

Sesión 1

Propósito

Los estudiantes serán capaces de identificar la importancia de observar a la mente: atención / curiosidad.

Tip 1. Considere que este Diario pretende brindar confianza a los adolescentes para que expresen sus emociones mientras aprenden y practican el Autoconocimiento. Hágales notar que el Diario es suyo y destaque la disposición textual libre que lo caracteriza.

Tip 2. Es importante que considere que este Diario rompe con la presentación tradicional por lo que no hay un orden en cada página para desarrollar las actividades, sin embargo, cuando las diferentes secciones tengan una sugerencia de jerarquía, se le hará saber a usted mediante la presente guía.

Tip 3. Promueva en todo momento un ambiente de confianza, no guíe las actividades, permita que los alumnos las interpreten y expresen sus respuestas de manera libre. Cuando haya comentarios de dudas, no emita juicios, enfatice que no existe la manera adecuada de resolver las actividades.

Tip 4. Tenga presente, que una de las intenciones del Diario es que los adolescentes identifiquen, regulen y expresen sus emociones. Sin embargo, si al principio los nota inseguros o tímidos para registrar sus pensamientos, emociones y sentimientos, puede sugerir que utilicen claves o tinta invisible, aunque la intención es que paulatinamente sientan la confianza de escribir en su Diario y con la certeza de que no serán juzgados.

Tip 5. Permita que los estudiantes exploren su Diario libremente y comenten las diferencias que observan respecto de sus otros Diarios, invítelos a compartir lo que les parezca más interesante o lo que más les guste de ellos.

ESTE DIARIO ES DE...

Mi nombre artístico: _____

Mi primer seudónimo: _____
(Luego me inventaré otros)

El nombre que me gusta: _____

Y este diario es

PRIVADO

© UNOI
Ahora aquí... ¡haz un dibujo de ti mismo, sé creativo!
¡y pega una foto encima, así en la que te ves cool!
¡y ¡pasa a seguir, que sigue dibujar, que te haga un retrato!

3

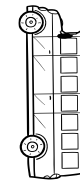
**Soy yo, tu Diario. Déjame
contarte una historia...**
para que empecemos a conocernos.

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! (si, ya sé: ¡noooooo!) 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).



4

© UNOI

Sesión 1

Tip 6. Invite a los adolescentes para que en sus ratos libres lean y completen las **páginas 3 a 8**. Interese a los alumnos para que conozcan la historia de su Diario, **páginas 4 a 7**, pero enfatice la libertad que tienen de decidir cuándo hacerlo.

Tip 7. Para la **página 10**, dé oportunidad de que se reúnan con los compañeros que ellos decidan para obtener sus primeras definiciones de *autoconocimiento*. Cuando llegue el momento de responder la rúbrica, **página 11**, indíqueles la importancia de hacerlo con honestidad, deje claro que no importa que no conozcan los temas, ya que regresarán a llenarla nuevamente, al finalizar el trimestre.

Tip 8. Para las **páginas 12 y 13**, apoye a los estudiantes solo cronometrando el tiempo. Considere que, para la **Práctica de atención a la respiración 1**, los alumnos deben cuidar su postura. Indíque que se sienten con la espalda recta y los pies "plantados" en el piso, de este modo fomentará que estén receptivos y puedan seguir con atención las instrucciones de la práctica.



© UNOI

La maestra explicaba cosas con un libro cursi lleno de coloritos 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 quééé?!", pensó Ben mientras el encjo 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

5



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 pasará el mal rato, y al encjo 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

6

© UNOI

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.

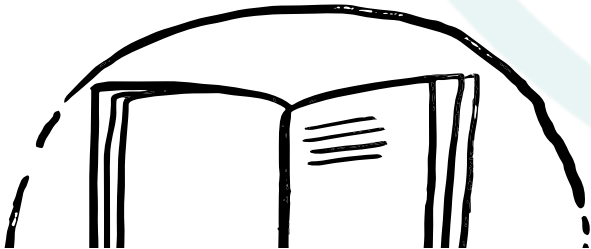
Así nació yo, el genial Diario de aprendizaje de emocionales (¡aplausos!), al menos en idea.

Hoy, Ben ya no es un adolescente, sino un profesionista 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>	<i>12</i>
	<i>14</i>
<i>¡Fuera etiquetas!</i>	<i>—</i>
<i>Test: ¿qué tan distraído eres!</i>	<i>—</i>
AUTORREGULACIÓN	42
	<i>46</i>
<i>Test: ¿tú reaccionas o respondes?</i>	<i>—</i>
	<i>51</i>
AUTONOMÍA	60
	<i>—</i>
<i>¡Tsunami!</i>	<i>64</i>
	<i>68</i>
<i>Proceso de una emoción</i>	<i>—</i>
EMPATÍA	<i>—</i>
	<i>—</i>
<i>Experimento 1876: ¿te afecta lo que les pasa a otros?</i>	<i>—</i>
	<i>—</i>
	<i>—</i>
PROSOCIALIDAD	96
	<i>—</i>
<i>Los múltiples tú</i>	<i>—</i>
	<i>112</i>
	<i>120</i>

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...)

© UNOi

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

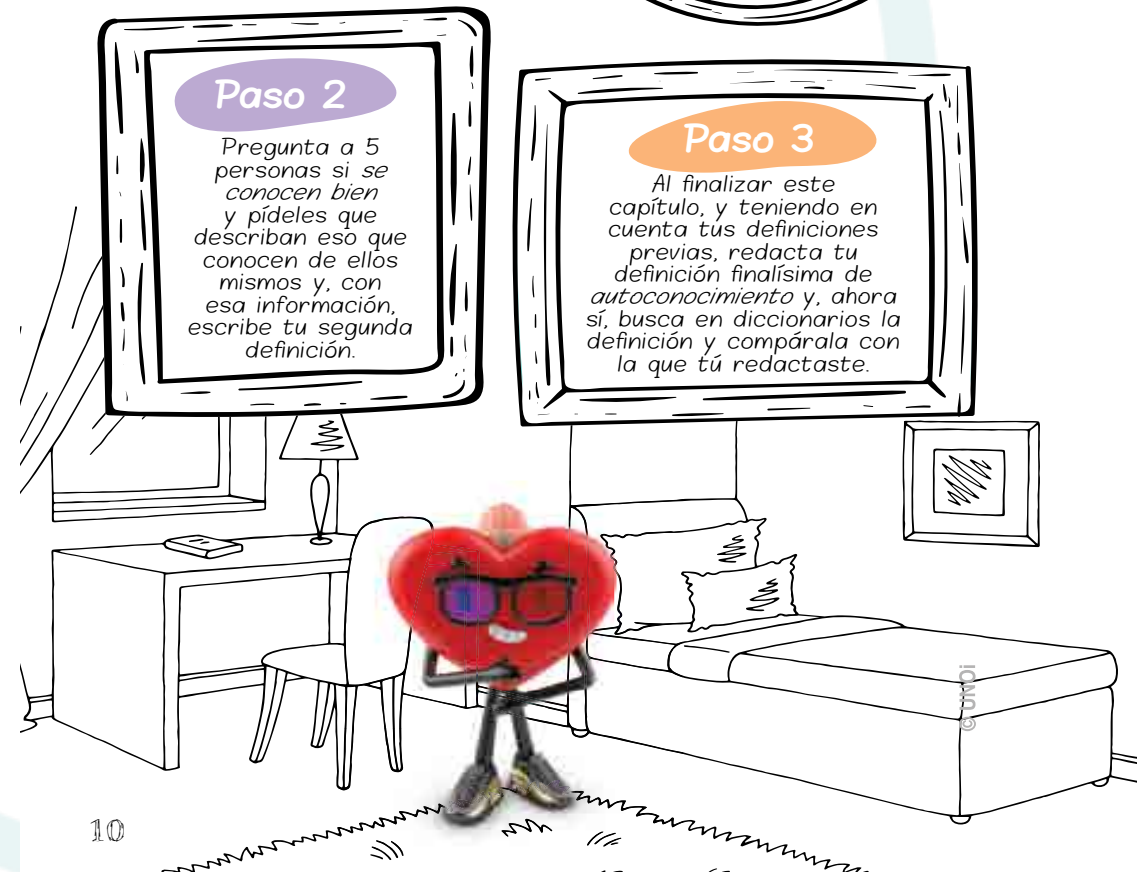
Escribe acerca de ti mismo: quién eres, qué te gusta, qué te desagrada, cómo te sientes... A partir de ello, escribe tu primera definición de *autoconocimiento*.

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 _____

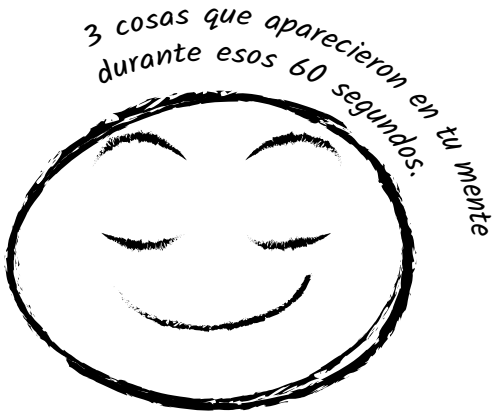
Este es un ejercicio que vas a repetir cada que empieces un capítulo. Se trata de que pienses qué tanto sabes. Escribe qué tan desarrollado tienes cada uno de esos aprendizajes que se indican en la tabla. Usa esta clave:

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 a 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.



¿CUÁNTOS PENSAMIENTOS APARECIERON POR MINUTO?

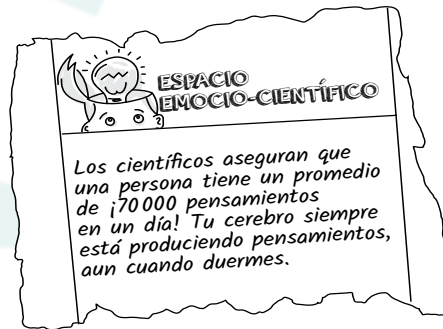
Experimento 4217: ¿Es posible desacelerar tu mente?

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.



La temida página en blanco...

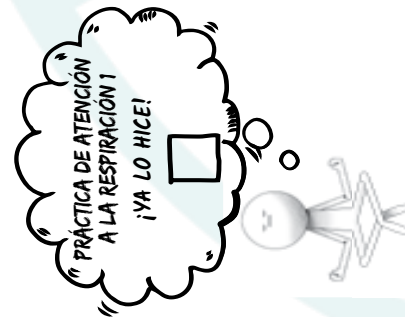
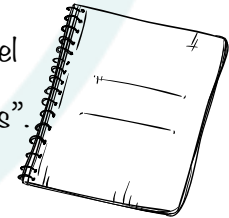
EMPIEZA POR EQUIVOCARTE
Haz un dibujo del objeto que más te guste en este momento. Déjalo así como te haya salido a la primera, sin corregirlo ni mejorarlo.

¡OFICIALMENTE YA EMPEZASTE TU DIARIO!



Y BIENVENIDO A LA SECUNDARIA
(puedes hacer garabatos de fiesta para celebrar el inicio).

Casi toda la gente famosa y genios de la historia han tenido un diario. Y todos se enfrentaron al temor de la primera página. "El miedo a la página en blanco es el miedo a equivocarnos. El miedo a equivocarnos es el miedo a no cumplir nuestras propias expectativas". Alguien lo dijo y me gustó. ¿Qué dices tú?



Ahora regresa a la página que te mandó hasta aquí.

Sesión 2

Propósito

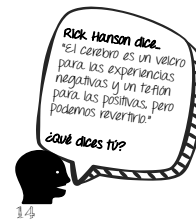
Los estudiantes serán capaces de identificar la importancia de observar a la mente: atención / curiosidad.

Tip 1. Considere iniciar la sesión compartiendo con los estudiantes sus propios pensamientos de gratitud con el fin de brindarles confianza para que ellos compartan los suyos.

Tip 2. El libro cuenta con algunas secciones fijas como **¿Qué dices tú?**, cuyo objetivo es que los alumnos reflexionen, se interesen y expresen su opinión acerca de frases relacionadas con los temas que se tratan en el Diario. Comparta con ellos la importancia de informarse antes de emitir nuestra opinión acerca de algún tema.

Tip 3. Para la **página 15** le sugerimos llevar a cabo la **Práctica de atención a la respiración 1** al finalizar las actividades, ya que es probable que revivan algunos sentimientos desagradables, y la práctica los ayudará a relajarse.

Tip 4. El espacio **Para flexionar tu mente** tiene como objetivo sensibilizar a los estudiantes y hacerlos más empáticos con las emociones de los demás. Muestra, también, mediante una serie de preguntas, que la mente es flexible, es decir, que se puede reeducar.



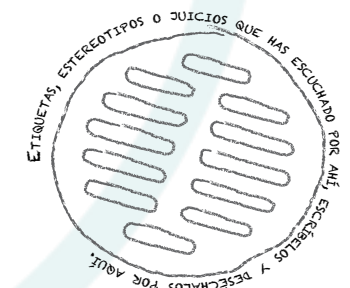
CUANDO PRACTICAMOS LA GRATITUD
ESTAMOS REVOLTIENDO ESTA TENDENCIA Y
RECABLEANDO NUESTRO CEREBRO.

© 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?

© UNOI

Sesión 3

Propósito

Los estudiantes serán capaces de identificar cambios en su mente y los ingredientes: la atención al cambio.

Tip 1. La sección **Tu espacio de entrenamiento**, tiene la intención, en la mayoría de los casos, de que los estudiantes practiquen la actividad propuesta por tiempo indefinido; pero es importante que los guíe para que, por lo menos, la practiquen durante una semana.

Tip 2. Comente que les será útil llevar un registro de estas actividades, pueden hacerlo en su cuaderno, o bien, en la sección **Notas personalísimas**, páginas 116 a 120.

Tip 3. Recuerde la importancia de brindar confianza a los adolescentes, coménteles que ninguna persona, que ellos no autoricen, puede leer su diario, incluyéndolo a usted.

Tip 4. Comente la importancia de ser sinceros al responder, ya que pueden mostrarse tímidos o inseguros en actividades en las que tengan que escribir lo que piensan o sienten como en el caso de la **página 17**. Considere compartir con los alumnos alguno de sus propios pensamientos y enfatizar que todas las personas experimentamos tener pensamientos terribles, pero que se puede aprender a que dichos pensamientos no nos perturben e interfieran en nuestro estado de ánimo.

Tip 5. Considere que la **Práctica de atención a la respiración 2**, puede serle de utilidad tanto al inicio de la sesión como al finalizar, es importante que observe cómo se encuentran para que decida el momento óptimo para hacerla.



ERRORE
PENSAMIENTOS
TERRORES QUE A VECES
VENGÁN A TU MENTE. ¿POR
QUE NO TIENES QUE HACERLOS
POR LOS PENSAMIENTOS?
(¡Practícalos por el 20/08/2021!)



TIP 322:
(VANDO UN TORBELLINO DE
PENSAMIENTOS TE ATRAPE
Y SEA DIFÍCIL SALIR...)

...RESPIRA.

(VENTA TUS RESPIRACIONES SIGUIENDO LOS DEJOS DE TU MANO.

Sesión 4

Propósito

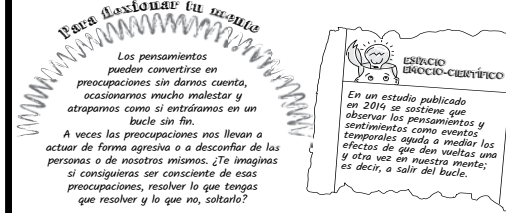
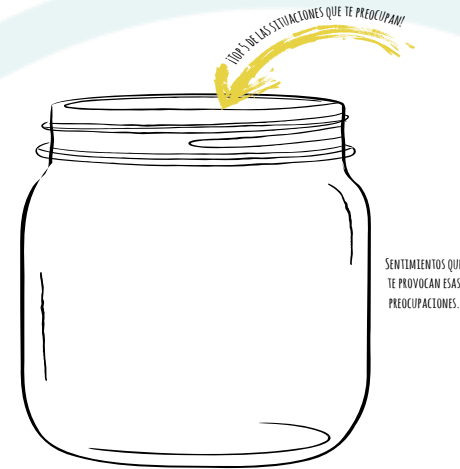
Los estudiantes serán capaces de identificar cambios en su mente y los ingredientes: la atención al cambio.

Tip 1. Para las actividades de las **páginas 18 y 19**, busque un momento para comentar que las preocupaciones son secuencias de pensamientos que pueden resultar incontrollables acerca de lo que percibimos como un peligro futuro. Comparta con los alumnos la importancia de identificar que los pensamientos no son acontecimientos reales, son conjeturas internas creadas por nosotros. Sin embargo, estos pensamientos activan nuestras emociones cuando los consideramos como hechos reales.

Tip 2. En el **Espacio emocio-científico** encontrarán datos relevantes acerca de estudios relacionados con el tema que se esté tratando, por lo que es importante que se asegure de que los adolescentes lean y comprendan lo tratado en esta sección.

Tip 3. Invite a algunos alumnos a compartir sus sugerencias para la **página 19**, bríndeles confianza ofreciendo algunas de su propias ideas acerca de cómo detener las cadenas de pensamientos que producen preocupaciones.

Tip 4. Comente a los estudiantes que la técnica STOP es una actividad o procedimiento que puede apoyarlos a salir de un bucle, pero que para llevarla a cabo es importante que practiquen observar sus pensamientos. Infórmeles que la pueden practicar en cualquier momento, solo deberán interrumpir unos minutos la actividad que estén haciendo. Pregúnteles: *¿en qué otros casos creen que podrían utilizar esta técnica?*



¿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.

Sesión 5

Propósito

Los alumnos identificarán que la mente se entrena: atención.

Tip 1. Dé tiempo para que los estudiantes respondan las **páginas 20 y 21**, al finalizar comente con ellos que la distracción es una desviación de nuestra atención cuando deberíamos estar atendiendo una situación en específico y que esto se da de modo mecánico y por razones que pueden ser externas, como estar pendientes del celular, o internas, por ejemplo, debidas a algún trastorno de atención o por falta de interés.

Tip 2. Coménteles algunas estrategias que podrían llevar a cabo para mejorar su atención, además de sus **Prácticas de atención plena**; por ejemplo, eliminar distractores, estar centrado en una sola tarea y no hacer varias al mismo tiempo, identificar qué nos distrae de manera personal y buscar eliminar nuestros focos personales de distracción, entre otros.

Tip 3. Invítelos a compartir con el grupo algunas de las razones por las que les gustaría tener una mente más atenta, modele algunas para brindarles confianza, por ejemplo, para optimizar el tiempo que les lleva hacer la tarea o para evitar accidentes.

Test: ¿qué tan distraído eres?

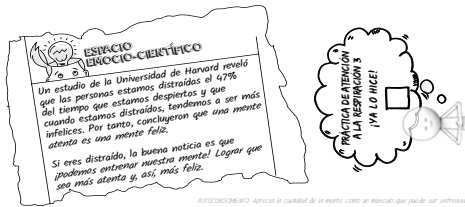
¿Te ha ocurrido que...?

- ☐ 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

¿Te costó más trabajo el segundo ejercicio que el primero?
Esto fue porque te pasó que observaras unas características y desecharas otras y justo eso es la atención, compase de algunas cosas y deschar otras.
Pregunta hipotética: ¿qué también que distraer te quita concentración al estudiar para un examen?

Sesión 6

Propósito

Los alumnos identificarán que la mente se entrena: atención.

Tip 1. Sugiera a los estudiantes sentarse con la espalda recta y hacer inhalaciones y exhalaciones profundas al realizar la actividad de la **página 22**, animelos a compartir la palabra que registren al finalizar el trabajo de la sesión.

Tip 2. Para la actividad de la **página 23**, proponga a los alumnos que compartan con el grupo algunos de los cambios que han experimentado, inicien con cambios sencillos como los gustos e invítelos a analizar cuál fue el proceso de dicho cambio; por ejemplo, ahora les gusta un alimento que antes evitaban porque su aspecto no lo hacía apetecible y no se atrevían a probarlo, pero finalmente lo comieron y resulta que su sabor les gustó mucho y ahora está dentro de sus comidas favoritas. Permita que profundicen en el proceso de cada cambio que registraron en la actividad y lo compartan con el grupo si así lo desean.

Tip 3. Invite a los alumnos a continuar con su reflexión identificando si hay algo que les gustaría cambiar de lo que han averiguado hasta el momento respecto de su mente, por ejemplo: *tratar de preocuparme menos por situaciones que son solo pensamientos y no situaciones reales*, o bien, *ser más atento*; y cómo creen que ese cambio influiría en su vida actual.

RESPIRA LENTAMENTE
MIENTRAS CUENTAS DE 1 A 7.

inhala exhalaa...

Repítelo. exhalaa

inhala
inhala...

exhalaa exhalaa

inhala inhala
inhala exhalaa...

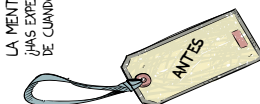
Usa una sola palabra con la
que expreses tu experiencia
del ejercicio anterior.

22

© UNO!

LA MENTE CAMBIA SEGÚN LAS EXPERIENCIAS.
¿HAS EXPERIMENTADO CAMBIOS EN TU FORMA DE PENSAR, EN TUS GUSTOS, ETCÉTERA,
DE CUANDO ESTABAS EN PRIMER DE PRIMARIA A LA FECHA? ¿Y SI? CUÉNTANOS.

© UNO!



LA MENTE ES UN LUGAR.

23

Sesión 7

Propósito

Los estudiantes identificarán que dependiendo del estado de su mente son sus emociones, y la relación entre su mente y su estado de bienestar.

Tip 1. Considere iniciar la sesión con la **Práctica de atención al entorno**, para crear un ambiente que les permita focalizar sus pensamientos, enseguida invítelos a imaginar cómo creen que se ve su mente por dentro.

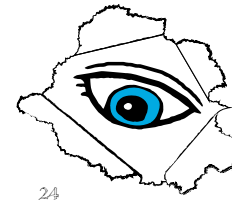
Tip 2. Recuerde a los estudiantes que pueden intervenir el libro como lo prefieran, puede ser con dibujos, recortes, fotografías, o como deseen. Para las actividades de esta sesión serían una buena herramienta.

Tip 3. Comente las analogías de las **páginas 24 y 25**, mencione previamente que las analogías permiten comprender un tema haciendo una comparación con otro que conocemos bien y que en este caso es el recurso que se utiliza y del que ellos pueden hacer uso también para responder.

Tip 4. Invite a los alumnos a reflexionar sobre cuáles son los factores externos que pueden perturbarnos: situaciones familiares, escolares, económicas; insista en que no es necesario que escriban o representen sus problemas, si no desean hacerlo, pero que es importante que identifiquen estos factores para saber cómo controlar la influencia que estos tienen sobre su estado de ánimo.



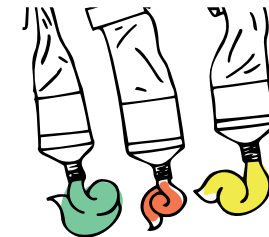
SI TU MENTE ES UN LUGAR,
COMO TU CUARTO O COMO UN BAUL,
¿CÓMO SE VE POR DENTRO?



24

ANALOGISMO: Relaciona los estados de la mente con su estado de bienestar

© UNOI



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



© UNOI

Sesión 8

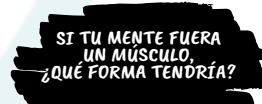
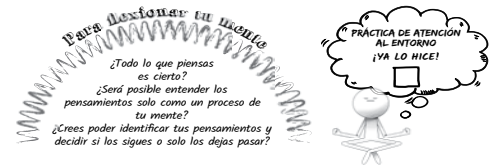
Propósito

Los estudiantes identificarán que dependiendo del estado de su mente son sus emociones, y la relación entre su mente y su estado de bienestar.

Tip 1. Al finalizar la actividad de la **página 26**, explique a los estudiantes que es importante identificar los pensamientos terribles que tenemos acerca de nosotros mismos, pues estos influyen en nuestros actos y en nuestras emociones, algunos de estos pensamientos pueden ser: considerar que una situación es un fracaso si los resultados no son perfectos. Pensar que un solo hecho negativo es una derrota. Atención selectiva hacia lo negativo. Ponernos etiquetas generales cuando tenemos un error, lo que hace que tengamos una imagen negativa de nosotros mismos.

Tip 2. Dígales que es normal tener pensamientos terribles, que todos los tenemos, y que, aunque resulta difícil identificarlos, con la práctica será más fácil reconocerlos, aceptar que forman parte de nuestros pensamientos y dejarlos pasar para evitar que afecten nuestro estado de ánimo.

Tip 3. Para la **página 27**, mencione a los adolescentes que el primer paso para modificar esta condición de nuestra mente es identificar los pensamientos terribles y las emociones que traen consigo, luego, reconocer si lo que pienso es un hecho real, después, si es realmente tan malo como parece y, finalmente, si hay otras interpretaciones de ese pensamiento, cuál me hace sentir mejor.



Sesión 9

Propósito

Los estudiantes identificarán que dependiendo del estado de su mente son sus emociones, y la relación entre su mente y su estado de bienestar.

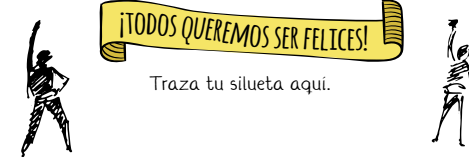
Tip 1. Dé tiempo para que los estudiantes completen las actividades de las **páginas 28 y 29**, al finalizar, pregúnteles qué es la felicidad y dónde pueden encontrarla, pero sin dar definición de esta.

Tip 2. Pídales que mencionen o dibujen a la o las personas que los hacen felices. Anímelos a decir por qué esas personas les dan felicidad.

Tip 3. Invite a los estudiantes a reflexionar acerca de qué situaciones les causan bienestar y a compartirlas con el grupo, si así lo desean. Haga preguntas como: *¿Es importante para el bienestar estar bien con uno mismo?*, *¿La felicidad tiene que ver con el reconocimiento social que se tiene?*, *¿Será importante para el bienestar expresar nuestras emociones y preocupaciones?*

Tip 4. Finalice la sesión con la **Práctica de atención al entorno**. Pida que adopten la postura que ya conocen y, si lo considera conveniente, anímelos a expresar cómo se sienten al terminarla.

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



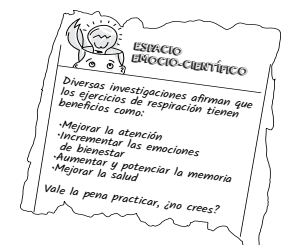
28

¿Quién falta?

© UNO!

Autoconciencia: Identificar experiencias que le provocan diferentes emociones y bienestar

“ Todos quieren el bienestar
y pocos saben dónde
buscarlo. ”



29

Sesión 10

Propósito

Los estudiantes identificarán que dependiendo del estado de su mente son sus emociones, y la relación entre su mente y su estado de bienestar.

Tip 1. Considere iniciar la sesión con la **Práctica de atención al entorno**, aproveche el ambiente que se crea para invitar a los alumnos a pensar en las palabras que podrían acompañarlos en su camino hacia la felicidad y pida que las registren en la **página 30**.

Tip 2. Comente a los estudiantes la relación del buen funcionamiento fisiológico de nuestro cerebro con nuestro estado de bienestar, relajación y concentración; mencione, por ejemplo, que uno de los neurotransmisores importantes en el equilibrio de nuestro estado de ánimo es la serotonina, que se produce en el cuerpo y ayuda a transmitir señales químicas de una neurona a otra. Otras funciones de la serotonina son el control del apetito, regular el sueño, minimizar los niveles de agresividad. Mencione también que una manera natural de regular el nivel de serotonina en nuestro cuerpo es el ejercicio físico y una dieta que incluya carnes magras, atún, salmón, huevo, queso y alimentos con vitamina B-6.

Tip 3. Recuerde a los estudiantes que durante la adolescencia se viven muchos cambios hormonales que influyen en el estado de ánimo. Anímelos a mencionar algunos que ya hayan vivido, puede darles un ejemplo para propiciar la participación.

Tip 4. Para la actividad de la **página 31**, pregúnteles si el espacio les fue suficiente para completar la actividad. Puede decirles que para usted, a su edad, hubiera faltado espacio para escribir todo lo que le enfadaba, pero que no se preocupen, pues con el tiempo se darán cuenta de que no todo es tan malo como piensan y que hay cosas que hoy les molestan, pero que después se reirán de ellas. Considere que una manera de conseguir que los estudiantes se sientan en confianza de compartir su actividad es que usted comparta algunas de sus propias experiencias de molestia o enfado.



© UNOI

LLENA ESTE ESPACIO CON
SITUACIONES QUE TE

MOLESTAN
INCOMODAN
ENFADAN

IMAGÍNA TE
GRITÁNDOLAS
DESDE UN LUGAR
MUY ALTO.

© UNOI

Sesión 11

Propósito

Los estudiantes identificarán que dependiendo del estado de su mente son sus emociones, y la relación entre su mente y su estado de bienestar.

Tip 1. Considere iniciar el trabajo de la **página 32** comentando con los estudiantes lo que saben acerca de los pozos de los deseos, si creen que pueden concederlos y qué otros lugares o qué otros objetos consideran que tienen esta facultad: estrellas, lámparas mágicas, velas de cumpleaños, comer uvas en fin de año, etcétera. Comparta con ellos el origen de alguna de estas creencias; por ejemplo, que debido a que algunos pueblos, con escasez de agua, consideraban que los pozos eran un regalo de los dioses o que en su interior vivían deidades, solicitaban a estas algunos favores y ofrendaban en algunos casos con monedas.

Tip 2. Dé oportunidad de que completen las actividades de las **páginas 32 y 33**, al finalizar, comparta con ellos la diferencia entre *necesidad* y *deseo*, comente que la primera está relacionada con las exigencias básicas del cuerpo, nuestro instinto biológico, como la necesidad de comer, beber agua, dormir, etcétera. Los deseos, en cambio, no causarían la muerte si no los satisfacemos y están más relacionados con un asunto psíquico de obtención de placer.

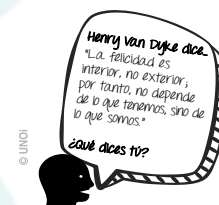
Tip 3. Invite a los estudiantes a compartir su concepto de *felicidad*, pero no comente aún ninguna definición.



32

¿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...



33

Sesión 12

Propósito

Los estudiantes identificarán que dependiendo del estado de su mente son sus emociones, y la relación entre su mente y su estado de bienestar.

Tip 1. Para las actividades de las **páginas 34 y 35**, considere proyectar las **Pruebas 1 y 2** de las fuentes confiables de felicidad e invite a los estudiantes a compartir las cosas que consideran fuentes de felicidad, usted mismo comparta algunas, por ejemplo, dinero, autos, casas, joyas, libros, etcétera; aclare que solo consideren objetos, no sentimientos.

Tip 2. Introduzca a los estudiantes en conceptos relacionados con la definición de felicidad; por ejemplo, que es un estado mental de bienestar y que está relacionada con emociones positivas como la alegría. Considere compartir con ellos algunas frases que han intentado definirla:

“La felicidad depende del temperamento de cada persona y su forma de reaccionar ante su realidad” Demócrito

“La felicidad consiste en ser libre, es decir, no desear nada” Epicteto

“La sabiduría es la parte suprema de la felicidad” Sófocles

“La felicidad consiste en hacer el bien” Aristóteles

Tip 3. Permita que los estudiantes reflexionen y empiecen a crear su propio concepto de *felicidad*.

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 nada - ni una sola persona - que pudiera ser feliz sin ellos, ¿cierto? Escoge un par de cosas de tu lista y ponlas a prueba.

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

¡HEY! ¿CÓMO ESTÁS?
Me encantaría saber cómo vas viendo ahora y que los descubras sobre ti.

34

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?

© UNOI

Sesión 13

Propósito

Los estudiantes identificarán que dependiendo del estado de su mente son sus emociones, y la relación entre su mente y su estado de bienestar.

Tip 1. Inicie la sesión comentando cuál es su canción favorita, dé oportunidad de que los estudiantes lo compartan también, si así lo quieren; pregunteles además por qué lo es y qué sienten cuando la escuchan. Al finalizar sus comentarios, invitelos a hacer una proyección de lo que podría suceder si la escucharan todo el tiempo sugerido en la **página 36**.

Tip 2. acuerde con los estudiantes que la siguiente sesión comentarán los resultados del **Gastroreto**, enfatice que el tiempo que indica su Diario es sugerido y que deben atender a su cuerpo, si sienten algún malestar no deben continuar comiendo y pueden registrar solo el reto de escuchar su canción favorita durante toda la semana.

Tip 3. Al finalizar las actividades de la **página 37**, invite a los estudiantes a compartir el concepto que tienen hasta el momento de felicidad y considere comentarles algunos conceptos de felicidad; por ejemplo, la felicidad según Seligman es cuando nuestra vida satisface plenamente nuestras necesidades, es decir, es cuando nos sentimos satisfechos y realizados. Según estudios de Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, en nuestra felicidad influyen nuestros genes en un 50%; las circunstancias que nos rodean, en un 10%, y el 40% restante es causa de las actividades que realizamos diariamente. Prepare y comparta algunas otras definiciones.

Destruye una canción.



Bueno, antes cuéntenos 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?

GRASTRORETO

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



36

Dejame 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 EL LO QUE QUIERAS.

Para dextonar 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.

LAS SENSACIONES SON CORPORALES, LAS EMOCIONES SON ESTADOS MENTALES.

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

INTERÉS
 INDOLENCIA
 AVARO
 AFFECTO
 DESAFANNO
 INSPIRACIÓN
 OPERACIÓN
 ENERGÍA
 PLACER
 CRAMA
 SATISFACCIÓN
 CHANZANO
 FLOJURA
 MOLESTIA
 ESPERANZA
 PESO
 RECOMPENSA
 FANMO
 SUDORACIÓN
 INQUIETUD
 ESTRES
 EMOCIÓN
 PASEO
 ANHELO
 TERROR
 FANMO
 CONCENTRACIÓN
 ASERVA
 RELAJACIÓN
 CONFUSIÓN
 PALPITACIONES
 TRANQUILIDAD
 ALEGRIA
 ATENCIÓN
 FORMACIÓN

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 ¡FUERTE!

¿YA CONOCES TU MENTE?

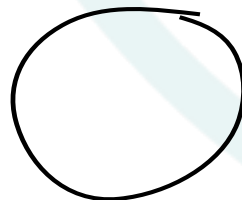


Mi seudónimo en este momento es... _____

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



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



© UNOI

© UNOI

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

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

¿YA
LO HICE!

