis miedos y mi inseguridad. Pero cuando aceptas simplemente que lo que siento me pertenece a mí, por muy irracional que sea, entonces no tengo por qué tratar de hacerte

comprender más, y tengo que empezar a descubrir lo que hay dentro de mí.

Ralph Roughton

EL ROBLE TRISTE

Había una vez, algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo, un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos. Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste. El pobre tenía un problema: No sabía quién era.

- "Lo que te falta es concentración", le decía el manzano. "Si realmente lo intentas, podrás tener sabrosas manzanas. ¿Ves qué fácil es?"

- "No lo escuches", exigía el rosál, "es más sencillo tener rosas y ¿ves qué bellas son?"

Y el árbol desesperado intentaba todo lo que le sugerían y, como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, exclamó:

- "No te preocupes, tu problema no es tan grave. Es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra. Yo te daré la solución: no dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas... sé tú mismo,

conócete y, para lograrlo, escucha tu voz interior." Y, dicho esto, el búho desapareció.

- "¿Mi voz interior...? ¿Ser yo mismo...? ¿Conocerme...?", se preguntaba el árbol desesperado, cuando, de pronto, comprendió...

Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón, y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole:

- "Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal. Eres un roble y tu destino es crecer grande y majestuoso, dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje... Tienes una misión: cúmplala."

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado.

Así, pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.

Autoevaluación: <https://forms.gle/aSGFrZhF68XPxDyNA>