

UNDi



HABILIDADES EMOCIONALES



1.^{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

Coordinadora editorial

Laura G. Hernández Cruz

Editora de Habilidades emocionales

Sandy Ivet Salas Silva

Creación de contenidos

CEDAT. Rubén D. Castañeda

Liliana García Salazar

Gerente de diseño y realización

Gil G. Reyes Ortiz

Coordinadora de diseño

Pamela I. Garduño Cruz

Coordinador de realización

Gabriel O. Hernández Martínez

Diseño de interiores y realización

ikubica

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. © 2018 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, delegación 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 978-607-723-976-5

Primera edición: junio de 2018

Segunda edición: junio de 2019



Mi nombre artístico:

Mi primer seudónimo:

(Luego me inventaré otros)

El nombre que me gusta:

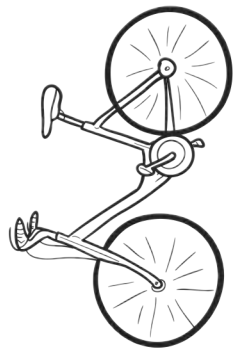
Y este diario es

PRIVADO

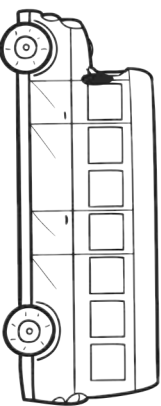
Soy yo, tu Diario. Déjame contarte una historia...

para que empecemos a conocernos.

Nací en la cabeza de un adolescente algo raro, llamado Rubén David, a quien le decían simplemente “Ben”. Para los demás, Ben no era ni extraordinario ni especial, sino alguien equis que sacaba más o menos buenas calificaciones y que prefería los videojuegos y escaparse en bici que jugar fut.



Sin embargo, Ben tenía secretos —algunos muy, muuuy particulares—. Nadie sabía, por ejemplo, que le encantaba pasar las tardes en la biblioteca hojeando, ni más ni menos que... (prepárate).... ¡la Enciclopedia hispánica! (sí, ya sé: “¡ñoóóño!”). Pero bueno, hay gente rara en todos lados). Otro de sus secretos es que le gustaba más ir en el autobús que en el auto de su papá, porque se sentía de viaje. Y no, esto no se lo contaba a nadie.



Podría decirse que Ben era de esos que llaman “introvertidos”. Todos creían que nunca pasaba nada en su cabeza. Pero yo, que estaba ahí, sé que no era así. ¡Había montones de pensamientos viajando de un lado a otro, casi siempre encimados y revueltos! Hasta las cosas más pequeñas —por ejemplo, una mirada de su *crush*— le generaban enjambres de ideas y estampidas de emociones... Y Ben no sabía qué hacer con esas sacudidas mentales.

Supongo que aparecí en una de esas oleadas... No lo sé con certeza (no siempre es claro cómo surgen las ideas), pero sí recuerdo el momento: eran las 12:30 de un jueves y Ben estaba en una aburridísima clase sobre emociones (zzzzzz).



La maestra explicaba cosas con un libro cursi lleno de colorcitos pastel, corazones y niños sonrientes. Sin que nadie se diera cuenta, Ben sacó el celular para revisar *Insta*. Seguía a muchos viajeros *influencers* porque soñaba con ir de un país a otro cargando una mochila y un cuaderno para escribir lo que le pasaba. Y cuando su imaginación ya lo tenía llegando a Japón...

—¿Qué haces, Rubén David?! —gritó la maestra. Un par de compañeros despertaron de la soporífera clase. Las miradas fueron hacia su lugar mientras que la profesora se acercaba, amenazadora.

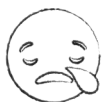
—Na... ¡nada, Miss! —balbuceó intentando guardar el celular, pero sabía que era tarde. Todo estaba perdido. Verán, sacar el teléfono en clase ameritaba la pena máxima.



—¡Dame ese celular! —dijo la maestra con una sonrisa malévola. Ben se quedó petrificado, esperando haber oído mal. Pero la maestra le arrebató su teléfono y en el grupo se escuchó un murmullo. —Lo tendrás de vuelta al finalizar el año —sentenció la maestra.

“¿Hasta acabar el año?! ¿Por queeeé?!” pensó Ben mientras el enojo se agitaba en su cuerpo, pero solo alcanzó a murmurar —No... este... pero... —y se le cortó la voz. Entonces supo que todo estaba a punto de ponerse peor. Que te quiten el celular está muy mal, pero aparte ponerse a llorar frente a todos...

—¿Cómo que no? ¿Para qué lo sacas si ya sabes que está prohibido? —continuó la maestra. Ben



vio que algunos de sus compañeros sonreían burlones y una lágrima de coraje empezó a formarse en su ojo.

Deseó salir corriendo y no parar hasta estar en otro lugar del mundo, pero solo pudo esconder la cara entre sus brazos, para que nadie viera las lágrimas. No quería perder el celular y su orgullo el mismo día. Se quedó un momento así, levantó la cara y puso una expresión de piedra, mientras intentaba tragarse lo que sentía.



—Quizá te lo devuelva antes, pero depende de tus calificaciones —dijo la maestra mientras guardaba el celular en un bolso rojo gigante y retomaba en el pizarrón su explicación sobre cómo se manejan las emociones.



Ben siguió petrificado en su lugar, pensando en cómo le iba a hacer. Todos saben que el celular es un artículo de supervivencia. Sirve para enterarte de quién es amigo de quién, para escribirle a la gente sin tener que hablarles directamente y hasta para evitar incomodidades. Por ejemplo, si estás con alguien, pero no sabes qué decir, sacas el celular y revisas tus redes.

Ben deseó revisar sus mensajes en ese momento para que se le pasara el mal rato, y al enojo que sentía le siguió la tristeza y luego una frustración, porque precisamente la maestra decía algo sobre cómo no sentirse mal.



“¿Eso qué?”, pensó. Y entonces ocurrió (es decir, “ocurrió”): una conexión entre un montón de neuronas alejadas entre sí se dio en la cabeza de Ben. “Un lugar para anotar lo que piensas y sientes”. Sí. “Pero no un libro como todos”. Algo

único, con cosas tuyas en lugar de conceptos aburridos, para explorar, como los *Insta* que seguía, pero que en lugar del mundo mostraran un viaje por él mismo.

Esa misma tarde empezó a hacer garabatos y a poner ideas en uno de los cuadernos que le regalaron en su cumpleaños. Y entre más cosas agregaba más raro quedaba, pero de eso se trataba: se volvía más y más suyo.

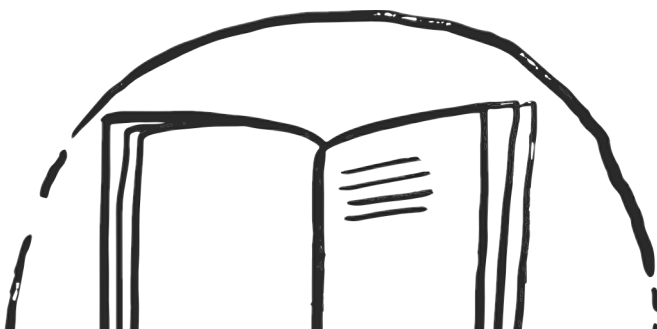
Así nació yo, el genial Diario de aprendizaje de emocionales (¡aplausos!), al menos en idea.

Hoy, Ben ya no es un adolescente, sino un profesionalista que tiene responsabilidades de adulto e incluso, a veces, usa traje y corbata, y justo hace unos días terminó de escribirme.

Y quizá esta sea una explicación *cool* con un poco más de ficción que de realidad. Pero eso es parte de lo que hago. Soy un lugar para que plasmes cómo eres, de la forma que prefieras. Estas páginas son tuyas y puedes garabatearlas, romperlas o rayarlas, incluso con mensajitos cursis o también tristes y molestos (¡no le diré a nadie!).

Lo único que tienes que hacer es contarme de ti, así como yo te conté sobre mí. Y a ver qué ocurre en la última página.

Entonces... ¿qué dices? ¿Cuál es tu historia?



ÍNDICE

Antes de iniciar con tu historia, da un vistazo en mi interior. Observa cómo estoy compuesto y tú pon los folios faltantes (no, no es que quienes participaron en mi elaboración hayan tenido un descuidito y se fueran páginas sin número, eso nunca les pasa ¡Juar, juar!).

Completa el índice con algunos temas y las páginas.

AUTOCONOCIMIENTO	10
<i>Conoce tu mente</i>	12
	14
<i>¡Fuera etiquetas!</i>	—
<i>Test: ¿qué tan distraído eres!</i>	—
AUTORREGULACIÓN	42
	46
<i>Test: ¿tú reaccionas o respondes?</i>	—
	51
AUTONOMÍA	60
	—
<i>¡Tsunami!</i>	64
	68
<i>Proceso de una emoción</i>	—
EMPATÍA	—
	—
<i>Experimento 1876: ¿te afecta lo que les pasa a otros?</i>	—
	—
	—
PROSOCIALIDAD	96
	—
<i>Los múltiples tú</i>	—
	112
	120

(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...)

Índice personalísimo



Empezar algo nuevo, como una libreta, un cuaderno o un diario no siempre es tan fácil... (créeme..., soy un Diario..., sé de eso).

Pero no te preocupes, aquí te decimos cómo:

Ve a la página 80... sí, ahorita, ¡ya!

CAPÍTULO 1

AUTOCONOCIMIENTO

Es probable que hayas escuchado a muchas personas asegurar que *se conocen bien*. Tal vez tú mismo lo has dicho alguna vez. Pero ¿qué significa conocerse a sí mismo? ¿Nos sirve para algo este *autoconocimiento*? Espera, antes de entrar en *espesas*... ¿qué te parece si empezamos por definir el término?

Busca en el diccionario... no, no, no, mejor no. Hay otros caminos, a ver, intenta esto:

Paso 1

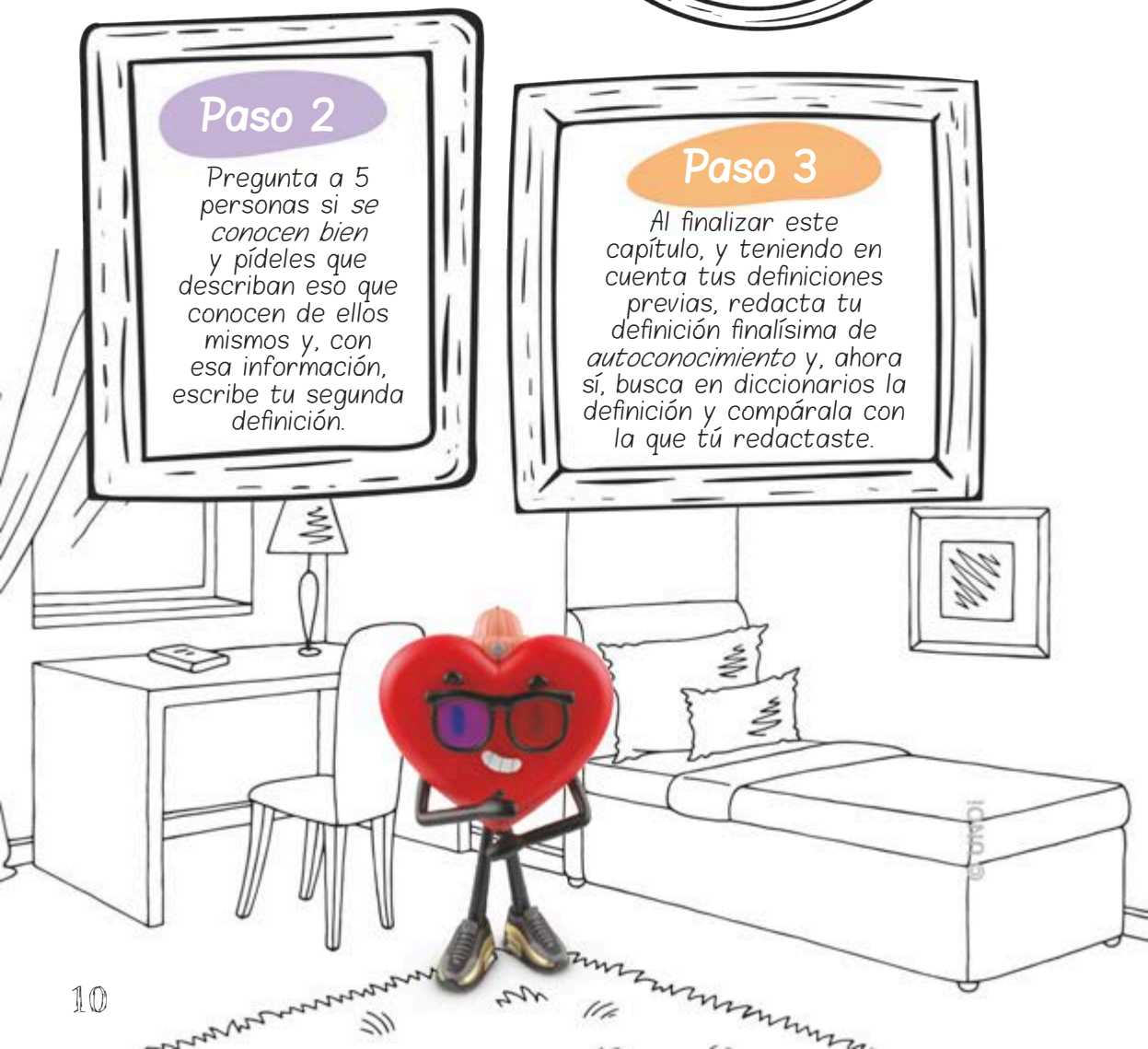
Escribe acerca de ti mismo: quién eres, qué te gusta, qué te desagrada, cómo te sientes... A partir de ello, escribe tu primera definición de *autoconocimiento*.

Paso 2

Pregunta a 5 personas si *se conocen bien* y pídeles que describan eso que conocen de ellos mismos y, con esa información, escribe tu segunda definición.

Paso 3

Al finalizar este capítulo, y teniendo en cuenta tus definiciones previas, redacta tu definición finalísima de *autoconocimiento* y, ahora sí, busca en diccionarios la definición y compárala con la que tú redactaste.



Definición finalísima 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 esos 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 observar la mente como objeto de estudio, notando cuando mi mente está en calma y agitada, y la forma de enfocarla.		
Identifico el estado habitual de mi mente y algunos de sus elementos: motivaciones, necesidades, impulsos, deseos, entre otros.		
Aprecio la cualidad de la mente como un músculo que puedo entrenar y de este modo identifico etiquetas que genero sobre mí.		
Relaciono los estados de mi mente con mi estado de bienestar.		
Identifico experiencias que me provocan determinadas emociones y bienestar.		
Identifico las emociones en mi cuerpo.		
Reconozco las sensaciones de las emociones.		

CONOCE TU MENTE

¿Te has preguntado cómo funciona tu mente?

Cierra tus ojos y no pienses en un elefante rosa... ¡Ajá!

¡Pensaste en un elefante rosa!

Otra vez cierra tus ojos y ahora piensa en tu comida favorita.

¿Vinieron a tu mente imágenes, olores o sabores? Deja que tu mente se vaya adonde quiera, solo obsérvala durante unos 60 segundos.

3 cosas que aparecieron en tu mente
durante esos 60 segundos.



¿CUÁNTOS PENSAMIENTOS
APARECERON POR MINUTO?



© UNOI

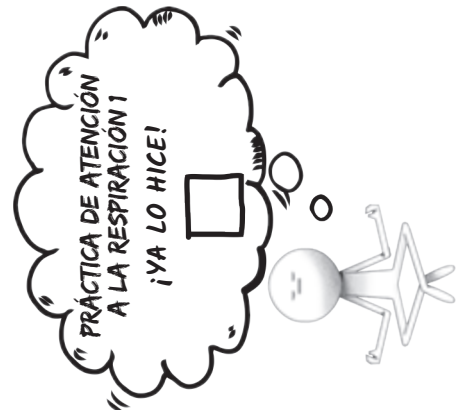
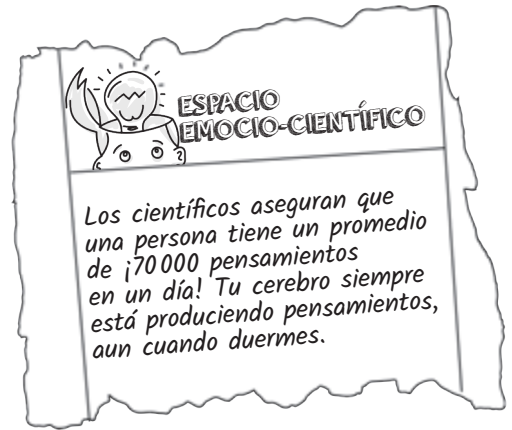
Experimento 4217: ¿Es posible desacelerar tu mente?

POR UNOS SEGUNDOS, PON TUS MANOS EN TU ABDOMEN Y SIENTE CÓMO SE MUEVE CUANDO INHALAS Y CUANDO EXHALAS. SOLO SIENTE TU RESPIRACIÓN. NOTA EL MOVIMIENTO EN TU ABDOMEN.

¿Y AHORA, CUÁNTOS PENSAMIENTOS POR MINUTO?



ESCRIBE UN PENSAMIENTO QUE A VECES TIENES Y NO LE DICES A NADIE.
RECUERDA: ES SOLO UN PENSAMIENTO.



• ESCRIBE PENSAMIENTOS DE • **GRATITUD**



Rick Hanson dice...
"El cerebro es un velcro
para las experiencias
negativas y un teflón
para las positivas, pero
podemos revertirlo."

¿qué dices tú?

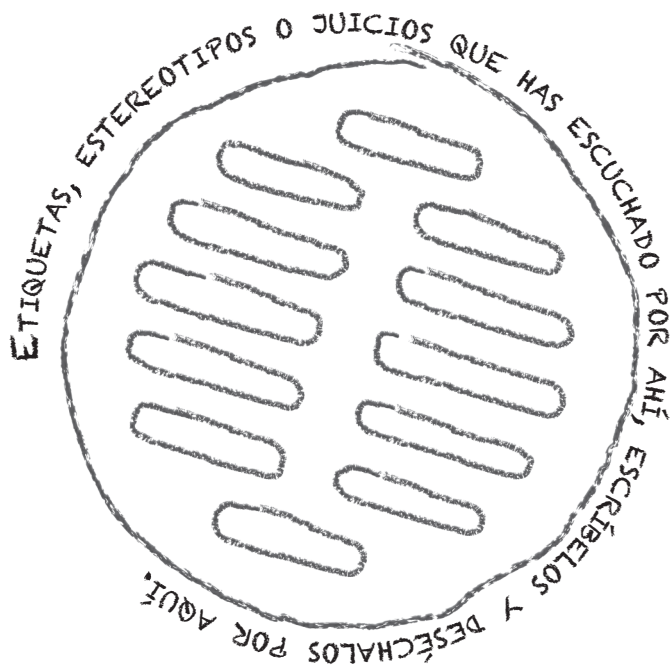
CUANDO PRACTICAMOS LA **GRATITUD**
ESTAMOS REVIRTIENDO ESTA TENDENCIA Y
RECABLEANDO NUESTRO CEREBRO.

© UNOI



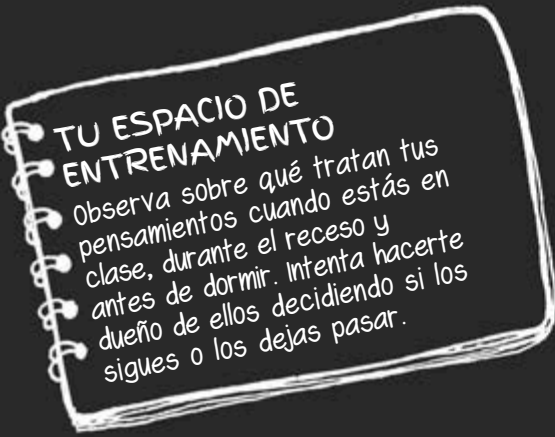
¡FUERA ETIQUETAS! DESCRIBE CON UNA PALABRA CÓMO TE SIENTES CUANDO ESCUCHAS...

- SOY MUY MALO EN MATEMÁTICAS.
- SIEMPRE HAS SIDO EGOÍSTA.
- LA MAESTRA DE CIENCIAS ES ABURRIDA.
- LAS MUJERES SON CHISMOSAS.
- LA NIÑA NUEVA ES ODIOSA.
- NO SOY BUENO PARA HACER AMIGOS.
- ¡ERES UN DESASTRE!
- MI MAMÁ DICE QUE SOY MUY DESORDENADO.



Para flexionar tu mente

¿Fueron más los sentimientos desagradables que los agradables? Así nos sentimos cuando nos etiquetan. Las etiquetas nos impiden ver lo valiosos que somos y nos vuelven inseguros. La buena noticia es que las etiquetas solo son pensamientos, y no eres esos pensamientos. ¡Qué alivio! ¿Verdad?



¿Se la pasan resolviendo problemas, aun los que no tienes?

¿Te cuentan historias?

¿Son del pasado o del futuro?

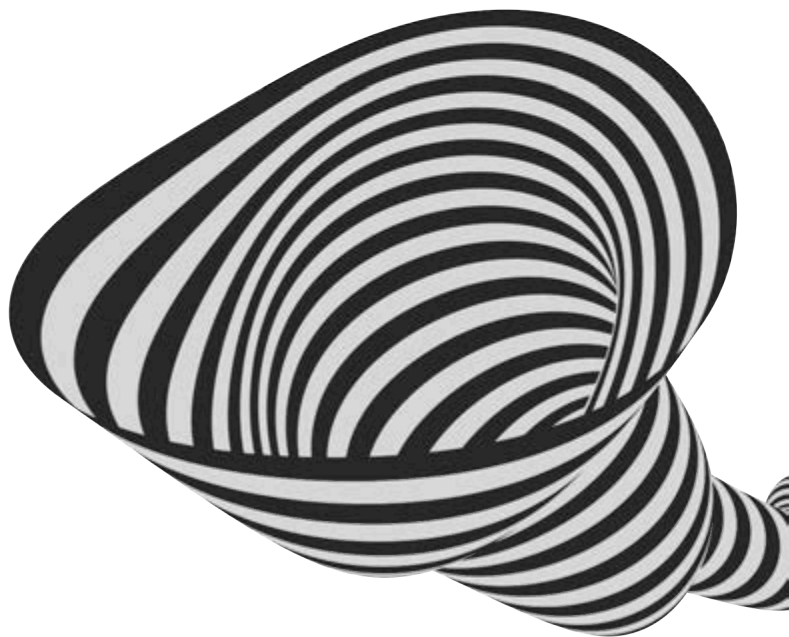
¿Tratan sobre ti o sobre los demás?



¿Cuáles son los pensamientos
que vienen a tu mente con más frecuencia?
(Escríbelos en papelitos y pégalos aquí)

© UNO1

ESCRIBE
PENSAMIENTOS
TERRIBLES QUE A VECES
VENGAN A TU MENTE. SABES
QUE NO TIENES QUE HACERLES CASO,
SON SOLO PENSAMIENTOS.
(¡DESECHÁLOS POR EL SUCCIONADOR!)



TIP 822:
(CUANDO UN TORBELLINO DE
PENSAMIENTOS TE ATRAPE
Y SEA DIFÍCIL SALIR...

...RESPIRA.

(CUENTA TUS RESPIRACIONES SIGUIENDO LOS DEDOS DE TU MANO.)

TOP 5 DE LAS SITUACIONES QUE TE PREOCUPAN!



SENTIMIENTOS QUE
TE PROVOCAN ESAS
PREOCUPACIONES.

Para flexionar tu mente

Los pensamientos
pueden convertirse en
preocupaciones sin darnos cuenta,
ocasionarnos mucho malestar y
atraparnos como si entráramos en un
bucle sin fin.

A veces las preocupaciones nos llevan a
actuar de forma agresiva o a desconfiar de las
personas o de nosotros mismos. ¿Te imaginas
si consiguieras ser consciente de esas
preocupaciones, resolver lo que tengas
que resolver y lo que no, soltarlo?



ESPACIO
EMOCIO-CIENTÍFICO

En un estudio publicado
en 2014 se sostiene que
observar los pensamientos y
sentimientos como eventos
temporales ayuda a mediar los
efectos de que den vueltas una
y otra vez en nuestra mente;
es decir, a salir del bucle.

© UNOL

¿Cómo salir de un bucle de preocupaciones y no morir en el intento? Lúcete con tus sugerencias más creativas.

Tip 634:

Cuando te encuentres atrapado en un bucle de preocupaciones del que sea muy difícil salir...
STOP.



Siente tu cuerpo por unos segundos.

Toma aire inflando tu estómago con fuerza.

Observa las cosas que están a tu alrededor.

Prosigue fuera del bucle.

Test: ¿qué tan distraído eres?

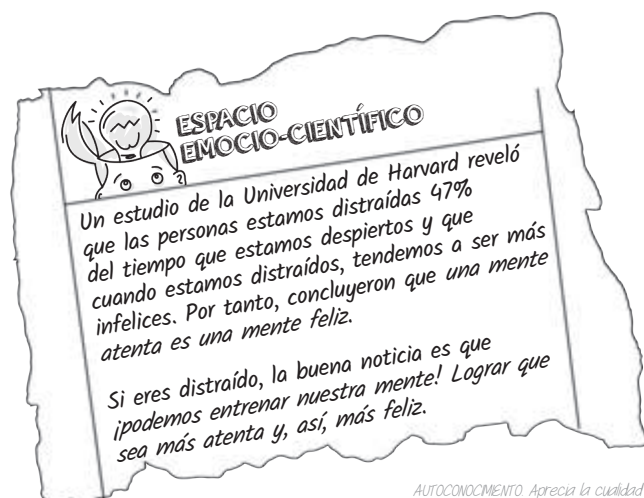
¿Te ha ocurrido que...?

- ☐ Pierdes tu celular.
- ☐ Estás de mal humor sin saber la razón.
- ☐ No encuentras un objeto que apreciabas mucho.
- ☐ Dices algo de lo que luego te arrepientes.
- ☐ Tienes dificultad para concentrarte cuando estudias.
- ☐ ¡No puedes dormir!
- ☐ Pasas días enteros pensando en algo una y otra vez.
- ☐ Tienes la cabeza en otra parte cuando estás en clase.

Si señalaste más de dos situaciones, ¡bienvenido al club! A muchos nos pasa, incluso a mí, justo durante el ejercicio pensaba en el libro de Historia que conocí hace unos días, ¡era tan interesante!, pero... ¿en qué estábamos? Ah sí... ¡la distracción!

La distracción puede provocar que te des un fuerte machucón por cerrar una puerta sin sacar los dedos o que olvides en casa el trabajo final en el que estuviste trabajando ¡toda la noche!

SITUACIÓN DESAFORTUNADA O CHISTOSA QUE TE HAYA OCURRIDO POR DISTRAÍDO.



LLENA ESTA PARED CON RAZONES POR LAS QUE TE GUSTARÍA TENER UNA MENTE MÁS ATENTA.



EXPERIMENTO 3896: ¿QUÉ TAN BUENA ES TU ATENCIÓN?

Lee en voz alta las siguientes palabras:

MAYÚSCULA MINÚSCULA MINÚSCULA
MAYÚSCULA MAYÚSCULA MINÚSCULA
MINÚSCULA MAYÚSCULA MINÚSCULA

Ahora, menciona en voz alta cómo está escrita cada una de las siguientes palabras, ¿en mayúsculas o minúsculas?

mayúscula minúscula MINÚSCULA
mayúscula MAYÚSCULA minúscula
MINÚSCULA mayúscula MINÚSCULA

Para flexionar tu mente

¿Te costó más
trabajo el segundo ejercicio
que el primero?

Esto fue porque te pedí que observaras
unas características y desecharas otras y
justo eso es la atención, ocuparse de algunas
cosas y desechar otras.

Pregunta hipotética, ¿qué tendrás que
desechar si te quieres concentrar en
estudiar para un examen?

RESPIRA LENTAMENTE
MIENTRAS CUENTAS DE 1 A 7.

in h a / a

ex h a / a...

Repítelo. *ex h a / a*

in h a / a

in h a / a...

ex h a / a

ex h a / a...

in h a / a

in h a / a

in h a / a

ex h a / a...

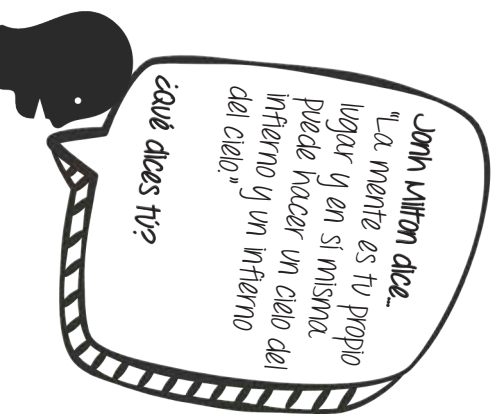
Usa una sola palabra con la
que expreses tu experiencia
del ejercicio anterior.

LA MENTE CAMBIA SEGÚN LAS EXPERIENCIAS

¿HAS EXPERIMENTADO CAMBIOS EN TU FORMA DE PENSAR, EN TUS GUSTOS, ETCÉTERA, DE CUANDO ESTABAS EN PRIMERO DE PRIMARIA A LA FECHA? ¿AH SÍ? CUÉNTAMELOS.

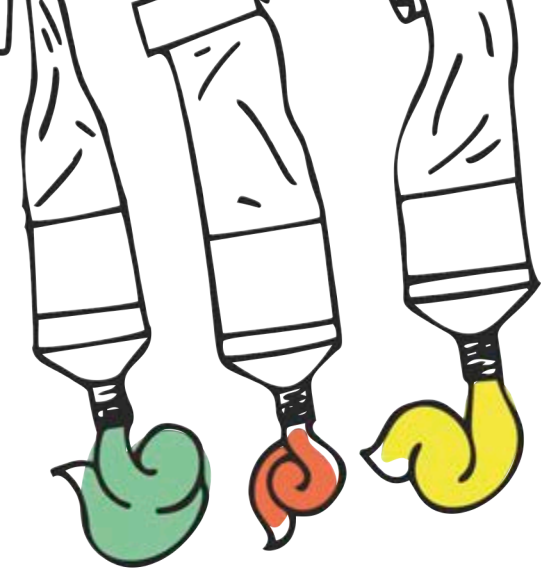


LA MENTE ES UN LUGAR...



SI TU MENTE ES UN LUGAR,
COMO TU CUARTO O COMO UN BAÚL,
¿CÓMO SE VE POR DENTRO?





¿CÓMO TENDRÍA QUE ESTAR
TU MENTE PARA QUE, AUNQUE
HAYA UN INFIERNO AFUERA, TE
ENCUENTRES EN EL CIELO POR
DENTRO?





ESCRIBE PENSAMIENTOS TERRIBLES QUE PODRÍAN
ESTAR EN TU MENTE PARA CONVERTIR EN UN
INFIERNO UNA SITUACIÓN MUY BUENA QUE ESTÉ
PASANDO AFUERA. ¿YA? AHORA DESECHA ESOS
PENSAMIENTOS.

Para flexionar tu mente

- ¿Todo lo que piensas es cierto?
- ¿Será posible entender los pensamientos solo como un proceso de tu mente?
- ¿Crees poder identificar tus pensamientos y decidir si los sigues o solo los dejas pasar?



**SI TU MENTE FUERA
UN MÚSCULO,
¿QUÉ FORMA TENDRÍA?**

Daniel Goleman dice...
"La atención es un
músculo mental. Como
cualquier otro músculo
se puede fortalecer con
el entrenamiento
apropiado."
¿avé dices tí?

Muchas cosas nos hacen diferentes,
pero hay una sola que
nos hace iguales...



Traza tu silueta aquí.



¿Quién falta?

© UNOI



*Todos quieren el bienestar
y pocos saben dónde
buscarlo.*



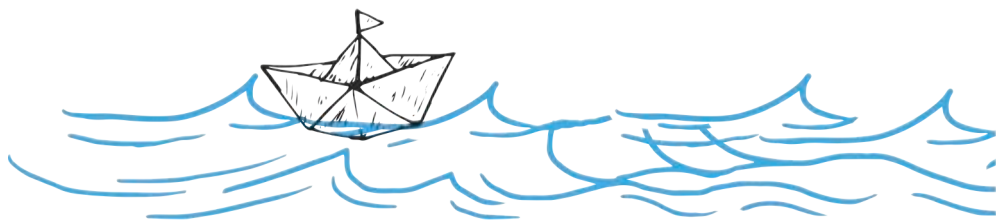
ESPACIO EMOCIO-CIENTÍFICO

Diversas investigaciones afirman que los ejercicios de respiración tienen beneficios como:

- Mejorar la atención
- Incrementar las emociones de bienestar
- Aumentar y potenciar la memoria
- Mejorar la salud

Vale la pena practicar, ¿no crees?

ERES UN BARCO RUMBO A LA FELICIDAD.



¿QUÉ PALABRAS TE ACOMPAÑAN EN ESE VIAJE?

LLENA ESTE ESPACIO CON
SITUACIONES QUE TE

MOLESTAN

INCOMODAN

ENFADAN

IMAGÍNA TE
GRITÁNDOLAS
DESDE UN LUGAR
MUY ALTO.

LANZA UNA MONEDA EN UN LUGAR CON
AGUA Y PIENSA CUÁLES SON LOS DESEOS
QUE ALBERGAS CON MAYOR FUERZA.

Lo que más deseo es...



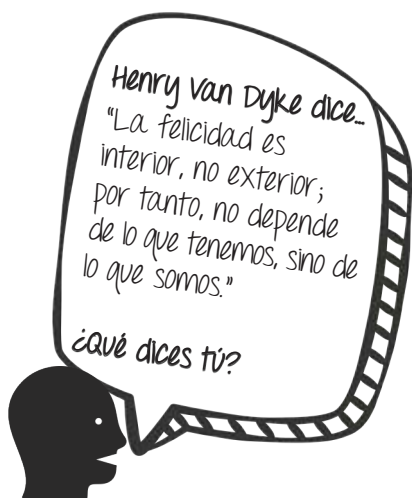
© UNOI

¿Y eso que deseas realmente lo necesitas? ¿Ajá? ¿No tienes ninguna duda al respecto? Escoge de la página anterior todo aquello que necesitas para ser feliz.

LO QUE REALMENTE NECESITO ES...



© UNOI



Henry van Dyke dice...
"La felicidad es
interior, no exterior;
por tanto, no depende
de lo que tenemos, sino de
lo que somos."

¿qué dices tú?

Haz una lista de las cosas que la gente cree que la hará feliz.

CINCO FUENTES CONFIABLES DE FELICIDAD

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

PRUEBA 1

Si estas cosas fueran capaces de darte felicidad por sí mismas, no habría NADIE -ni una sola persona- que pudiera ser feliz sin ellas, ¿cierto? Escoge un par de cosas de tu lista y ponlas a prueba.

_____ te da la felicidad, por eso no hay
ninguna persona feliz sin _____

¡HEY! ¿CÓMO ESTÁS?
Me encantaría saber cómo vas hasta ahora
y qué has descubierto sobre ti.

PRUEBA 2

Algunas cosas aparentan dar felicidad y bienestar, pero solo es un espejismo. Elige algunas de la lista de la página anterior y continúa poniéndolas a prueba.

Cuanto más _____ tengo, más feliz soy.



¿Encontraste alguna fuente confiable de felicidad verdadera?

Destruye una canción.



Bueno, antes cuéntanos cómo va la letra.

Algunas cosas nos dan felicidad por tiempo muy limitado. Escucha durante 10 días, todo el día, una canción que te guste mucho.

Al final, seguro no te gustará tanto. ¿O sí?

GASTRORRETO

Come tu platillo favorito. Después, trata de seguir comiendo lo mismo por dos horas más... Al final, ¡seguro no te hará tan feliz!



© UNOI

*Déjame que te cuente un poco sobre mí, ¿te parece? Antes de ser tu diario, fui un árbol; antes de ser un árbol, fui una semilla. ¡Y antes de eso? Realmente no lo tengo muy claro.
(Los libros se cultivan.)
Tú, ¿qué eras antes de ser feliz?*

**ESTE ESPACIO ES TUYO.
HAZ CON ÉL LO QUE QUIERAS.**

Para flexionar tu mente

El cerebro busca todo el tiempo estar en calma, sin que le den la instrucción. Por ejemplo, si cuando estás enojado alguien te grita ¡CÁLMATE!, probablemente te enojas más. Por el contrario, si respiras y dejas pasar el tiempo, tu cerebro busca calmarse solo.

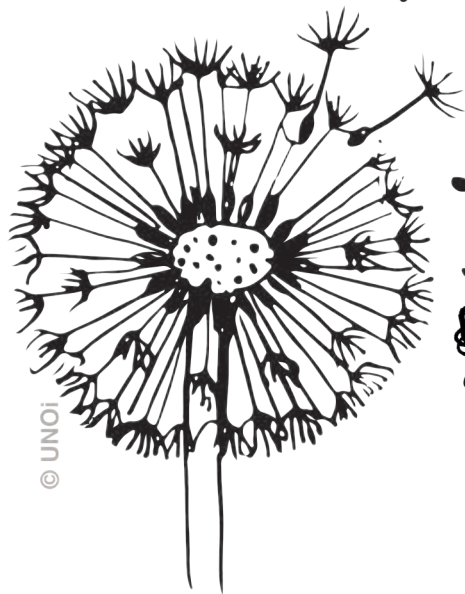
Emociones difíciles: temor, molestia, confusión, inquietud, enojo, pena, cansancio, aversión, vulnerabilidad, dolor, tristeza, separación.

Emociones fáciles: satisfacción, inspiración, descanso, interés, afecto, gratitud, ánimo, esperanza, alegría, emoción, tranquilidad, anhelo.



LAS SENSACIONES SON CORPORALES, LAS
EMOCIONES SON ESTADOS MENTALES.

PON UN COLOR A LAS SENSACIONES Y OTRO
A LAS EMOCIONES.



© UNOI

INTERÉS
OPRESIÓN
CANSANCIO
ÁNIMO
INDOLENCIA
ENERGÍA
FLOJERA
SUDORACIÓN
INQUIETUD
NÁUSEA
AHOGO
PLACER
MOLESTIA
ESTRÉS
CONCENTRACIÓN
PALPITACIONES
AFECTO
CALMA
ESPERANZA
PESO
DESCANSO
INSPIRACIÓN
SATISFACCIÓN
RECOMPENSA
OCCULTA
TEMOR
VACÍO
CONFUSIÓN
RELAJACIÓN
TRANQUILIDAD
ALEGRÍA
ADMIRACIÓN
ATENCIÓN

TU ESPACIO DE ENTRENAMIENTO

Observa tus emociones y nota
si estás sobreactuando o actuando
equilibradamente ante lo que te
dice esa emoción. Sé que es una
tarea súper difícil, así que ¡PUERTE!

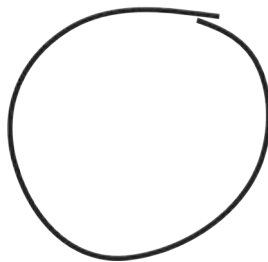
¿YA CONOCES TU MENTE?



Mi seudónimo en este momento es... _____

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

HUELLA DIGITAL
(Píntate el dedo con
lo que tengas a la mano.)



© UNOI



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

© UNOI

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

¡YA
LO HICE!

