

1.- ESPACIOS AMIGABLES	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>Cuido la estética del aula: paredes, mensajes, colores, luz, orden, plantas... incluyendo elementos que tan solo buscan abrir a la belleza, la sensibilidad, crear un espacio acogedor.</i> <i>Ej. Al finalizar un proyecto pido a un voluntario de cada grupo que se quede en el recreo y cuelgo del techo los productos finales de calidad.</i>	1.- ESPACIOS AMIGABLES <i>Puff, imposible, no tengo tiempo ni hay dinero para "adornar" la clase. Además estos ya no tienen edad ni gusto para esas cosas...</i> <i>Pasan los meses y nada.</i>									
2.- RIQUEZA INTERIOR	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>Siento que cada persona tiene un valor y una riqueza inmensas. Esto me lleva a comprenderme a mí mism@, a mis compañeros, a TODOS los alumnos como "diamantes en bruto" que tengo la oportunidad y responsabilidad de "tallar".</i> <i>Ej. Al entrar en clase trato de ver lo mejor de cada alumno y no dejo de creer en su riqueza aunque múltiples evidencias me indiquen lo contrario.</i>	2.- RIQUEZA INTERIOR <i>Al entrar en clase reconozco alumnos que por mucho que haga no van a llegar a nada ni humana ni profesionalmente.</i> <i>No se puede sacar nada de algunos, mejor aprovecho el tiempo con los demás.</i>									
3.- MIRADA BENEVOLENTE	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>Miro con amabilidad y bondad a los demás. En especial a los alumnos. Cultivo en ellos este modo de ver a las personas.</i> <i>Esto es: ser capaz de mirar con calma, compasión, comprendiendo, demorando el juicio...</i> <i>Ej.: Cuando hay un conflicto en el aula me tomo un tiempo, al día siguiente lo abordo combinando la "dulzura y firmeza" que necesiten las personas concretas afectadas.</i>	3.- MIRADA BENEVOLENTE: <i>Soy rígido e inflexible. Si tengo un mal día a un alumno le puede caer la bronca y el castigo del siglo, por supuesto con razón, me da igual quien sea o lo que pueda estar pasando.</i>									
4.- CAPACIDAD DE CRÍTICA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>Creo que soy capaz de "elevarme" por encima de emociones, circunstancias, presiones de grupo, perezas, miedos, tópicos, desinformaciones... tomo distancia para pensar serenamente y comprometidamente.</i> <i>Ej.: Cuando en clase tengo alumnos críticos, participativos, propositivos, que luchan por su/la justicia... aunque puedan resultar "incómodos" trato de reforzar y encauzar ese potencial como una riqueza.</i>	4.- CAPACIDAD DE CRÍTICA: <i>Es curioso, se diría que mis alumnos opinan igual que yo, será que saben que se mucho y soy muy listo ;-)</i> No hay divergencia de ideas, quejas (como mucho por la nota o las tareas), casi ni preguntas. Callan mientras les explico. Los buenos lo repiten muy bien. Estoy encantado.									
5.- CALIDAD DE RELACIONES	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>Me gusta cuidar, y dedicar tiempo de calidad a mis seres queridos (familia, amigos, alumnos...). Además me encanta conocer a gente nueva y darme cuenta de que lo que nos une es más profundo que lo que nos separa. Me resulta fácil fiarme de las personas, y ser transparente en mi relación con ellas.</i>	5.- CALIDAD DE RELACIONES <i>Me gusta estar solo conmigo porque así no tengo problemas con nadie, el encuentro con el otro/a me lleva fácilmente a la discusión. No me fío de las personas y por eso creo que nadie conoce realmente mi intimidad. Con los alumnos no llevo nunca a una relación más allá de lo "laboral".</i>									
6.- ADMIRACIÓN, SORPRESA, ASOMBRO	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>Hay numerosas "cosas" que despiertan en mí la admiración. No sabría explicarlo, me parecen especialmente bellas. Aunque no sean "grandes cosas" provocan en mí el asombro, la humildad, el agradecimiento, la sensación de ser muy afortunado.</i> <i>Cuando así lo siento educo a mis alumnos desde la admiración y el reconocimiento hacia por ejemplo: el protagonista de un cuento o tema nuevo, una pregunta sabia en clase,</i>	6.- ADMIRACIÓN, SORPRESA, ASOMBRO <i>En otras asignaturas seguro que hay cosas que pueden sorprender, las mías son más de aprender. Sin duda, admiraré y reconoceré cuando toque. Pero es que en mi clase son un desastre y no hay nada que merezca que les felicite...</i>									

<i>un trabajo valioso, el cielo que se ve por la ventana, la clase limpia al comienzo de la mañana, un detalle bonito que he visto en el patio, una melodía, la habilidad con un monopatín, una noticia...</i>										
7.- ACEPTACIÓN	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Conozco mis limitaciones, dificultades, fracasos, heridas, errores... pero estas no me bloquean o incapacitan para seguir adelante y poder ser feliz, al contrario, me enseñan cosas fundamentales que nunca hubiera descubierto de otro modo. Ej.: Estoy al lado de los alumnos cuando se sienten más frágiles, acomplejados, perdidos, solos... ayudándoles a quererse y a reinterpretar lo que viven en clave de oportunidad, esperanza, aprendizaje...					7.- ACEPTACIÓN En clase potencio la excelencia, el éxito, el triunfo, como mejor o casi único camino para ser feliz. Uso frases como: "Así no vas a llegar a nada en la vida..."					
8.- APERTURA A NUEVOS HORIZONTES	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Normalmente trato de ir más allá de los tópicos, del "siempre se ha hecho así". Siento curiosidad, ganas de conocer, pruebo cosas nuevas, arriesgo, busco, trato de salir de la zona de confort y seguridad. Ej.: reconozco y felicito la innovación, el riesgo, la divergencia...					El libro lo pone bien claro, no voy a explicarlo yo mejor que el libro. Bueno, quizá sí, con esta hoja de ejercicios que saqué hace 10 años.					
9.- CONSCIENTES DEL MOMENTO	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Frecuentemente caigo en la cuenta de qué estoy viviendo. Conecto con lo que siente y percibe mi cuerpo (colores, sonidos, pasos, emociones, respiración...). Animo a mis alumnos a prestar atención especial sobre algo durante un breve momento (no solo a mis sabias explicaciones). Ejs.: "Cerrar los ojos y sentir vuestra respiración". "Sentir la respiración al tiempo que escucháis el principio de esta canción, o ese ruido que llega". "Notar vuestra respiración y el tacto del bolígrafo antes de empezar el ejercicio". "Hacer una respiración tranquila y tratar de decir en una palabra lo que estáis sintiendo".					9.- CONSCIENTES DEL MOMENTO Propongo las explicaciones, actividades, proyectos... e insisto una y otra vez: "estar atentos", "a ver... atención" confiando en que con eso ya saben conectar su atención. Si es que, mira que les digo que estén atentos...					
10.- EQUILIBRIO INTERIOR, CONFIANZA BÁSICA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Mi tono personal normalmente es de serenidad y equilibrio. Las circunstancias a veces se complican, todo se tuerce... pero en lo más profundo mantengo la paz, confío, mantengo el tono de esperanza. Si algo me bloquea o descoloca no me "instalo" en ello, consigo recuperarme y brota de nuevo la sonrisa. Ej.: Al tratar con los alumnos lo hago desde esta paz interior. Uso siempre un lenguaje positivo, constructivo y transmitiendo confianza. Mis posibles "enfados" tienen más de actuación teatral controlada que de emoción.					10.- EQUILIBRIO INTERIOR - CONFIANZA BÁSICA Cada vez veo todo más negro, me sorprendo hablando mal de los alumnos con mis compañeros. A veces soy irónico, hago "juegos de palabras" y con disimulo les digo que son vagos, tontos a ver si así... realmente no sé si creo en ellos.					
11.- LA VIDA COMO PROYECTO	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Siento que mi propia vida tiene sentido. Me veo, humildemente necesario, llamado a aportar en algún terreno: mi familia, el colegio, la sociedad, la ciencia... Siento que participo de proyectos que merecen la pena. Animo a aprender más para poder así ayudar más. Ej.: Diseño proyectos, APS, actividades cooperativas... en que el esfuerzo de los alumnos beneficie a otras personas (compañeros, barrio, familia...) y ayudo a que esto se viva con satisfacción personal.					11.- VIDA COMO PROYECTO Venga chavales, estudiar duro y así podréis "aprobar", "pasar de curso", "sacar nota", "ganar dinero", "encontrar un trabajo cómodo/seguro" ...					
12.- SENTIRSE CONECTADO A LOS DEMÁS	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Como ser humano me siento unido al resto de la humanidad, TODOS vamos en un mismo barco. Formulado en clave de fe, creo que "todos somos hermanos". Esto transforma mi modo de tratar a cada persona.. → Trato a los alumnos con respeto y compromiso. Ayudo a descubrir lo que les une, aunque sean diferentes. Ej.: diseño el trabajo cooperativo para cultivar los lazos mutuos.					12.- SENTIRSE CONECTADO A LOS DEMÁS "Nadie va a aprobar el examen por ti". "Para triunfar tienes que ser el mejor en lo tuyo".					