

UNOi



3.^{er}
GRADO

SE

HOY NACE UNA NUEVA SECUNDARIA EN MÉXICO

¿Cómo nos preparamos para hacer frente a la incertidumbre y la complejidad de una época cuya única constante es el cambio? ¿Cómo instalamos un proyecto de innovación educativa que rompa las barreras entre asignaturas e idiomas, que modifique las interacciones sociales, que desconfigure la visión contenidista, que conecte el aprendizaje con la vida y que, además, nos sitúe en el mismo nivel de los referentes mundiales en educación?

En UNOi nos hicimos esas y otras preguntas. Y las respuestas nos llevaron al diseño de un modelo educativo que conecta todos los niveles de la educación básica. Hoy nace una nueva Secundaria en México. En estas páginas presentamos esta propuesta inédita y sin precedentes que conecta y pone al estudiante al centro, que es transversal, significativa y, sobre todo, trascendental.

En UNOi creemos que si cambiamos la educación, podemos cambiarlo todo.



Director de contenidos
Ernesto A. Núñez Mejía



Gerente editorial
Joanna Huerta Quiroz

Gerente de diseño y realización
Gil G. Reyes Ortiz

Coordinadora editorial
Laura G. Hernández Cruz

Coordinadora de diseño
Pamela I. Garduño Cruz

Editoras de Habilidades emocionales
Sandy Ivet Salas Silva
Marcela Zubieta Domínguez

Coordinador de realización
Gabriel O. Hernández Martínez

Creación de contenidos
CEDAT. Rubén David Castañeda Torres

Diseño de interiores y realización
Nancy Alejandra Méndez Ramírez
Getty Images

Impreso en México / *Printed in Mexico*
Reservados todos los derechos conforme a la ley. El contenido y los diseños íntegros de este libro se encuentran protegidos por las Leyes de Propiedad Intelectual. La adquisición de esta obra autoriza únicamente su uso de forma particular y con carácter doméstico. Queda prohibida su reproducción, transformación, distribución y/o transmisión, ya sea de forma total o parcial, a través de cualquier forma y/o cualquier medio conocido o por conocer, con fines distintos al autorizado.

D. R. © 2020 Esta es una obra colectiva creada por Sistemas Educativos de Enseñanza S. A. de C. V. Avenida Río Mixcoac 274, colonia Acacias, C. P. 03240, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México, para UNOi, de Grupo Santillana, para todos los países de Iberoamérica (Brasil, España, Argentina, Colombia, Chile, Perú, Uruguay, Paraguay, Bolivia, Ecuador, Venezuela, Panamá, Nicaragua, Costa Rica, Honduras, Guatemala, El Salvador, R. Dominicana, Puerto Rico y Portugal), en español, inglés y portugués.
Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana Reg. Núm. 3616

ISBN 978-607-558-173-6

Primera edición: junio de 2020



Mi nombre artístico:

Mi primer seudónimo:

(Luego me inventaré otros)

El nombre que me gusta:

Y este diario es

PRIVADO

Ahora aquí... a) haz un dibujo de ti (vamos, sé aventurado).
b) pega una foto encima; una en la que te veas *cool*.
c) pídele a alguien, que sepa dibujar, que te haga un retrato.

Aquí estoy una vez más. Y te voy a contar una última historia...

No lo sé... Para mí eso de la adolescencia llegó de golpe y sin anestesia: la voz chillona, la cara llena de barros, la ropa que de pronto ya no te queda... ¡todo de un día para otro!

—dijo Alfonso, mientras Ben y Lili no paraban de reír por el tono dramático con el que lo contaba.



Los tres amigos se habían juntado, como cada 31 de diciembre, a pasar la última tarde del año en aquella terraza desde donde se veía todo Valle de Bravo.

—¡En serio! Me veía al espejo y me sentía cada día más chueco de la cara, los hombros y las piernas. ¡Y con la pelusita que me salía en lugar de bigote parecía caricatura vieja! Aunque definitivo, los cambios de humor eran lo peor. Me ponía intensísimo con todos. ¡Hasta planeé meticulosamente cerca de diez fugas de mi casa porque no soportaba a mi mamá! Solo no me fui porque no tenía dinero ni a dónde ir. Bueno... tampoco quería dejar de ver a los de la escuela. Creo que me daba miedo la idea de quedarme solo—.

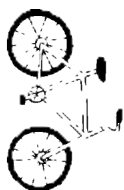


Justo en ese momento a Alfonso se le quebró la voz, como le pasaba cuando era adolescente. Ahora ya podía identificar cómo lo llenaban los sentimientos de nostalgia (a diferencia de antes, cuando no entendía por qué lloraba), pero aun así era difícil sentirse de esa manera.

—No exageres. A lo mejor no todo estaba tan mal. Al menos eras extrovertido y se te daba fácil hacer amigos. Yo, en cambio, era un nerd de bajo perfil, de esos que, aunque traigan una revolución en la cabeza sonando todo el tiempo, no hacen mucho ruido. Por más que quería contar lo que sentía, no lo lograba y sentía que me volvía loco. Como cuando estaba en primero y me quitaron el celular frente a todos y yo me puse pero mal... ¡Qué oso!— dijo



Ben, mientras se acomodaba el chalequito formal que había combinado con los pantalones de mezclilla y los tenis para paracer *cool*.



—¿Pero qué traes contra los nerd, *darling*? —Replicó inmediatamente Lili con un tono de ofensa más bien gracioso—. Yo siempre lo fui y nunca me ha molestado. Lo que me da pena es ser medio torpe a ratos, como la vez que me caí de la bicicleta en pleno centro de la ciudad. Y me da más pena admitir que juraba que alguien me había grabado y al otro día habría cientos de memes... Pero ser nerd, no. Es hasta disruptivo—.

Escaparse para reunirse un par de horas antes de la cena familiar de cada uno era para los tres una especie de tradición, un rito en el que se liberaban de unas cosas y daban la bienvenida a otras, con las nuevas historias y aventuras por llegar. Pero esta vez, a pesar de las risas y de las botanas que comían, Alfonso no parecía estar bien. Estaba raro, un poco ido, como si guardara algo que lo tenía incómodo.



—Es que para mí, segundo fue el año más difícil, porque juraba, ju-ra-ba, que mis papás se iban a divorciar y entonces... —continuó hablando Lili, pero Alfonso interrumpió.



—Ya no aguanto vivir aquí. Me quiero ir a otro país. Quiero cambiar completamente de vida—, estalló sin más.

Un silencio envolvió a los tres amigos, como si estuvieran en una burbuja.

—¿*Khaaaaaa*? ¿*Pooooors*? —dijo Lili, en cuanto fue consciente de lo que Alfonso acababa de decir. Alfonso se quedó mirando un rato al piso y luego respondió.

—No lo sé bien, pero me siento así desde que me divorcié. Creo que ya nunca voy a encontrar a alguien que me entienda ni que me haga feliz...

Los tres se quedaron un momento en silencio, hasta que Ben habló.

—Nadie nunca te va a hacer feliz, Alfonso —dijo con algo de tedio y severidad—. La felicidad es algo que se cultiva desde adentro, no que proviene de factores externos ni de otras personas, como nos han hecho creer las historias rosas de Netflix.

—Ajá, sí. Eso suena maravilloso y también muy fácil, pero, ¿cómo se hace? Porque no sé esa fórmula para “cultivar la felicidad desde adentro” —replicó Alfonso.

—O sea, a ver, no hay fórmulas ni es fácil. No es magia, *darling*. Un maestro que tuve hace muchos años me decía siempre que una de las cosas más importantes de cada una de nuestras acciones es tener un propósito. No perder el sentido de lo que haces, —dijo Lili con ese tono entre filosófico y burlón que mezclaba siempre.



—“El camino siempre será rectificar, no buscar la felicidad en la perfección”... Vas y te equivocas para aprender de los errores. Y con cada error, está bien ser compasivo con uno mismo. Porque a veces somos muy duros e hirientes con nosotros. Pero somos seres inacabados y estamos aquí para aprender, —dijo Ben, ahora con un tono de voz distinto, casi como si se lo estuviera diciendo a sí mismo, como si estuviera rescatando algo de las cosas que le habían pasado en la vida.

—Woooo, woooo, woooo... ¿De dónde salieron tan filosóficos y conocedores de las emociones y demás? O sea, no me suena mal lo que dicen, pero creo que necesitaría mucho tiempo dándole vueltas para entenderlo bien.



—Pues es que toma tiempo. Yo llevo años haciendo *mindfulness* y estudiando mucho, *darling*. O sea, no es que hayamos visto frases en Insta y las estemos repitiendo nada más. Ben me invitó a su grupo justo cuando estaba pasando por una crisis. Hace como tres años. Y desde ahí

creo que vale la pena dedicar un poco de la vida a explorar esto –dijo Lili mientras señalaba su cabeza y corazón al mismo tiempo.



–El otro día platicábamos Lili y yo de lo mucho que nos habría gustado saber estas cosas desde hace tiempo. E incluso pensamos que podríamos compartir esto con otras personas, en un taller o algo así. ¿No quieres ser el primero en entrarle? –preguntó Ben con mucho ánimo.

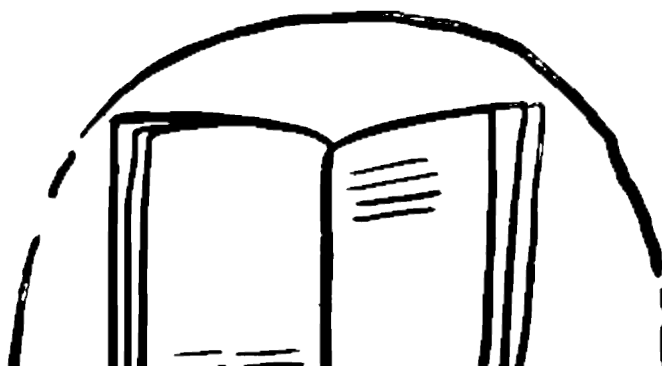
A Alfonso le parecía tan interesante el giro inesperado que había tenido la conversación. Justo en ese momento tuvo una de las ideas más geniales que ha tenido en la vida...



–Pues no suena nada mal eso de aprender estas cosas desde antes –dijo y, luego de quedarse pensando un rato, continuó–. Yo le entro, pero podría ser algo todavía más grande y dirigido a jóvenes de secundaria, para que desde la adolescencia sepan qué hacer, en lugar de estar en llamas intentando entender qué sienten o que estallen y hagan osos como los que yo hacía en otra época.

Y así, con esta pregunta, Alfonso creó de un golpe (casi sin anestesia), el proyecto de los Diarios de aprendizaje de Habilidades emocionales. Los tres amigos decidieron que cada uno escribiría en cada grado un pedacito de su historia. Algo un poco disfrazado con ficción, pero que viniera de algo real.

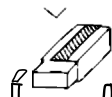
Así que, ¿tú qué dices? ¿Me cuentas por fin un poco de tu historia?



ÍNDICE

Antes de empezar, te invito a hojear mi interior porque, aunque ya tuviste tus diarios de primero y segundo, todos evolucionamos o al menos eso intentamos. Revisa los nuevos temas de cada capítulo y completa tanto los nombres que faltan como los folios que, por cierto, es a propósito que no estén, no vayas a pensar que fue una garrafal distracción de las editoras, ¡jamás!!!

AUTOCONOCIMIENTO	10
<i>Tu propósito</i>	12
	17
<i>Sistema nervioso (autónomo)</i>	
<i>Los deseos y la lámpara</i>	—
AUTORREGULACIÓN	44
<i>La flor de loto</i>	46
<i>Unalome</i>	—
AUTONOMÍA	64
	66
<i>Los problemas o emociones contraproducentes</i>	—
	74
EMPATÍA	—
<i>Universo de ti</i>	84
<i>El amigo enemigo</i>	89
<i>Tu lápiz</i>	—
PROSOCIALIDAD	96
<i>Manual para héroes verdaderos</i>	98
	—
	106



Índice personalísimo



(Constrúyelo con recortes, dibujos, pensamientos, ¡lo que quieras!, cuando hayas terminado tu historia en estas páginas, según la importancia que haya tenido para ti cada apartado, ejercicio, reflexión...)

Empezar algo nuevo, sobre todo si es un diario, no siempre es tan fácil... (créeme..., soy un Diario veterano..., sé de eso).

Pero no te preocupes, aquí mismo te irás enterando cómo.

CAPÍTULO 1

AUTOCONOCIMIENTO

En la entrada del oráculo de Delfos (un lugar loquísimo al que los griegos iban a preguntarle cosas al universo) estaba la frase "Conócete a ti mismo", pues decían que es el primer paso para todo.

Te propongo que empieces así tu último año de secundaria: averigua cosas sobre ti como primer paso para descubrir todo lo demás.

Paso 1

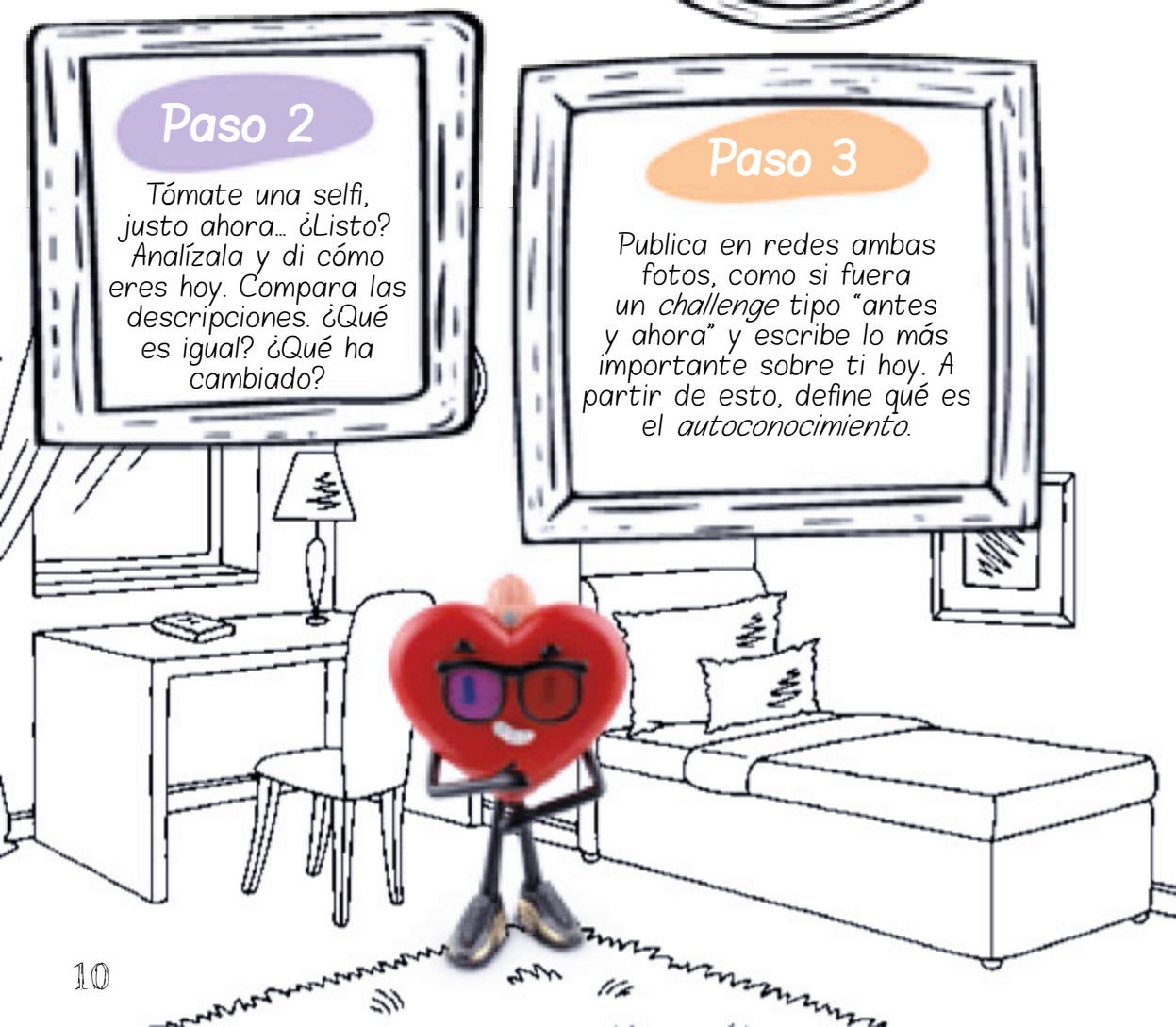
Busca en tus redes una foto tuya vieja, de cuando empezaste la secundaria. Recuerda cómo eras... ¿qué pensabas?, ¿qué te gustaba?, ¿qué te chocaba? y anótalo. ¡Sé súper sincero!

Paso 2

Tómate una selfi, justo ahora... ¿Listo? Analízala y di cómo eres hoy. Compara las descripciones. ¿Qué es igual? ¿Qué ha cambiado?

Paso 3

Publica en redes ambas fotos, como si fuera un challenge tipo "antes y ahora" y escribe lo más importante sobre ti hoy. A partir de esto, define qué es el autoconocimiento.



Busca tus definiciones de primero y segundo, la finalísima y la 2.0, compáralas con la nueva y escribe una DEFINICIÓN súper OK de autoconocimiento:

Mi nombre _____

Este es un ejercicio que vas a repetir cada que empieces un capítulo. Se trata de que pienses qué tanto sabes. Escribe qué tan desarrollado tienes cada uno de los aprendizajes que se indican en la tabla. Usa esta clave:

MB = Muy bien MS = Más o menos (maso) ND = Ni idea, no lo hago.

	Antes de entrar al capítulo...	Al terminar el capítulo...
Reconozco la importancia de tomar consciencia de mí mismo y de mi capacidad de involucrarme con mi propio bienestar en mi vida general, especialmente a través de la identificación (decisión de mi propósito) en mi salón y en específico en esta clase.		
Reconozco la importancia de observar mi mente y su relación con mi vida diaria (emociones, metas y felicidad).		
Identifico la existencia de patrones no conscientes.		
Identifico recursos propios para poner a disposición de mi propósito.		
Identifico los propósitos de otros y su interrelación con el propio.		
Reconozco la importancia de involucrarme activamente en aportar al propósito de los demás.		

TU PROPÓSITO ¡Hola!

Me presento, soy tu... libro. Ahora que empezamos esta relación, quiero ser honesto: la verdad, a veces me siento en transición, como si fuera algo entre un libro de texto o un diario, un conjunto de hojas o que fui un árbol en mi vida pasada. En fin, lo único que sé con certeza, es por qué estoy aquí y estoy aquí para ti. Mi propósito eres tú y que estés bien.

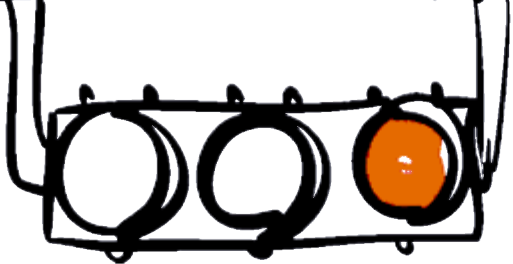
Bueno, yo te conté para qué estoy aquí...

Pero, y tú ¿para qué estás aquí y ahora frente a mí?

ya sé... ya sé... tu no lo decidiste, es la escuela, la familia, los tiempos modernos, los astros, etcétera. Pero, bueno, el hecho es que estás aquí. ¿Qué te gustaría hacer en estas páginas y con este tiempo?

Tal vez nada y está bien, las páginas y los días en blanco tienen su encanto. Pero solo por el ejercicio de imaginar, si pudieras decidir ¿qué te gustaría hacer conmigo (que soy tuyo)? A lo que nos gusta hacer y nos empuja a hacer cosas, los libros, lo llamamos

PROPÓSITO.



Un propósito a veces es un ¿para qué?

No me quiero levantar, pero me levanto para...

Ok, otro ejemplo, seguramente hay algo que te gusta hacer, un hobby, un deporte, leer o hacer arte, piensa en uno y ponlo aquí:

Ajá “para ir a la escuela”, pero ¿para qué vas a la escuela?, ¿para cumplir con tus papás?, ¿para ver a tus amigos?, ¿para formar algún futuro? Escribe para qué:

Es obvio que lo haces porque te gusta, pero ¿para qué la gente hace cosas que le gustan? ¿Qué hay en el fondo? Sí, ¡anótalo!



Todos tenemos un propósito en la vida,
pero a veces no sabemos cuál es...

¡INVESTIGUEMOS!



TRES momentos favoritos de tu vida.



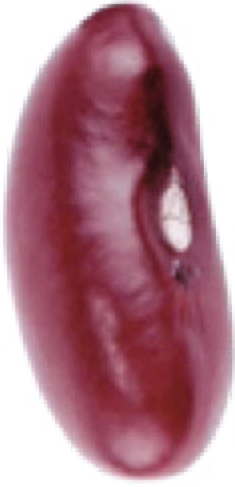
TRES situaciones en las que hayas sentido que aportaste algo
a la vida de los demás.



TRES cosas que te gustaría que ocurrieran en esta clase.



Esta semilla
tan real es...



Tu propósito.

Ensayá aquí algunas ideas sobre tu propósito.



*¿Por qué motivo te
gustaría levantarte
todos los días?*

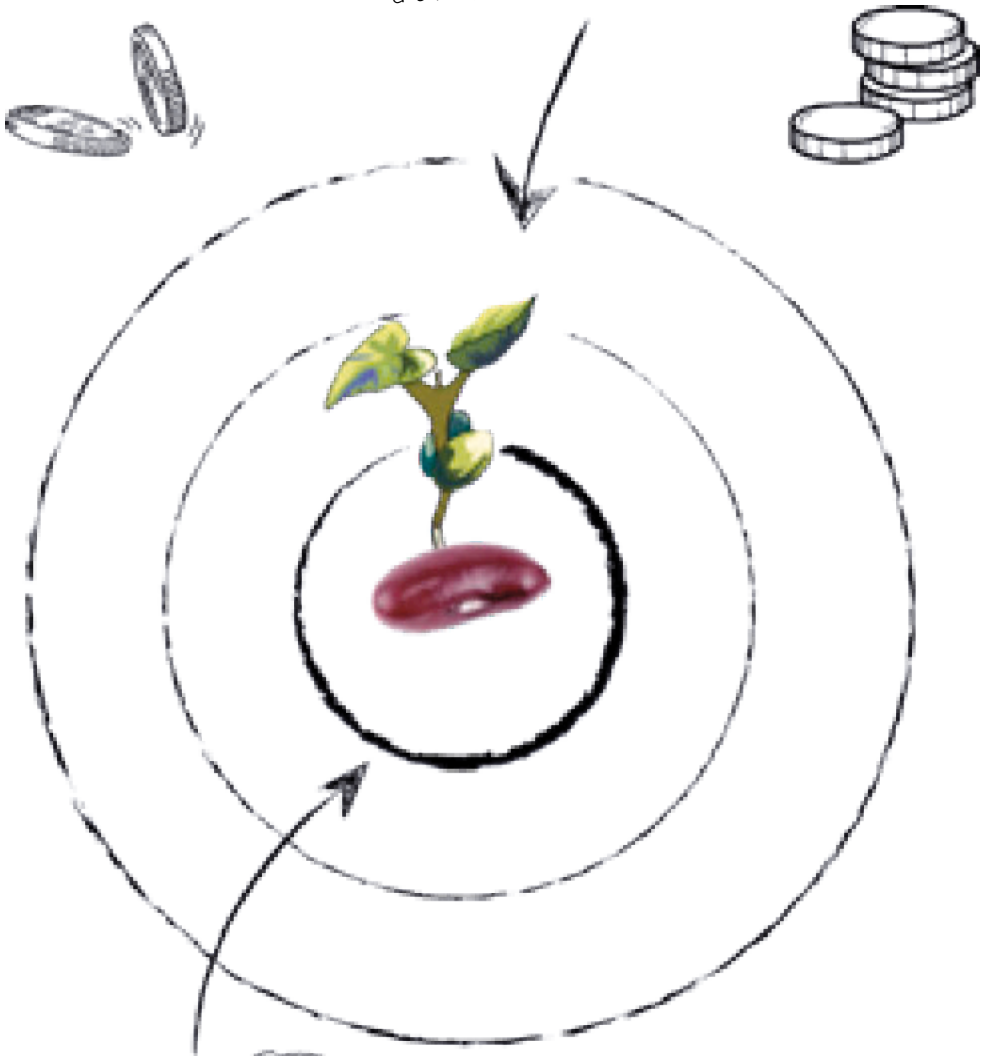
*¿Por cuál podrías
esforzarte mucho
y con mucho gusto?*

¿Cómo o qué quieres aportar al mundo?

*¡Ándale, ya
nos estamos
acercando!*

Valores

¿Qué valores son importantes para ti, es decir, ¿de qué forma te gustaría lograr lo que anhelas? Por ejemplo: "ayudando a otros", "con mi esfuerzo", "por mi inteligencia"...

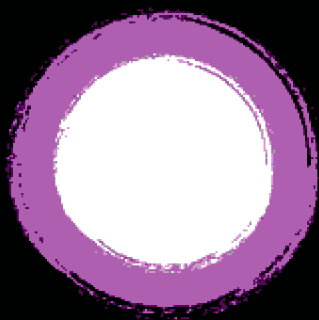


Objetivo
¿Qué te gustaría lograr en tu vida?
(metas, sueños, deseos)



Ikigai:
una razón
de ser

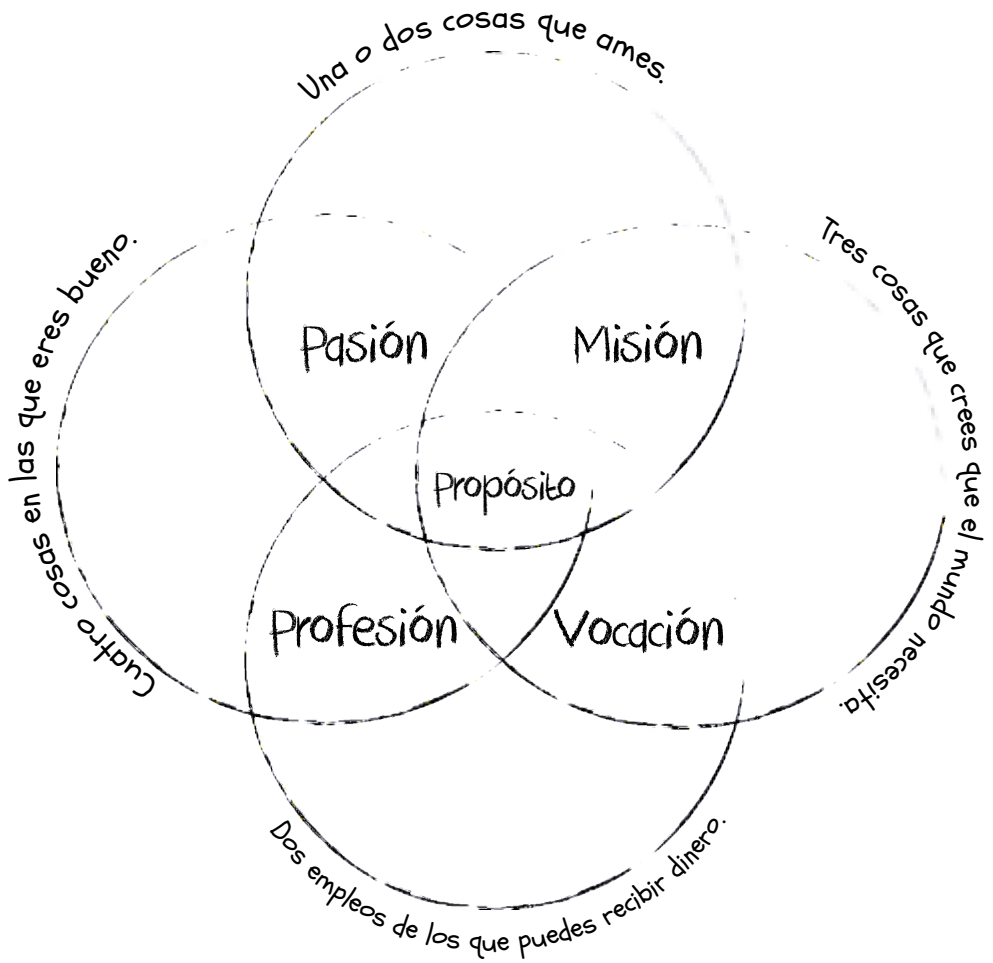
propósito



Pon aquí
tu huella
digital.

Cada ikigai es tan único
como tu huella digital.

¿QUÉ HACER CON TU PROPÓSITO?



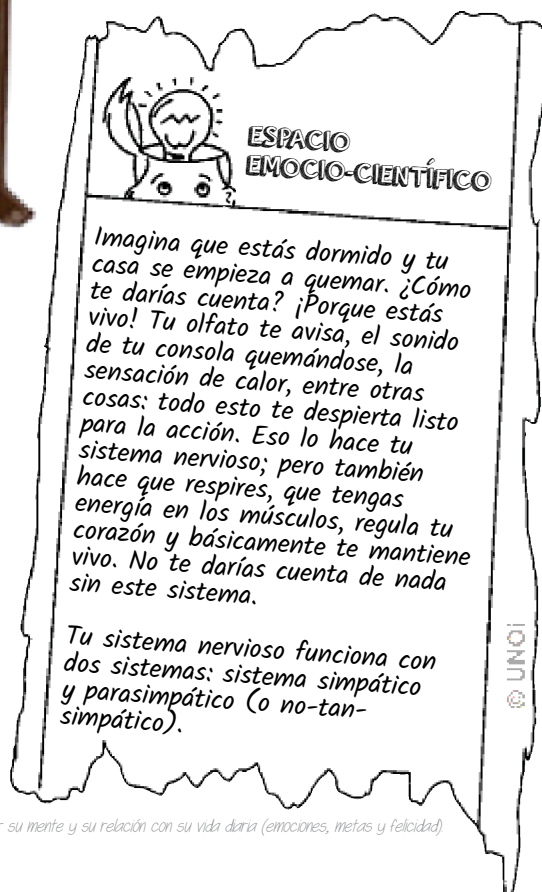
© UNICI



RELLENA SEGÚN LAS INSTRUCCIONES.

SISTEMA NERVIOSO

(autónomo)



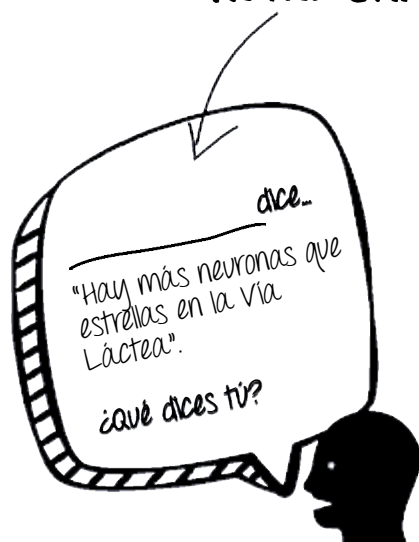
"Cuando despertó, el dinosaurio todavía estaba allí".

Augusto Monterroso

Es quizá el microcuento más famoso y dice mucho con 7 palabras: escribe un cuento que empiece con la siguiente frase y que no sea de más de un párrafo.

Esa mañana cuando despertó...

**INVENTA
AL AUTOR.**



SISTEMA SIMPÁTICO

EL PRIMER SUPERPODER

El estrés es un superpoder

Recuerda a tu superhéroe favorito, ¿cómo adquirió sus superpoderes? Ajá, de un evento superestresante y ahora cuando hay peligro se activan. Eso hace tu sistema simpático: prepararte para la acción! Una respuesta de estrés genera adrenalina para correr más rápido, afinar la mirada, oír mejor.



Pero hay dos problemas reales en la vida de todo superhéroe:

1) Usar sus superpoderes solo en el momento de la acción y tratar de vivir una vida normal el resto del tiempo. En la vida moderna nuestro cuerpo genera estrés por muchas razones, algunas no arriesgan tu vida, solo que tu cuerpo no lo sabe, por ejemplo: la alarma en la mañana, cumplir con la tarea, hablar en público, sentirte expuesto... Otras veces solo al recordar un momento estresante tu cuerpo reacciona ¿no es cierto?

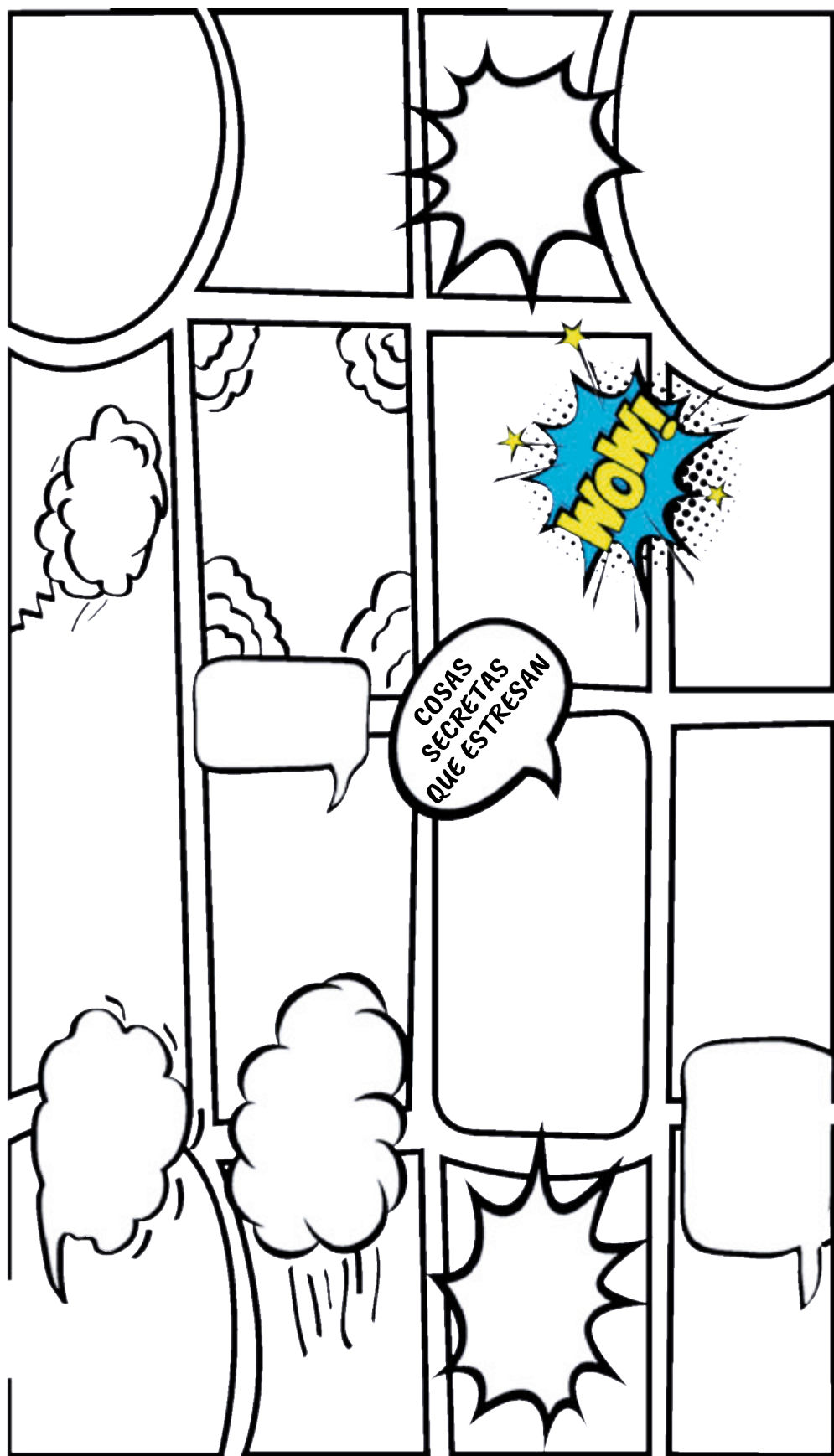
2) No abusar de su superpoder o tendrá consecuencias desafortunadas, como girar hacia "el lado oscuro". Está bien estar listo para la acción, pero si es todo el día y todos los días, el cuerpo se cansa y muere, para evitar eso necesitamos al otro sistema. ¡Verás cuando des vuelta a la siguiente página! →

¡Usa los cuadros de la página de la derecha para dibujarte o describir momentos cotidianos en los que sientes estrés y se activa ese superpoder!

PRÁCTICA DE
ESCANEO CORPORAL
¡YA LO HICE!

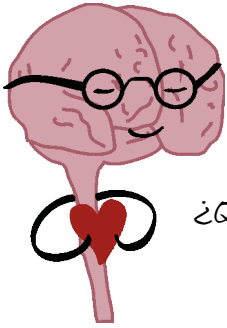


Ultra TIP
Controlar el estrés o cualquier superpoder es igual: si lo puedes observar y nombrar, lo puedes domar.



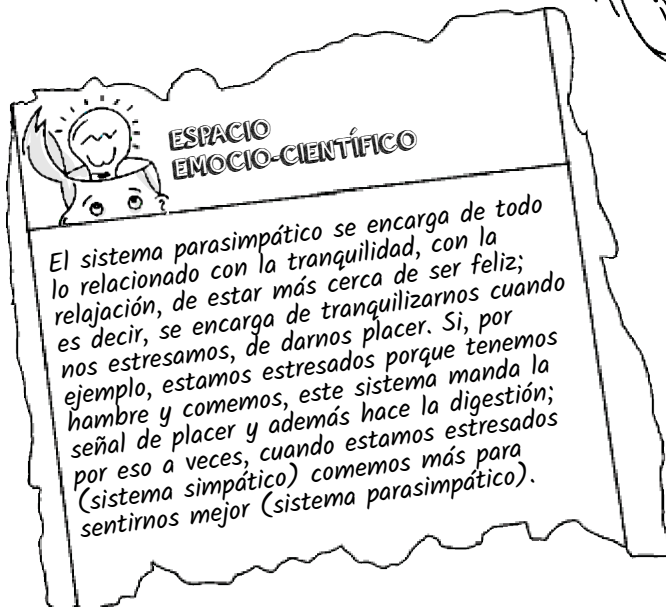
SISTEMA PARASIMPÁTICO: LOS VERDADEROS RECURSOS

¡SÍ! ¡SÍ! ¡SÍ! Los superhéroes tienen poderes increíbles y aún así, su historia gira alrededor de arriesgarlo todo y salir a buscar lo verdaderamente importante: lo importante, ¡LO IMPORTANTE!

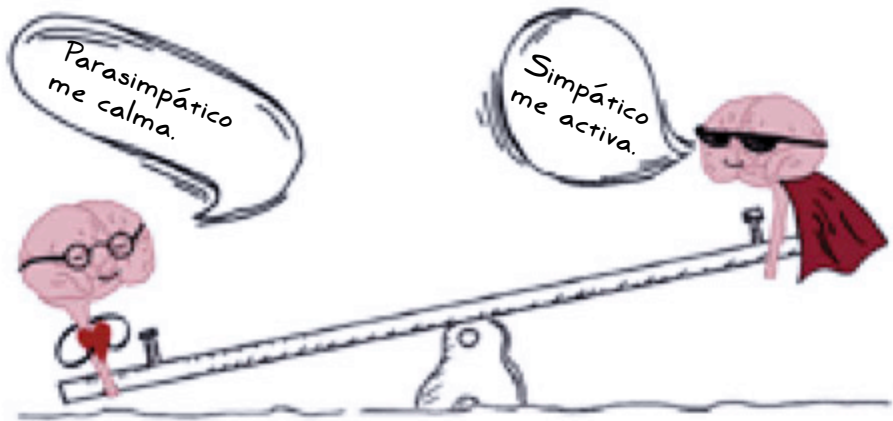


¡LO IMPORTANTE!

¿Qué sería algo tan importante en tu vida que serías capaz de arriesgarlo todo, incluso tu vida?



El balancín del sistema simpático



¿Qué emociones o experiencias tuyas van de cada lado?

Lista de cosas que hacer para tranquilizarte o pasar un buen momento:

Comer
Tu práctica de mindfulness

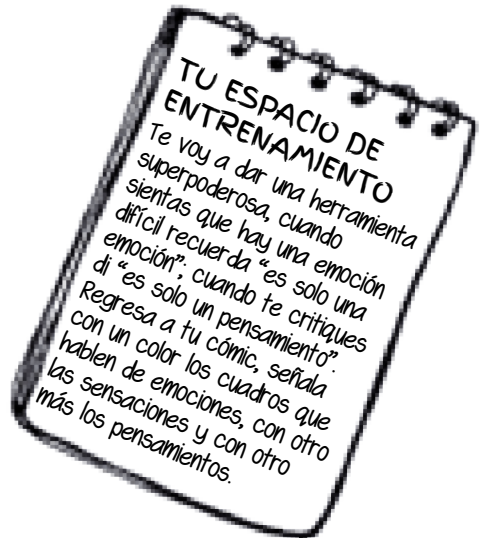
Oír música

(esta puede ser una de las listas más importantes de tu vida, volveremos a ella después).

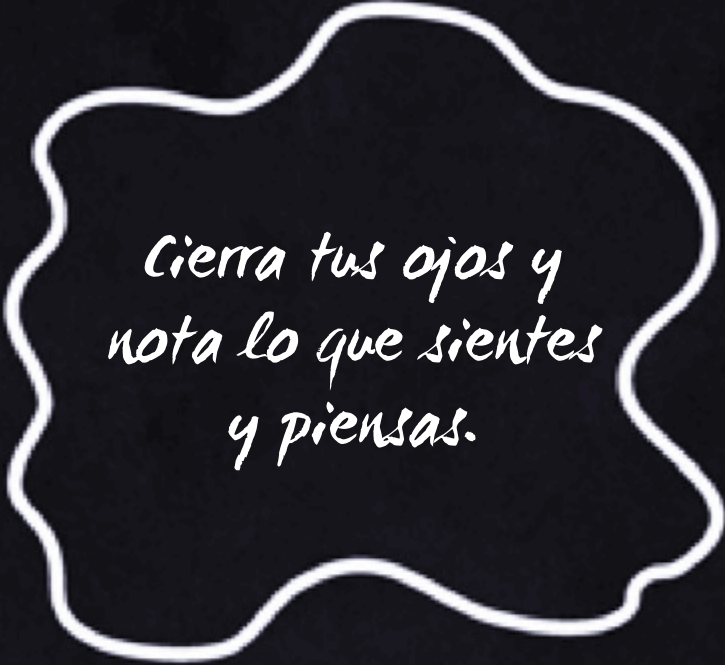
© UNICOM



Dibuja algo que sientas.



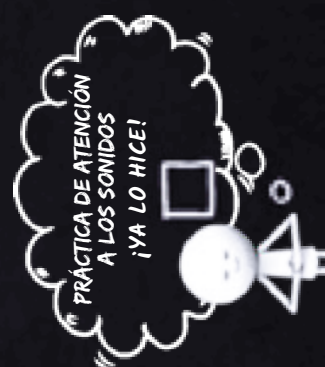
La mente sin ejercitar te lleva a lugares que tú no decides; esto es piloto automático.



Cierra tus ojos y
nota lo que sientes
y piensas.



Dibújalo o anótalo aquí...



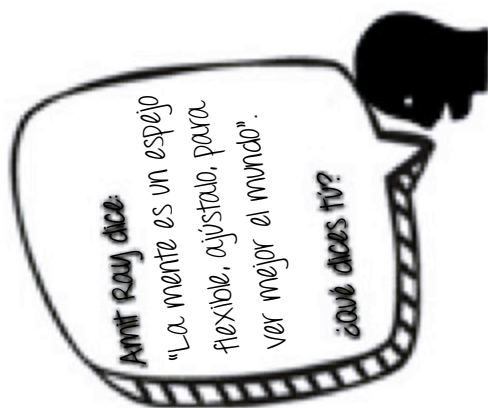
¿Qué hiciste antes de llegar a este momento?

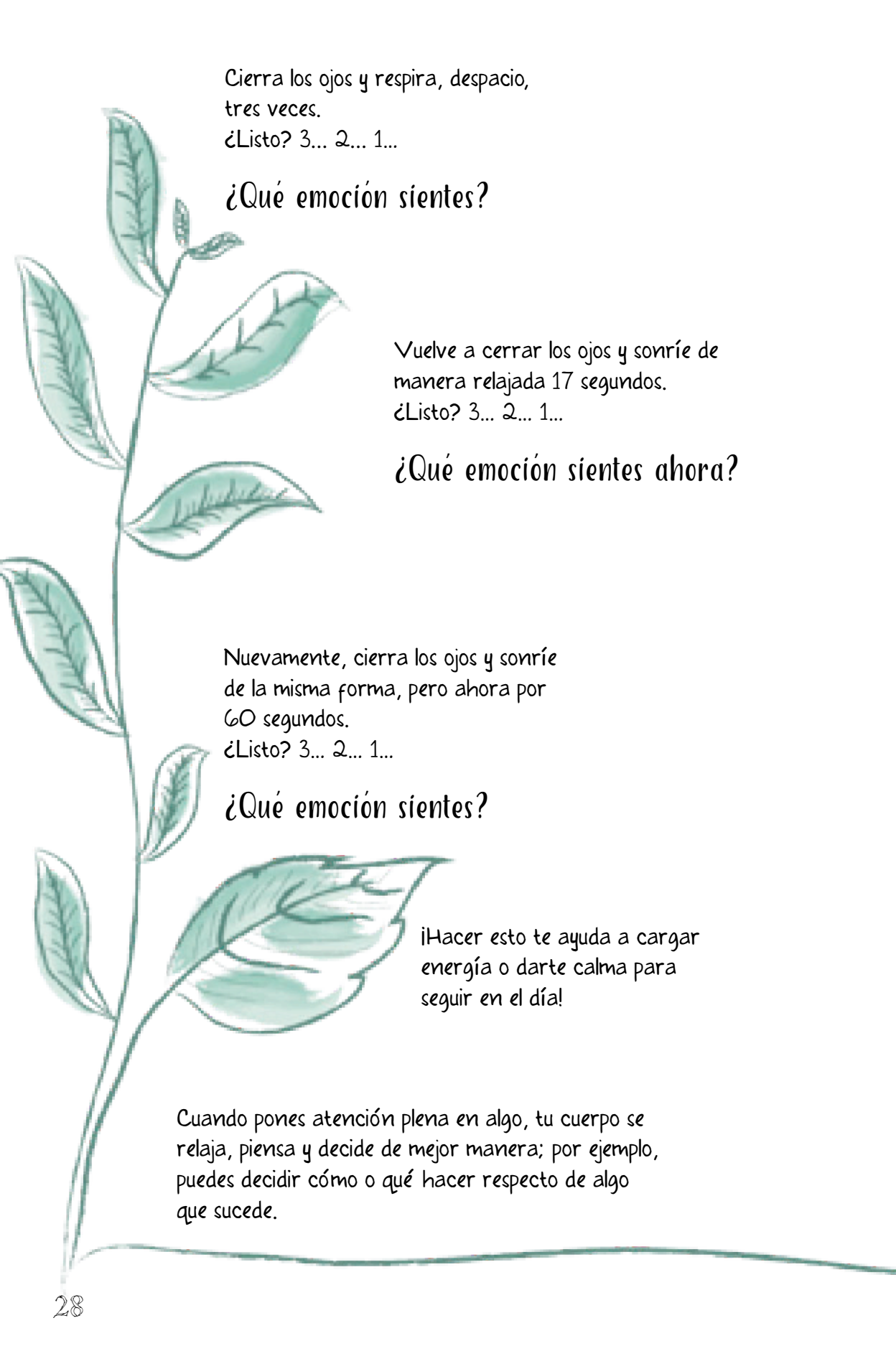
Enlista todo lo que hiciste desde que despertaste hasta ahora.



La casa y lo automático

Reto 7653: Mañana intenta poner atención a todo lo que haces y piensas antes de llegar a la escuela. Trata de estar presente en el momento. ¿pudiste?. ¿cómo te sentiste? Escríbelo abajo:





Cierra los ojos y respira, despacio,
tres veces.

¿Listo? 3... 2... 1...

¿Qué emoción sientes?

Vuelve a cerrar los ojos y sonríe de
manera relajada 17 segundos.

¿Listo? 3... 2... 1...

¿Qué emoción sientes ahora?

Nuevamente, cierra los ojos y sonríe
de la misma forma, pero ahora por
60 segundos.

¿Listo? 3... 2... 1...

¿Qué emoción sientes?

¡Hacer esto te ayuda a cargar
energía o darte calma para
seguir en el día!

Cuando pones atención plena en algo, tu cuerpo se
relaja, piensa y decide de mejor manera; por ejemplo,
puedes decidir cómo o qué hacer respecto de algo
que sucede.

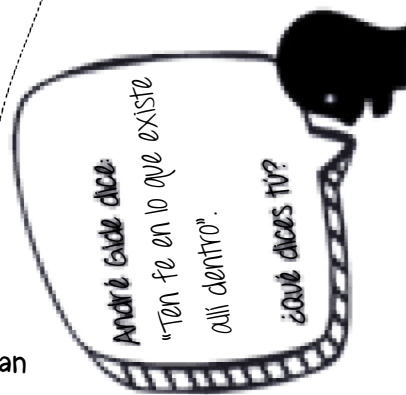
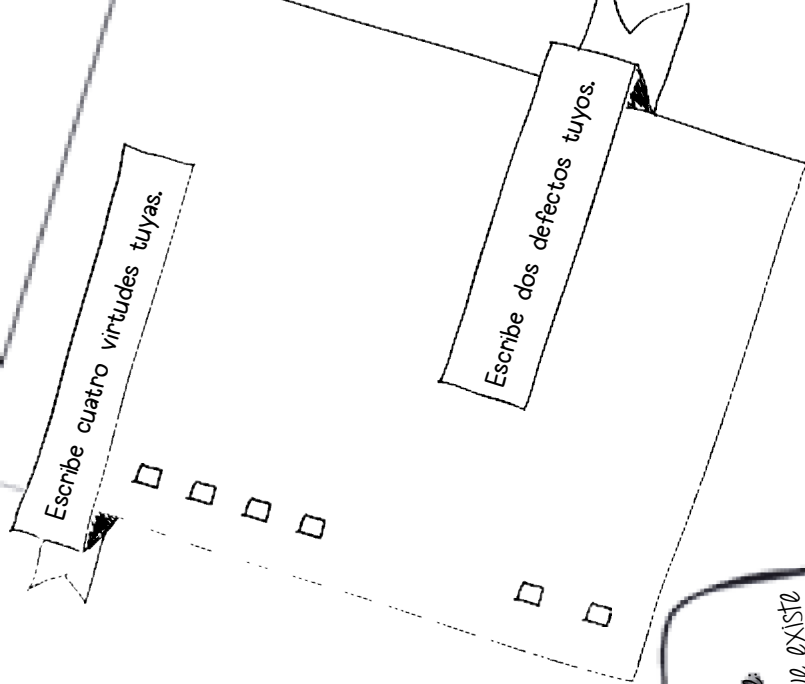


Usa este espacio para ejercitar esta habilidad.

Recuerda la última experiencia agradable que viviste, describe con todo el detalle posible cada emoción que sentiste y los estímulos que percibieron tus sentidos.



Dibuja tu experiencia agradable.



Pide a cinco compañeros que escriban dos virtudes que vean en ti.

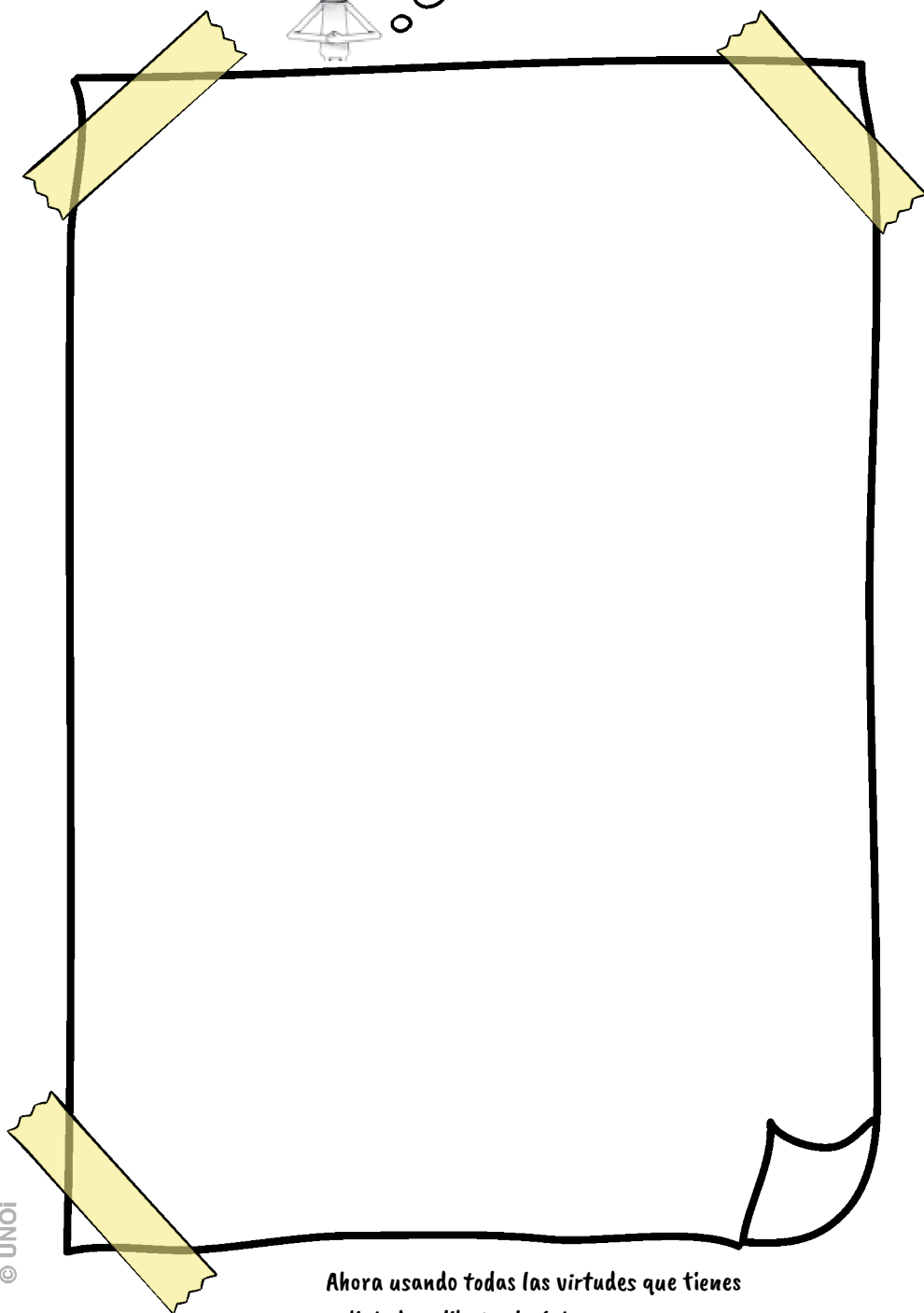
#1

#2

#3

#4

#5



© UNOI

Ahora usando todas las virtudes que tienes enlistadas, dibuja el póster que anuncie a esa persona increíble... cof... cof... ¡Sí, eres tú!

¡FELICIDADES!

Te has convertido en el editor del periódico *Karuna*, que es muy especial porque en él solo se publican las buenas noticias que ocurren en tu comunidad, colonia o barrio. Pero no puedes hacerlo solo, necesitas un equipo que te ayude.

Escribe las cualidades y experiencia que debe tener cada persona que necesitas en tu equipo, puede ser, por ejemplo: que sea observadora, buena escribiendo, con sentido del humor, sensible... Revisa tus listas y al final de cada una escribe el nombre de la persona que se ajuste a las características descritas.

Persona 1

Persona 2

Persona 3

Nombre

Nombre

Nombre

Escribe los titulares de las notas que pondrías en primera plana e ilústralas.

Para flexionar tu mente

¿Sabías que al cooperar con otros siguiendo un objetivo común se activan en el cerebro los circuitos de recompensa? En el cerebro hay varias estructuras, circuitos y sistemas que sostienen y refuerzan la colaboración más que con ganancias económicas o sabores placenteros.



© UNOI

THE

KARUNA

NEWS

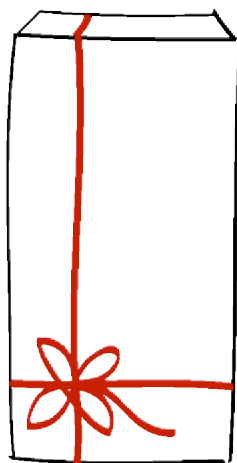
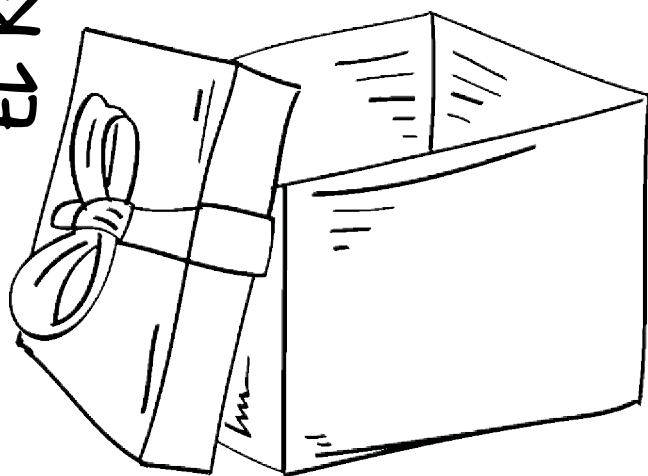
AQUÍ

AHORA

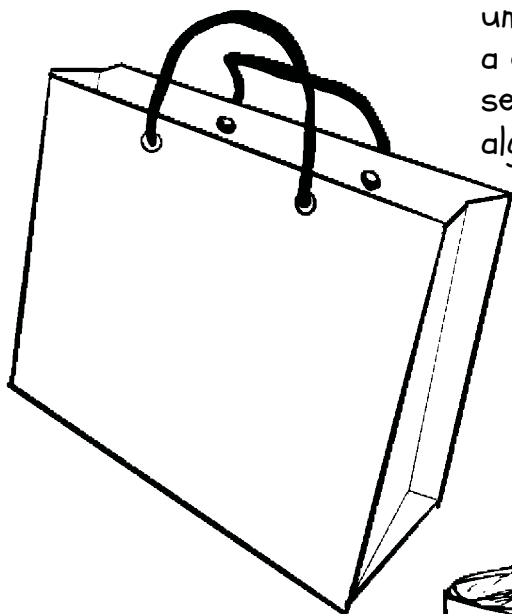
WOW

EL REGALO

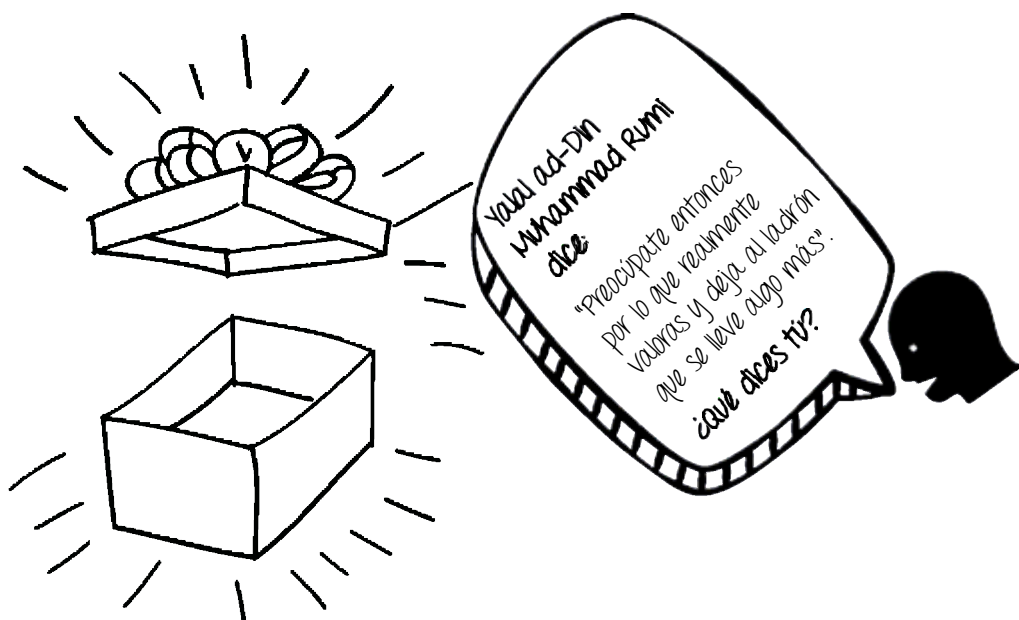
Piensa en cinco personas de tu familia, escoge la caja de regalo que más te guste para cada una de ellas y pon su nombre en una etiqueta que puedes hacer ahí mismo.



Ahora, dibuja dentro de cada caja un regalo que te gustaría darle a cada uno, pero ¡ojó!, no puede ser material. Tiene que ser algo inmaterial, como compartir un momento entre ustedes, un abrazo de 10 segundos o lo que se te ocurra y esa persona valore.



Debajo de cada caja escribe por qué le regalas eso.



¡LO NOTASTE BIEN!

Sobró una caja, esa...
es para ti. ¿Qué regalo
inmaterial te darías?
Dibújalo y cuando
termines date las...
"Gracias _____".



Estudios de
psicología sugieren que estar
menos centrado en uno mismo
y ser más generoso es una fuente de
felicidad y de satisfacción para el que da.

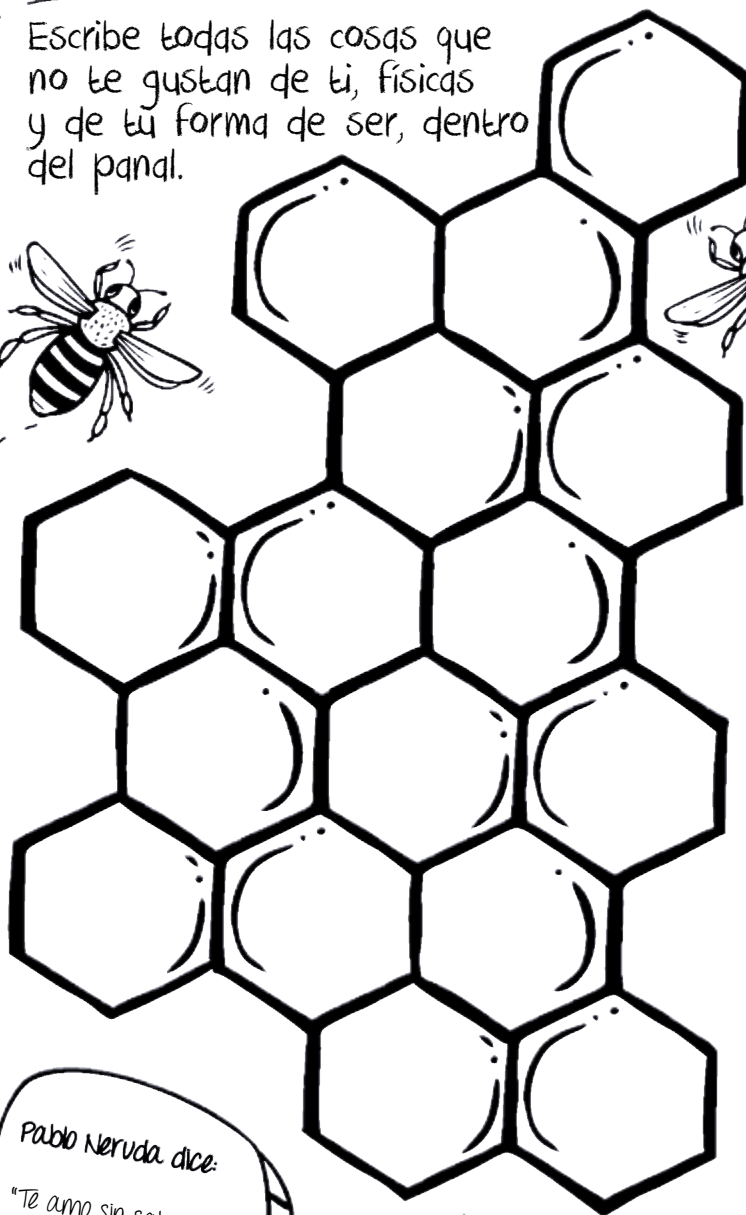
Para flexionar tu mente

© UNOI



La miel de ti

Escribe todas las cosas que no te gustan de ti, físicas y de tu forma de ser, dentro del panal.



Pablo Neruda dice:

"Te amo sin saber cómo,
ni cuándo, ni de dónde,
te amo directamente sin
problemas ni orgullo.."

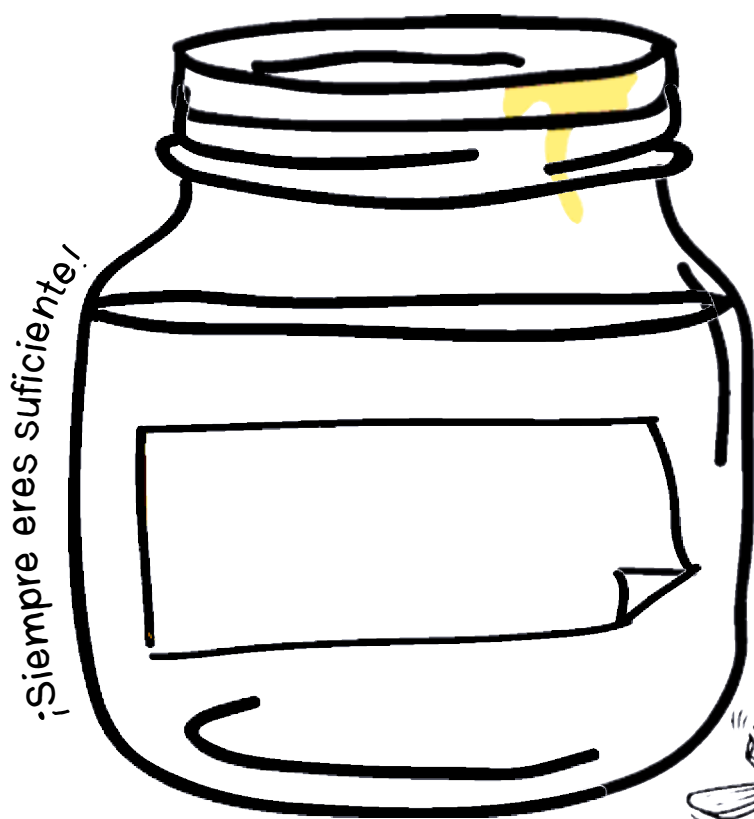
¿qué dices tú?



Aceptación no es querer a alguien
"a pesar" de lo que parecen defectos;
sino querer a alguien por sus defectos.

Ese tipo de aceptación se llama
aceptación incondicional y es un indicador
que sirve para identificar lo que es amor
y lo que no lo es.

A pesar de estas que consideras fallas...
¿quién te ama incondicionalmente?
Escríbelo en la etiqueta.

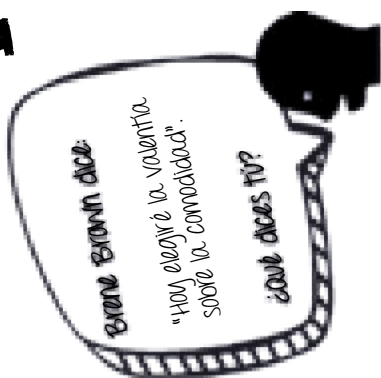


¿y, tú, ¿te quieres por tus
defectos o a pesar de
tus defectos te quieres?

EL CULTIVO DE LA VALENTÍA

Escribe en el cuadro lo que más miedo o vergüenza te da que otros sepan de ti, por qué lo crees y qué piensas que pasaría si lo supieran.

Después cubre el cuadro con una nota adhesiva.



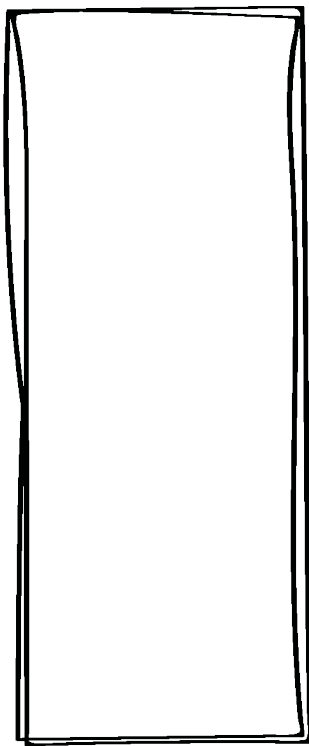
a pesar de haber fallado, porque entienden que

Las personas valientes son las que siguen

arriesgarse, aunque se sientan vulnerables,

es necesario para crecer.

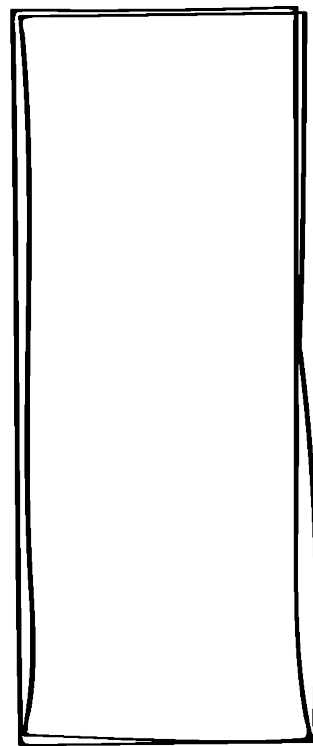




Persona 1

Pídele a dos personas con las que vivas, que escriban en los recuadros lo que les preocupa que otros sepan sobre ellas.

Dales notas adhesivas de tamaño adecuado para que después de hacerlo los puedan tapar.



Persona 2



© UNOI

Cuando los tres estén listos, quiten las notas adhesivas y compartan lo que escribieron. Anota aquí las emociones que expresaron cada uno y cómo se sintieron al hacerlo.

1 _____

2 _____

yo _____

Los deseos y la lámpara

¿Hay algo que desees con mucha fuerza
y que otra persona tiene?

Deseo:

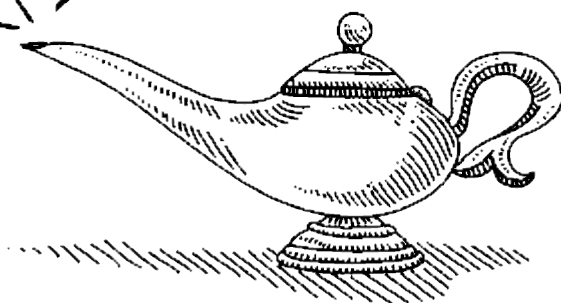
Lo tiene:

Deseo:

Lo tiene:

Deseo:

Lo tiene:



AHORA QUE LO TIENES
IDENTIFICADO, (TIERA LOS OJOS,
RESPIRA Y DI EN TU MENTE:

“ _____
me siento profundamente feliz por
ti, porque puedes disfrutar de
lo que tienes, te lo mereces”.



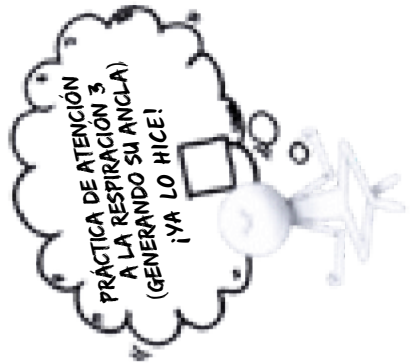
Repítelo hasta que
no sientas un nudo en la
garganta o que la emoción
de humildad sea genuina.

¿Cómo fue sentir alegría por lo que
otros tienen?

Si fue una sensación agradable usa
esta herramienta para cambiar una
sensación desagradable.

Siéntate en un lugar donde puedas
estar tranquilo, respira, pon
atención a lo que te molesta,
agradece que se presentó y déjala ir.
Si no te resulta fácil sigue trabajando
en repetir la frase hasta que lo
consigas.

© UNICHI



Agustín de Hipona dice:

“Pobre no es el que
tiene menos, sino el que
necesita infinitamente
más para ser feliz”.

¿avé díces tú?

¿QUÉ MÁS AVERIGUASTE SOBRE TU MENTE?

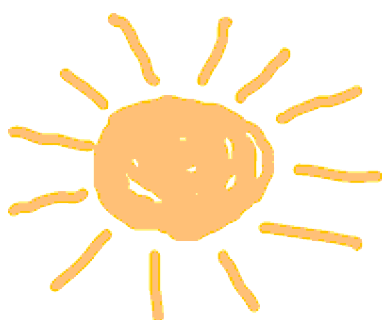


Mi seudónimo en este momento es... _____

Relevancias, curiosidades,
aprendizajes, observaciones y
quejas que tengo de este capítulo.

HUELLA CABELLIL

(Deja aquí un cabello tuyo.
Tú eliges cómo).



**CREA UNA INSIGNIA QUE PUEDAS
LUCIR CON ORGULLO Y QUE
REPRESENTE TODO LO QUE
APRENDISTE.**

VUELVE A LA TABLA DE COTEJO
DEL INICIO DE ESTE CAPÍTULO Y
VALORA LO QUE HAS APRENDIDO.

¡YA
LO HICE!



CAPÍTULO 2

AUTORREGULACIÓN

¿Ya descargaste esa *app* con la que manejas tus emociones y reacciones para que no te la pases mal? ¡¿No?! Bueno, te mentí, no existe una *app* para eso, pero sí hay una forma de lograrlo y se llama... autorregulación. ¿Recuerdas qué es?

Paso 1

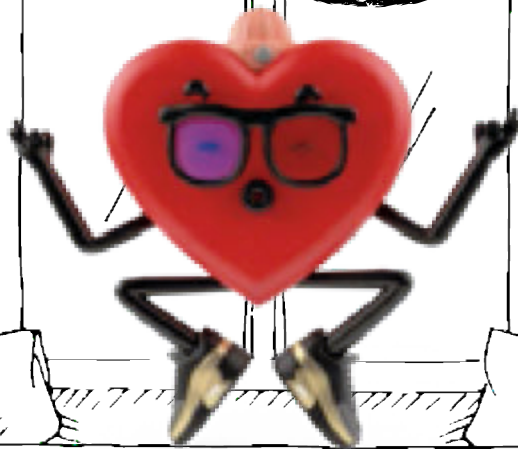
Revisa alguna *app* de noticias y piensa en actividades que ocurran en el mundo diario: clases, consultas médicas, vuelos, reuniones de trabajo, por nombrar algunas. Imagina qué pasaría si la gente que hace eso no pudiera manejar lo que siente.

Paso 2

Entrevista a cinco personas (usa una grabadora, como reportero) para saber qué creen ellos que pasaría en esas situaciones.

Paso 3

Piensa ahora en qué pasaría si tú no manejaras lo que sientes en las cosas que haces.
¿Te la pasarías bien?
¿Te meterías en problemas?
Con eso en la mente, define qué es la autorregulación.



Busca tus definiciones de primero y segundo, la finalísima y la 2.0, compáralas con la nueva y escribe una DEFINICIÓN súper OK de autorregulación:

Mi nombre

Acuérdate que aquí debes registrar qué tan desarrollado tienes cada aprendizaje. Usa la clave:

MB = Muy bien MS = Más o menos (maso) ND = Ni idea, no lo hago.

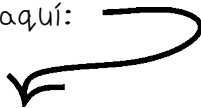
	Antes de entrar al capítulo...	Al terminar el capítulo...
Reconozco las sensaciones corporales generadas por los impulsos automáticos de la mente y cultivo atención plena a estas reacciones naturales para responder de forma cada vez más asertiva.		
Incorporo en mi expresión herramientas para comunicar emociones difíciles en situaciones de conflicto.		
Ejercito herramientas para permanecer en el presente y alerta aun con emociones difíciles o desbordantes.		
Incorporo prácticas cotidianas que me proporcionan felicidad de manera consciente.		
Reconozco la intención que tengo al perseguir una meta.		

La flor de loto

Simboliza la pureza física, emocional y mental.
Florece en el agua en medio del lodo, crece hasta la superficie para encontrar la luz del Sol y llega sin ninguna mancha, por eso muchas religiones la usan como símbolo de crecimiento interno.



¿Qué sonidos te imaginas que rodean a esta flor? Descríbelos aquí:





Si el lodo fuera algo que te
detuviera en tu vida, ¿qué sería?

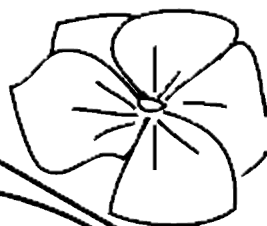
¡Ahora los sonidos que rodean a la flor
son diferentes!

¿Qué sonidos son?

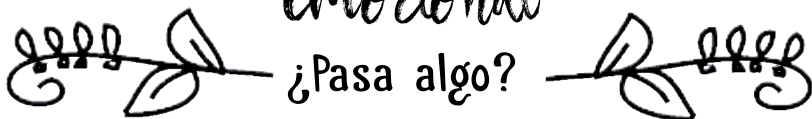
¿La flor cambió?



La flor busca florecer a pesar de todas las
condiciones. tú también puedes. En este capítulo justo
trabajaremos para ello. ¡Creo en ti y sé que lo lograrás!



REVISIÓN emocional



¿Pasa algo?

Las emociones reflejan nuestro mundo interno.
Sirve mucho revisar cómo nos sentimos para
conocernos mejor y entender nuestras conductas.

Comienza la revisión:

○ Respira de manera consciente por
30 segundos, mientras tu boca sonríe.

○ Trata de sonreír con cada parte de
tu cuerpo en la que te detengas.

○ Con los ojos cerrados, escanea tu
cuerpo con tu mente, comienza por
los pies hasta llegar a la cabeza.

○ ¿Qué parte de tu cuerpo te costó
más trabajo? ¿Cuál fue más
sencilla?, ¿qué tipo de sonrisa fue?

**DESCRIBE EN LA GRÁFICA
LAS SENSACIONES QUE
TUVISTE.**



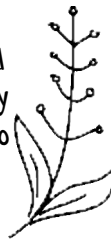
Perma chodron dice:

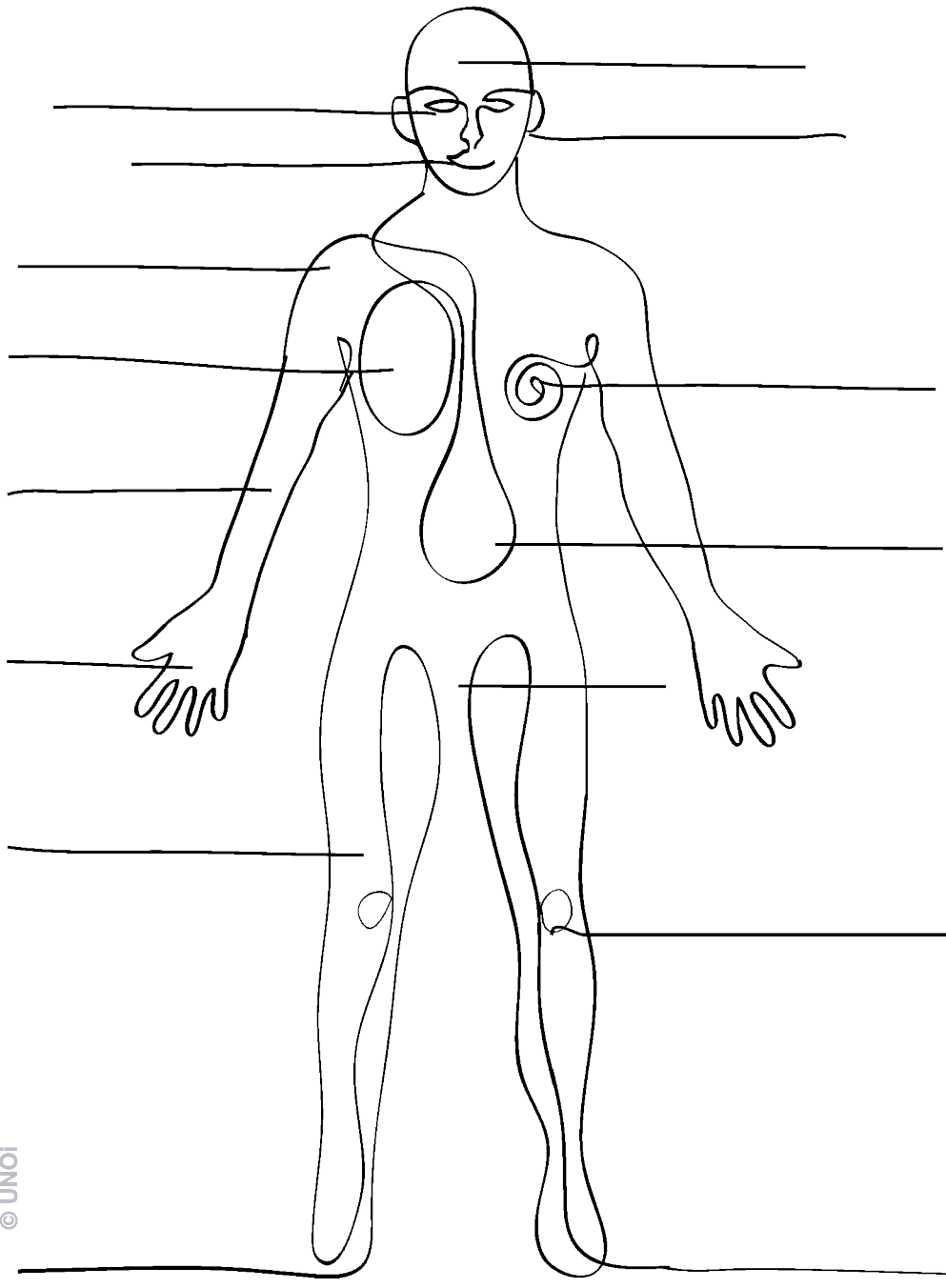
"Darse cuenta de que este
cuerpo, con sus dolores y
placeres... es exactamente
lo que necesitamos para
ser plenamente humanos,
completamente despiertos,
completamente vivos".

¿qué dices tú?



Realiza esta actividad
de manera periódica y
durante este capítulo
todos los días.







¡Todos tenemos emociones!
No podemos dejar de sentir,
no podemos reprimirlas
ni elegir cuáles sentir.

Pero podemos hacer algo con ellas:
observarlas con afecto, respirar
y dejarlas pasar.

© UNOI

TRANSFORMA

Todo lo que has vivido hasta ahora te ha llevado a ser quien eres. Puedes sentirte feliz de lo que has logrado y superado. Aunque siempre hay situaciones que no te hacen sentir del todo bien y, sí, has transformado circunstancias adversas, pero seguro algunas veces tienes emociones difíciles.

Recorta tiras de papel como de este tamaño para escribir situaciones difíciles de tu vida.

Al reverso escribe qué te enseñó y qué emoción grata sentiste cuando la resolviste.

Cuando estés listo dóblala por la mitad y pégala como una hoja en las ramas de la maceta de la izquierda.

Crea un espacio para seguir transformando(te).

Dibuja más macetas en donde quieras, puedes ponerle nombre a cada una; por ejemplo, "la planta de las situaciones familiares", "la maceta de los asuntos de salud", "la selva de la escuela" y hazle tallos, hojas y flores que broten con los papelitos de las situaciones que quieras transformar.

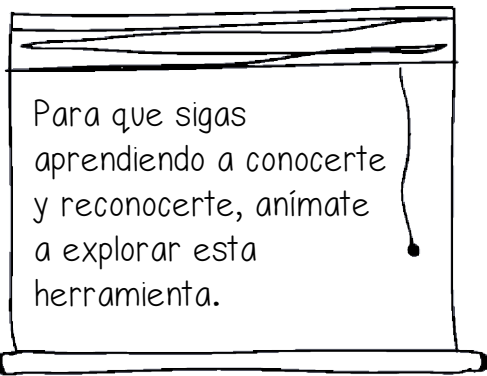
Dan Gilbert dice:

"En cuanto supe que los errores son interesantes, empecé a planear una vida con varios de ellos."

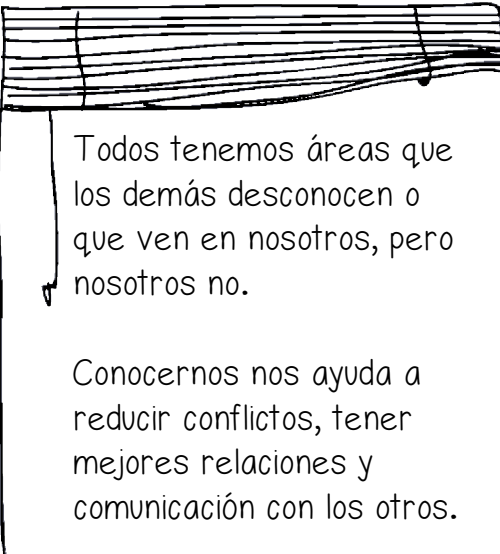
¿avé dices tv?



LA VENTANA DE JOHARI



Para que sigas aprendiendo a conocerte y reconocerte, ámate a explorar esta herramienta.



Todos tenemos áreas que los demás desconocen o que ven en nosotros, pero nosotros no.

Conocernos nos ayuda a reducir conflictos, tener mejores relaciones y comunicación con los otros.



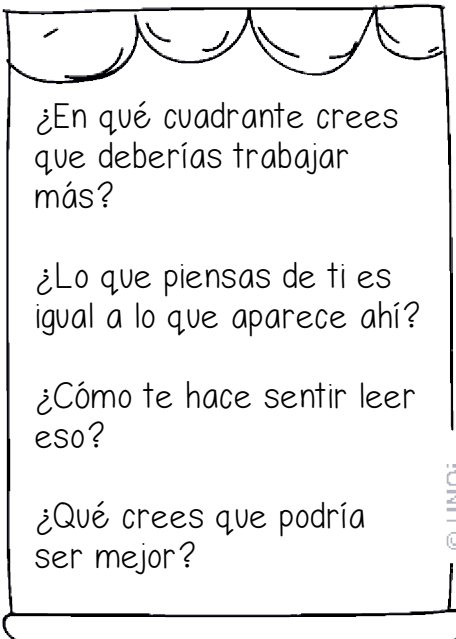
ASÓMATE POR LA VENTANA DE TI.

Descubrirás de ti tanto como quieras, sé valiente, honesto, pero sobre todo amoroso contigo y entonces autoconocer te será increíble.



Instrucciones

1. Escribe las emociones donde crees que corresponden, ve la guía del cuadrante superior derecho.
2. Pregunta a otros lo que piensan de ti y escríbelo donde va.
3. Revisa tus respuestas.



¿En qué cuadrante crees que deberías trabajar más?

¿Lo que piensas de ti es igual a lo que aparece ahí?

¿Cómo te hace sentir leer eso?

¿Qué crees que podría ser mejor?

Reflexión personalísima sobre mí:

Pública	Lo que yo y los demás conocemos de mí.	Ciega	Lo que los demás conocen sobre mí, pero yo no.
	Lo que yo conozco de mí y no cuento a los demás.		Lo que yo, ni los demás conocemos de mí.

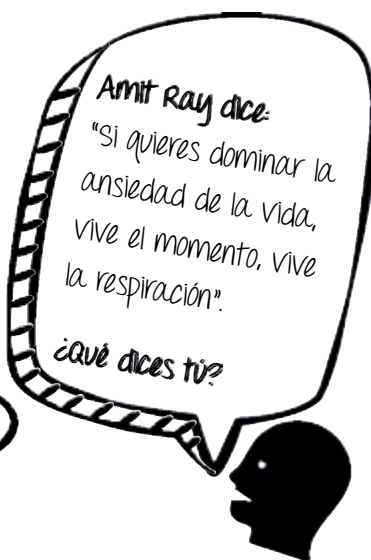
Emociones que conoces de ti.

Emociones que otros conocen de ti.

Emociones que desconoces de ti.

Emociones que otros no conocen de ti.

**LA PRÓXIMA VEZ QUE
SIENTAS QUE PIERDES EL
CONTROL, QUE ALGO TE
ESTÁ ALTERANDO O QUE
NECESITAS DESPEJARTE:**

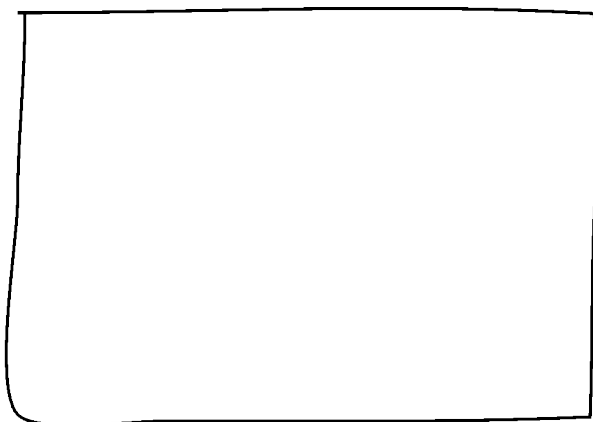


Observa 5 cosas.
Enfócate en una y dibújala.

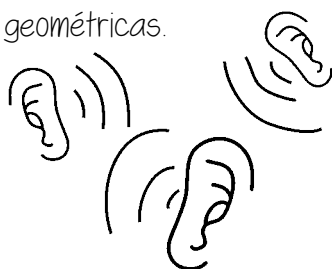


Siente 4 cosas.
Escoge una y dibuja cómo
se siente en tu cuerpo.

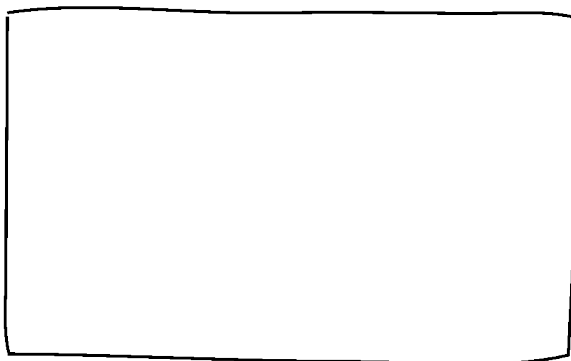




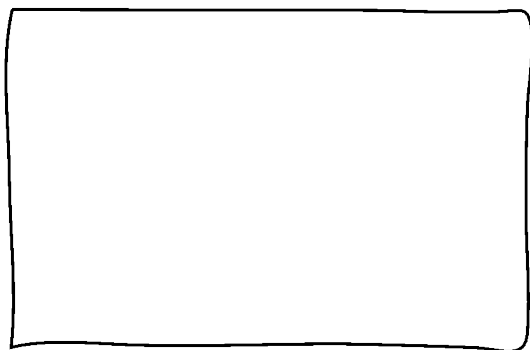
Escucha 3 cosas.
Escoge una e interpreta
su sonido con figuras
geométricas.



Huele 2 cosas. Escoge una
y describe su aroma.



Saborea 1 cosa. Hazlo por el
mayor tiempo posible, enfócate
solo en su textura. Descríbela.



**SIEMPRE PUEDES USAR ESTA
HERRAMIENTA PARA SENTIRTE
TRANQUILO. SI NO TIENES PAPEL
CONCÉNTRATE EN TUS CINCO
SENTIDOS Y PON TODA TU
ATENCIÓN AL MOMENTO.**

© UNOI



Haz tres
caricaturas
de algo que te dé
MIEDO
pero...
hazlas

¡CHISTOSAS!

Describelas
y dibújalas en
los boletos.



ESPACIO EMOCIO-CIENTÍFICO

Cuando hablamos o dibujamos nuestros miedos, usamos nuestra corteza prefrontal lo que sirve para que el miedo sea menor. Eso al mismo tiempo, genera emociones más agradables.

Usa este ejercicio para practicarlo.
¡Ahora que empezaste continúa!



Inventa una cita sobre tu felicidad:



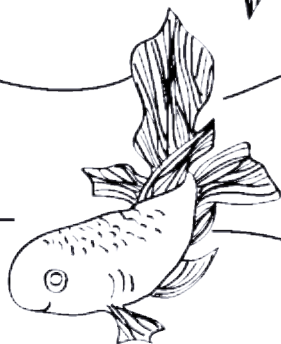
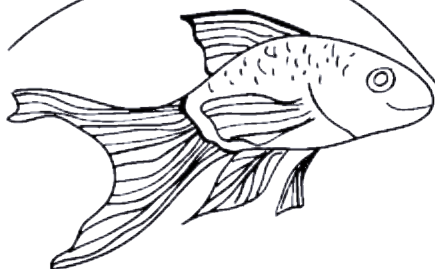
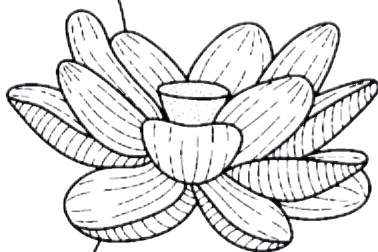
Marco Aurelio, emperador
y filósofo romano, dijo:

"Muy poco se necesita para
hacer una vida feliz; está
todo dentro de ti mismo, en
tu forma de pensar".

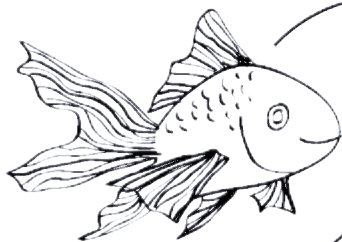
¿qué dices tú?



Colorea un pez dorado por cada emoción agradable que percibas durante una semana. Al final describe cómo te sentiste identificándolas. ¡Si te faltan agrégalos!



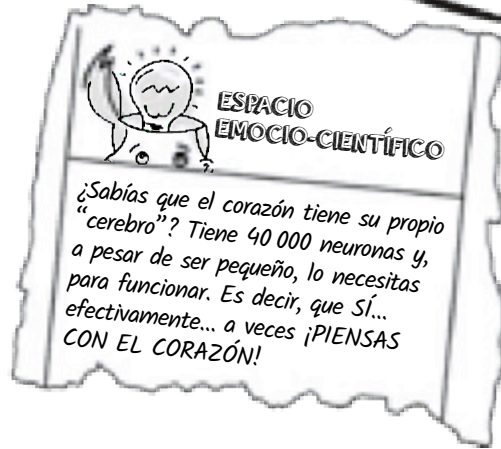
Practica con este ejercicio encontrar tantas emociones positivas como puedas.



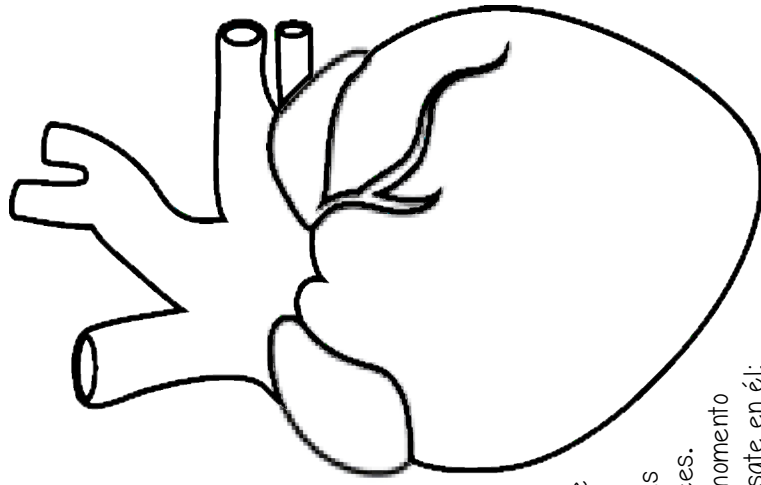
¿Imaginas una vida llena de estos peces de colores? El pensamiento positivo comienza con el diálogo interno que proviene de la lógica y la razón.

ESPACIO SAGRADO

Existe un espacio sagrado en nuestro corazón donde el tiempo no existe, porque siempre es aquí y ahora.



Si pudieras compartir, este espacio con alguien ¿con quién sería?



Crea un lugar, el que quieras y como sea, pero que AMES. Donde te sientas seguro y en el que puedas crear lo que desees.

Cuando en algún momento lo necesites, piénsate en él: recuérdalo en tu mente con los ojos cerrados y respira tranquilamente.



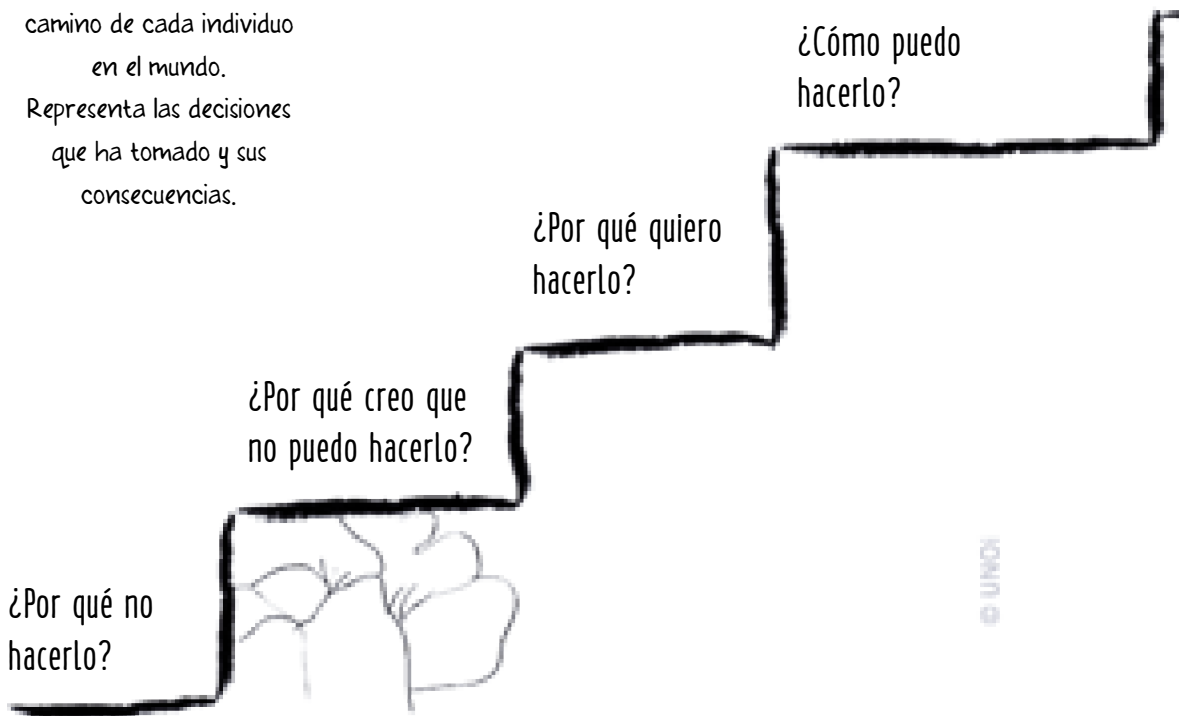


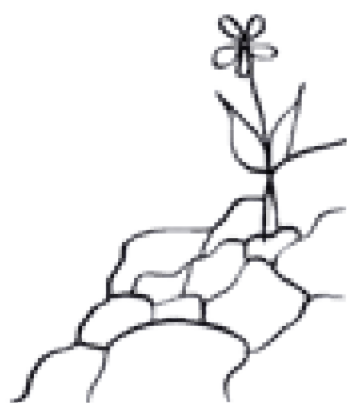
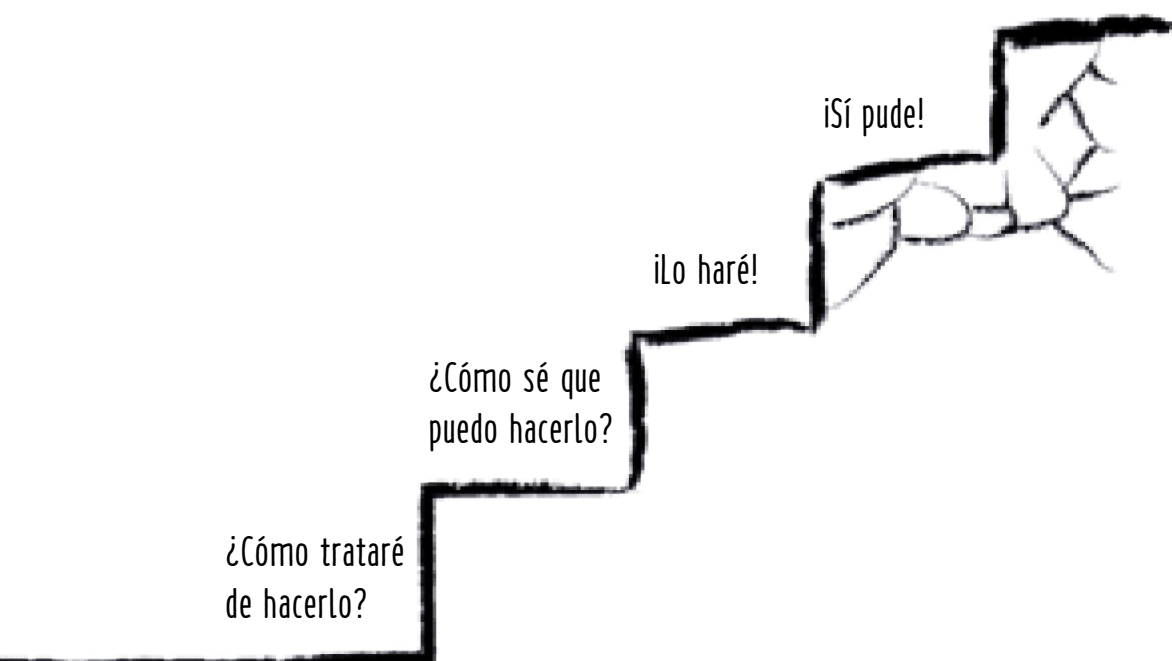
Malome

Es un dibujo que, de manera metafórica, representa el camino de cada individuo en el mundo. Representa las decisiones que ha tomado y sus consecuencias.

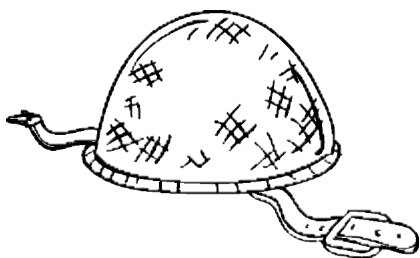
Cuando estés ante un evento que te genere mucha preocupación o estrés, prueba crear un plan:

- Concéntrate y respira.
- Relaja tu cuerpo.
- Crea una imagen del resultado que quieres alcanzar.
- Imagina que en este momento no tienes nada que resolver solo recrear cómo sería que lograras eso que quieres.
- Dibuja algo que te recuerde esa imagen dentro de la escalera.
- Usa los escalones y contesta las preguntas.





¿DISFRUTAS LA REGULACIÓN DE TUS EMOCIONES?

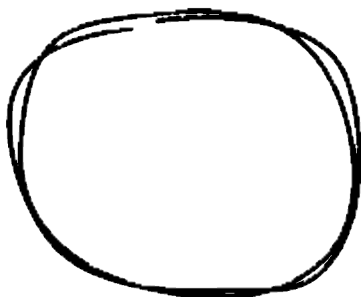


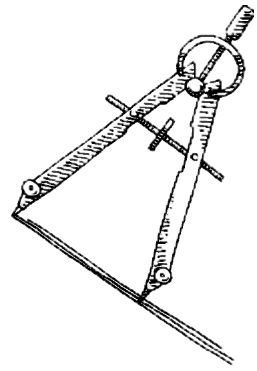
Mi seudónimo en este momento es... _____

Relevancias, curiosidades,
aprendizajes, observaciones y
quejas que tengo de este capítulo.

HUELLA SALIVAL

(Limpia la hoja y... ¡ponle
saliva!).





**CREA UNA INSIGNIA QUE PUEDAS
LUCIR CON ORGULLO Y QUE
REPRESENTE TODO LO QUE
APRENDISTE.**

VUELVE A LA TABLA DE COTEJO DEL
INICIO DE ESTE CAPÍTULO Y VALORA
LO QUE HAS APRENDIDO.

¡YA
LO HICE!



CAPÍTULO 3

AUTONOMÍA

¿Has notado que, entre más creces, más autónomo te vuelves? ¿Por qué pasará eso? Eh... sí te acuerdas qué es la autonomía, ¿verdad? ¿Seguro, seguro? Mmm... por si las dudas, ¡recordémoslo! A lo mejor así descubrimos por qué ahora eres más autónomo.

Paso 2

Cuenta en una nota de voz qué cosas no podías hacer tú solo en ese entonces y que ahora haces sin problemas.

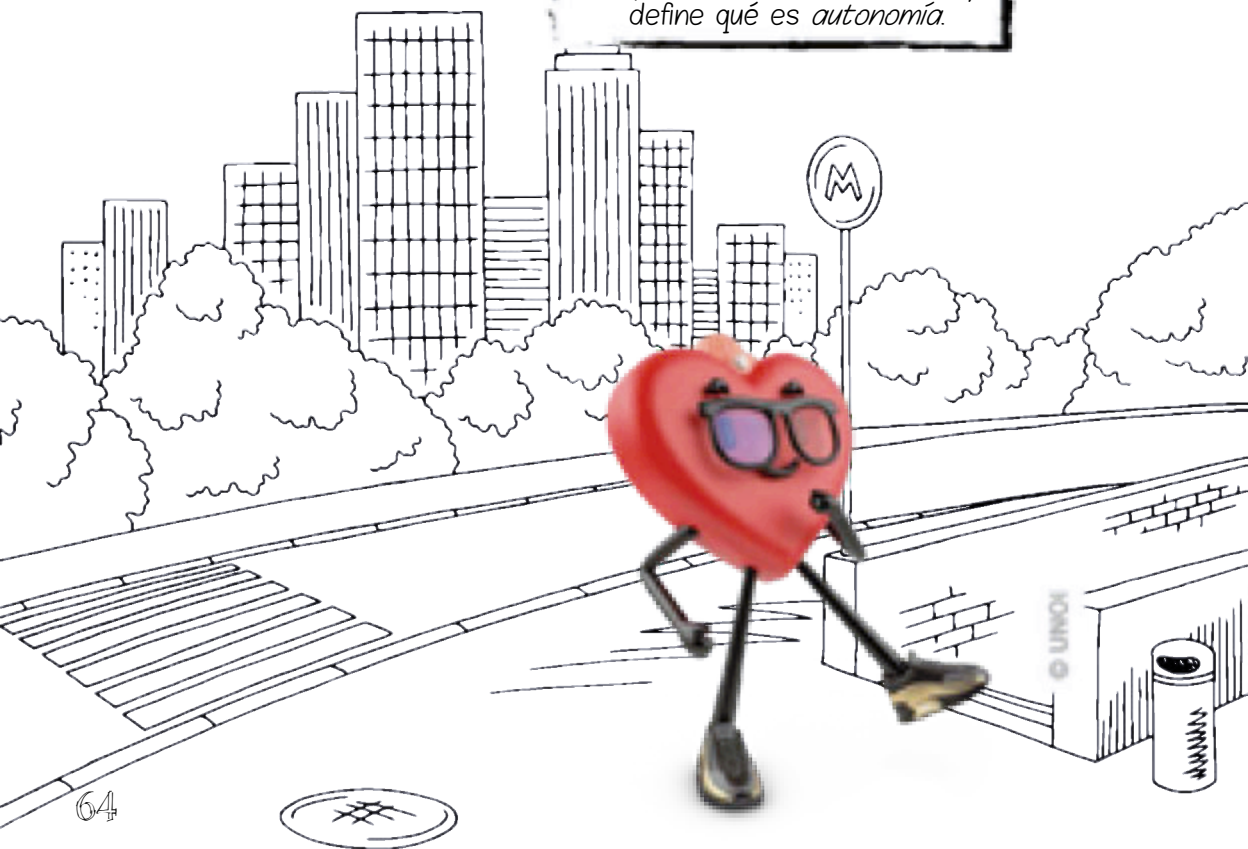
Piensa en tooodo: ir a lugares, cuidar una mascota, dormirte a una hora, elegir cosas...

Paso 1

Escríbele en este momento a un familiar y pídele que te mande una foto de cuando eras niño. ¡Que no te dé pena! Todos éramos chistosos de pequeños.

Paso 3

Ahí te va una pregunta enredada... ¿Es más fácil o más difícil hacer las cosas tú solo? ¿O, cambia dependiendo de cada cosa? Piénsalo bien, responde en tu nota de voz y define qué es autonomía.



Busca tus definiciones de primero y segundo, la finalísima y la 2.0, compáralas con la nueva y escribe una DEFINICIÓN súper OK de autonomía

Mi nombre _____

Ya sabes qué hacer aquí, ¿no? Escribe qué tan desarrollado tienes cada aprendizaje. Usa la clave:

MB = Muy bien MS = Más o menos (maso) ND = Ni idea, no lo hago.

	Antes de entrar al capítulo...	Al terminar el capítulo...
Analizo la influencia del entorno en mi bienestar y el de los demás.		
Reconozco objetos, personas y circunstancias que me generan distancia.		
Reconozco mi zona de resiliencia y eventos que pueden poner en riesgo mi estabilidad.		
Reflexiono sobre la importancia de ser crítico frente a los estímulos del mundo.		
Identifico cómo la cercanía con las personas depende más de mi cognición que de las propias personas.		

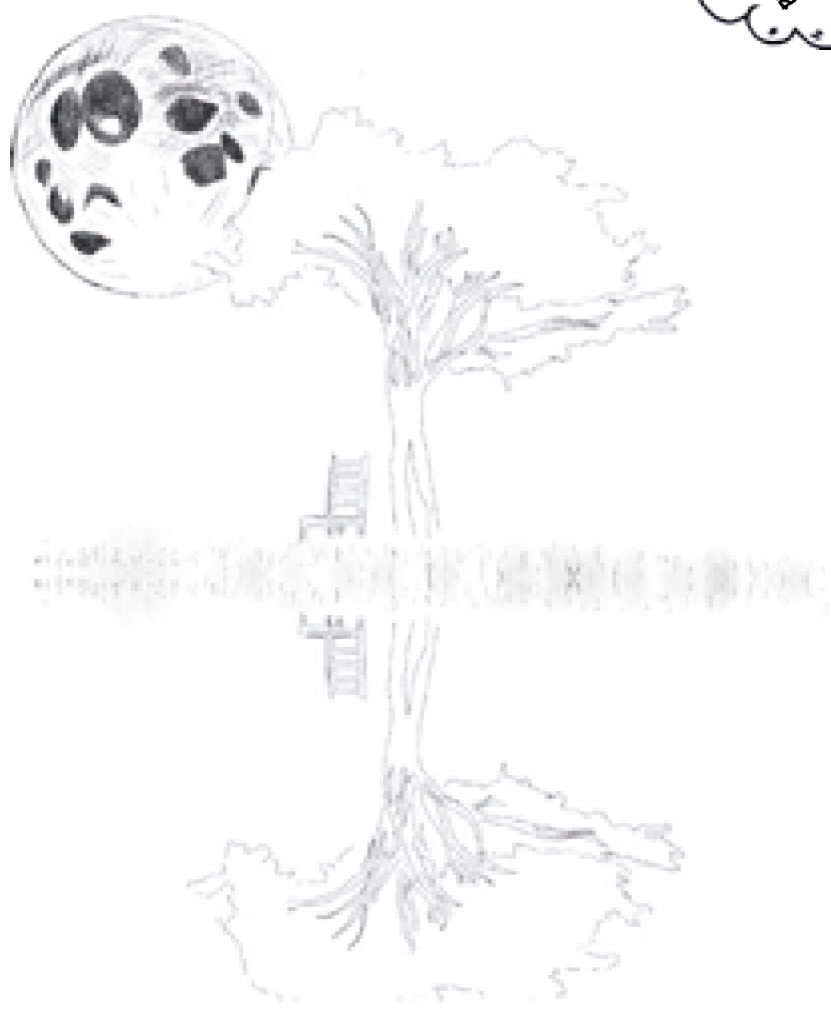
L
A

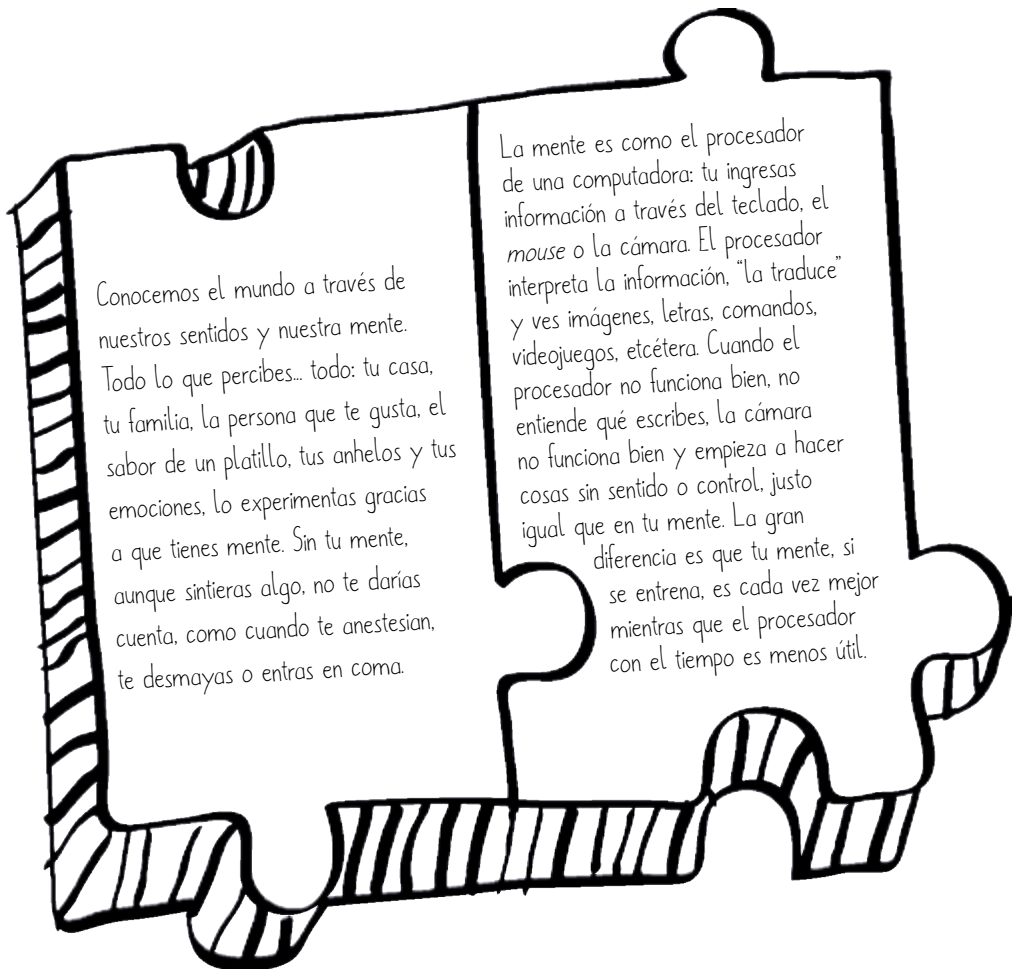
A
U
T
O
N
O
M
Í
A

Y

L
A

M
E
N
T
E





Para hacer lo que quieras con tu vida, para usar tu cerebro como herramienta para crear, resolver, conectar; conviene saber qué es tu mente y cómo entrenarla.

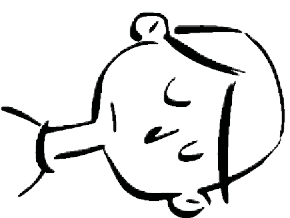
Tener una mente poco entrenada... puede hacer que sientas dolor por cosas que no valen la pena o percibas cosas que no están ahí, que sientas confusión o miedo. Se parece un poco a la experiencia de tener una pesadilla donde sufres por cosas que no existen y que solo imaginas.

Tu mente, básicamente, en su estado natural es tranquila. Tiene dos superhabilidades: fuerza y claridad. Y, créeme, entrenando estas dos, tu vida cambia para siempre.

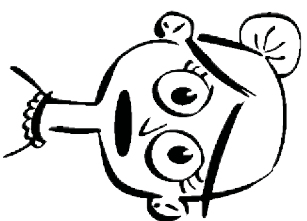
LA FUERZA



¿Te ha pasado que hay algo importante que tenías que recordar pero lo olvidas?



Por ejemplo, quizá hiciste un acuerdo con alguien o te prometiste que harías algo para mejorar tu vida, como hacer algo de ejercicio, comer mejor, estudiar más, y esa determinación dura poco. Podría ser también, que hay alguien que estimas mucho, y esa vez te acuerdas de dedicarle tiempo o ponerte en contacto.



Todos esos son problemas relacionados con la fuerza de tu mente.

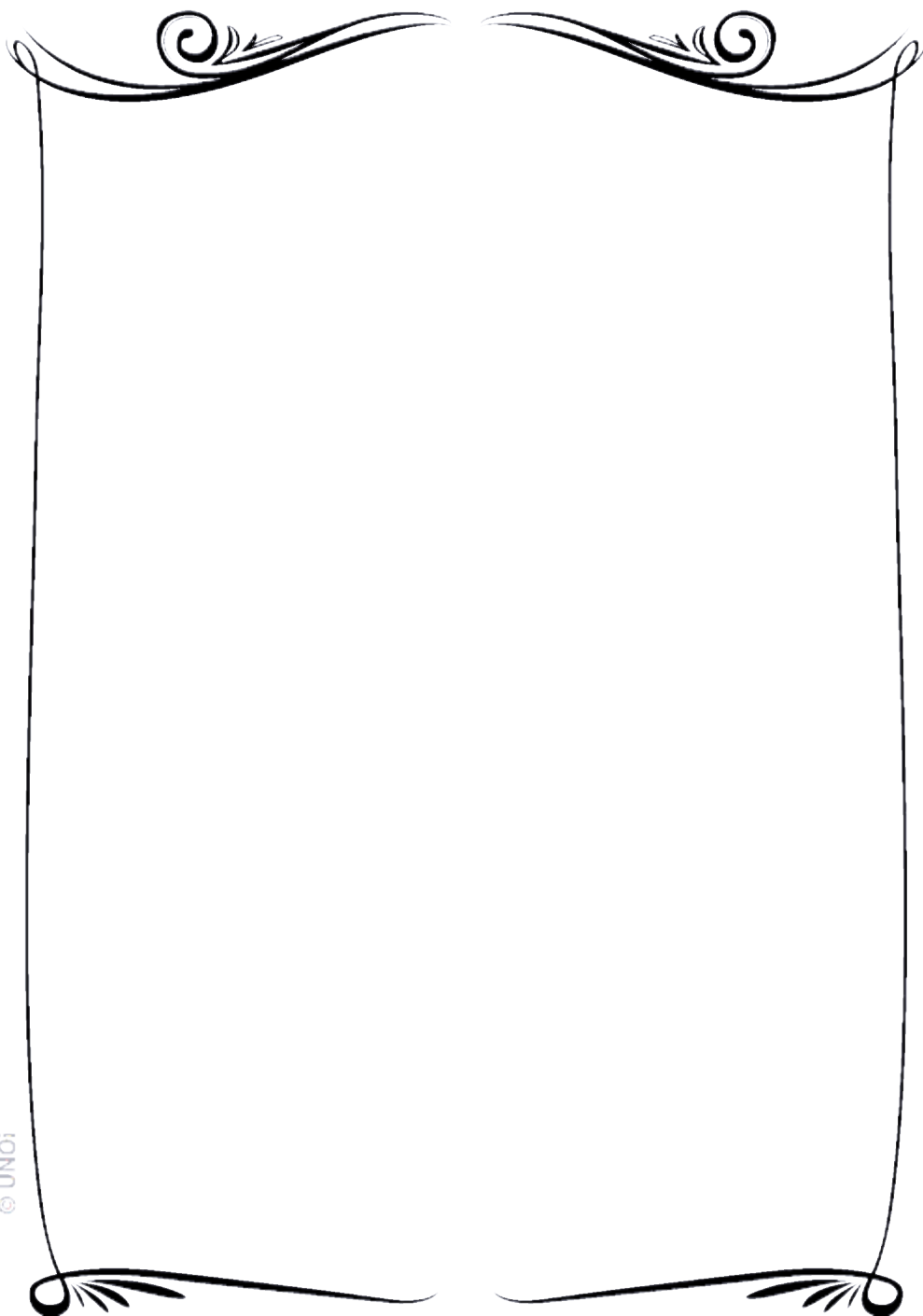
ESPACIO EMOCIO-CIENTÍFICO

En neurociencia a las habilidades de fuerza y claridad se les conoce como "memoria de sistema en tu cerebro que permite aprender. Es una información para poder hacer otra. Por ejemplo, recordar dos números para sumarlos, recordar algo de la clase mientras lavas los trastes, o reflexionar por qué decidiste hacer ejercicio mientras "morías de cansancio" en la clase.

¡O, qué tal, cuando llegas a un sitio y no sabes para qué fuiste!
¡A TODOS NOS PASA!

¿Quieres probar qué tan buena es tu memoria de trabajo?

En la página siguiente hay una figura, tómate el tiempo que quieras para observarla. Cuando termines, vuelve a esta página y dibújala invertida; es decir, como si la vieras reflejada en un espejo.



La claridad



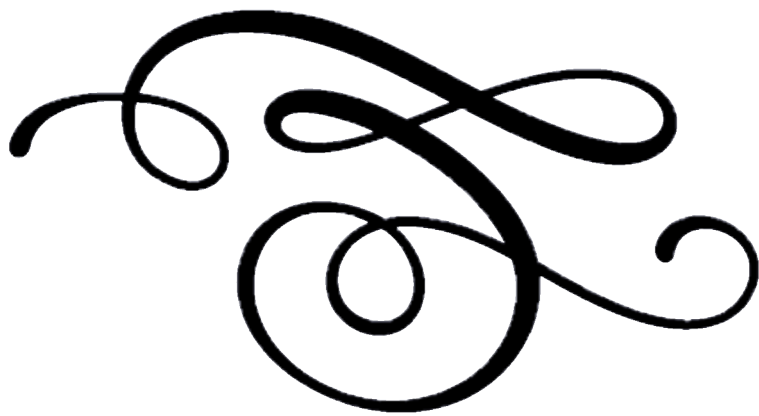
¿Te ha pasado que sientes un cosquilleo y piensas que es un insecto sobre ti y al mirar no hay nada?



Pues esta habilidad te ayuda a ver las cosas tal y como son y evitar problemas tan importantes como distinguir el amor de la dependencia, la felicidad del placer, quién está realmente contigo, saber si tu cuerpo es feo o solo no es como tu quisieras, entre muchas otras cosas... para poder poner nombre a tus emociones.



También, hay veces que sientes que nadie te entiende o te quiere y al mismo tiempo hay mucha gente que no sabe cómo demostrarnos cuánto nos aprecia.

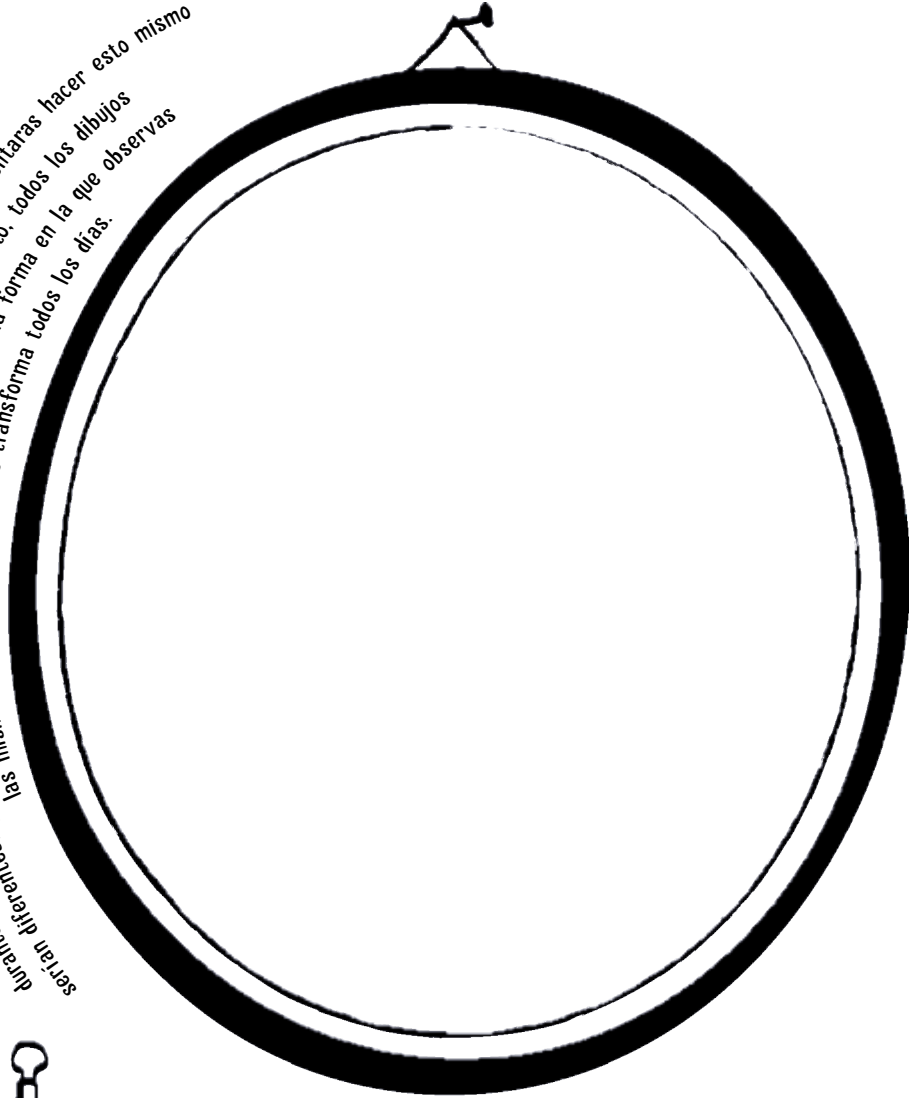


Tip: Antes de regresar a la página anterior cierra los ojos y nota qué tanto puedes recordar.

AUTORRETRATO ZEN

Seguro todos los días te ves en el espejo y parece que ves a la misma persona. Usa un espejo o tu celular, observa tu rostro, toma tu tiempo para verlo con mucho cuidado y dibújalo aquí de la mejor forma posible, ¡ojo, no es ningún concurso de dibujo!

Reto 8676: Un ejercicio común entre los pintores es el autorretrato. si tú intentarás hacer esto mismo durante varios días. en la misma posición. a la misma hora. con el mismo gesto. todos los dibujos serían diferentes. ¿por qué? Porque tu rostro no cambia tanto, pero la forma en la que observas las mismas cosas sí, por tanto se transforma todos los días.



© UNOI

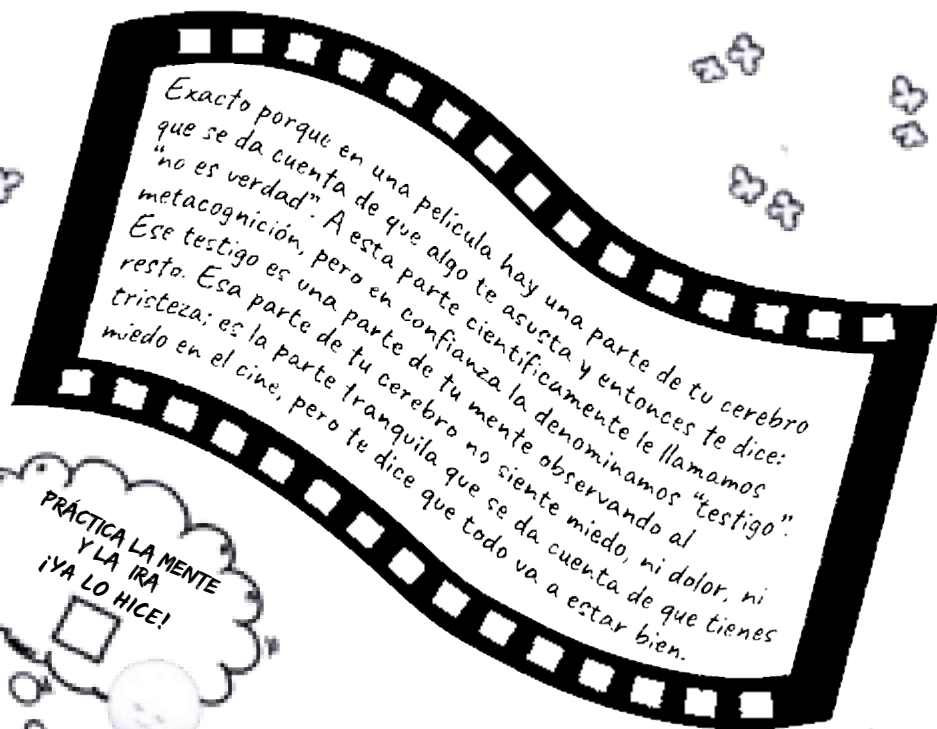


A veces nuestra mente no es tan clara, ¿te ha pasado? De pronto distorsiona la realidad. Regresa a la imagen del agua y el árbol del principio. Dibuja ondas en el agua, lluvia, ramas u hojas en el lago que te impidan ver el reflejo del árbol: a veces aunque tengamos enormes capacidades pueden estar distorsionadas, igual que el lago puede reflejar el cielo, pero lo que dibujas lo hace imposible.

LOS PROBLEMAS O EMOCIONES CONTRAPRODUCENTES



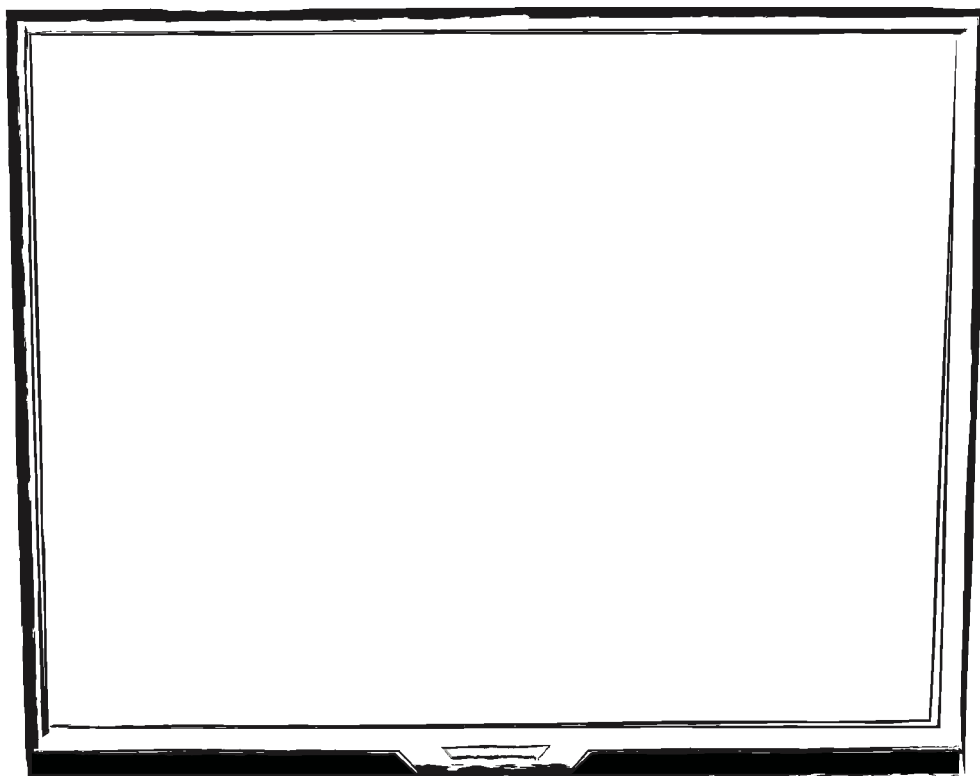
Vas al cine a ver una película de terror y aunque tenga escenas aterradoras te quedas porque sabes que todo está bien, al final es una ficción. Pero en una pesadilla, aunque también es ficción, el terror es profundo ¿por qué crees?



Exacto porque en una película hay una parte de tu cerebro que se da cuenta de que algo te asusta y entonces te dice: "no es verdad". A esta parte científicamente le llamamos metacognición, pero en parte de tu mente observamos al "testigo". Ese testigo es una parte de tu mente que no siente miedo, ni tristeza; es la parte tranquila que se da cuenta de que tienes miedo en el cine, pero te dice que todo va a estar bien.

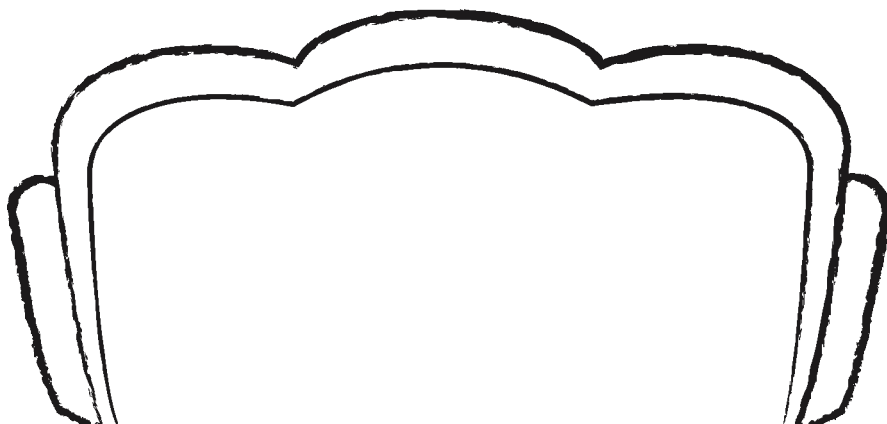
PRÁCTICA LA MENTE
Y LA IRA
¡YA LO HICE!

Dibuja en la televisión una imagen de algo que te dé mucho miedo o vergüenza. Anota una palabra que describa cómo se siente el protagonista en la tele y otra para el que disfruta la película desde el sillón: ¡así se siente tu mente a veces!



Protagonista

Espectador



El libro de cabecera

(Makura no Soshi)

En Japón por el año 990, Sei Shonagon una mujer de la corte japonesa, escribió durante años un diario para sí misma; hasta que un día por error fue revelado y hoy es un clásico de la literatura.

Mucha gente aprecia el libro por su punto de vista único y la forma en que la autora retrata su cotidiano; en especial su forma de hacer listas donde se incluyen cosas y momentos de su vida. Fue una mujer notable, blogger e influencer diez siglos antes de internet.

VE EL TIPO DE
CONTENIDO
DE UNA DE SUS
LISTAS

Algunas de sus listas más conocidas son:

- ⊗ Cosas que han perdido su poder
- ⊕ Cosas depresivas
- ⊗ Cosas incómodas
- ⊕ Cosas que aceleran el latido de mi corazón
- ⊗ Cosas que te dan una sensación de estar sucio

⊕ Cosas que te dan una sensación de limpieza

- Una taza de barro
- Una vasija de metal nuevo
- Un tapete de junco trenzado
- El juego de la luz en el agua mientras uno la vacía en un recipiente
- Un baúl nuevo de madera

Usa la página siguiente para hacer una lista de cosas, experiencias o personas agradables y desagradables desde un punto de vista único. Puedes escoger alguna de las de Sei Shonagon o inventar las tuyas. Decóralas a tu gusto.

Lista de cosas agradables

Lista de cosas desagradables

¿Por qué lo agradable es agradable?

¡Por qué lo desagradable es desagradable!

Autonomía es que puedas hacer lo que te parezca mejor para ti, bajo tu criterio y sin depender de la opinión de otros.

Quiz

1

Si una persona que quieres está enferma deseas intensamente que se recupere, sientes amor y compasión. Pero si algún desconocido se enferma las emociones no son tan fuertes; aunque son dos personas que sienten el mismo dolor ¿por qué no sentimos lo mismo?, ¿solo nos preocupa la gente cercana?

2

Si una persona tiene un físico atractivo y una personalidad agradable podemos sentir emociones gratas por ella, hasta afecto o cariño, ¿no crees? Pero si esa persona empieza a tratarnos mal, nuestras emociones cambian y pasa de ser un amigo a un enemigo: ¿por qué cambian?, ¿solo sentimos emociones agradables por aquellos que nos tratan bien?

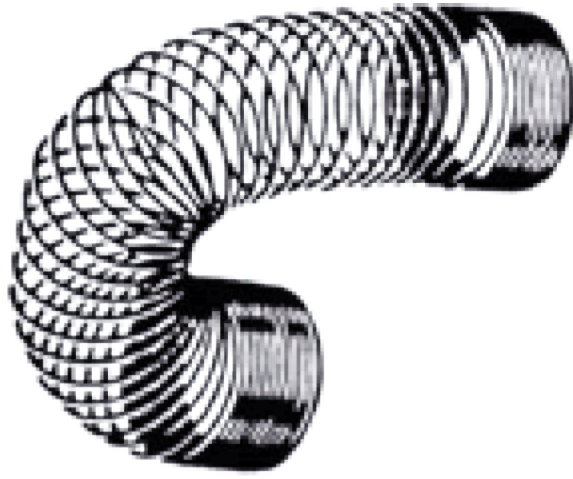
3

¿Te ha pasado que tienes un amigo o amiga pero con el tiempo dejan de ser cercanos? Incluso es común que alguien que es tu amigo se vuelva tu enemigo y al revés, alguien que te resulta desagradable se vuelve una persona cercana.

Si te ha pasado al menos uno de los tres casos anteriores, sabes que no es muy cómodo. Si esto continúa vamos a sentirnos cercanos de los que nos tratan bien y lejanos de los que no nos tratan como queremos, sin importar si son buenas compañías o no. Pero eso lo platicaremos en el siguiente capítulo.



Regresa a las listas anteriores y escribe del lado izquierdo qué personas crees que son realmente agradables o desagradables y del lado derecho cuáles parecen agradables o desagradables solo porque te dan cosas que te convienen o que no te convienen.



¿CÓMO TE HACE SENTIR TU AUTONOMÍA?

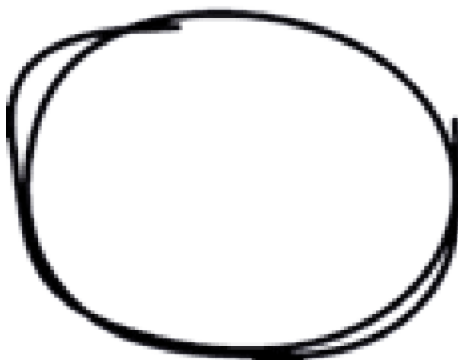


Mi seudónimo en este momento es...

Relevancias, curiosidades,
aprendizajes, observaciones y
quejas que tengo de este capítulo.

HUELLA OLFATIVA

(Rocía o pon unas gotas de
un olor que te guste).





**CREA UNA INSIGNIA QUE PUEDAS
LUCIR CON ORGULLO Y QUE
REPRESENTE TODO LO QUE
APRENDISTE.**

VUELVE A LA TABLA DE COTEJO
DEL INICIO DE ESTE CAPÍTULO Y
VALORA LO QUE HAS APRENDIDO.

¡YA
LO HICE!



CAPÍTULO 4

EMPATÍA

Paso 1

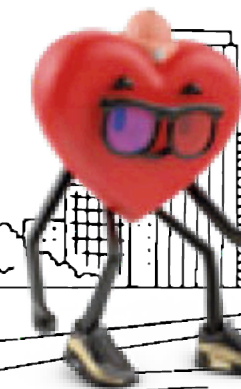
Busca en Insta imágenes de muchas personas del mundo. Haz un álbum con las que te sientas "reflejado" y otro de gente con la que no.

Paso 2

Graba una historia donde cuentes por qué te sientes reflejado más con unas personas que con otras (por ejemplo, piensa en qué tienen en común). Y responde esta pregunta: ¿crees que eso se puede modificar?

Paso 3

Vuelve al álbum de la gente con la que no te sientes reflejado y piensa si, a pesar de todo, tienes alguna cosa en común, aunque sea pequeña. Cuéntalo en tu historia y escribe una definición de empatía.



Un científico me contó que (léelo con voz de científico): "La empatía hace que los miembros de una especie se reconozcan y cuiden entre sí"... Okeeeey... Es que la verdad no le entiendo taaanto. Pero se me ocurre lo siguiente para descubrirlo.

Busca tus definiciones de primero y segundo, la finalísima y la 2.0, compáralas con la nueva y escribe una DEFINICIÓN súper OK de empatía.

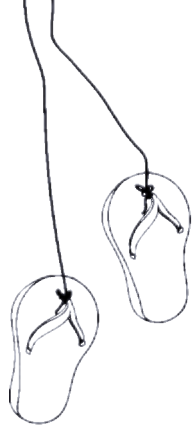
Mi nombre

Recuerda registrar qué tan desarrollado tienes cada uno de los aprendizajes que se indican en la tabla. Usa esta clave:

MB = Muy bien MS = Más o menos (maso) ND = Ni idea, no lo hago.

	Antes de entrar al capítulo...	Al terminar el capítulo...
Identifico la capacidad de resiliencia y cómo se relaciona con mi mente.		
Valoro la importancia de analizar un fenómeno desde distintos puntos de vista, pues descubro que al analizar alternativas de otros encuentro ecuanimidad.		
Me muestro socialmente competente, con conocimientos, aptitudes y actitudes que me permiten valorar correctamente la diversidad de los entornos cotidianos en los que interactúo.		
Identifico la bondad como un ejercicio sobre un conjunto de personas más o menos similar (ecuanimidad) y el esfuerzo que implica.		
Expando mi habilidad de empatía al medio ambiente y los seres vivos que lo componen y reconozco cómo esto ha sido de beneficio para mí mismo.		

Autoempatía



Seguro has escuchado hablar de la empatía y también que es como "ponerse en los zapatos de los demás". ¡Qué raro! ¿por qué alguien querrá usar los zapatos de otros?... ok, ese fue un mal chiste. Pero antes de continuar con la empatía, empecemos por atender a alguien verdaderamente importante: ¡a ti!

¿Habías escuchado el concepto autoempatía?, ¿no?

Bueno, aquí unas pistas:

- Es diferente de la autolástima. O sea, no es: "¡Ay pobrecito de mí soy una víctima del mundo!".
- Es diferente a la autoindulgencia. Es decir, no se trata de darte cualquier cosa que te haga sentir bien como comida chatarra o distracciones.
- Requiere que seas muy hábil en saber, en el fondo, ¿qué te está pasando?
- Es observar tu situación de forma neutral y sin juzgarte.
- Por último, consiste en identificar qué necesitas y cómo proveerte de eso.

Encontrar tu zona de bienestar



Todos hemos pasado momentos difíciles y cada uno tiene capacidades diferentes para atenderlos, por ejemplo: hay personas que pueden "digerir" eventos como muertes cercanas muy rápido mientras que a otras les cambia la vida. Esta zona se llama "zona de bienestar" o "zona de resiliencia". Ahí nos sentimos calmados y con energía para resolver.

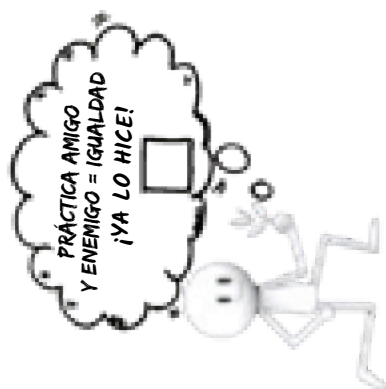
Cuando tienes un problema o situación difícil, digamos que te acercas a alguien que te gusta, tienes que hacer un examen, estás a punto de recibir un regaño... sucede que el cuerpo reacciona. Y, en general, tiene dos reacciones que lo ubican en estas zonas:

Zona de hiperactivación "zona hyper". Es cuando algo sucede y tu cuerpo se agita, por un tiempo sientes enojo, desesperación o frustración; ganas de salir, gritar o correr.

Zona de hipoactivación "zona depre". Cuando lo que sucede hace que te sientas triste, deprimido, sin energía, con cansancio.

Ambas son reacciones de tu sistema nervioso central que... ¡todos tenemos! Solo que algunos saben leer su cuerpo y otros no tanto. ¿Qué tan bueno eres leyendo tu cuerpo?

Haz una lista mental de momentos difíciles en tu vida, puede ser un evento enorme como la muerte de alguien querido o más pequeño como invitar a salir a alguien o sentir vergüenza. En las olas, con una palabra señala en qué zona estabas cuando eso ocurrió.



Zona hyper

Zona de bienestar

Zona depre

¿Te acuerdas del sistema simpático y parasimpático?

Universo de ti

Cometa de...



Órbitas de la gente cercana

Órbitas de la gente difícil



Tú

Cometa de...



Cometa de...

© UNOI

EMPATÍA CON TUS RELACIONES

En general podemos clasificar a las personas en tres grandes categorías:

La que sientes cerca y te gusta su forma de ser; por ejemplo, tu familia y tus amigos.

La que te desagrada porque su forma de ser te provoca cierto rechazo; por ejemplo, un compañero, un vecino, un maestro.

La gente que te es indiferente. Hay muchas personas que has visto sobre la cual no tienes una opinión positiva o negativa; son ajenas a ti.

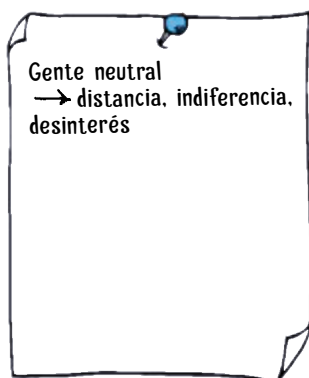
Llena el Universo de ti

- Órbitas de la gente cercana. Nombra planetas y órbitas para ubicar a la gente que sientes más cercana; ponles nombre y agrega cuantas necesites.
- Órbitas de la gente difícil. Dibuja planetas y traza órbitas para señalar a la gente que te parece difícil; ponles nombre y agrega cuantas necesites.
- Órbita de la gente indiferente. Traza una órbita para señalar al grupo de gente que te parece ajena y ponle nombre.
- Gente-cometa. Hay personas que llegan por poco tiempo a tu vida, ponles nombre y agrega los que necesites.



Entonces hay tres categorías de personas que se vinculan a tres tipos de emociones.

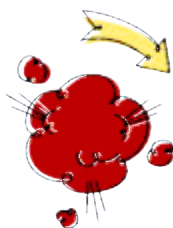
Haz una lista de tres personas de cada una de las categorías.



Imagina que hay una persona que te ofrece un regalo y te habla con palabras amables; otra te habla con palabras duras y hace gestos violentos en el aire. Por supuesto, te sientes más cercano de la amable, pero no porque sea mejor persona, sino porque te agrada lo que te da; aunque pueda estar solo aparentando para obtener algo de ti.

¡Para eso se necesita empatía!

¿Te ha pasado que una persona cercana se vuelva distante? ¿Alguien que te caía mal se volvió un buen amigo? ¿Algún amigo se convirtió en tu enemigo? No existe ninguna razón para pensar que un amigo siempre lo será o un enemigo también. Es poco práctico aferrarnos a los que nos hacen bien momentáneamente y odiar a los que nos perjudican. **¡NECESITAMOS EMPATÍA!**



Nada de lo descrito en las últimas páginas nos dice si una persona es buena o mala; solo dice si te proporcionan algo que te agrada, te desagrade o ninguna de las dos. Por ejemplo, seguro tú estás en la lista de gente cercana de alguno de tus amigos, en la difícil de otros y en la neutral de muchos.

¡Pero eres la misma persona!

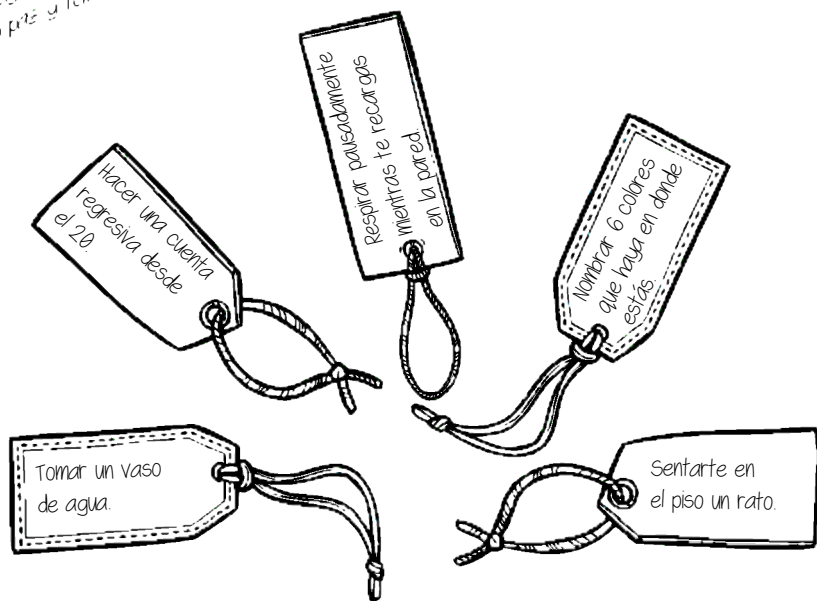
¿Te vendría bien un poco de empatía?



Cultivar la empatía

El primer paso para desarrollar empatía es estar más o menos estables emocionalmente y para eso necesitamos recursos; es decir, estrategias para que nada ni nadie nos haga salir de nuestra zona de bienestar, al menos por un tiempo razonable.

Recurso
Cuando por cualquier razón estés "deprimido" o "hiper", el secreto es saber que sencillamente
hay en tu cuerpo y encontrar estrategias para balancear tu estado emocional, recordar
la paz y tomar las medidas necesarias, para esto puedes dar ejemplo



Todas estas estrategias ayudan a regular tu sistema nervioso y te traen un poco de calma. Aunque sean simples te pueden ayudar en momentos difíciles.

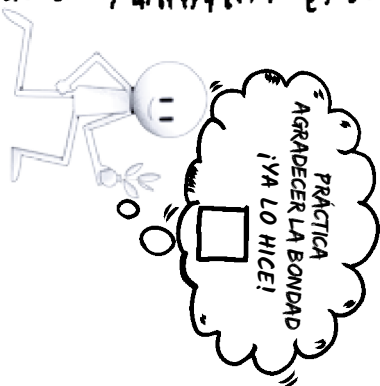
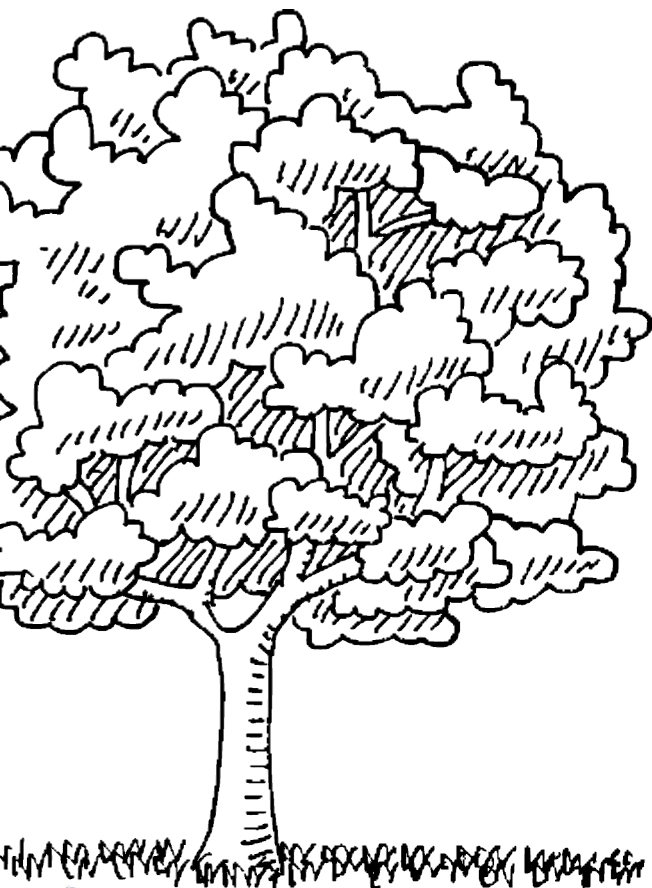
¿Tienes otras que te hayan funcionado o que te gustaría probar? ¡Escríbelas!

Para flexionar tu mente

¿Sabías que dependiendo de la situación hay cuatro tipos de empatía?

- Autoempatía, se trata de la que tenemos hacia nosotros.
- Empatía cognitiva, se refiere a entender a los otros.
- Empatía afectiva, se dirige a "resonar emocionalmente" con lo que los otros experimentan.
- Empatía activa, se refiere a hacer algo con esa empatía.

MÁQUINA DE HACER EMPATÍA

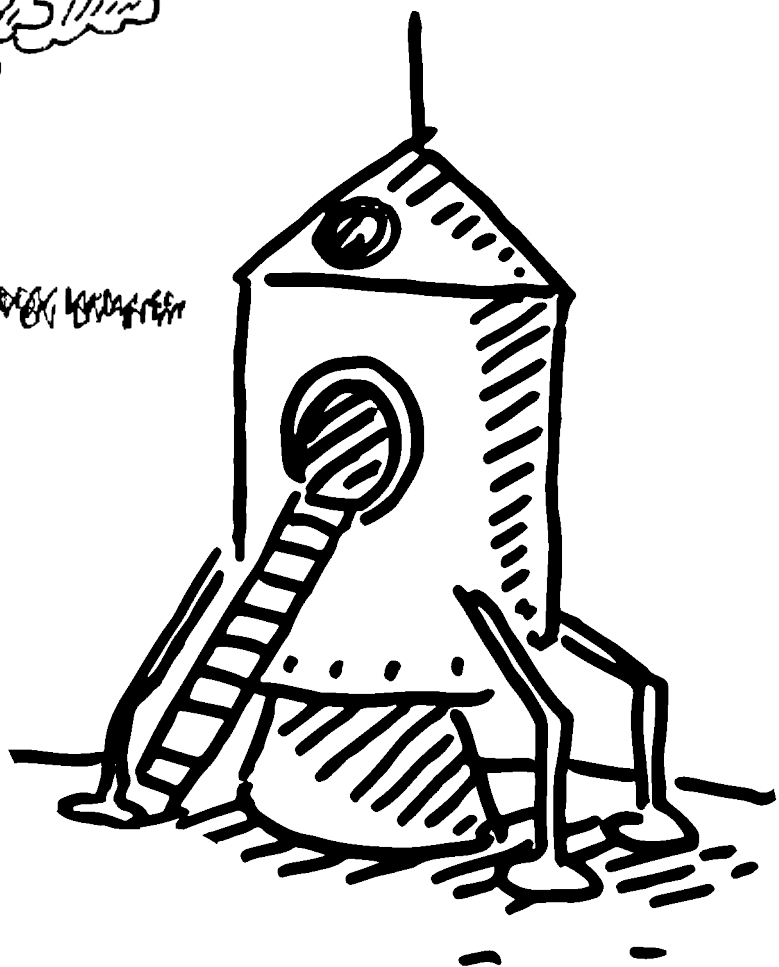


Entrando en ella entras en la mente de tu peor enemigo.

Por tanto, empezarás a ver por qué ha sufrido, qué piensa, qué siente.

Podrás vivir algunas experiencias; por ejemplo, saber cómo se siente cuando te ve, qué opina de ti y si piensa que le has hecho daño.

Desde la mente de tu enemigo... ¿qué crees que pensarías de ti?, ¿tendrías la misma relación contigo o buscarías ser amigo tuyo?



Escribe aquí 5 acciones de las personas que hacen mucho daño a la humanidad y 5 que creas que le hacen mucho bien.

.....

Todo lo que haces, **TODO**.
 Toooooooodoooo lo que **TOOODOS** hacen.
 Todo, incluso hacerle daño a alguien o ayudarlo.
 Todo lo que hacen todos, es buscando ser felices.
 Es decir, todos buscamos la felicidad y evitamos el sufrimiento.



Regresa a las 10 cosas que escribiste.
 ¿Tú crees que las personas que llevan a cabo esas acciones, lo realizan con la motivación de ser felices?

Consciencia de humanidad compartida

Busca a una persona difícil para ti... no tu archienemigo, solo un enemigo. Piensa en lo que tienen en común, puede ser tan sencillo como, somos humanos, la nacionalidad, los deportes, el género, la edad... Por otro lado, piensa en lo que son diferentes: opiniones, valores, costumbres...

Lo que tenemos en común

En lo que somos diferentes

¿Cuál lista es mayor?

Una forma de llamar a la humanidad compartida es usando la frase: "justo igual que tú, esa persona que te resulta difícil también quiere ser feliz y lo que hace es buscando su felicidad." Una forma en la que somos iguales todos los humanos es esa, justo todos buscamos la felicidad.





¡Mide tu igualdad!
Intenta considerar
a toda la gente con
la que alguna vez has
tenido contacto.



¿Qué porcentaje de esa gente es cercana a ti?
(amigos) _____
¿Qué porcentaje te genera rechazo?
(enemigos) _____
¿Qué porcentaje te resulta neutral o indiferente?

Dibuja una gráfica de pay con esos datos.

Al logro de la empatía lo llamamos igualdad o diversidad, porque ya no clasificamos a la gente según lo que recibimos de ellas o por cómo nos sentimos a su lado. Las personas cercanas, lejanas y neutrales son igual de valiosas.

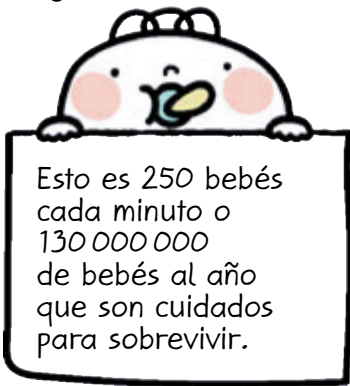
¿Qué es para ti la diversidad y por qué es importante?



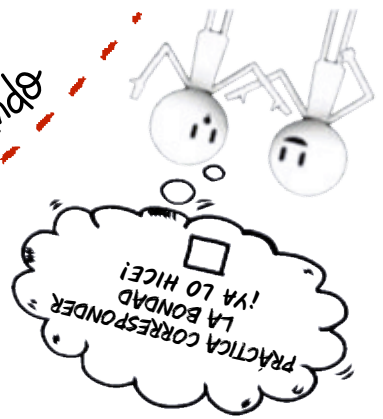
© UNOI

Todo el amor del mundo

Alguien te ha cuidado desde que naciste, seguramente tu mamá, tu papá o alguien más... e hicieron esfuerzos importantes. Te dieron comida, techo, educación y consuelo cuando hubo miedo.



Esto es 250 bebés
cada minuto o
130 000 000
de bebés al año
que son cuidados
para sobrevivir.



Cuando somos bebés no podemos sobrevivir un día sin alguien que nos cuide; de ese cuidado depende mucho la base de nuestra capacidad de pensar. Y, además, es probable que seas cuidado por lo menos 20 años y aceptémoslo, ideo es mucho tiempo! Los seres humanos no podemos sobrevivir sin amor. Toneladas de amor...

Pero no solo los humanos. Tampoco los animales pueden sobrevivir sin los cuidados de una mamá o una manada.

Qué te parece que aproximadamente nacen al día:

2 000 000 de conejitos

62 000 000 de pollitos

371 000 000 de abejas

Hay 7.7 millones de ESPECIES en el planeta.

Si hubiera solo 1000 animales de cada especie (aunque humanos hay 7 000 millones y 100 billones de hormigas) entonces serían:

7 700 000 000 000

... de seres vivos que sobrevivimos todos los días gracias al cuidado y cariño de otros.

¡Eso es mucho cariño en el mundo!



TU LÁPIZ

¿Cuánta gente crees que se necesitó para que ese lápiz estuviera hoy contigo? _____
¿Cuántos países crees que están involucrados? _____

Selecciona los materiales que crees que se necesitaron para construirlo.

- ☐ Grafito
- ☐ Madera
- ☐ Laca
- ☐ Resina de carbón
- ☐ Zinc
- ☐ Níquel
- ☐ Goma
- ☐ Cera
- ☐ Grasa
- ☐ Parafina
- ☐ Esmalte
- ☐ Otro _____

Marca qué herramientas y otros elementos crees que se usaron.

- ☐ Sierra
- ☐ Hachas
- ☐ Cuerda
- ☐ Trenes
- ☐ Vías
- ☐ Camiones
- ☐ Motores
- ☐ Barcos
- ☐ Vulcanizadoras
- ☐ Sistemas de comunicación
- ☐ Computadores
- ☐ Diseño
- ☐ Aire acondicionado
- ☐ Comida
- ☐ Cocinas
- ☐ Camas
- ☐ Otro _____

¿Qué tipo de personas crees que participaron?

- ☐ Ingenieros
- ☐ Maestros
- ☐ Inventores
- ☐ Diseñadores
- ☐ Choferes
- ☐ Trabajadores de la construcción
- ☐ Políticos
- ☐ Abogados
- ☐ Artistas
- ☐ Desarrolladores de software
- ☐ Pilotos
- ☐ Administradores
- ☐ Otro _____

¿Cuántas personas crees que están involucradas en la producción del lápiz?

Literalmente millones. A la enorme mayoría de ellos NO se le paga por hacer lápices sino por una de sus habilidades y su tiempo a cambio de dinero.



OTROS DATOS

Nadie, ni la persona más importante o rica, aporta más que una fracción al lápiz, las aportaciones individuales son minúsculas.

Dependiendo del tipo de lápiz se necesitan materiales de alrededor de 10 países.

Aunque millones están involucrados, NADIE sabe cómo hacer un lápiz completo. Es decir, hay quien sabe trabajar el grafito, pero no sabe cómo hacer la pintura o la goma; el conocimiento de cómo hacer un lápiz está en un grupo de personas no en un individuo.



Para hacer un lápiz no se necesita un dictador que le diga a todos qué hacer, es más un conjunto de equipos que colaboran.

Estos son los datos de un solo lápiz: cada año se fabrican tantos que cada uno se reparte 62 veces.

El lápiz fue inventado en la era moderna en 1795 por el científico francés Nicolas-Jacques Conté, que sirvió a Napoleón; aunque los aztecas ya habían utilizado otra versión. Es decir, que ha habido millones y millones de personas dedicadas a este asunto durante siglos.

Leonard E. Read dice:

"Si pueden tomar conciencia del milagro que simboliza (un lápiz), pueden ayudar a salvar la libertad (...). Porque si uno sabe que de forma natural y automática estos hacedores se organizan en patrones creativos y productivos en respuesta a la necesidad humana (...), entonces uno poseerá un ingrediente absolutamente esencial para la libertad: fe en las personas libres. La libertad es imposible sin esta fe".

¿qué dices tú?



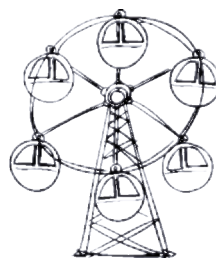
EL DATO MÁS IMPORTANTE

El lápiz es la unión de millones de personas para atender una necesidad de la gente. Es un acto de generosidad.

PRÁCTICA
APRENDER A AMAR
¡YA LO HICE!



¿CÓMO VA TU APROXIMACIÓN A LA EMPATÍA?



Mi seudónimo en este momento es...

Relevancias, curiosidades,
aprendizajes, observaciones y
quejas que tengo de este capítulo.

HUELLA FASHION

(Corta un pedacito de ropa
vieja y pégalo).



**CREA UNA INSIGNIA QUE PUEDAS
LUCIR CON ORGULLO Y QUE
REPRESENTE TODO LO QUE
APRENDISTE.**

VUELVE A LA TABLA DE COTEJO
DEL INICIO DE ESTE CAPÍTULO Y
VALORA LO QUE HAS APRENDIDO.

¡YA
LO HICE!



CAPÍTULO 5

PROSOCIALIDAD

Como ya eres grande y estás por irte a la preparatoria (#quemoción), te voy a revelar un secreto para cambiar el mundo: la prosocialidad. ¿Qué? ¿Cambiar el mundo con esto? No es mentira. Pero para descubrir cómo, hay que recordar de qué se trata esta palabrita:

Paso 1

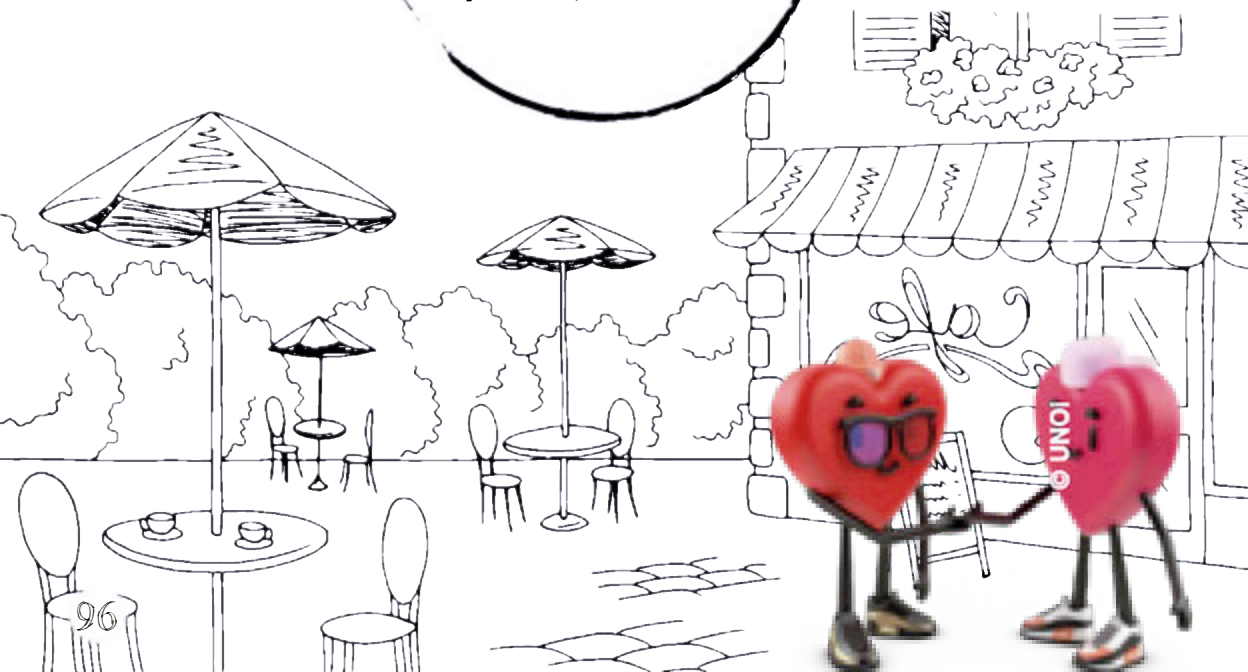
Escarba en tu libro de emocionales de primero para recordar las cinco acciones prosociales que escribiste (si de plano no lo encuentras, piensa en otras).

Paso 2

Escribe las acciones en tus redes y pregunta: ¿qué pasaría si desaparecieran estas cosas? Compara las respuestas que pongan tus contactos.

Paso 3

Ahora imagina y escribe lo contrario: ¿qué pasaría si en el mundo ocurrieran muchas más acciones como estas? Usa esto para definir qué es la prosocialidad.



Busca tus definiciones de primero y segundo, la finalísima y la 2.0, compáralas con la nueva y escribe una DEFINICIÓN súper OK de prosocialidad:

Mi nombre _____

Ya sabes qué hacer aquí. Escribe qué tan desarrollado tienes cada aprendizaje. Usa la clave:

MB = Muy bien MS = Más o menos (maso) ND = Ni idea, no lo hago.

	Antes de entrar al capítulo...	Al terminar el capítulo...
Exploro y me apropio del concepto de tolerancia y el esfuerzo de identificar a todos de forma amistosa.		
Me reconozco como responsable (empoderamiento) de enriquecer la experiencia de bienestar en la colaboración con los otros.		
Analizo oportunidades cotidianas con las que puedo ser útil a los demás.		
Exploro una actitud heroica frente a situaciones difíciles privilegiando el bienestar de la mayoría sobre el propio.		
Exploro el alcance de mi capacidad de generar empatía y solidaridad.		



¿Recuerdas que el diario empezó con encontrar TU propósito?

Regresa a leerlo y si aún es válido escríbelo aquí; también puedes mejorarlo:

¡SECRETO!

El diario que tienes en las manos hasta ahora ha tenido un solo propósito, pero aún no te lo voy a decir, quisiera saber si puedes adivinarlo tú con el siguiente acertijo en dos partes:

PARTE I

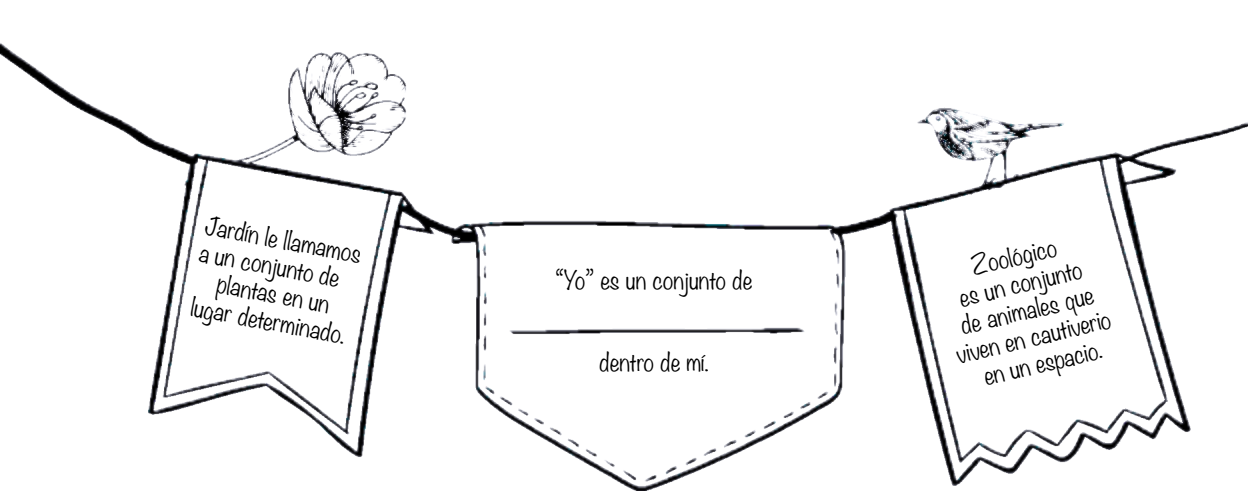
Todos los seres con mente tenemos muchas cosas en la cabeza: emociones, errores, sensaciones, futuros, pasados, creencias equivocadas, creencias acertadas, cosas que no sabemos qué son... Todos nuestros yo, a lo que llamamos "yo" no es un solo "yo" que siempre hace lo mismo, son muchas mentes, muchos hábitos, muchos roles; muchos yo. Dibuja aquí un yo con muchos "yo".

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo dice:

"Las posibilidades de que haya paz en el mundo contemporáneo bien pueden residir en el reconocimiento de la pluralidad de nuestras filiaciones y en el uso del razonamiento, que nos muestra que somos habitantes comunes de un mundo amplio, en vez de convertirnos en prisioneros rigidamente encerrados en pequeños contenedores".

¿qué dices tú?





Tantos hábitos tenemos en la cabeza que es como si fuera un jardín con muchas plantas o como un ¡zoológico!; y yo, tu libro he querido llevarte por algunas partes de tu mente, jardín o zoológico. Pero ¡¿con qué propósito?!!

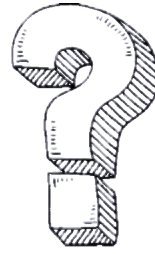
PARTE 2

LLENA LOS ESPACIOS VACÍOS

Capítulo	Propósito	Si esto fuera un Jardín, ¿cuál sería su propósito?	
Autoconocimiento	Saber un poco quién eres en realidad.	Saber qué plantas hay en el jardín de tu mente.	
Autorregulación	Evitar hacer lo que de verdad no quieres.		Evitar que los animales acaben con el zoológico y sus invitados.
Autonomía	Que no te afecte lo que no quieres en realidad.	Saber qué hacer cuando el clima sea difícil.	
Empatía	Que sepas realmente qué sucede en ti y en los demás.		Que los animales y humanos puedan convivir.



Ya adivinas cuál es
el propósito hasta
ahora. Escríbelo.



Justo, más o menos todo el libro (todo yo, jeje) y las herramientas en mí, llevan a una idea:

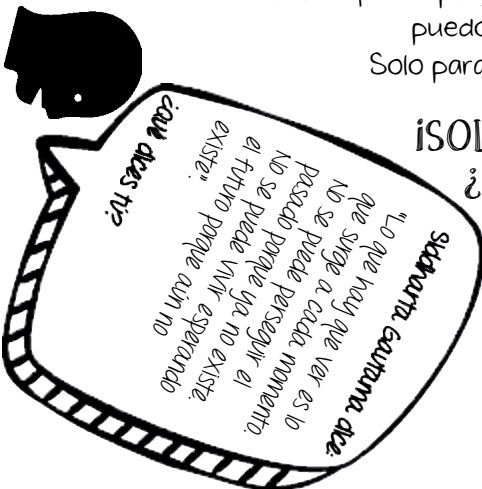
Después de todo lo
que hemos vivido
juntos, cuéntame:
¿qué es atención
plena para ti?



Ahora todo es diferente

Las siguientes páginas no son
para todos.
Es más, no son para la mayoría
de la gente.
Solo son para aquellos que
no se conforman.
Que creen que hay algo más que
la comodidad o placeres.
Para los que se preguntan: ¿hasta dónde
puedo llegar?
Solo para valientes...

**¡SOLO PARA HÉROES!
¿TE INTERESA?**



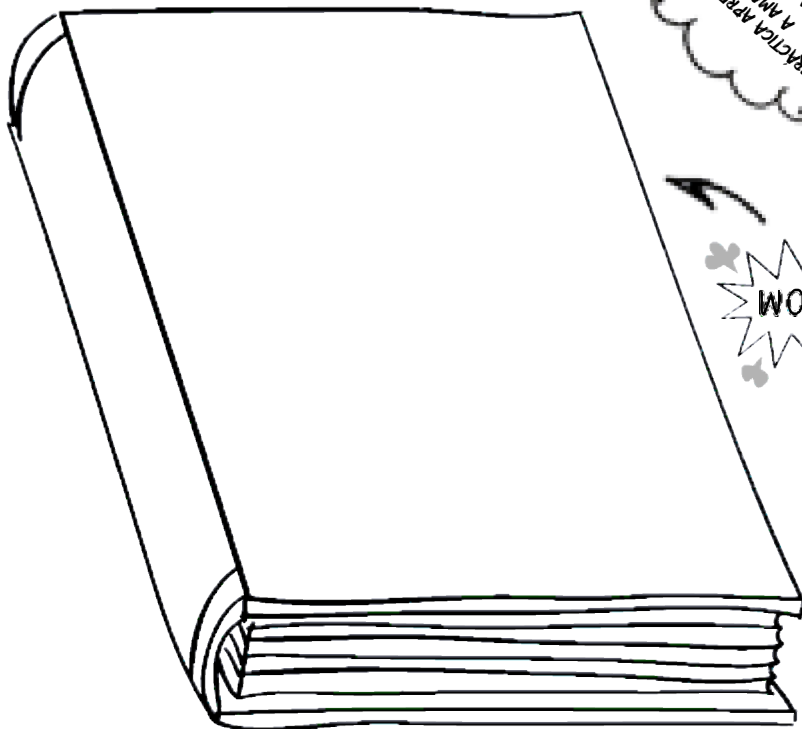
Siempre ganamos algo.
"Lo que hay que ver es lo
que surge a cada momento.
No se puede perseguir el
futuro porque ya no existe."
¿qué dices tú?

"SOLO SE PUEDE SER FELIZ EN EL PRESENTE. CUANDO VIVES EN EL PRESENTE
PUEDES DECIDIR LO QUE QUIERES Y EVITAR LO QUE NO QUIERES"

MANUAL PARA HÉROES VERDADEROS



¿Cómo sería la portada de tu libro de aventuras?



¿Quién es un héroe?

¿Puedes hacer un ejemplo?



EL MAESTRO DEL HÉROE

Te invito a que traigas a tu mente a una persona a la que quieras mucho, a alguien por quien sientas gran respeto y gratitud. Cierra tus ojos e invítala a llegar. No te preocupes si no puedes generar un recuerdo perfecto de su aspecto, imagina que esa persona te dedica una mirada amable, orgullosa de ti. Lo más importante es que notes cómo se siente su mirada y su presencia en tu cuerpo.

PRÁCTICA EL AMOR
COMO BASE DE LOS DD HH
¡YA LO HICE!



¡Me encantaría
conocer a esa persona!...
¿me la presentas? Me
gustaría saber qué ha hecho
por ti.



ESPACIO EMOCIO-CIENTÍFICO

Al conjunto de sensaciones mencionadas arriba técnicamente le llamamos experiencia de conexión y tiene muchos beneficios probados científicamente, por ejemplo: amortigua el estrés, incrementa el bienestar físico y psicológico, reduce el riesgo de sufrir depresión o enfermedades físicas e incrementa los actos de confianza y cooperación.

No tienes por qué saberlo,
pero los libros estamos
interconectados y nos
comunicamos entre nosotros.
¿hay algo que te gustaría
que le dijéramos de tu parte
la próxima vez que tome un
libro?

Escríbele a esta persona una nota de agradecimiento. Un *tip* es decirle lo que deseas que tenga en su vida o lo que ojalá que no tenga, lee estas ideas:



"Ojalá que no sientas miedo".

"Ojalá tengas la felicidad que tanto deseas".

"Ojalá que estés tranquila".

Mientras escribes, vuelve a imaginar que te ve con una mirada amable y nota la sensación en tu cuerpo.

Ahora te voy a contar un secreto. Todas las sensaciones que tuviste en tu cuerpo cuando escribías la carta o imaginabas la mirada de esa persona, vienen de ti. Es tu propia capacidad de conexión. Esas sensaciones son muy útiles para saber con qué personas de tu familia o tus amigos sientes más cercanía y con cuáles menos. Pero lo más importante, es que tú puedes ser esa persona en la vida de alguien más.

El maestro del héroe (tú) no es tanto la persona afuera; sino esa persona dentro de ti que te ve con mirada amable y te hace sentir seguro de tus capacidades. Ese maestro, también eres tú, al menos en potencia.

¿Te gustaría ser para otros, lo que esta persona ha sido para ti?

LAS TRES ARMAS COMUNES

En este viaje y como todo héroe, se necesitan armas.
Y, en nuestro caso son tres, ¿puedes llenar las listas?

Tu cuerpo

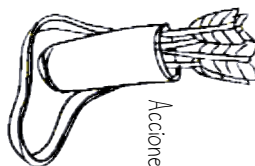
Acciones que pueden ayudar a otro.



Acciones que pueden hacer daño.

Acciones que pueden ayudar a otro.

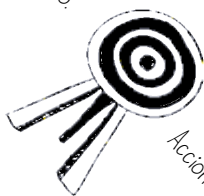
Tus palabras



Acciones que pueden hacer daño.

Tu mente

Acciones que pueden ayudar a otro.



Acciones que pueden hacer daño.



EL UMBRAL

En cada historia donde hay un héroe, sin importar si es religiosa, mito griego o película; el mayor oponente y el mayor obstáculo no es el enemigo. El principal adversario es el propio héroe. Lee estos ejemplos y marca con un color intenso lo que te parezca peor.

¿Se te ocurre otro ejemplo? Anótalo.

Que alguien que quieres te diga algo hiriente o que tú lastimes a una persona querida por decir algo sin querer.

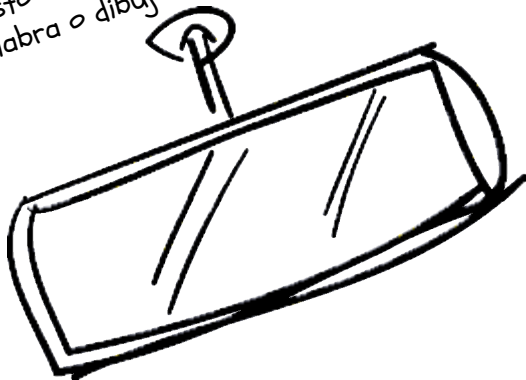
Que la vida sea difícil o que cometas errores enormes.

Hacer un examen difícil vs. pensar 20 veces al día, durante 30 días: "el examen es difícilísimo no voy a pasar".

Hablarle a la persona que te gusta o pensar todo el año escolar: "mejor no, igual ni le gusto".

EL ENEMIGO ESPEJO

En la historia de tu vida, el principal enemigo estará dentro de ti; en la historia del héroe, el enemigo es el espejo de la peor parte del héroe, la que no quiere ver. ¿Has visto esa parte de ti?, ¿puedes describirla con una palabra o dibujo en este espejo?



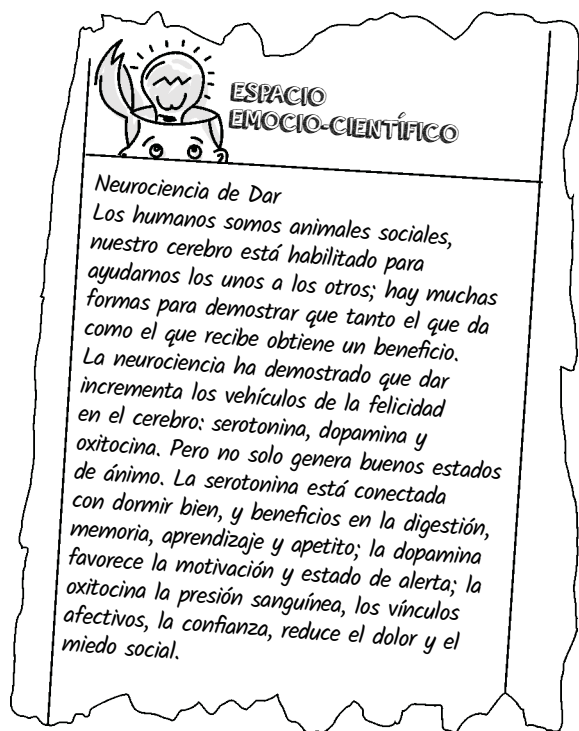
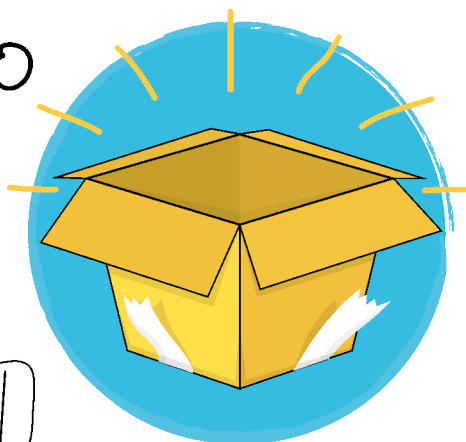
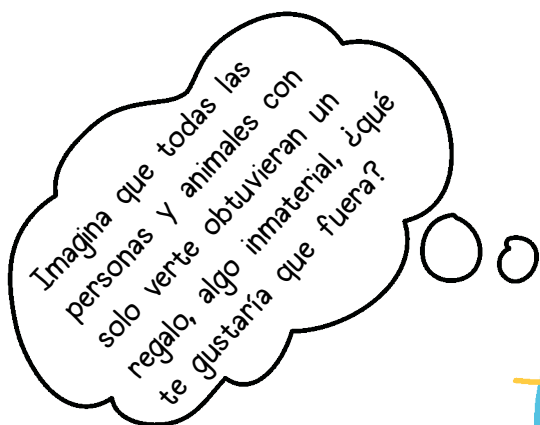
Hay, sin embargo, una forma de confrontar a ese héroe, no es fácil, pero si eres valiente, sigue leyendo.

ASUMIR LA TAREA DEL HÉROE

Aunque cultivar buenos deseos te transforma y te da felicidad. Las personas no obtienen ningún beneficio de tus buenos deseos, no dejan de sufrir. Por eso es importante esta determinación:

Haré lo que sea necesario para ayudarlos!

Esta determinación ofrece un gran coraje y fuerza, incluso los momentos difíciles podrían ayudar a hacerla más fuerte.



© UNOI

EL PODER DE DEVOLVER LA BONDAD

En la vida también
hay niveles de acciones
heroicas o benéficas
para los demás. Checa
cuáles existen y en cuál
te ubicas tú.



EL PRIMERO NO DAÑAR

Los dos filos de la espada: regresa a la página de las armas. Las armas siempre pueden ser usadas para beneficiar o para lastimar a alguien.

Completa la tabla. Escribe las acciones en positivo y un par de ejemplos que te hagan sentir orgullo por ti.

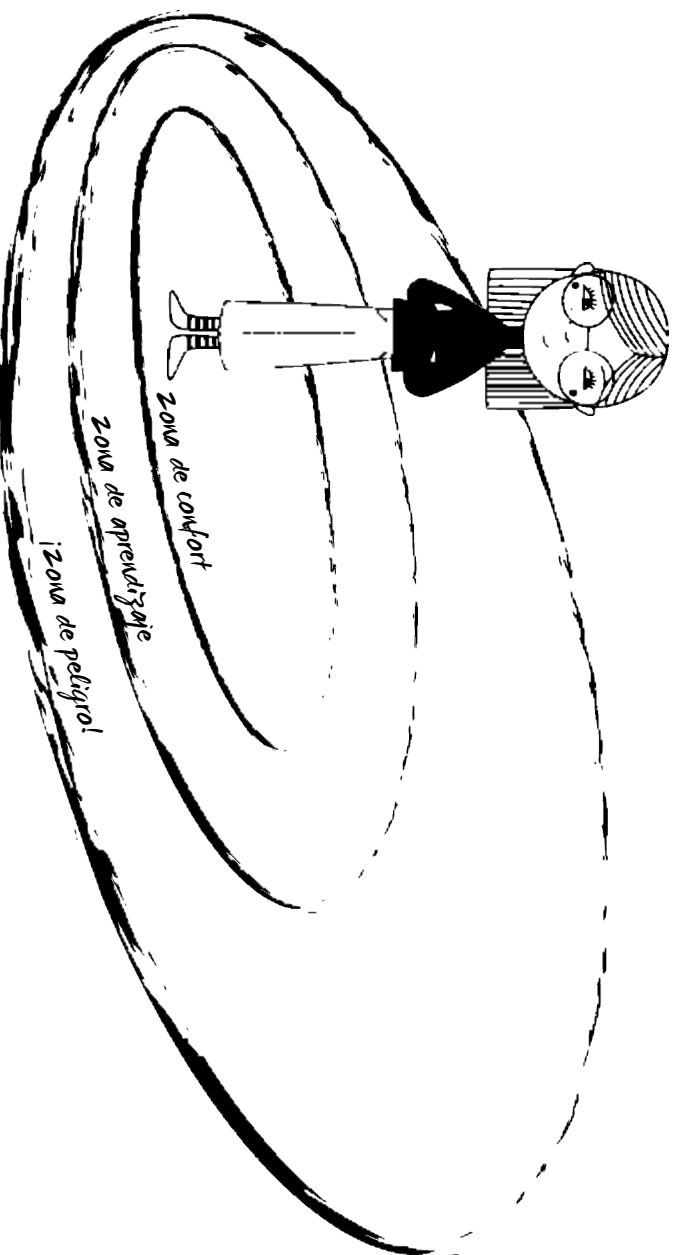
	DAÑAR	BENEFICIAR	EJEMPLOS
Cuerpo	Matar		
	Robar		
	Abuso sexual		
Habla	Mentir		
	Palabras que dividen a la gente		
	Palabras que lastiman		
	Chisme		
	Avaricia		
	Odiar		

NOTA:

A todas las acciones de dañar que ves a la derecha también les llamamos crueldad. Existen movimientos internacionales para reducir la crueldad hacia los animales, en los videojuegos, en nuestras relaciones y en muchas otras áreas. Si bien puede ser difícil al principio, trata de evitarla todo el tiempo; puedes hacer un compromiso de reducir la crueldad en tu entorno (yo soy #crueltyfree).

EL SEGUNDO AMPLIAR EL CÍRCULO

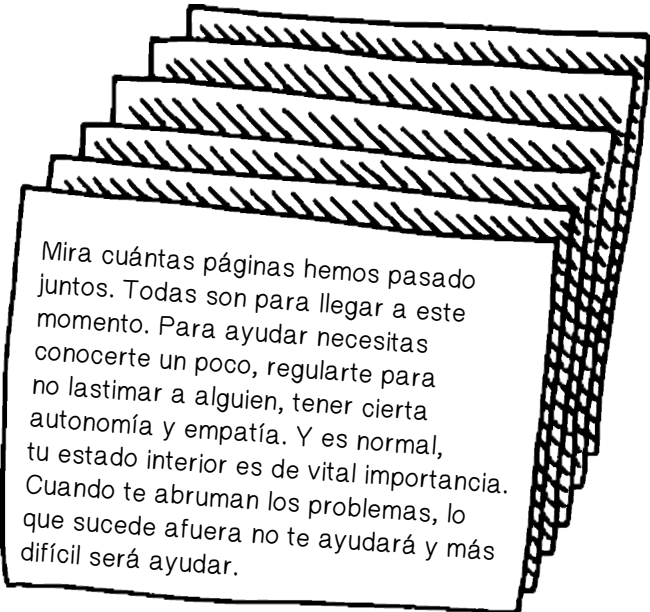
Ayudar solo a tus amigos no es taaaan heroico, bueno un poco, pero es fácil. Mira, has llegado muy lejos conmigo (tu querido diario), no puedes parar ahora. Hemos desarrollado familiaridad con gente desconocida, con algún enemigo, con la gente que nos apoya aunque sea indirectamente, trabajamos la empatía... qué mal quedaríamos si nos rindiéramos ahora y nos diera gusto el dolor de los que nos caen mal. ¡así que vamos! El segundo nivel de acción heroica es incluir a otros seres en nuestro círculo de amor o afecto y no solo a los amigos o familiares de siempre.




En tu zona de confort, coloca a la gente de siempre; en la zona de aprendizaje, aquellos que con poco esfuerzo puedes incluir en tus afectos, y en la zona de peligro, aquellas personas que aún no estás listo..., pero espera ¿los animales?, ¿las plantas?, ¿el planeta? ¿Dónde estarían?

El último nivel es Ayudar

Ayudar es desear que el otro esté bien y hacer lo posible porque eso suceda. Pero, eso se parece mucho al amor, ¿no?



Mira cuántas páginas hemos pasado juntos. Todas son para llegar a este momento. Para ayudar necesitas conocerte un poco, regularte para no lastimar a alguien, tener cierta autonomía y empatía. Y es normal, tu estado interior es de vital importancia. Cuando te abruma los problemas, lo que sucede afuera no te ayudará y más difícil será ayudar.



Para ti. ¿qué es el amor?

Por eso, una cosa muy importante es saber distinguir el amor del interés o la dependencia. ¿Tú sabes cómo hacer la diferencia?, ¿te comparto un truco? Como sabes, el amor es cuando puedes desear que esa persona sea feliz sin que te importen ninguno de los siguientes distractores:

- ☐ que tú le agradez o no.
- ☐ que ganes o pierdas algo estando juntas.
- ☐ que te elogie o evite que hablen mal de ti.
- ☐ que te dé popularidad o evite que seas impopular.

Ahora, un nombre. ¿quién te quiere así?

APRENDER A AMAR

La página pasada me dijiste
qué era el amor para ti. Ahora
tengo una pregunta más difícil:
¿cómo distingues el amor de
verdad del *amortz*, que solo
parece amor?

Es decir, ¿cómo distingues el
amor de una dependencia
o una adicción.



VS.



Hagamos una pequeña exploración. Contesta en cada caso.

¿Cómo sabes que
te quiere de verdad?

Una persona de tu familia

Una amiga o amigo

Alguien que te guste

¿Cómo sabes que lo
quieres de verdad y no
solo lo necesitas?

Lista increíble para distinguir el amor del apego.
Completa con lo opuesto.

EL APEGO...

está centrado en lo que yo recibo
y menos en lo que el otro necesita.

necesita recibir siempre a corto plazo
y con prisa.

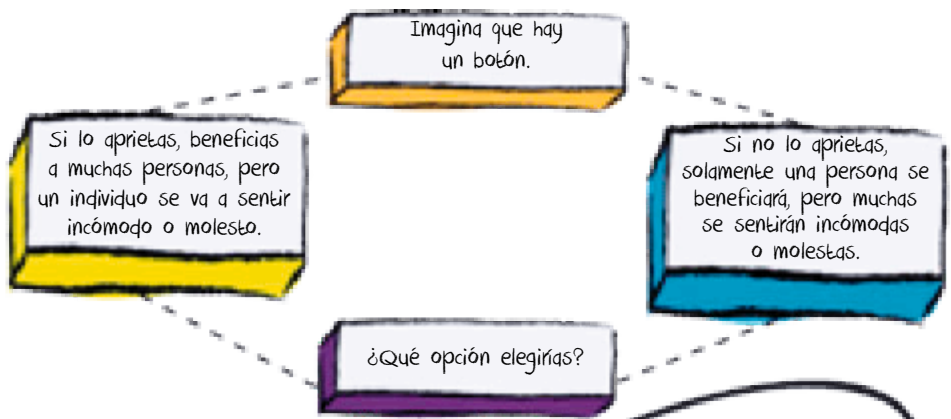
es inestable, "te quiero y te dejo de
querer" todo el tiempo.

excluye, "solo quiero y pido amor de
la gente más cercana".

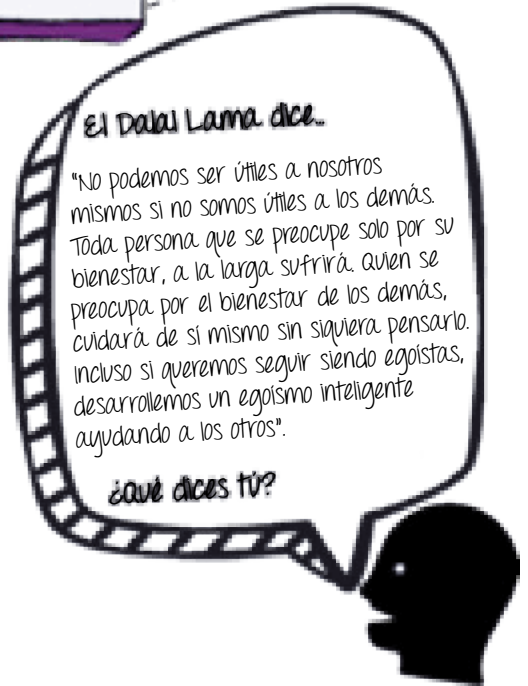
superexcluye, "solo le puedo dar amor
a mi familia y a mi gente cercana".

EL AMOR...





Escribe, alrededor del botón, por lo menos tres razones por las que lo apretarías o no.



Ahora imagina que ese individuo eres tú. ¿tu decisión cambiaría?
Y si el individuo no fueras tú sino solo tu egoísmo ¿apretarías el botón?, ¿por qué?

El botón es la práctica del altruismo y es lo opuesto al egoísmo. Para saber si una acción es altruista, hay que hacerse dos preguntas:
¿Es mi intención beneficiar a los demás?
A quién beneficia más esta acción, ¿solo a mí o a la mayoría?

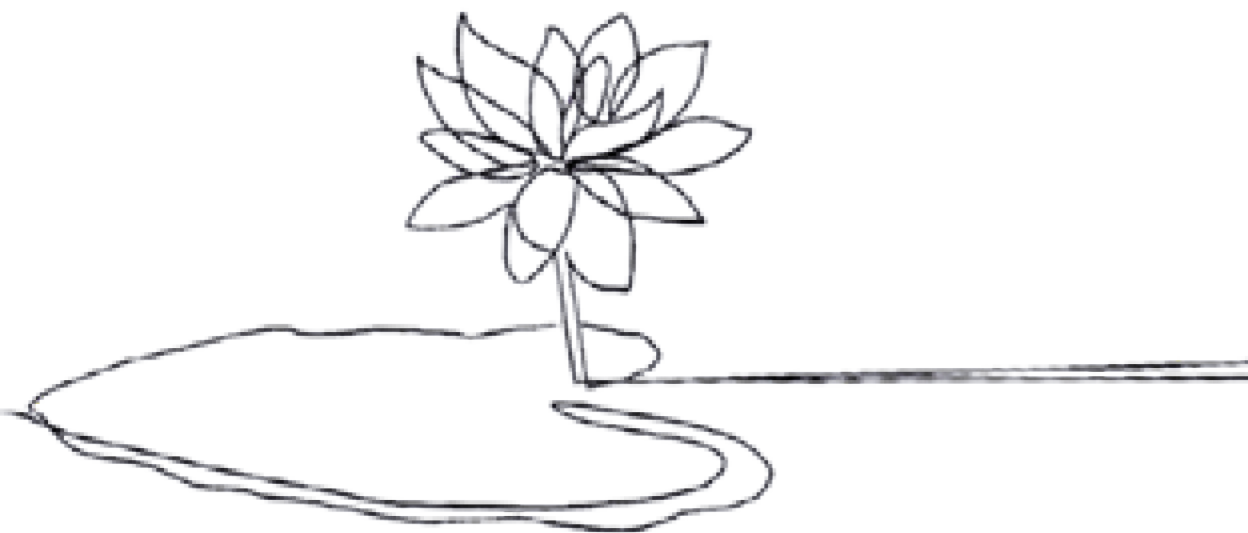
RETO 8976:

¿Ir de shopping puede ser altruista?!!
Apliquemos las dos preguntas; por ejemplo, necesitas una chamarra y piensas: ¿puedo comprar una chamarra para beneficiarme solo a mí?, ¿o puedo hacerlo también para beneficiar a otros?

Imagina que hay dos chamarras, la primera te encanta y es de marca, pero los fabricantes les pagan una miseria a los empleados, es de poliéster que no es reciclable y los dueños son del tipo "ricos, guapos y racistas".

La segunda chamarra hace comercio ético; es decir, los fabricantes pagan lo justo a sus empleados, usan fibras naturales y apoyan a comunidades vulnerables. Solo que la chamarra no te gusta tanto y es más cara.

¿Cuál comprarías? ¿consideras que tu decisión es altruista o egoísta? No importa cuál sea tu decisión porque es consciente. ¿Sabes qué sería lo peor? Que miles de personas compraran la primer chamarra sin saber el daño que hacen, ¿no crees?

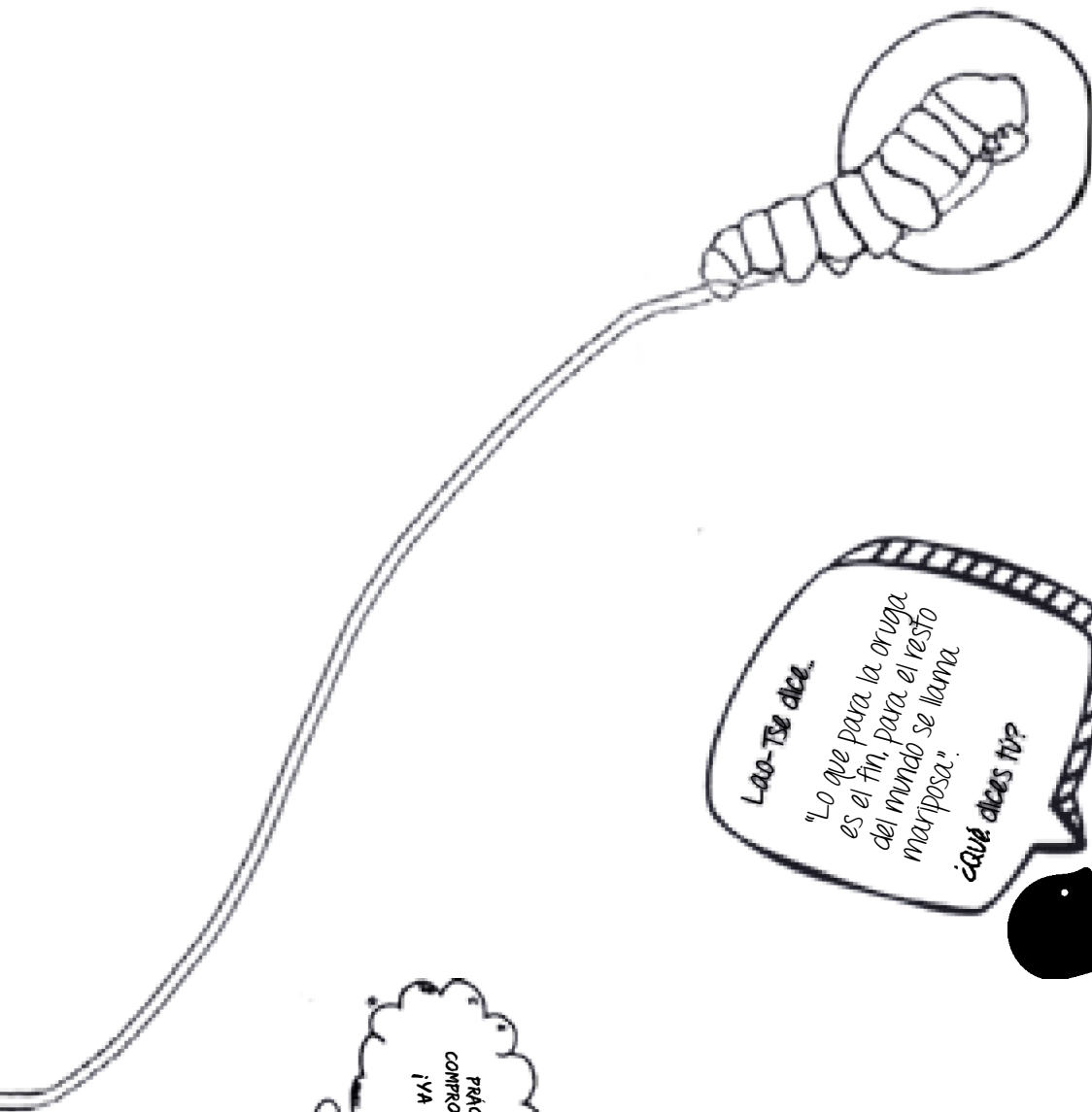


Agua, aire, luz y tierra

Las flores de loto son de la familia de los lirios. Para Asia representan la metáfora del poder del buen corazón que crece en medio de lo más terrible; para Egipto antiguo, el poder del dios Horus unificador de las dos tierras; en Grecia evoca a Iris, la diosa del arco celeste. De hecho, Hera, madre de Hércules, derramó por accidente leche materna, la que cayó en el cielo, son las estrellas, y en la tierra, los lirios.

En occidente es la flor de lis, que representa la flor de la vida para los alquimistas y también aparece en cientos de escudos y estandartes. Para los católicos es la flor que creció de la rama de José y el símbolo de la virgen. Además del símbolo de los *scouts*, todas son metáforas de alguna cualidad interna importantísima y al mismo tiempo muy delicada. ¿Cuál crees que sería la tuya?

Hojéame y escoge qué cualidad crees que sea la más importante para ti en este momento. Las cualidades, como todas las flores, necesitan agua, aire, sol y tierra. Escoge una cualidad de cada capítulo para hacerla crecer y agrégala a tu ilustración como quieras.



Lao-Tse dice:
"Lo que para la oruga
es el fin, para el resto
del mundo se llama
mariposa".
¿Qué dices tú?



PRÁCTICA EL
COMPROMISO PLENO
¡YA LO HICE!

La última página es en blanco,
como todos los días que
siguen después de este libro y
después de la secundaria.
Se trata de que hagas con tus
páginas algo que para ti valga
esforzarse. Dibuja aquí algo
que te recuerde que todos los
finales son un inicio, como
ocurre con las orugas.

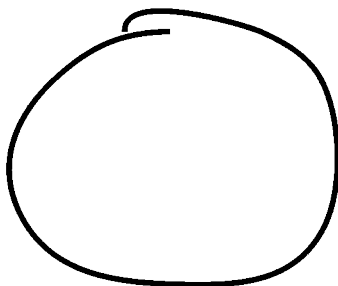
¿ERES TOTALMENTE PROSOCIAL?



Mi seudónimo en este momento es... _____

Relevancias, curiosidades,
aprendizajes, observaciones y
quejas que tengo de este capítulo.

HUELLA CREATIVA
(Inventa una huella
y plásmala).





**REPRESENTA EN TU ÚLTIMA
INSIGNIA TU EXPERIENCIA CON
LAS HABILIDADES EMOCIONALES
DURANTE LA SECUNDARIA.**

VUELVE A LA TABLA DE COTEJO
DEL INICIO DE ESTE CAPÍTULO Y
VALORA LO QUE HAS APRENDIDO.

¡YA
LO HICE!





Notas personalísimas

Notas personalísimas

Notas personalísimas



Notas personalísimas



Notas personalísimas