

UNOi



2.º
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 Alonso Núñez Mejía



Gerente editorial
Joanna Huerta Quiroz

Coordinadora editorial
Laura G. Hernández Cruz

Editoras de Habilidades emocionales
Sandy Ivet Salas Silva
Marcela Zubieta Domínguez

Creación de contenidos
CEDAT. Rubén David Castañeda Torres
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. © 2019 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 978-607-723-980-2

Primera edición: junio de 2019



Mi nombre artístico:

Mi primer seudónimo:

(Luego me inventaré otros)

El nombre que me gusta:

Y este diario es

PRIVADO

© UNOI

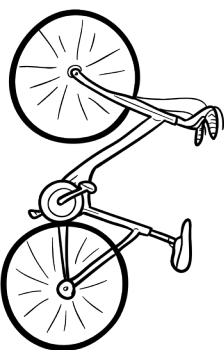
Ahora aquí... a) haz un dibujo de ti (vamos, sé aventurado).
b) pega una foto encima; una en la que te veas *cool*.
c) pídele a alguien, que sepa dibujar, que te haga un retrato.

¡Ey! Soy yo otra vez, tu Diario. Déjame contarte otra historia...

Abrío los ojos sin entender qué había pasado. Sintió un dolor punzante en la rodilla y un leve mareo. Vio el cielo azul que tanto le gustaba, pero en lugar de felicidad, de su boca salió, sin que ella quisiera, un lamento parecido al mugido de una vaca. Sí, horrible el sonidito.



Dos segundos después ya estaba levantándose del piso... ¡Qué oso! ¡Se cayó de la bicicleta justo enfrente de la biblioteca! "¿Me habrá grabado alguien? ¡No, por favor! Si en la noche aparezco en internet, ¡me muero!", pensó Liliana mientras volteaba a todos lados y agradecía a la única persona que se acercó a ayudarla, un señor ya grande —como de unos treinta— que se veía medio *hipster*.



Con la poca dignidad que le quedaba, Liliana acomodó su bici, le puso la cadena y se metió en la Biblioteca del centro. Quedó de verse con sus mejores amigas, Yuri y Gaby, en las canchas de básquet, pero todavía faltaba como una hora, así que decidió hacer tiempo ahí. Pocos sabían que era uno de sus lugares favoritos: le gustaba pasear entre los estantes con olor a polvo y tierra mojada y abrir libros al azar, solo por el gusto de ver qué encontraba: una ilustración que se vería bien en una playera, un tipo de letra raro que podría copiar en su diario, un esquema que explicara cosas viejas. Sí, cualquier curiosidad que, además, pudiera subir a *Insta* con montones de *hashtags*: #vintage #oldie #photooftheday #instagood #like4like...



Lili era un poco *nerd*, y lo sabía, pero eso nunca había sido un problema. Ser diferente, en esta época, es *cool*.

Pobres de los que les tocaron los tiempos en que todos hacían lo mismo, se vestían igual o escuchaban solo un tipo de música. Aburriido.

Pero esta vez, Lili no quería distraerse entre los libros para pasarla bien. No. Hoy quería estar sola para buscar info sobre un tema que, de solo pensarlo, le dolía más que el golpe de la bici... Se sentó en su lugar de siempre, una silla junto al ventanal que daba al patio (lugar estratégico para ver pasar a la gente, pero sin que te vean), se acomodó, respiró y empezó a teclear en su cel...



“Qué hacer si tus papás se van a divorciar”.



El buscador completó esa frase que ella no quería ni imaginar. Era una de las cosas que más temor le daban. Había otras, como que un motociclista barbón le robara su *backpack* (en la mente de Lili, todos los motociclistas barbones son una amenaza para su *backpack*), que la grabaran en un momento súper incómodo —como hoy—, o que le tomaran una foto horrible y la convirtieran en un meme famoso, de modo que, por siempre, todos la vieran y dijeran “mira, es la chava del meme” y se rieran. Sí, todo eso era de miedo. Pero lo de sus papás era peor.

En el buscador aparecieron montones de sitios. Conforme daba *scroll*, sintió un dolor en el estómago y su corazón se aceleraba. ¿En verdad sus papás se iban a divorciar? Las peleas entre ellos, cada noche, la hacían pensar que, inevitablemente, lo harían. ¿Por qué si ella hacía las cosas bien le tenía que pasar esto? ¿Y ahora? ¿Viviría con su mamá y ella, al cabo de un tiempo, se enamoraría de un tipo tatuado que las llevaría en su camión a recorrer el país, como en Netflix? ¿Todo el tiempo tendría que estar con desconocidos? ¡Qué horror!



Lili nunca había sido muy expresiva que digamos (era más bien tímida). Le gustaban los colores pastel y los pantalones medio flojos, de esos súper cómodos en cualquier época del año y que dan confianza para platicar. Aunque en realidad nunca se le facilitaba hablar con nadie. Por eso prefería las redes y los mensajes... Qué pereza hablar con alguien frente a frente. Aunque era diferente con su único par de amigas, pues... ¡Ay, rayos! ¡Yuri y Gaby la estaban esperando en las canchas!



El tren de pensamiento de Lili se fue contra el piso cuando se acordó de que había quedado con sus amigas. Salió de la biblioteca, tomó su bici y, con un poco de nervios, pedaleó hasta el lugar, donde sus amigas la recibieron con sonrisas, bromas y la odiosa pubertad saliendo por todos los poros. Ella se acercó sonriendo también, pero en cuanto estuvo frente a ellas...



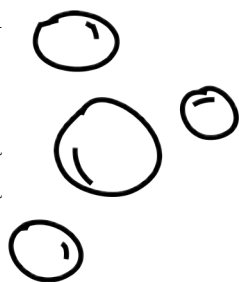
—¡Mis papás se van a divorciar! Se pelean todas las noches. ¡Es horrible! Me la paso fatal, me duele el cuerpo y ni siquiera sé qué siento. No me puedo concentrar en nada. ¡Y me caí de la bici frente a todos! —confesó Lili así, de golpe, porque es como uno debe soltar las cosas importantes: sin anestesia. Y mientras hablaba, la voz se le quebró.



Yuri y Gaby empezaron a darle ánimos, o eso imaginó Lili después, porque al momento no lograba escuchar qué le decían. Solo pensaba en lo que acababa de confesar (como si ella misma se hubiera enterado en ese momento) y en las emociones que le llegaban. Se le aceleraba la respiración y sentía lágrimas en los ojos.

Pero entonces recordó eso que tantas veces le había recomendado su tío: respirar, respirar, respirar...

Concentró la vista en un punto fijo y puso atención en su respiración. Los sentimientos no desaparecieron, pero cambiaron: ya no eran bicicletas, trenes y bibliotecas estrellándose contra el piso, sino una especie de burbujas transparentes que Lili casi podía tocar. Y eso ayudó.



...

Muchos años después ella recordaría aquel momento y se le dibujaría una sonrisa. Tras esa época, Lili siguió siendo rara (y deliberadamente *nerd*), sus amigas siguieron bromeando y la biblioteca siempre estuvo ahí. La vida siguió. Y al final sus papás no se separaron, pero, aunque eso estaba muy bien, había algo más importante: en algún momento entendió que no hay tanto por qué preocuparse.



Incluso si sus papás se hubieran separado, la vida habría continuado. Y es que las cosas no siempre son como nos gustaría, pero eso no está mal. La clave es aprender a *vincularnos* de manera sabia con esas situaciones, para aceptarlas, cuando toca hacerlo.

Y bueno, seguro te preguntas por qué te cuento esto. ¿O no? Aproveché la historia de Lili como pretexto para invitarte a recorrer conmigo —tu Diario de emocionales— el camino lleno de sorpresas y aprendizaje que es todo lo que ocurre en tu interior. ¡Quién sabe qué pensarás en años, cuando vuelvas a leer estas páginas!

Entonces, ¿qué me cuentas? ¿Cuál es tu historia?



ÍNDICE

*¿Qué te parece si para empezar hojeas mi interior?
Ve las partes que me componen y si de una vez
quieres anotar los folios que faltan, ¡hazlo! También
puedes escribir las secciones que faltan, ahora o
cuando las estés leyendo y tengan mayor significado
para ti. Esto es para darte chance no te creas que es
porque a quienes hicieron el libro se les olvidó, nooooo
eso nunca les pasa, ¡juar, juar, juar!*

AUTOCONOCIMIENTO	10
<i>Comprobando que no eres un robot</i>	<i>12</i>
	<i>16</i>
<i>Test: ¿Percibes el mundo tal y como es o tal y como estás?</i>	<i>—</i>
<i>Entrenamiento en 5 pasos...</i>	<i>—</i>
AUTORREGULACIÓN	38
<i>Impulsivamente</i>	<i>40</i>
<i>Emociones fuera de control</i>	<i>—</i>
	<i>55</i>
AUTONOMÍA	58
<i>Mi lugar favorito para soñar</i>	<i>—</i>
	<i>63</i>
<i>Para cultivar "el contento"</i>	<i>—</i>
EMPATÍA	<i>—</i>
<i>Seguimos comprobando que no eres un robot...</i>	<i>—</i>
<i>¡Manos a la obra!</i>	<i>—</i>
<i>Ceeeero exclusión</i>	<i>—</i>
PROSOCIALIDAD	86
<i>Pasaporte</i>	<i>—</i>
<i>Mi isla</i>	<i>—</i>
	<i>108</i>
	<i>III</i>

Hazlo con imágenes tuyas o de otros, de objetos, de lugares, dibujos, pensamientos, ¡lo que quieras!, cuando hayas terminado tu viaje por estas páginas, según la importancia que haya tenido para ti cada tema, actividad o reflexión...

Índice personalísimo



Empezar algo nuevo no siempre es tan fácil... imagínate un Diario (créeme... sé de eso).

Pero no te preocupes, ya te irás enterando poco a poco.

CAPÍTULO 1

AUTOCONOCIMIENTO

Hay quienes opinan que conocerse es de lo más fácil y otros que dicen que tiene su chiste, porque siempre vas descubriendo cosas nuevas. Y, tú ¿ya sabes por completo cómo eres? ¿Ubicas bien todo lo que implica el *autoconocimiento*?

Para refrescar lo que sabes sobre este polémico e interesante tema y percibas qué tanto te conoces, sigue estos pasos, para ver a dónde te llevan:

Paso 1

Pídele a tres personas que te digan cómo les parece que eres: qué te gusta, cómo actúas, qué te desagrada, ¡todo! Busca coincidencias y diferencias en las descripciones.

Paso 2

Piensa en cómo eres. Luego revisa con qué puntos de las descripciones estás de acuerdo y con cuáles no. Por ejemplo, quizá alguien dijo que eres escandaloso pero tú no crees que seas así.

Paso 3

Considera si alguno de los puntos con los que no estuviste de acuerdo podría ser cierto, pero no te habías dado cuenta o, si de plano, estás muy seguro de que no eres de esa forma. A partir de todo lo anterior, define qué es el *autoconocimiento*.

Busca tu definición finalísima del año pasado, compárala con la nueva y escribe una DEFINICIÓN 2.0 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 observar mi mente y su relación con mi vida diaria (emociones, metas y felicidad).		
Identifico las emociones que se asocian a reacciones específicas que se manifiestan en mi cuerpo.		
Identifico mis cualidades y defectos y entreno mi mente para modificarla en mi beneficio.		
Reconozco la importancia de responsabilizarme de mi bienestar e identifico cuáles son las acciones que me ayudan a cuidar mi mente y mi cuerpo.		

☐ COMPROBANDO QUE NO ERES UN ROBOT.

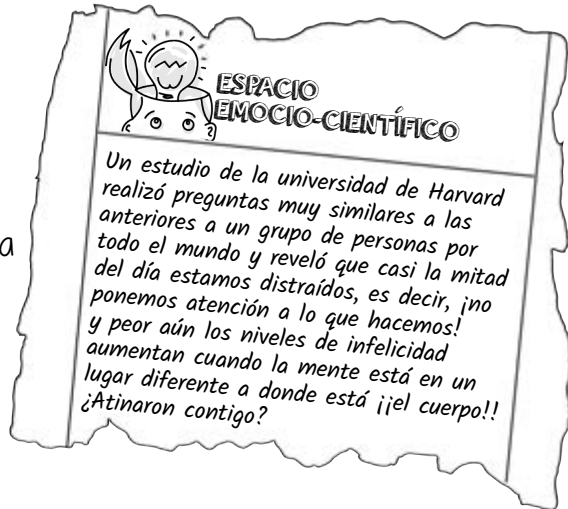


Dibuja un *emoji* que exprese la emoción que sientes en este momento:

¿Dónde estás ahora mismo?

¿Dónde está tu mente justo ahora?
Pon una ✓.

- ☐ Pensando en lo que estoy haciendo.
- ☐ Pensando en cualquier otra cosa como: ¿a qué hora salimos hoy?



Casi terminamos...

Como protección, debes escribir las palabras que aparecen a continuación.

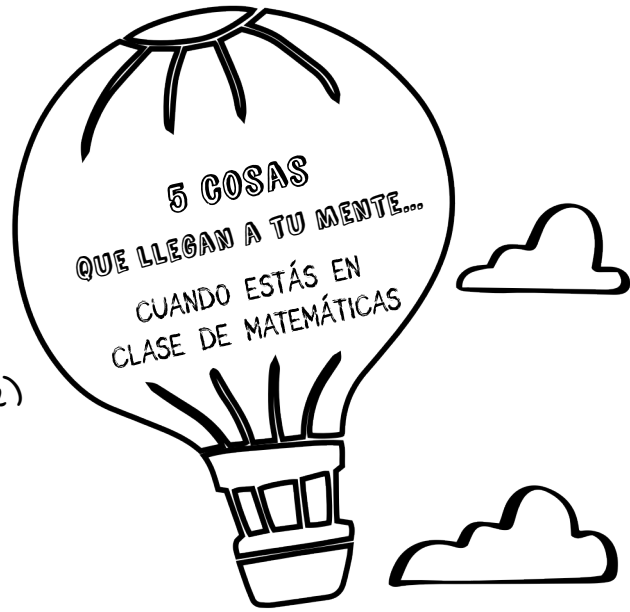
~~Una mente distraída es una mente infeliz~~

© UNOI

© UNOI

Con 3 palabras describe cómo se siente la distracción. (Ahhh, nunca te has fijado cómo se siente?, ahora tienes una tarea).

(y puede haber)
con números
que ver
hi con la clase)



CONFESIONES DE UN TÍPICO DIARIO ADOLESCENTE

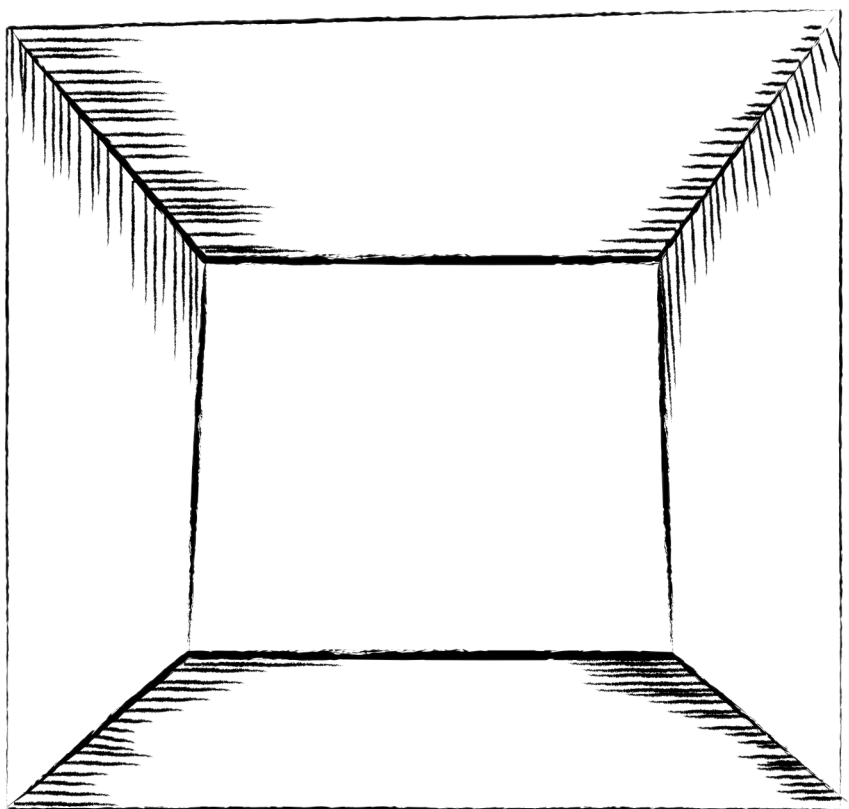
Una vez por estar distraído confundí el control remoto de la tele con mi teléfono y pensé que un embrujo había caído sobre ella, pues mágicamente los canales cambiaban mientras yo intentaba llamarle a mi *crush* sin escuchar respuesta. ¿Te ha pasado?

A mí una vez por distracción me pasó que...



Llénela con cosas en las que es muy fácil poner atención.

¡SORPRÉNDEME!, al final de la hoja te contaré un secreto...



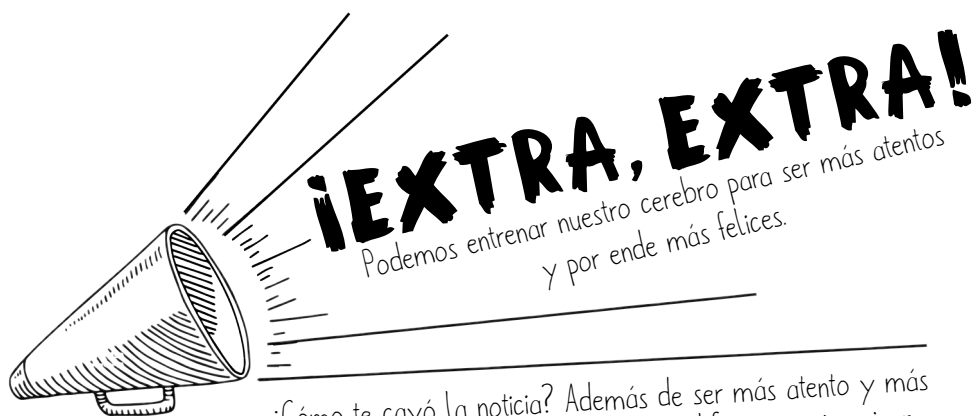
Una buena razón por la que te cuesta trabajo estar atento en la clase de matemáticas es...

¡UFF! ESTA SÍ ESTUVO DIFÍCIL...



La felicidad no depende en sí de la acción que realices, sino de si estás atento o no a lo que haces. Tal vez te sientas mejor la próxima vez que te toque lavar trastes, si pones atención en el agua y el jabón o en tus manos y la forma en que se mueven al lavarlos y enjuagarlos... ¿qué dices? ¿Lo intentarías?

© UNOI

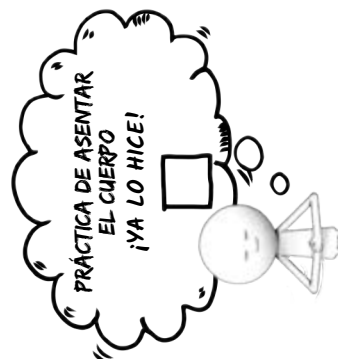


Podemos entrenar nuestro cerebro para ser más atentos
y por ende más felices.

¿Cómo te cayó la noticia? Además de ser más atento y más feliz, seguro también mejorarían tus calificaciones, juar, juar.

Ahora, crea tu propio gimnasio para entrenar tu cerebro.
¿Qué habría en él? ¡Deja que fluya tu imaginación!

© UNOI

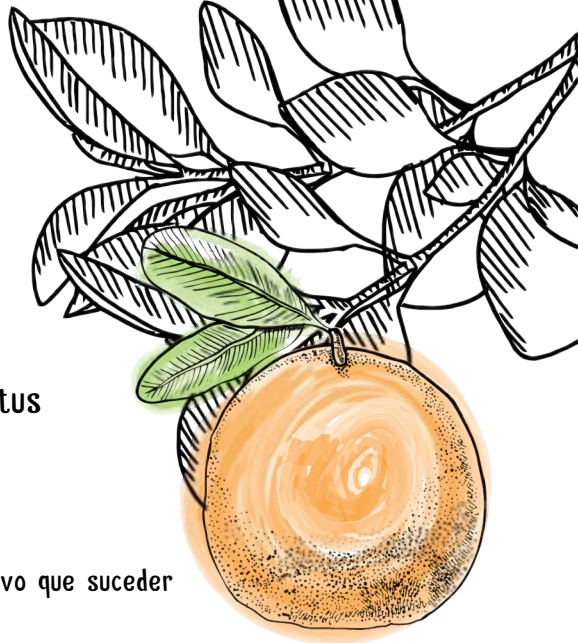


Experimento 9822:

Reconoce las sensaciones
de tu cuerpo.

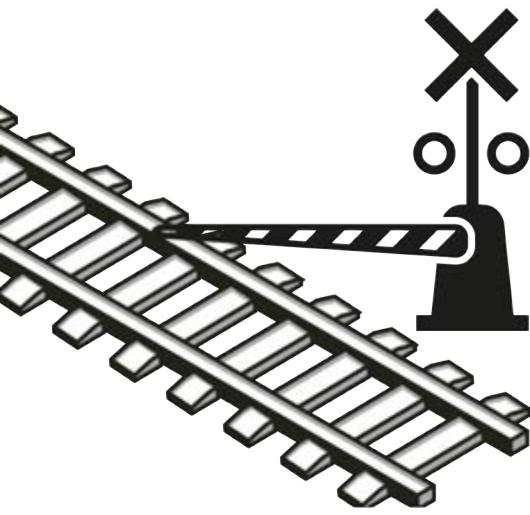


Para este experimento
necesitas una naranja y tus
5 sentidos. ¿Listo?



- Por unos segundos reflexiona en todo lo que tuvo que suceder para que esa naranja llegara a tus manos.
- Imagina que es la primera vez que tienes en tus manos este objeto redondo y medio brillante.
- Observa con curiosidad tu naranja: forma, color, tamaño.
- Tócala, siente su temperatura, su textura.
- Huele la naranja, trata de identificar diferentes olores, pueden ser agradables o no, solo nótalos e intenta no juzgar.
- Nota si hay alguna reacción en tu cuerpo, por ejemplo: en tu mandíbula o en tu boca, tal vez una sensación de antojo.
- Solo por curiosidad, lleva tu naranja al oído e intenta identificar si hace algún ruido, muévela, tal vez tiene algo suelto por dentro.
- Ahora, con mucho cuidado y poniendo atención a tus sentidos, quítale la cáscara.
- Despacio, sin prisa, separa cada pedazo de piel.
- Desprende con cuidado un gajo, recuerda estar atento a las sensaciones de tus manos, de tu boca y de tu nariz.
- Muy despacio lleva el gajo a tu boca, muérdelo lentamente y siente todos los sabores en tu boca.
- Nota la habilidad de tu lengua, la fuerza de tus muelas.
- Siente si el bocado está listo para hacer el viaje a tu estómago y sigue el recorrido con atención.
- Nota la sensación de tu estómago al recibir el bocado. Con calma, no hay prisa.
- Parte otro gajo y repite los últimos 4 pasos.
- ¡Come el resto de tu naranja si lo deseas!

Usa una sola palabra para
describir cómo te sientes después
del experimento.



PARA POR UNOS SEGUNDOS...

Inhala sintiendo
que inhalas...

¿Puedes percibir una
corriente de aire en tu piel?

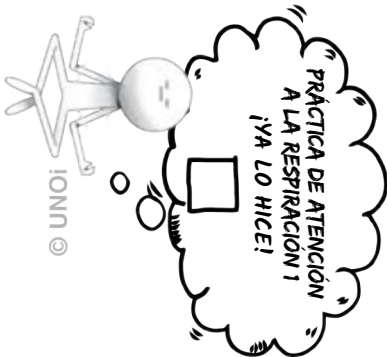
Exhala sintiendo
que exhalas...

Mira todo lo que
te rodea...

¿Puedes escuchar algún
sonido a tu alrededor?

¿Algún olor? Sin importar
cuál sea...

¿Hay algún sabor en
tu boca?



¡BIENVENIDO A TU (VERPO)!

(Sería genial que lo visites más seguido).

Test: ¿Percibes el mundo tal y como es o tal y como estás?

¿Te ha ocurrido que...?

- ☐ llega el día de celebrar el cumple de tu mejor amiga, lo has esperado por meses, pero justo te enfermas de gripe y el festejo se vuelve una pesadilla.
- ☐ tu crush en la mañana te dice que te ves especialmente bien, tú te alegras muchísimo y —aunque la maestra de inglés te dice que tienes que repetir tu examen, tu mamá te advierte que por no recoger tu cuarto no habrá permisos el fin de semana— no hay nada que pueda ponerte de malas.
- ☐ perdiste tu celular y lo has buscado por todos lados, pero no tienes la menor idea de dónde está, y aunque tus papás te dicen que para tu cumpleaños te llevarán a ese lugar especial al que has querido ir desde hace meses, no te alegras por estar pensando ¡¿dónde diablos puede estar mi teléfono?!
- ☐ te levantas con un dolor de cabeza ¡terrible! Y aunque tu mamá te preparó tu desayuno favorito y el Sol brilla maravillosamente tú te sientes fatal.

Si señalaste dos o más situaciones, percibes al mundo no como es, sino como te encuentras, ¡snif!, pero no te preocupes, muchos somos así (sí, también los diarios aunque no lo creas).

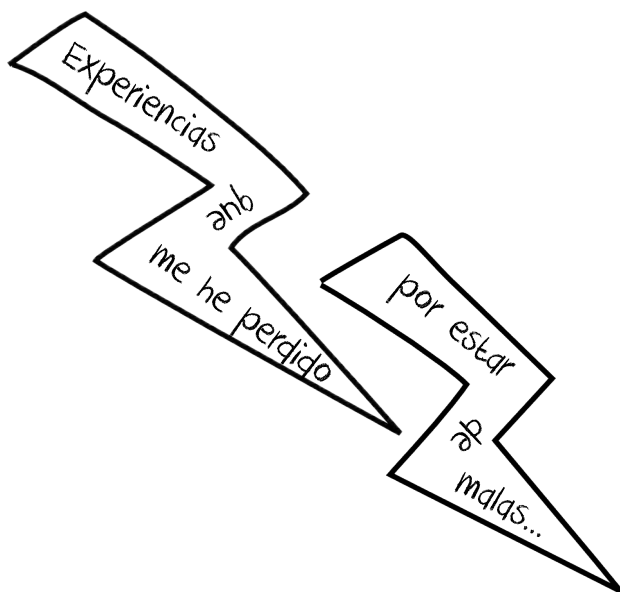
La forma en la que nos sentimos afecta la forma en la que percibimos el mundo que nos rodea.

La buena noticia es que podemos notar nuestros estados mentales y emocionales, y regularlos para beneficio nuestro y de quien nos rodea. ¡Wow! (sorprendente, ¿no?).

El primer paso es reconocer que...

¡NO ES EL MUNDO, ERES TÚ!





(si no te acuerdas de ninguna, comparte algo que le haya pasado a algún amigo o familiar).

¡Dale! Nadie hará un juicio por eso.



Experimento 19629:

Si en algún momento te sientes triste o bajoneado, ponte frente a un espejo y sonríe, mira una foto donde estés contento o ve un video de bebés riendo y cuéntame si tu emoción cambia, aunque sea un poquito.

¿Funcionó?

Síiiii

☐

Maso

☐

Ni poquito

☐

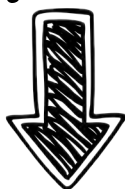
Para flexionar tu mente
Existe una comunicación de ida y vuelta entre tu mente y tu cuerpo, siempre están en contacto. Y si cuando te sientes triste sonríes, aunque sea fingiendo, tu cerebro recibe el mensaje y tu emoción de tristeza disminuye. ¡Pareciera que nuestro cuerpo tiene una buena conexión wifi con nuestra mente!

RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES ES EL PRIMER PASO PARA HACER ALGO DE BENEFICIO CON ELLAS...

MAPA EMOCIONAL

LAS EMOCIONES EN MI CUERPO

Dibújate aquí.



Localiza el **ENOJO**.

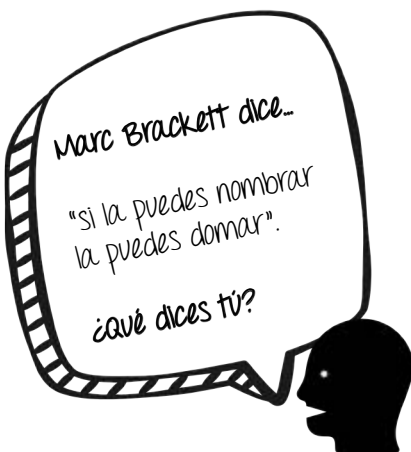
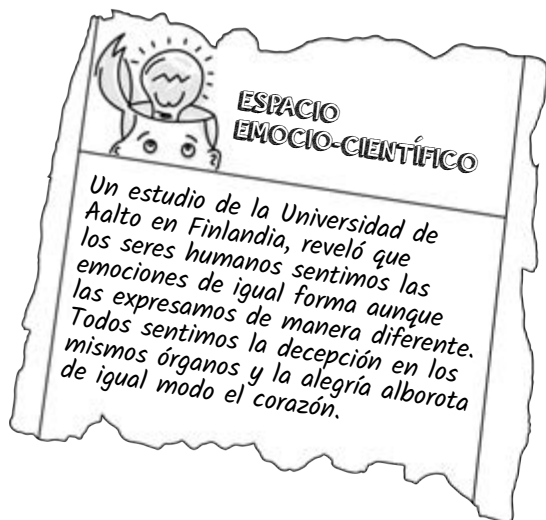
¿Dónde sientes la **ALEGRÍA**?

¿Dónde experimentas el **MIEDO**?

Ubica el **ASCO**.

¿Dónde notas la **TRISTEZA**?

¿Dónde percibes el **AMOR**?



**DÉJALE ESTA PÁGINA A
ALGUNA DE TUS EMOCIONES,
LA QUE QUIERA HACER USO DE
LA PALABRA EN ESTE MOMENTO...**

Deja que se exprese tal cuál es,
que hable por sí misma...



Para flexionar tu mente
Ni buenas ni malas,
las emociones tienen la
función de avisarnos que hay
algo que nos está sucediendo y que
debemos atender. Lo que hacemos con
ellas es lo que puede volverlas en contra
o en favor nuestro.
¿Te animas a escuchar lo que dicen tus
emociones?

IONU ©

¡WOW! ¿TODO ESO?



LISTA PERSONALÍSIMA (ULTRAPRIVADA)

Cinco cosas (o más) en las que soy un desastre.

Colócala dentro de un sobre
y pégalo en este lugar
ultrasecreto.

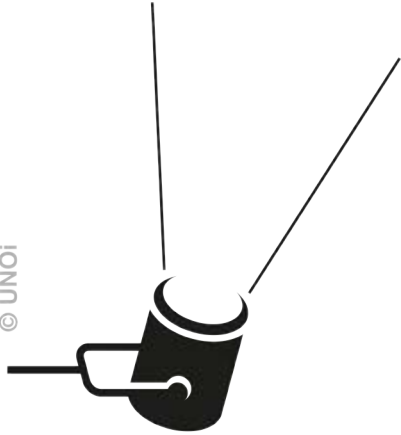
Fácil

☐

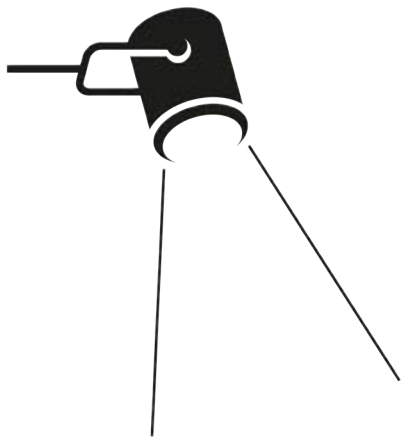
Difícil

☐

© UNOI



LISTA PÚBLICA (PARA PRESUMIR EN LAS REDES)
CINCO COSAS (O MÁS) EN LAS QUE SOY LO MÁXIMO.



¿TE RESULTÓ MÁS FÁCIL O MÁS DIFÍCIL
HACER ESTA LISTA?

Para flexionar tu mente

La mente humana
está genéticamente

predispuesta para notar lo negativo
por encima de lo positivo, esto por la
sencilla razón de progresar. Sin embargo, a
veces resulta muy injusto vivir bajo este efecto
y no disfrutar ni ver lo bueno que somos.

Afortunadamente podemos entrenarnos para
apreciar las cosas buenas que tenemos, ¡ful!,
sin dejar de pulir lo que es necesario.
¡Gracias plasticidad cerebral! ¡Eres
lo máximo! ¡Comenzamos el
entrenamiento!

ENTRENAMIENTO EN

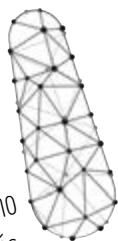
5

PASOS PARA REVERTIR EL TERRIBLE...

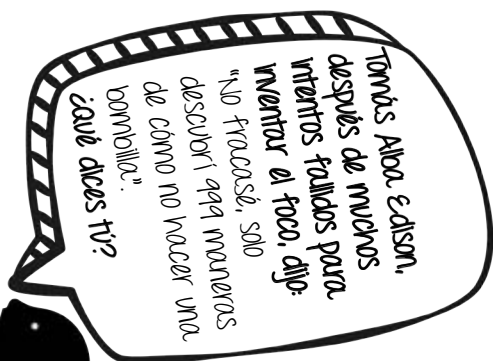
(CONJURO GENÉTICO DE SOLO VER LO MALO.



Paso 1. Comienza aceptando que todos nos equivocamos, tooodos... (hasta un diario perfecto como tu servilleta se equivoca... sí que sí).



Escribe algo terrible que hayas hecho y de lo cual te arrepientes. Cuéntame qué aprendiste de eso y dale vuelta a la hoja... (no es literal ¿eh?, hay más después de eso).



La vida es tan buena maestra que, si no aprendiste la lección, te la repite.



Paso 2. Reconoce tus virtudes y trátalas como tus más grandes tesoros.

Llena esta hoja con cosas que realmente son importantes de ti.

Mi forma de ser
Mi interior
Mis rasgos físicos

CONFESIONES DE UN TÍPICO DIARIO ADOLESCENTE
Tal vez nunca te habías preguntado ¿qué valora un diario? Valoramos el olor de nuestras hojas, la textura de nuestra portada, pero sobre todo, valoramos lo que está escrito en nosotros...

Paso 3. Acepta que también hay cosas que podrías mejorar.

ME GUSTARÍA MEJORAR EN MÍ...

Mi plan de acción



SER HUMANO EN PROCESO...

Para flexionar tu mente

¿Sabías que tu cerebro siempre está cambiando?

El cerebro humano, así como el de los animales, tiene la capacidad de promover los hábitos que queremos y eliminar los que no queremos. Imagina que cada vez que realizas una acción se forma un camino neuronal, cuando repites la acción, ese camino neuronal se engrosa hasta que se convierte en un hábito. De igual manera si dejas de hacer esa acción, el camino neuronal se debilita hasta desaparecer y da espacio para formar un nuevo camino con una acción diferente. Está padre ¿no? ¿Tu cerebro a tu disposición! ¿Cuáles hábitos quieres en él?



Paso 4. Identifica a tus aliados.



Escribe un discurso de agradecimiento a todos aquellos que te han apoyado, aconsejado y querido, aun en un mal día (envía el mensaje dentro de esta botella).

Vamos en el paso número 4 para revertir... ¿qué?

Si lo olvidaste igual que yo, regresa a la página 24.

**¡Pfff, algunos
necesitamos hacer más
seguido nuestra práctica
de atención plena!**

© UNOI



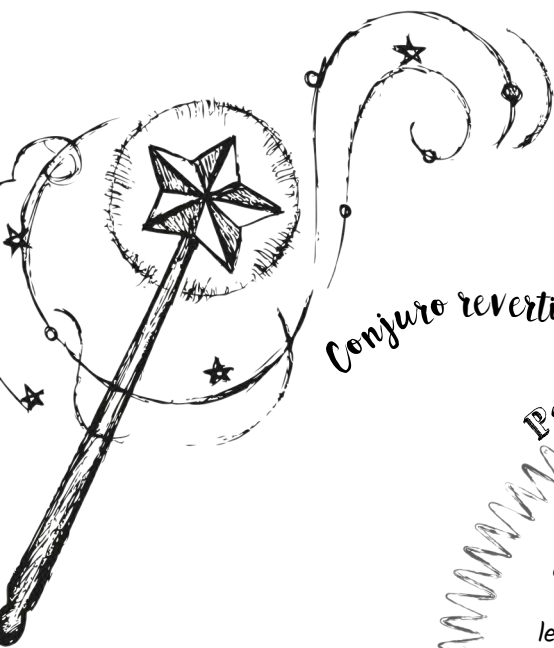
ESPACIO EMOCIO-CIENTÍFICO

Según el Centro de Investigación de Conciencia de la Atención Integral de la UCLA, expresar gratitud cambia la estructura molecular del cerebro, mantiene la materia gris funcionando y nos vuelve más saludables y felices. Cuando sientes felicidad, el sistema nervioso central se ve afectado, eres más pacífico y menos reactivo. La gratitud es la práctica más efectiva para estimular los sentimientos de felicidad.



Paso 5. Sé agradecido contigo mismo.

Dedícate 3 cumplidos que
te gustaría escuchar cuando
las cosas no van muy bien.
¡Anda! No seas tímido...

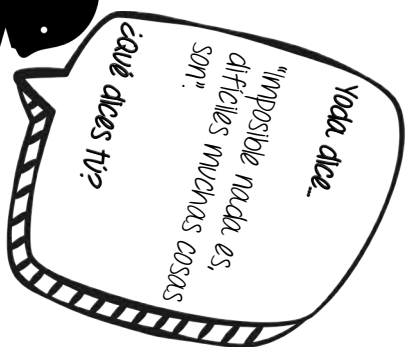


Conjuro revertido, ahora estás recargado con todo lo bueno que hay en ti...

Para flexionar tu mente

Reconocer tus
virtudes es también reconocer
a las personas que han contribuido
en tu proceso y lo que puedes hacer
con eso por los demás. A esto se
le conoce como INTERDEPENDENCIA.

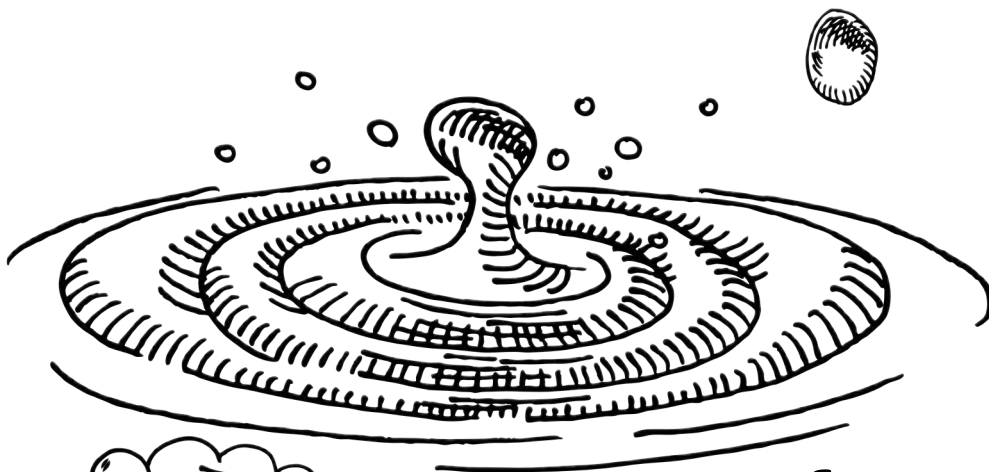
UNOI ©



Lléñala con todos los logros que has conseguido hasta el momento.



Escribe los tips que te ayudaron a conseguirlos.



© UNOI

¡Orale!
¿Todo eso?

INSPIRACIÓN

Imagina tu vida en 10 años...

¿cómo serías?

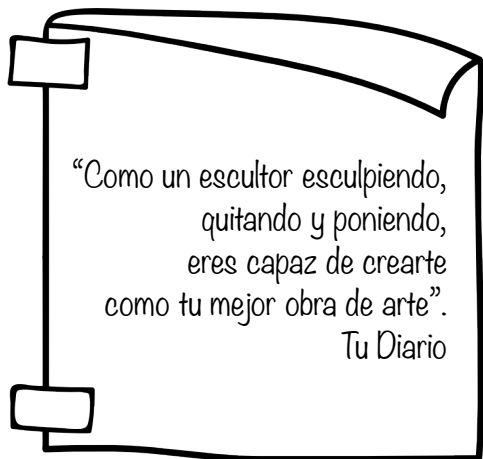
¿qué tendría que haber en ella
para que fuera un ensueño?



ENSUEÑO: ideal, fantástico, maravilloso.



CONFESIONES DE UN TÍPICO
DIARIO ADOLESCENTE
¿Alguna vez te conté que este
Diario que te habla tiene el
sueño de hacer poesía con lo
que hay dentro?



“Como un escultor esculpiendo,
quitando y poniendo,
eres capaz de crearte
como tu mejor obra de arte”.

Tu Diario

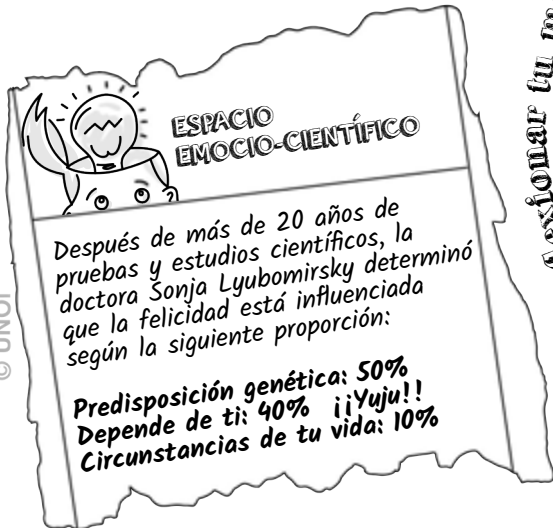
Ahora imagina:

DESPROPÓSITO

¿cómo tendrías que ser?
¿qué situaciones tendría que haber en tu vida
para que fuera una pesadilla?

DESPROPÓSITO: dicho o hecho fuera de razón, o inconveniente.

© UNOI



Para flexionar tu mente

Es una realidad que todos buscamos la felicidad, todos queremos tener una vida de ensueño y no una que parezca una pesadilla. La buena noticia es que la felicidad —al menos 40%— depende de ti, de tus decisiones, de las experiencias, aprendizajes y acciones que cultives. Esto significa que, aquello que hacemos de manera consciente y voluntaria para ser felices, es 4 veces más importante que aquello que no podemos controlar. Eso de la felicidad NO es destino sino conquista...

Siéntate sin moverte por un momento, mira todo a tu alrededor, mira a las personas que te rodean, observa todas las cosas que están puestas a tu disposición, nota tu cuerpo, siente la perfección de tu respiración, puesta para ti momento a momento, instante a instante...



inhaaala,

exhaaala,

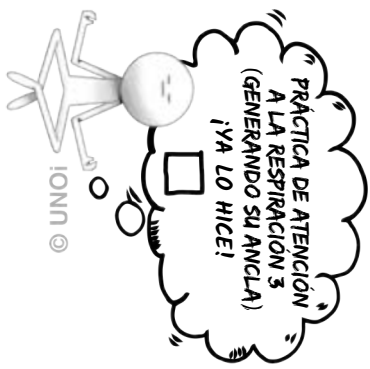
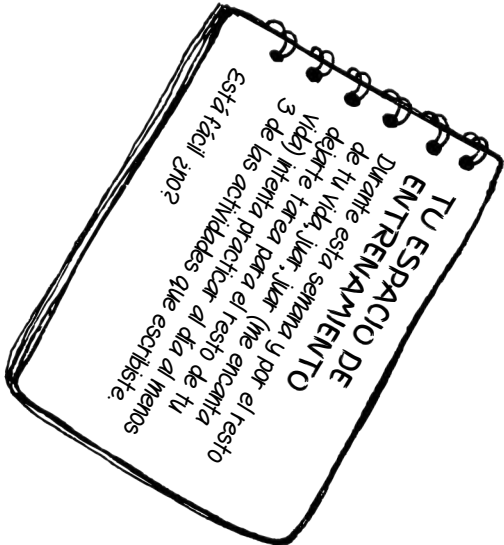
Escribe bien grande la emoción que experimentas en este momento.

imagínala gritando...

iWow!
¡qué fuerte!

ESCRIBE ACTIVIDADES QUE TE HACEN SENTIR BIEN...

¿cuidar tu cuerpo?, ¿escuchar música?, ¿jugar con tu gato?



Siento gratitud cuando...

Si estás bien tú, está bien el otro, si están bien los dos, estamos bien todos. ¡Súper!

Experimento esperanza cuando...

DÉJALE ESTA PÁGINA A TUS EMOCIONES...

¡Ahhh!, pero **no** emociones cualquiera, destínala a las emociones que te producen bienestar.

Siento alegría cuando...

Experimento afecto cuando...

Para flexionar tu mente

Las emociones son habilidades que se ejercitan y se convierten en un rasgo de personalidad, justo igual que entrenas para meter una canasta en basketbol y convertirte en Michael Jordan. Tu cerebro cambia según las emociones que practicas. Por ejemplo, ¿conoces a alguien iracundo y cascarrabias? o ¿has conocido a alguien súper aliviado y buena onda?

¿Y tú? ¿Qué emociones ejercitas? ¿Te gustaría entrenar una emoción diferente?



Crea un nuevo día festivo,
"El día del bienestar".



¿Qué habría?

¡Venga!
Dale vuelo a tu imaginación.



¿Cómo sería la celebración?



¿Qué cosas se harían?



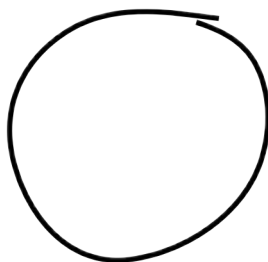
¿CONOCISTE MÁS SOBRE TU MENTE?



Mi seudónimo en este momento es... _____

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

HUELLA NARIZAL
(Píntate la punta de la
nariz con un color que se note).





**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!

