

UNO:



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.



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

ESTE DIARIO ES DE...

Mi nombre artístico:

Mi primer seudónimo:

(Luego me inventaré otros)

El nombre que me gusta:

Y este diario es

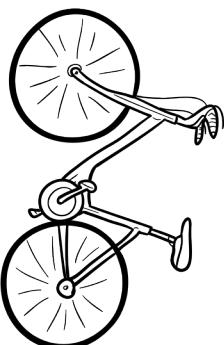
PRIVADO

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

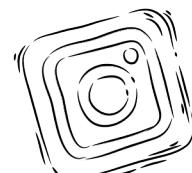
Abrió los ojos sin entender qué había pasado. Sintió un dolor punzante en la rodilla y un leve mareo. Vio el cielo azul que tanto le gustaba, pero en lugar de felicidad, de su boca salió, sin que ella quisiera, un lamento parecido al mugido de una vaca. Sí, horrible el sonidito.



Dos segundos después ya estaba levantándose del piso... ¡Qué osol! ¡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>	12
	16
<i>Test: ¿Percibes el mundo tal y como es o tal y como estás?</i>	—
<i>Entrenamiento en 5 pasos...</i>	—
AUTORREGULACIÓN	38
<i>Impulsivamente</i>	40
<i>Emociones fuera de control</i>	—
	55
AUTONOMÍA	58
<i>Mi lugar favorito para soñar</i>	—
	63
<i>Para cultivar "el contento"</i>	—
EMPATÍA	—
<i>Seguimos comprobando que no eres un robot...</i>	—
<i>¡Manos a la obra!</i>	—
<i>Ceeeeero exclusión</i>	—
PROSOCIALIDAD	86
<i>Pasaporte</i>	—
<i>Mi isla</i>	—
	108
	111

Índice personalísimo



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

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

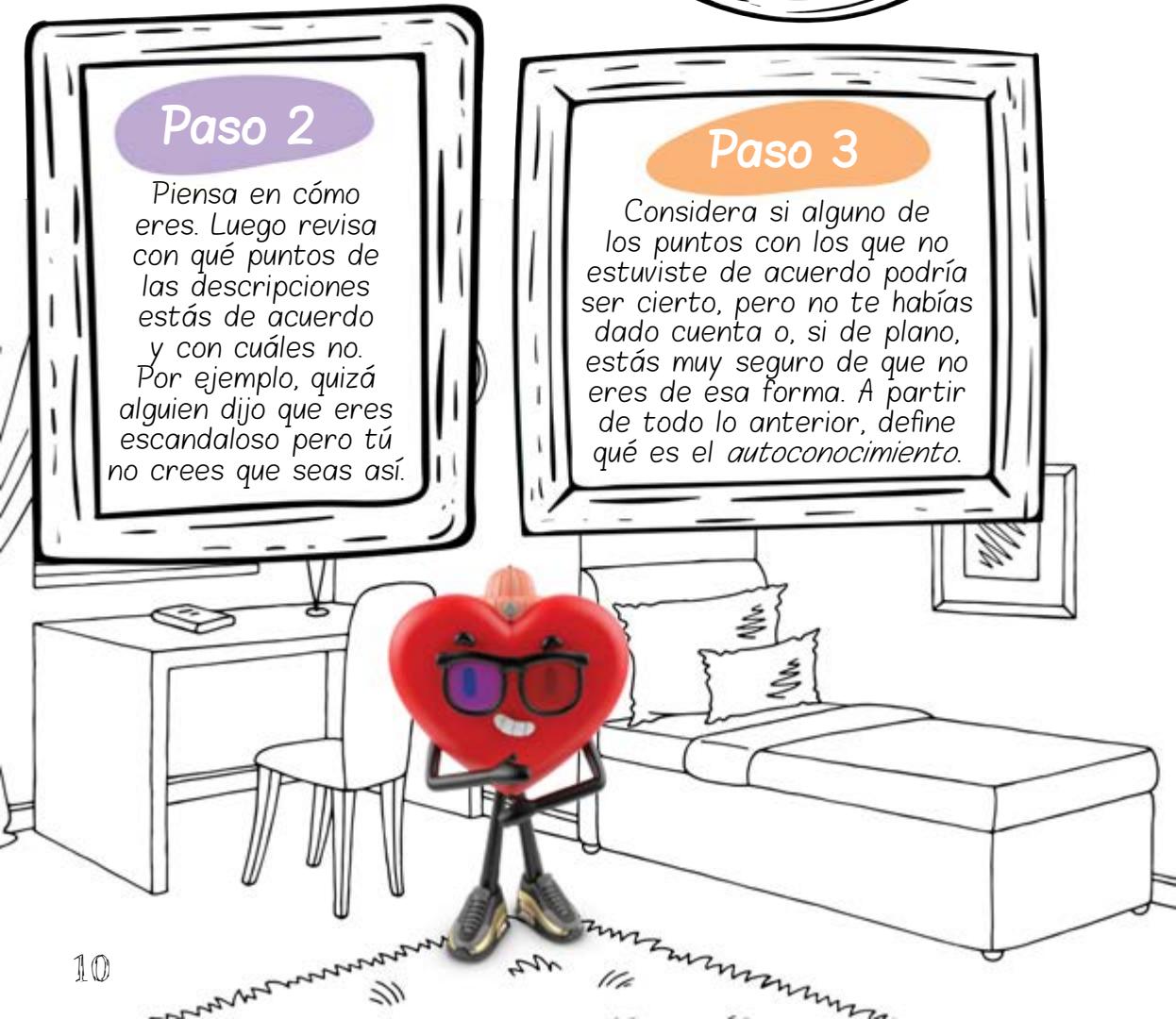
Pídele a tres personas que te digan cómo les parece que eres: qué te gusta, cómo actúas, qué te desagrada, ¡todo! Busca coincidencias y diferencias en las descripciones.

Paso 2

Piensa en cómo eres. Luego revisa con qué puntos de las descripciones estás de acuerdo y con cuáles no. Por ejemplo, quizás 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.



reCAPTCHA

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

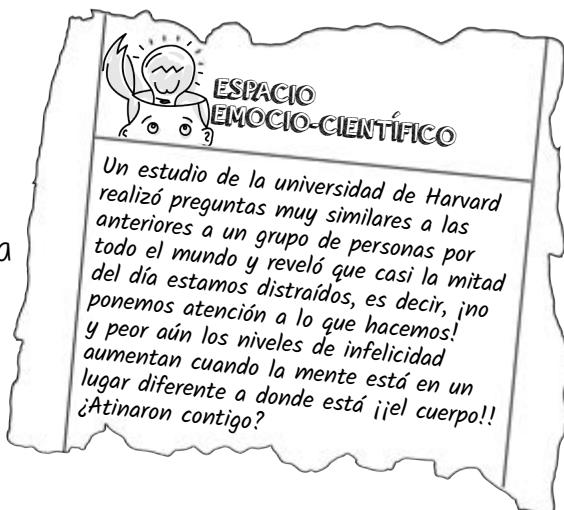
¿Dónde estás ahora mismo?

¿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

(y que
nada de
números
tienen que ver con
ni 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?

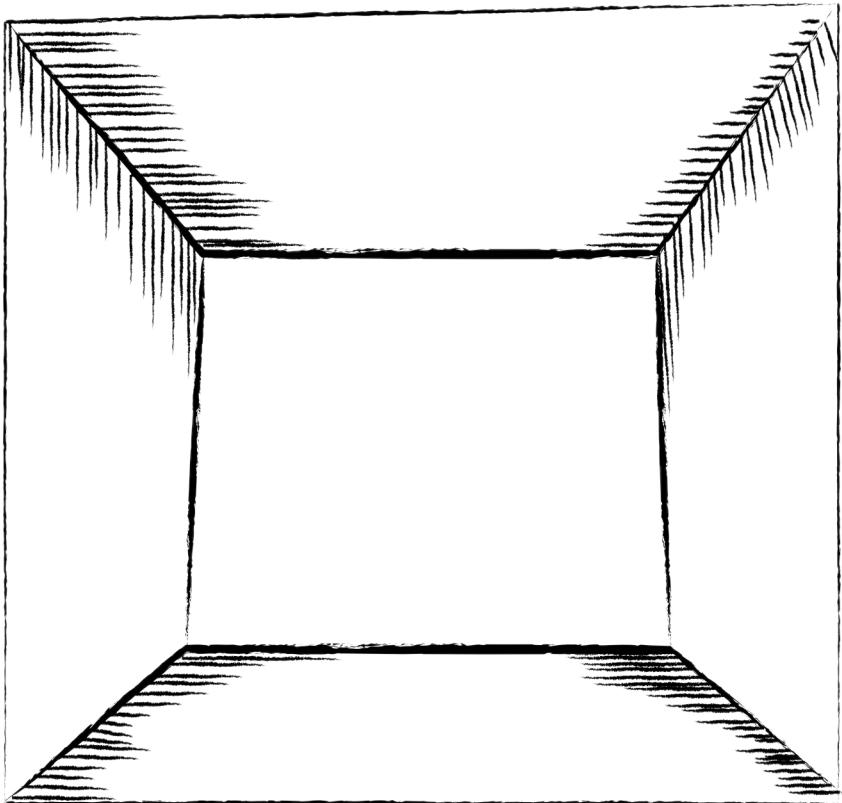
A mí una vez por distracción me pasó que...

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



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

¡SORPRENDÉME!, al final de la hoja te contare un secreto...

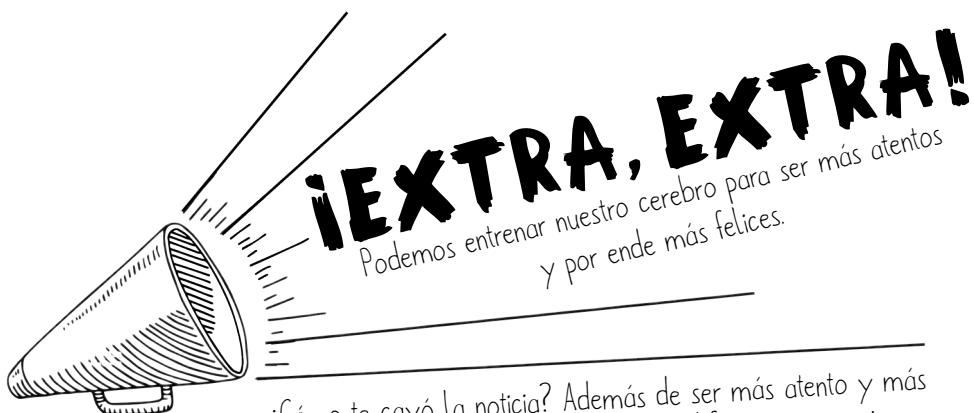


Una buena razón por la que te cuesta trabajo estar atento en la clase de matemáticas es...

¡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 enjuagartlos... ¿Qué dices? ¿Lo intentarías?



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

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

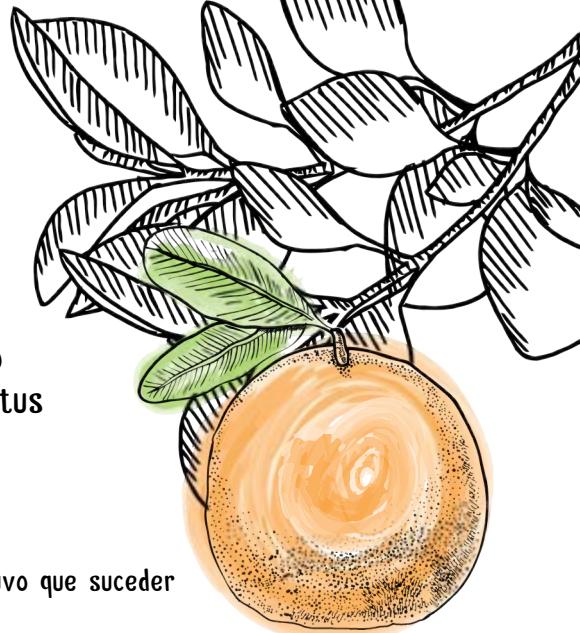
© UNOI



Experimento 9822:

Reconoce las sensaciones
de tu cuerpo.

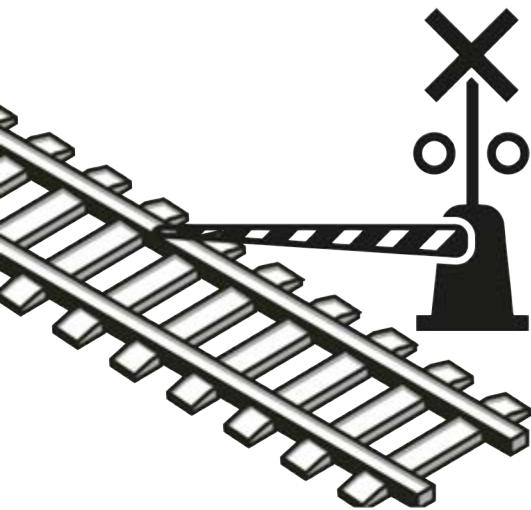
Para este experimento
necesitas una naranja y tus
5 sentidos. ¿Listo?



- 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 brilloso.
- 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.

© UNOI



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, ¡sinif!, pero no te preocupes, muchos somos así (sí, también los diarios aunque no lo creas).

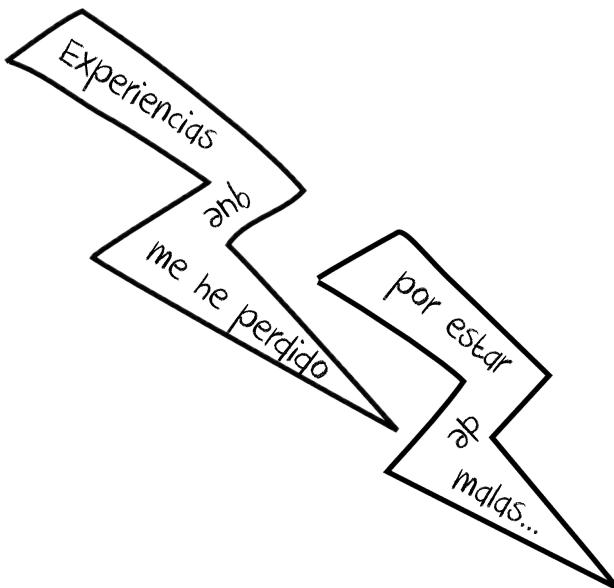
La forma en la que nos sentimos afecta la forma en la que percibimos el mundo que nos rodea.

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?

© UNOI

- | | |
|------------|--------------------------|
| Síiiii | <input type="checkbox"/> |
| Maso | <input type="checkbox"/> |
| Ni poquito | <input type="checkbox"/> |

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. ¡Parecería que nuestro cuerpo tiene una buena conexión 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**.

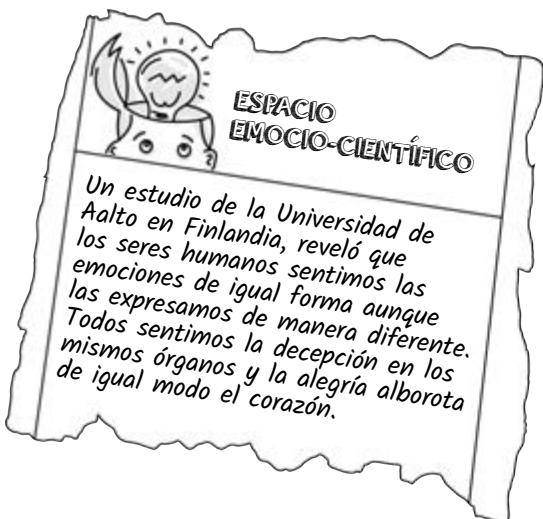
¿Dónde experimentas el **MIEDO**?

¿Dónde notas la **TRISTEZA**?

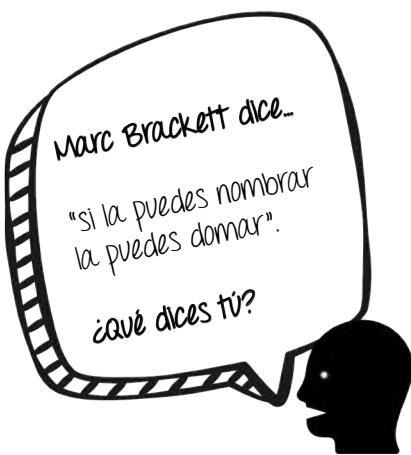
¿Dónde sientes la **ALEGRÍA**?

Ubica el **ASCO**.

¿Dónde percibes el **AMOR**?



Un estudio de la Universidad de Aalto en Finlandia, reveló que los seres humanos sentimos las emociones de igual forma aunque las expresamos de manera diferente. Todos sentimos la decepción en los mismos órganos y la alegría alborota de igual modo el corazón.



Marc Brackett dice...
"Si la puedes nombrar
la puedes domar".

¿Qué dices tú?

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

Déjale se exprese tal cuál es,
que habla por sí misma...



¡WOW! ¡TODO ESO!

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?

!ONU ©



LISTA PERSONALÍSIMA (ULTRAPRIVADA)

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

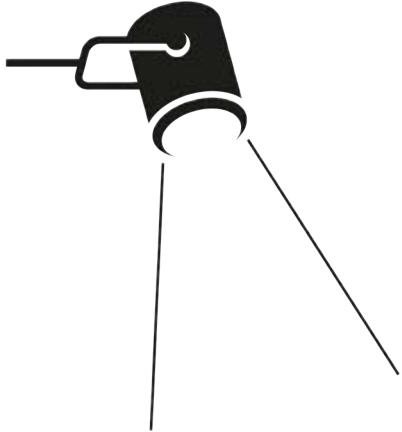
Colócala dentro de un sobre
y pégalo en este lugar
ultrasecreto.

Fácil

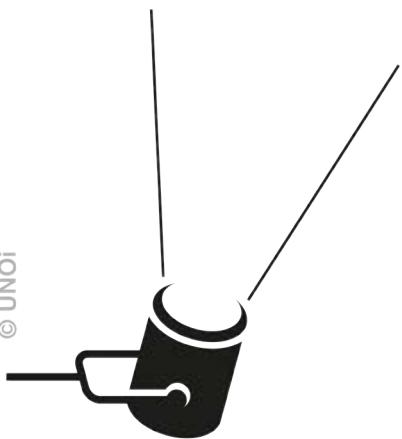
©UNOI

Difícil

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

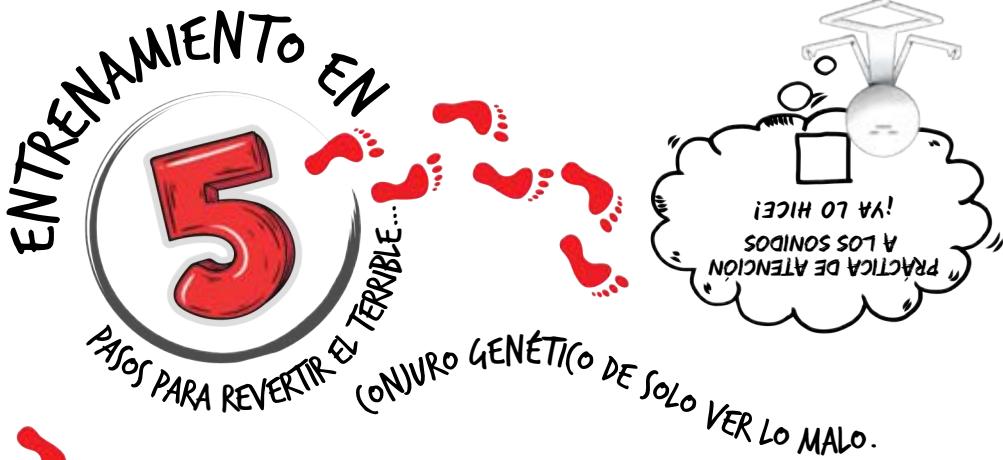


Verdejear tu mente
Pajaros
La mente humana
esta genéticamente
predisposta para notar lo negativo
por encima de lo positivo, esto por la
señal de progresar. Sin embargo, a
veces resulta muy injusto vivir bajo este efecto
y no disfrutar ni ver lo bueno que somos.

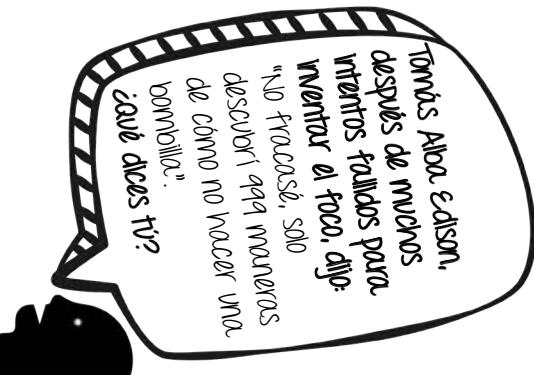


Afortunadamente podemos entrenarnos para
apreciar las cosas buenas que tenemos, ¡fu!,
sin dejar de pulir lo que es necesario.
¡Gracias plasticidad cerebral! ¡Eres
lo máximo! ¡Comenzamos el
entrenamiento!

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



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



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.

mis rasgos físicos
mi forma de ser
mi interior

esta escrita en nosotros...

Tal vez nunca te habías preguntado ¿que valoraría un diario? Valoraríamos el olor de nuestras hojas, la textura de nuestra portada, pero sobre todo, valoraríamos lo que

dijo tu abuela: "Los amigos no se pierden, se encuentran".

CONFESIONES DE UN TÍPICO DIARIO ADOLESCENTE

ME GUSTARÍA MEJORAR EN MÍ...

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



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.

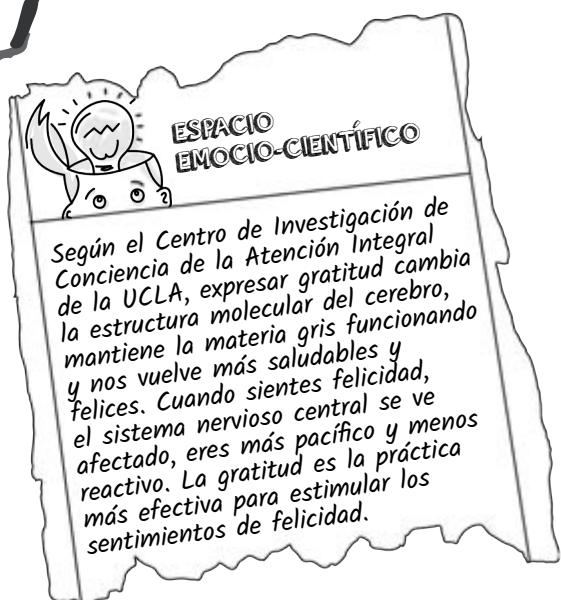


Escribe un discurso de agradecimiento a todos aquellos que te han apoyado, aconsejado y querido, aun en un mal día (envía el mensaje dentro de esta botella).

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

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

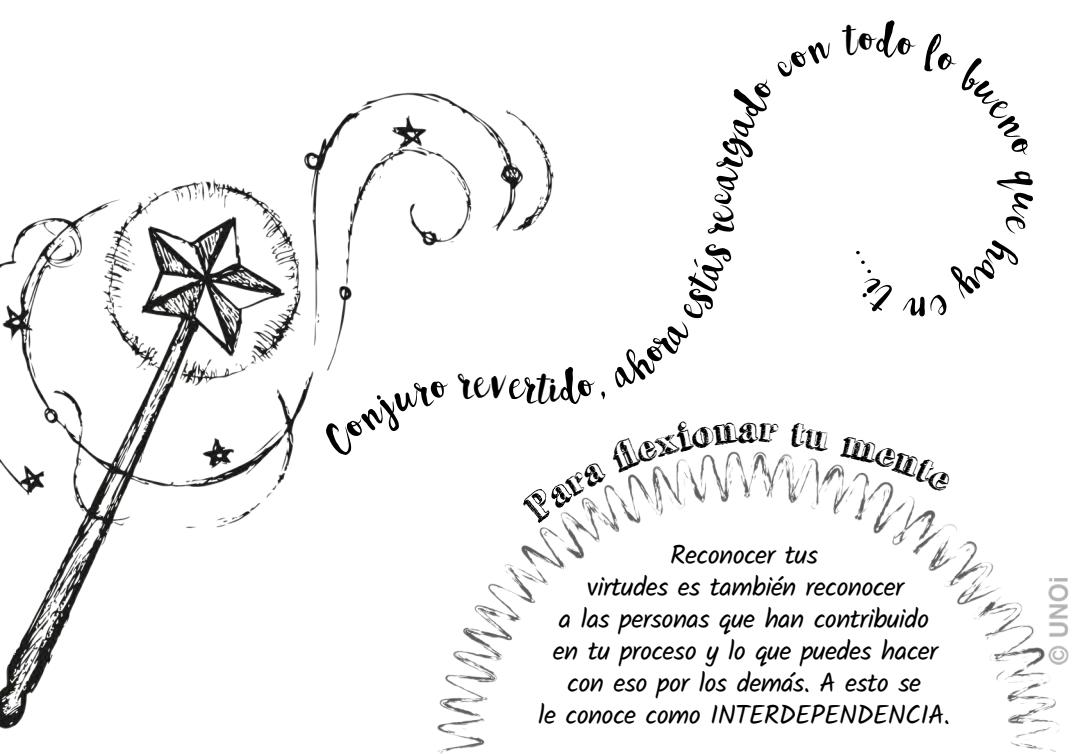
¡Pfff, algunos necesitamos hacer más seguido nuestra práctica de atención plena!

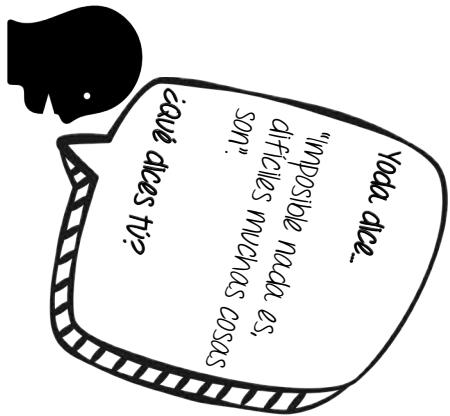




Paso 5. Sé agradecido contigo mismo.

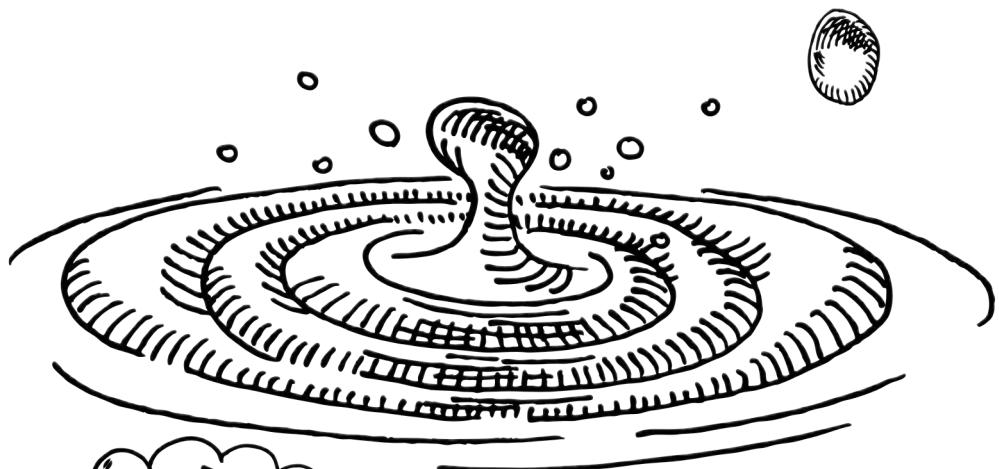
Dedícate 3 cumplidos que te gustaría escuchar cuando las cosas no van muy bien.
¡Anda! No seas tímido...





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

Escribe los tips que te ayudaron a conseguirlos.



© UNOI



Orale!
¿Todo es?

INSPIRACIÓN

Imagina tu vida en 10 años...

¿cómo serías?

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



ENSUEÑO: ideal, fantástico, maravilloso.



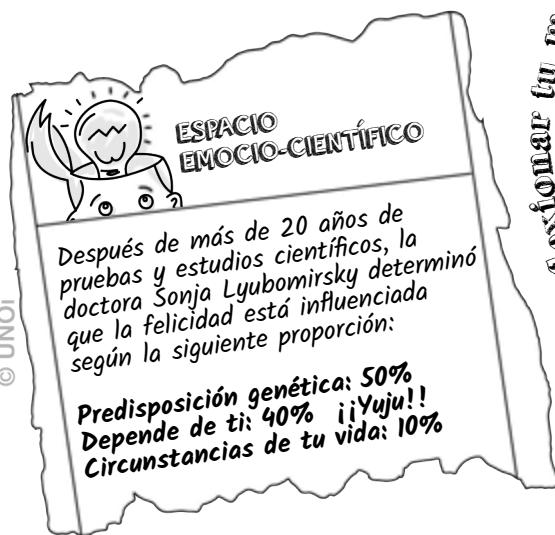
“Como un escultor esculpiendo,
quitando y poniendo,
eres capaz de crearte
como tu mejor obra de arte”.

Tu Diario



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?

© UNOI



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

Ahora imagina:

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

DESPROPÓSITO



Resionar tu mente

Es una realidad que 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 hagamos 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...



inhala,

exhala,

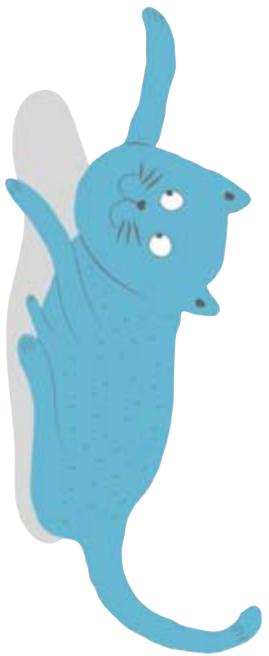
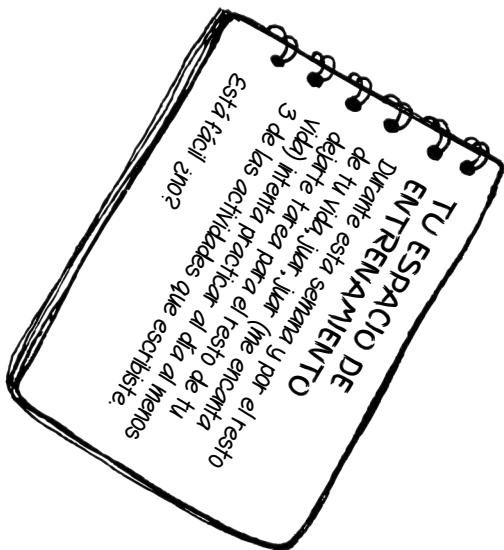
Escribe bien grande la
emoción que experimentas
en este momento.

imaginala gritando...

¡Wow!
¡qué fuerte!

ESCRIBE ACTIVIDADES QUE TE HACEN SENTIR BIEN...

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



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

Siento gratitud cuando...

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...

Tu Diario dice...
"Dime qué emociones
ejercitas y te diré en
quién te convertirás".
¿Qué dices tú?

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 basquetbol 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 alivianado y buena onda?

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

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



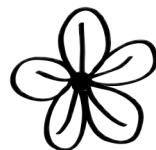
¿Qué habría?

¡Venga!

Dale vuelo a tu imaginación.



¿Cómo sería la celebración?



¿Qué cosas se harían?



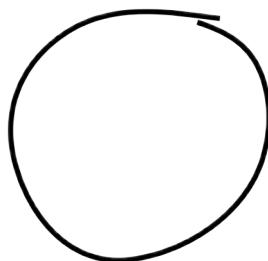
¿CONOCISTE MÁS SOBRE TU MENTE?

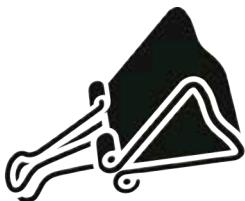


Mi seudónimo en este momento es... _____

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!



CAPÍTULO 2

AUTORREGULACIÓN

Es genial que con la autorregulación se pueda controlar la temperatura de tu cuerpo y... ¿eh? ¿Qué la autorregulación no se trata de eso? Pues entre otras cosas sí y aunque puedas contarme de qué va. Para que veas que me agradas, te voy a compartir, paso a paso, lo que yo también sé sobre otras áreas en las que funciona:

Paso 1

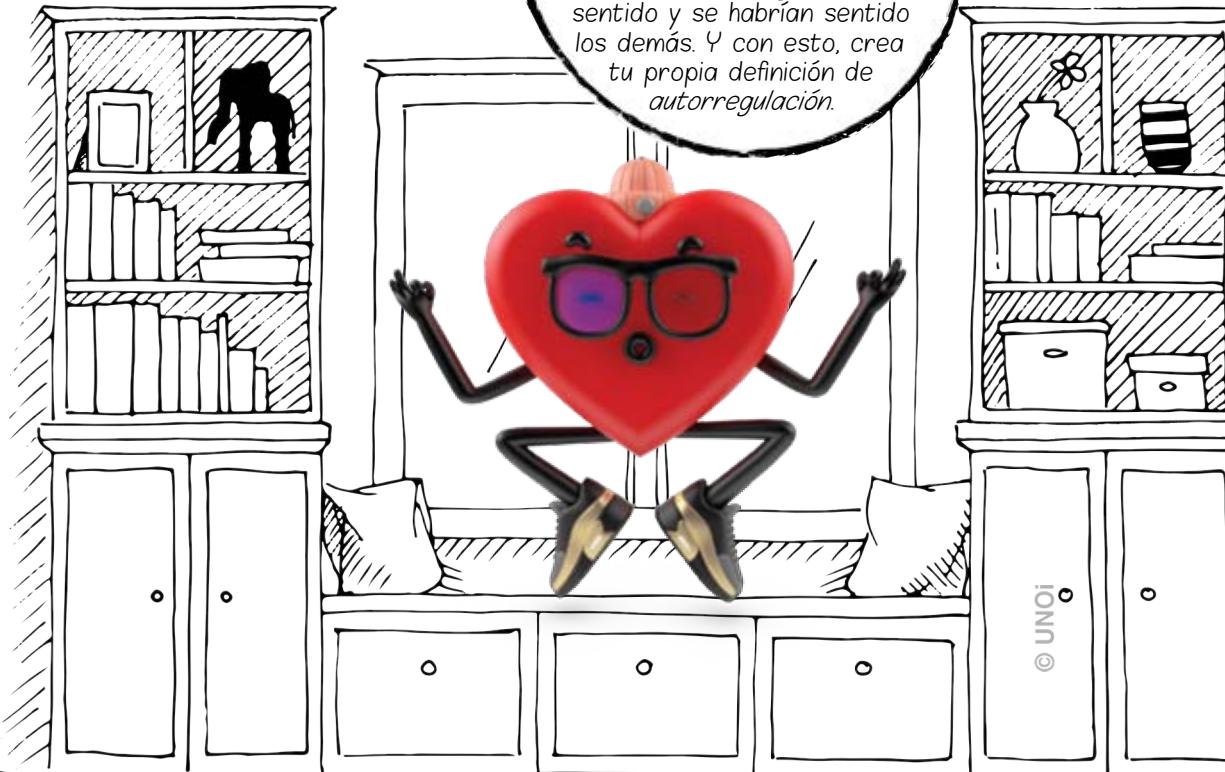
Piensa en alguna ocasión que te hayas enojado por algo que alguien hizo. Pero no un enojo cualquiera, sino uno espectacular, parecidísimo a un berrinche, (sin pena, ¡a todos nos ha pasado!).

Paso 2

Describe todo lo que vino con ese enojo: qué hiciste, qué dijiste, cómo te sentiste, cómo hiciste sentir a los demás y si ponerte así ayudó a mejorar la situación.

Paso 3

Ahora dale la vuelta: imagina cómo podrías haber actuado en lugar de enjarte, y qué podrías haber dicho y hecho. También piensa cómo crees que te habrías sentido y se habrían sentido los demás. Y con esto, crea tu propia definición de autorregulación.



Busca tu definición finalísima del año pasado, compárala con la nueva y escribe una DEFINICIÓN 2.0 de autorregulación:

[Large empty box for writing]

Mi nombre _____

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

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

**Antes de entrar
al capítulo...**

**Al terminar el
capítulo...**

Reconozco las sensaciones corporales generadas por los impulsos automáticos de la mente y cultivo la atención plena a estas reacciones naturales para responder de forma cada vez más asertiva.

Incorporo en mi expresión herramientas para comunicar emociones difíciles en situaciones de conflicto.

Ejercicio herramientas para permanecer en el presente y alerta aun con emociones difíciles o desbordantes.

Incorporo prácticas cotidianas que me proporcionan felicidad de manera consciente.

Reconozco la intención que tengo al perseguir una meta.



Plena flexión de tu mente

Los impulsos son respuestas automáticas generadas por las emociones, estos impulsos nos hacen actuar sin pensar y es supercomún que luego nos arrepintamos de eso que hicimos o dijimos, es como si esa emoción cegara nuestra capacidad de decidir.

¡Qué fuerte! ¿No?

Test: Huir, paralizarte o pelear... ¿Qué tan bueno eres reconociendo tus impulsos?

Marca con una ✓ si te ha pasado que...

- después de una discusión te comentan que dijiste algo que no recuerdas (y que podrías incluso jurar que no dijiste).
- estás a punto de exponer tu trabajo de fin de año y todo lo que estudiaste de repente se te olvida, como si no hubieras estudiado nada.
- azotas puertas o avientas cosas estando muy enojado (tal vez te diste cuenta hasta que encontraste lo que rompiste).
- detectas un pequeño insecto en la pared de tu cuarto y sales corriendo, gritando despavorido sin darte cuenta de que se trata de una mancha.
- alguien te dice que tu corte de cabello es horrendo, entonces sientes cómo te empieza a subir el calor a la cara y le gritas: ¡¿No te has visto en un espejo?!

Más de 3 ✓

Tus emociones toman el control de tu vida, tus impulsos generalmente te meten el pie y hacen que sobreactúes las situaciones. ¡Auch! ¡Pero no te preocupes!, vamos a aprender qué se puede hacer para que tomes el control de tus emociones y sean un beneficio para ti y para quien te rodea.

Menos de 3 ✓

Bueno..., no me queda claro si no eres tan impulsivo o tal vez no te das cuenta de esos impulsos o... ¿tus impulsos no permitieron que contestaras correctamente? Bueno, de cualquier manera, vamos a reconocer esos impulsos en el cuerpo para regularlos y dar espacio para que esas emociones sean constructivas. ¿Te apuntas?

ESPACIO EMOCIO-CIENTÍFICO

La amígdala es la encargada de estar siempre atenta ante cualquier situación de peligro para ponerte a salvo. Sin embargo, algunas veces percibe peligro donde no lo hay, esto hace que sobreactúes y te salgas de control. Pero recuerda que la amígdala, como el resto de tu cerebro, aprende de tus hábitos, si en general reaccionas mal cuando te enojas, tu amígdala aprende que siempre hay que pelear cuando algo no te gusta...

¡Practica enseñarle nuevos hábitos al enojo para que funcione en tu favor y no en tu contra!

¡Que tu amígdala sea tu amigaadala! Juar, juar.

© UNOI

No se sabe quién dijo:

"No siempre podemos elegir la música que la vida nos pone, pero podemos elegir cómo la bailamos".

¿Qué dices tú?



DISECCIÓN DEL ENOJO



Recuerda una situación que estés viviendo actualmente que te provoque enojo y anótala (tómate unos minutos si lo necesitas...).

Identifica la intensidad de la emoción (ponle un número de 1 a 10).

Nota las sensaciones en tu cuerpo: calor en el pecho o en la cara, ardor en la panza, sudor en las manos jaaaggg, las que sean!, anótalas.

Escucha tus pensamientos, escribe todo lo que viene a tu mente con el enojo (no te preocupes, tu diario sabe que los pensamientos solo son pensamientos y no son reales).

Nota tus impulsos.

Las emociones tienen dos componentes: un componente mental y un componente físico-sensorial, uno alimenta al otro y hace que esa emoción salga de proporción si no la notas a tiempo. ¡Qué intenso! ¿no?

Experimento 2303:

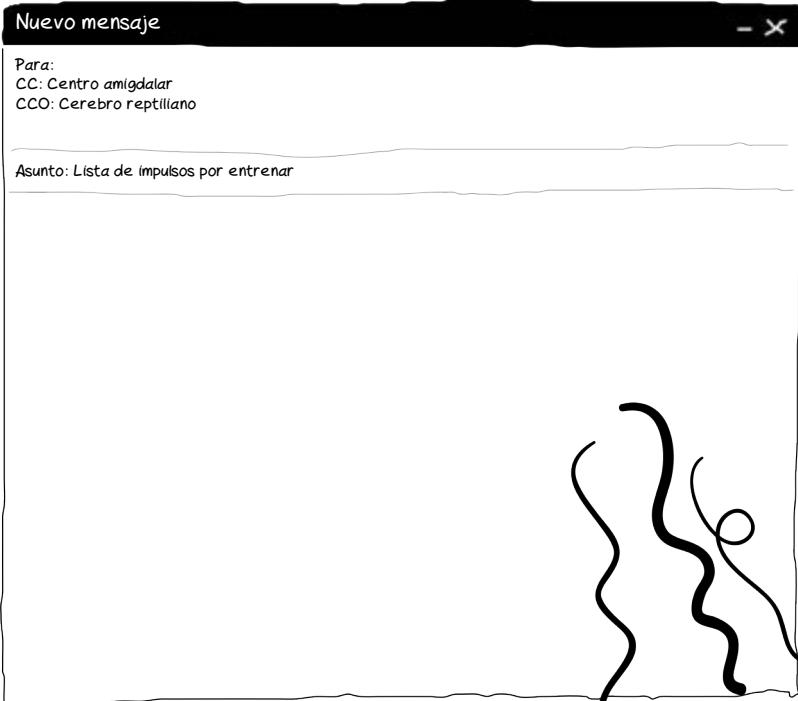
Para separar el enojo en todas sus partes y aprender que hay en el fondo...



© UNOI

Escribe en el email los impulsos que notaste en la disección del enojo. ¿Qué te dan ganas de hacer con esa emoción?

¿Pelear?, ¿huir?, ¿congelarte?, ¿llorar?



otra opción de enojo sería...
otra opción para responder a mi

Para flexionar tu mente
Todas las emociones tienen una función adaptativa en los seres humanos. El enojo, por ejemplo, te ayuda a reconocer que algo está trastocando tu integridad y tal vez es momento de poner límites, pero... ¿cuál es la mejor manera de atender el enojo para que pueda cumplir su función sin dañarte ni dañar a nadie?

!ONU ©



**DEJA ESTA PÁGINA EN
BLANCO, MÁS TARDE TE
DIGO PARA QUÉ...**



Nota cómo está tu emoción después de **PARAR**. Escríbelo.



haz PARAR.

Paro.

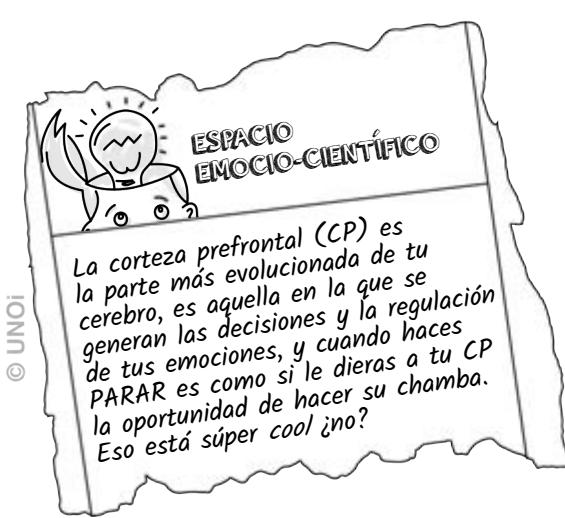
Atiendo las sensaciones de mi cuerpo.

Respiro, de manera consciente noto la respiración en mi cuerpo.

Amplío mi atención y observo todo lo que me rodea.

Respondo de manera más constructiva para mí y para los que me rodean.

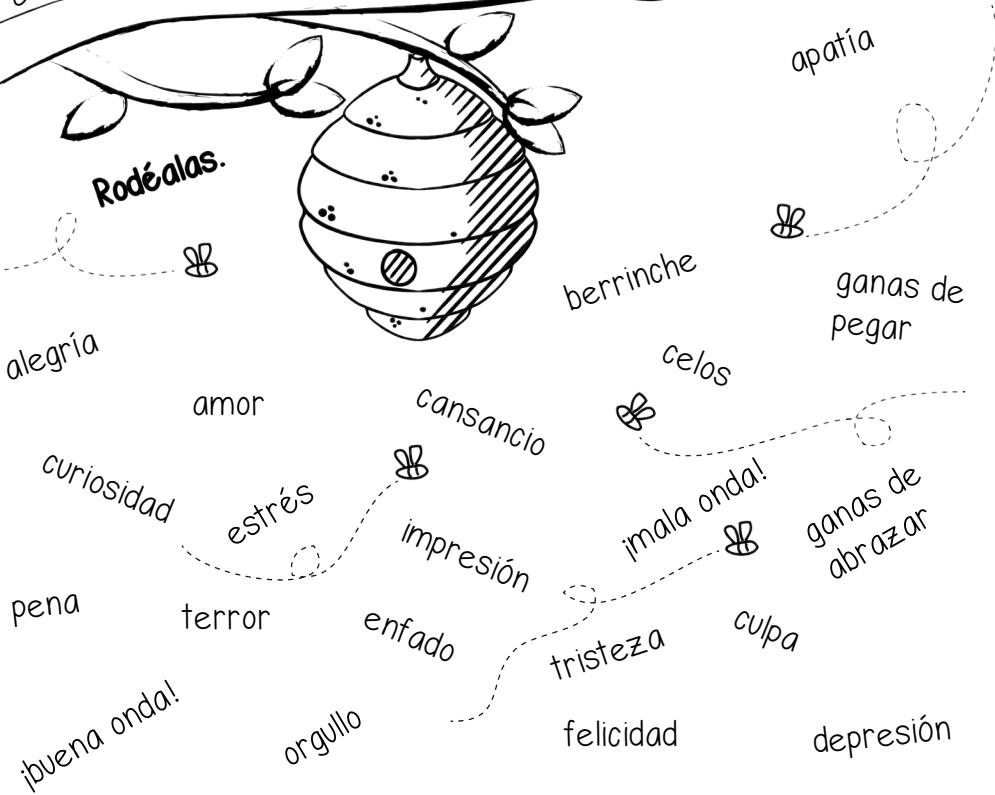
¿DE QUÉ TE DAS CUENTA?



¡Súper!
Sigue practicando PARAR
cuando experimentes cualquier emoción, alegría, enojo, incluso cuando estés en calma. Te sorprenderá lo que descubrirás...

EMOCIONES FUERA DE CONTROL

¿Cuándo me caería bien PARAR?



¿ALGUNAS OTRAS?

¿Marcaste TOOODAS? ¡Muy bien! Es bueno PARAR y notar con claridad lo que está pasando.



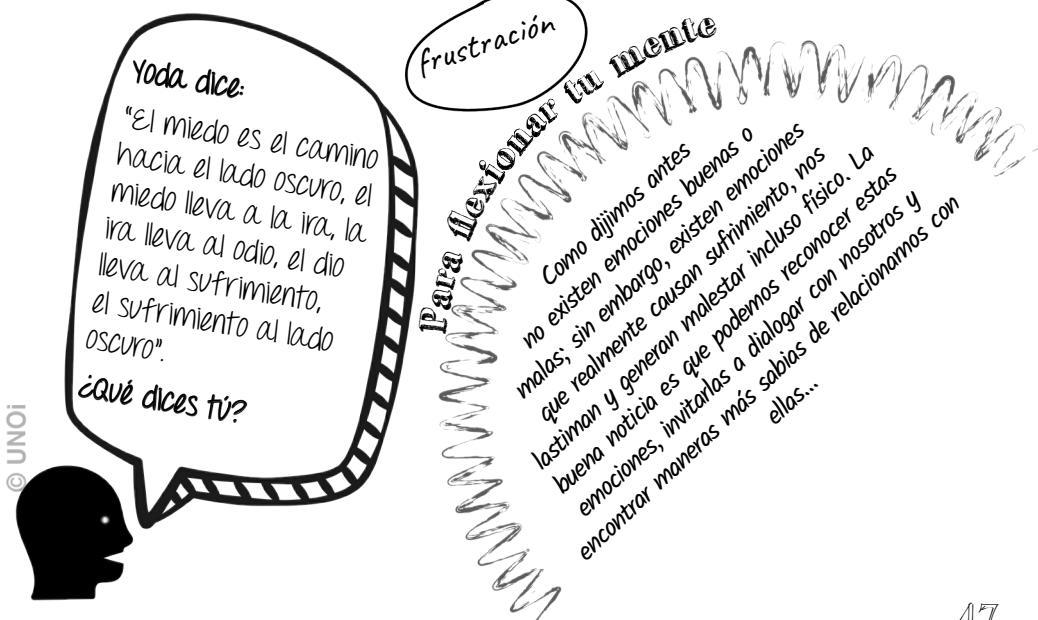
¿No lo crees? Intenta hacer PARAR cuando te sientas alegre y cuéntame lo que notas.

Emociones placenteras y emociones aflictivas

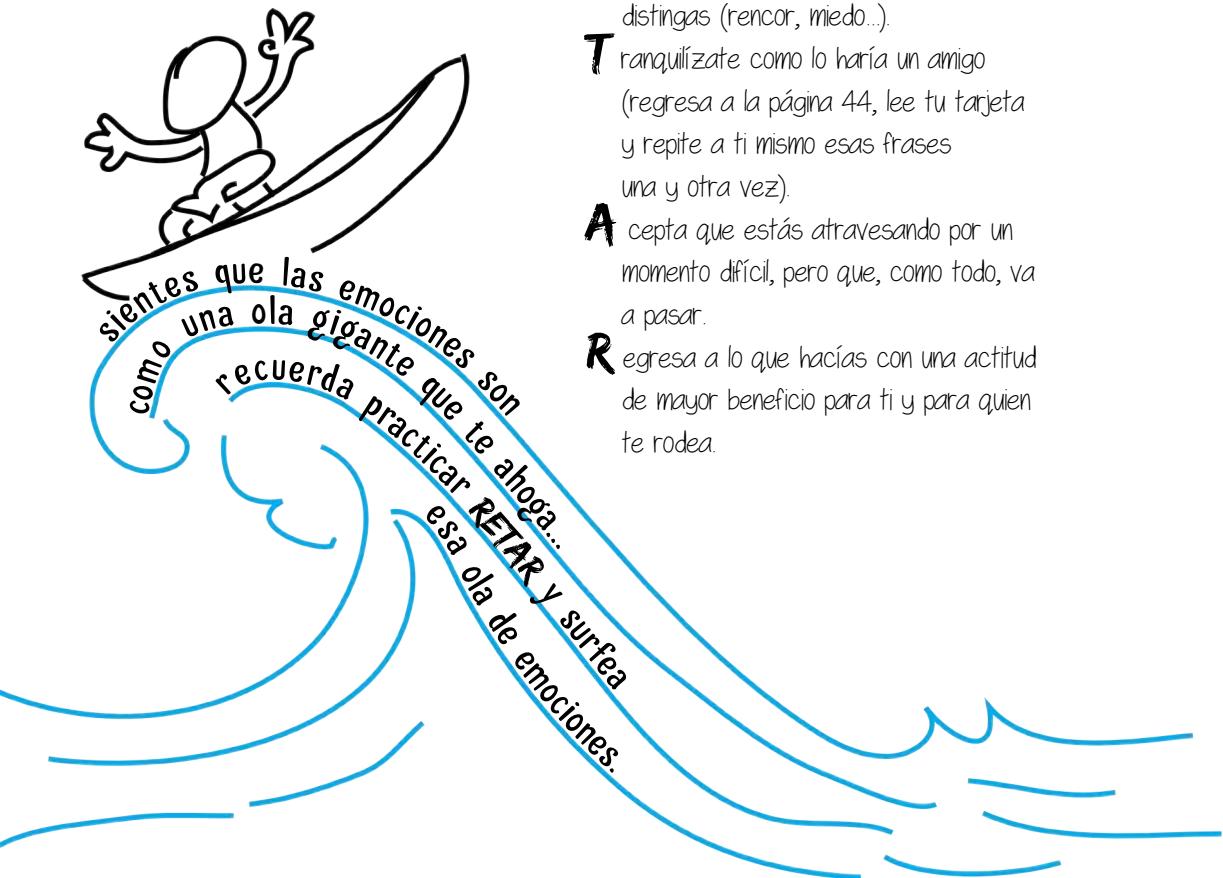
Pon un color a las emociones placenteras y otro a las que te resultan dolorosas.



Regresa a la página 44 y crea una tarjeta de ánimo para un amigo que esté experimentando una situación o emoción aflictiva. Escríbele frases que creas que le pueden ayudar.



Así se surfea una emoción:



Después de **RETAR** intenta escuchar qué te está diciendo esa emoción, es probable que sea más fácil, y que no te revuelque como una ola en el mar.

MI SÍMBOLO DE RETAR:



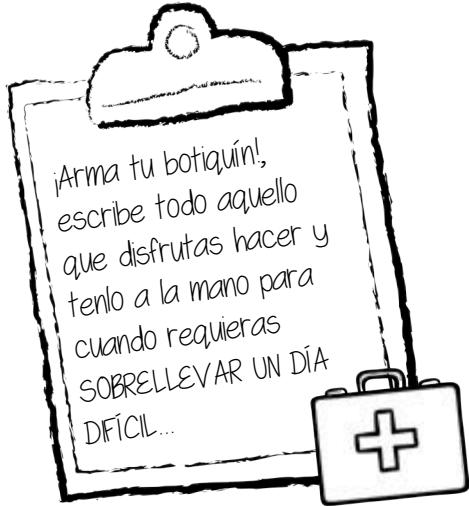
© UNOI



¡Wow, parece que serías más feliz!
¿No?

BOTIQUÍN SOS

(por sus siglas Siempre Ofrecen Serenidad),
ja que no te la sabías!



¿Acariciar a una mascota por unos segundos? (si no tienes pídele prestada la suya a un cuate o a una vecina).



Escuchar esa canción que te pone de buenas... (sí, esa exactamente).



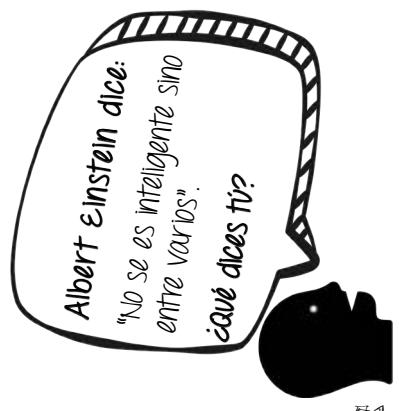
¿SEGURNO
OLVIDAS NADA?

Banda de amigos o familiares a los que me gustaría llamar en un momento difícil o afectivo.

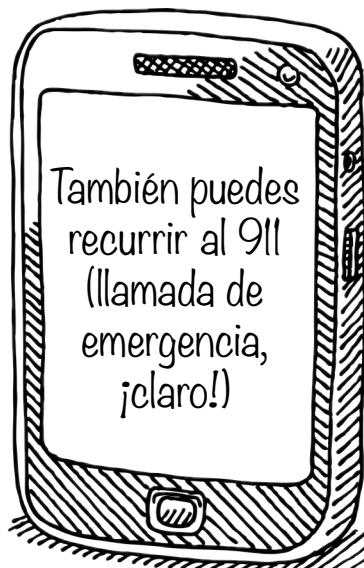


¡GRACIAS CUATES!

Albert Einstein dice:
"No se es inteligente sino
entre varios".
¿Qué dices tú?



Para flexionar tu mente
El bienestar es
un estado mental que
se construye en colectivo.
Recuerda, nunca estás solo.



Inhala en 9 tiempos, (aspira
contando de 1 a 9).

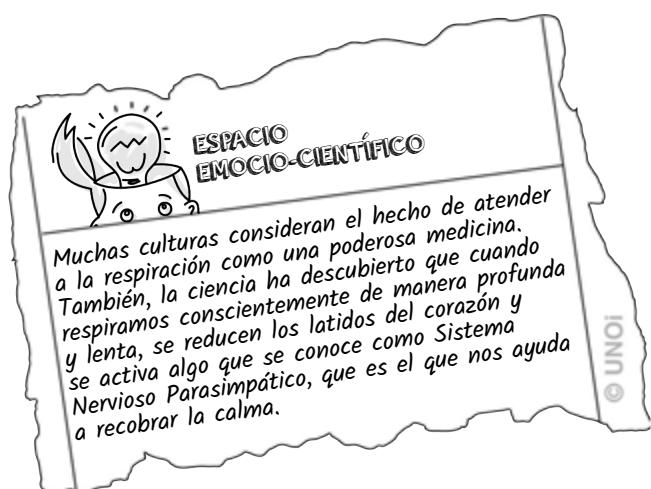


Exhala en 11 tiempos (espira
contando de 1 a 11).

¿Cómo te sientes después del 911?

Para flexionar tu mente

Es probable que
después de hacer un 911,
puedas ver con mayor claridad
tus emociones y decidir de manera
consciente qué es lo mejor para ti y
para los que te rodean, respecto de esa
emoción...





TACHA LAS IDEAS QUE TE IMPIDEN PEDIR AYUDA Y DESÉCHALAS.

~~Solo los débiles piden ayuda.~~

Nadie entendería por lo que estoy pasando.

Me cobrarán el favor después.

¿Y si me acusan en lugar de ayudarme?

No debo delatar a esa persona.

Me van a regañar.

No sé cómo hacerlo.

OTRAS IDEAS QUE DEBERÍA BOTAR...



**EXPRESARSE ES UN GESTO
SUBVERSIVO EN ESTOS DÍAS
¡ÚNETE A LA CAUSA!**

¿QUÉ TE GUSTARÍA
GRITARLE AL MUNDO?

ÁRMATE DE VALOR...

ALGO MUY IMPORTANTE EN LA
COMUNICACIÓN ES:

Hablar desde el corazón.
Tener un propósito claro.

Mantener la idea de que lo que quieras decir
es bueno para ti y para los que te rodean.
¿Ahora sí te sientes listo?

© UNOI



¿CÓMO TE VES EN EL FUTURO?

¡DIBÚJATE
CON TOOOOODO!

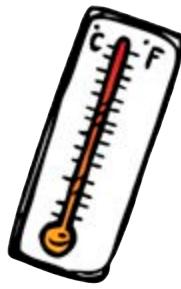
Lo que realmente
deseo en mi vida:



© UNOI

Recursos con los que
cuentan para alcanzarlo.

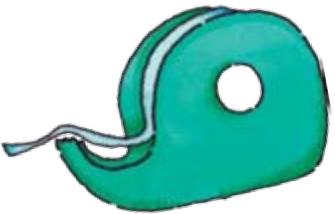
¿CÓMO TE VA CON LA REGULACIÓN DE TUS EMOCIONES?



Mi seudónimo en este momento es... _____

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

HUELLA OREJINA
(Pega tu oreja a la hoja
y traza su contorno).



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

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

¡YA
LO HICE!

CAPÍTULO 3

AUTONOMÍA

Autonomía es lo que tienen los países, ¿no? Y las universidades e incluso los autos del futuro. ¿Y las personas qué? ¿También pueden ser así? ¿A qué se refiere la autonomía en ellas? ¡Rayos! Creo que convendría que recordemos incluso la palabra.

Paso 2

Compara todo lo que respondieron tus contactos (sobre todo, fíjate en lo que pusieron las personas de tu edad) y completa tú también las frases.

Paso 1

Escribe en tu red social favorita la frase "Yo soy autónomo cuando..." y pídeles a tus contactos que la completen. Después pon la frase "Pero no soy autónomo las veces que..." y repite el proceso.

Paso 3

Por último, piensa en la frase "La autonomía es..." y complétala por escrito. Pon la definición en tus propias palabras, sin intentar sonar como algo de escuela.



Busca tu definición del año pasado, compárala con la nueva y escribe una DEFINICIÓN 2.0 de autonomía:

Mi nombre _____

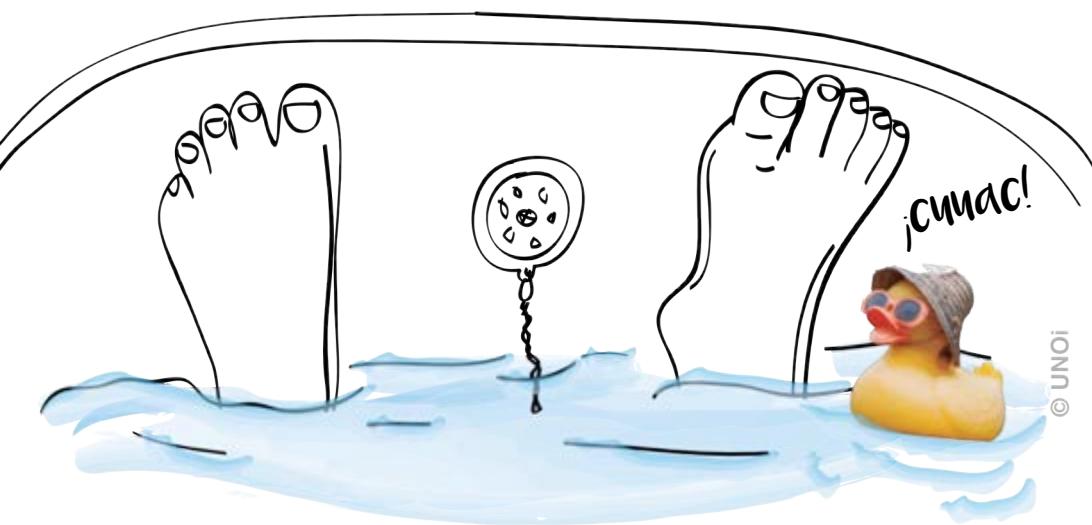
Acuérdate que aquí debes registrar qué tan desarrollado tienes cada aprendizaje. Usa la clave:

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

	Antes de entrar al capítulo...	Al terminar el capítulo...
Analizo la influencia del entorno en mi bienestar propio y de los demás.	_____	_____
Reconozco mis emociones y genero una estrategia para comunicar asertivamente mis puntos de vista en diferentes situaciones.	_____	_____
Valoro generar acciones que me sugieran bienestar aun cuando no sea de inmediato.	_____	_____

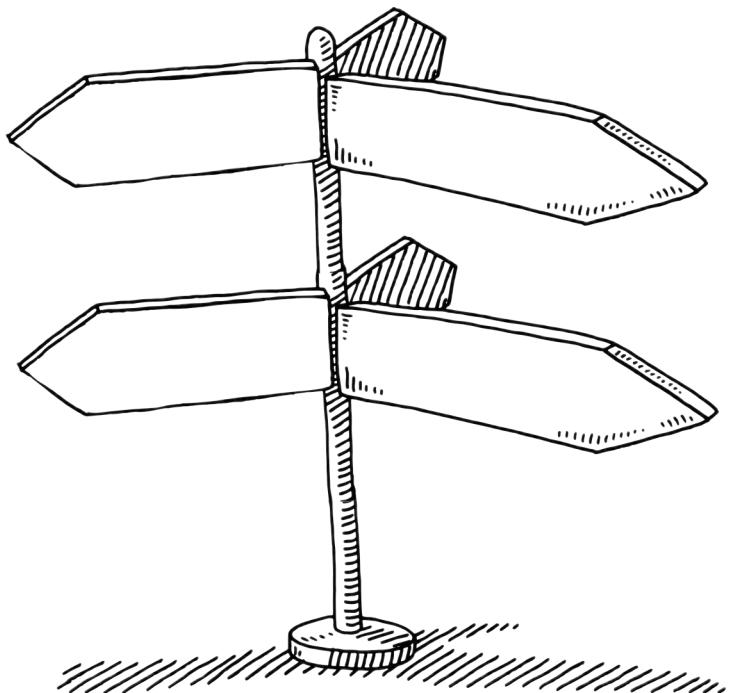
Mi lugar favorito para soñar...

Todo viaje inicia
con un sueño..

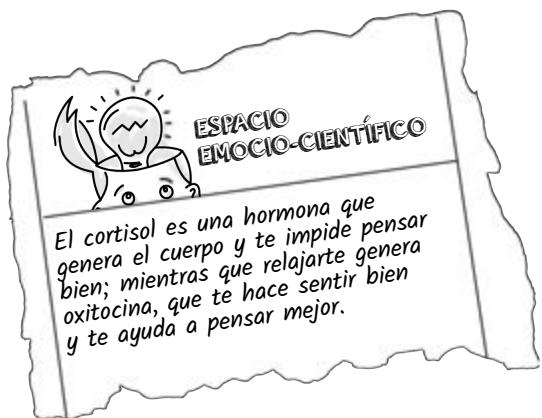


© UNOI

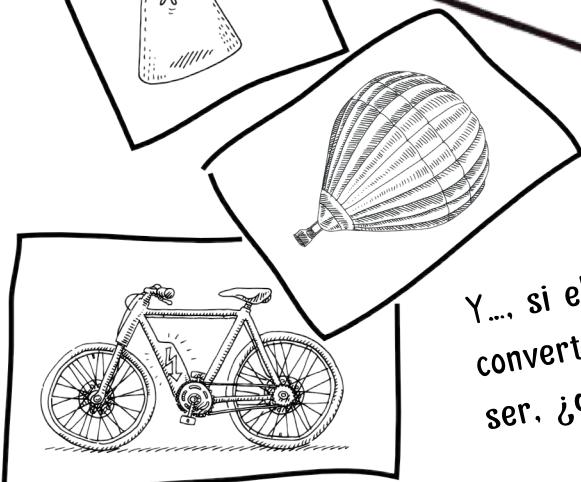
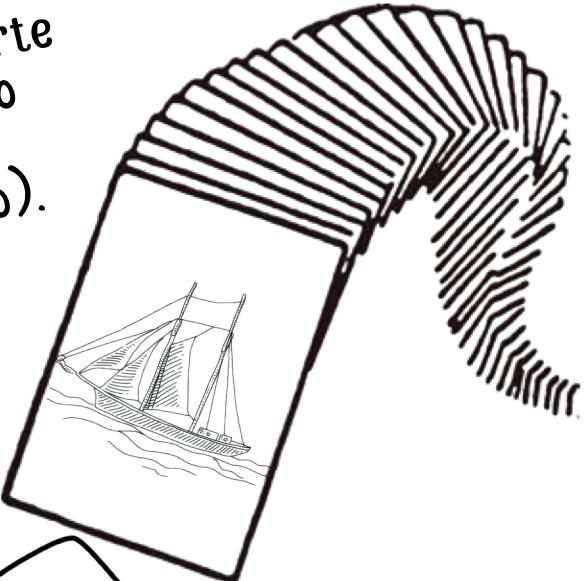
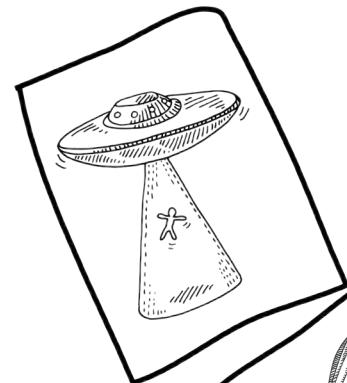
A ti, ¿a dónde te gustaría viajar?



© UNOI



Medios de transporte
para un viaje épico
(grandioso, de
antología, ooobvio).



Y... si el viaje fuera para
convertirte en lo que quieras
ser, ¿qué vehículo usarías?



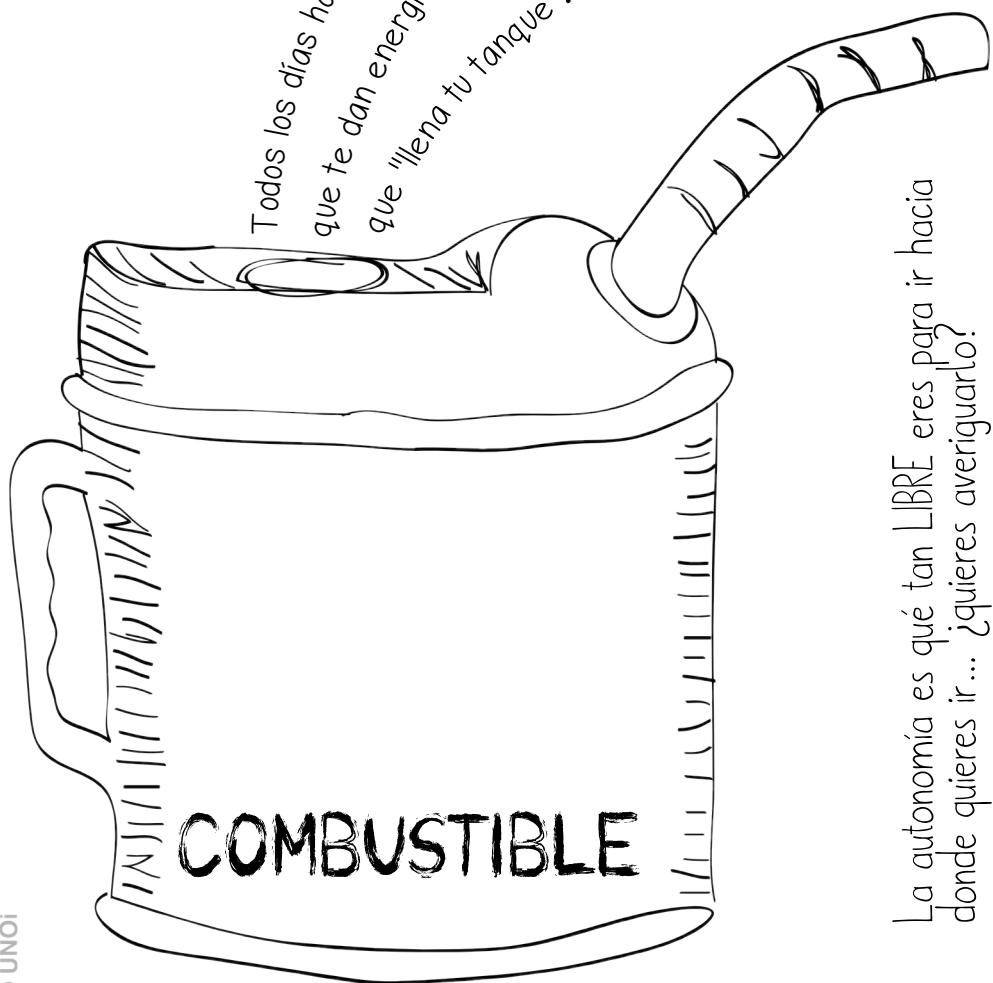
DE VITAL IMPORTANCIA: todos los vehículos
necesitan combustible...

III AUTONOMÍA

que tan lejos puedes llegar antes
de que se termine el combustible!

es...

Todos los días hay situaciones, palabras o personas
que te dan energía. Llena este bidón con aquello
que "llena tu tanque".



Autonomía de las cosas

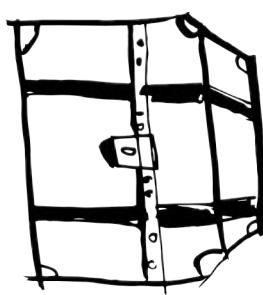
(Qué tan libre o dependiente eres de tus pertenencias)

Tus 5 pertenencias más costosas:

- - - - -

Los 5 momentos más felices de tu semana:

- - - - -



TU
ESPAZO
ENTRENAMIENTO

Intenta una vez al día hacer algo que te haga feliz y que no requiera de ningún objeto

¿VES ALGUNA RELACIÓN ENTRE LAS COLUMNAS?
¿LO CARO ES LO QUE TE HACE SENTIR MEJOR?



“PRÁCTICA DE ATENCIÓN
A LOS PENSAMIENTOS.
¡VA LO HICE!



AUTONOMÍA DE LAS PALABRAS DE OTROS

(O qué tanto dependes del reconocimiento)

Rodea las frases que te hagan más fácil el oíra.

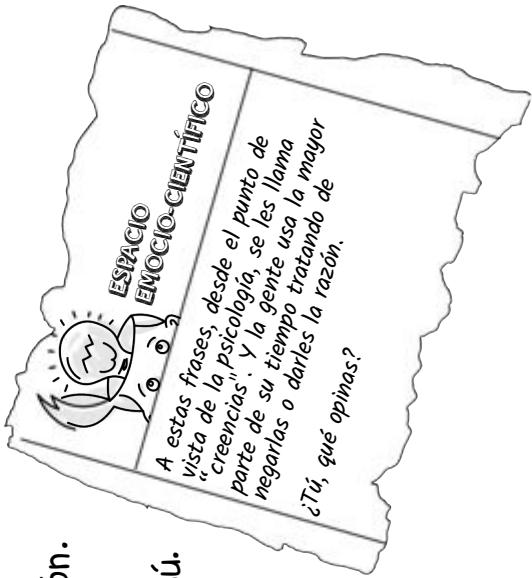
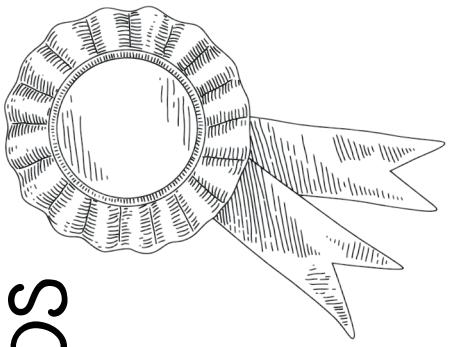
Subraya aquellas que te lo hacen difícil.

Tacha las que no te importen.

Completa como quieras las que tienen espacio.

Escribe frases que recibes en tu vida.

- Eres demasiado _____
- Eres mujer.
- Tú puedes dar más.
- Fallar no es una opción.
- Tienes que ser el mejor.
- Hay alguien más _____ que tú.
- No eres suficiente.
- Eres especial.
- Eres hombre.
- No es aceptable.



¿Hay frases que pueden arruinar tu día?
En tu vida, ¿hay frases más importantes
que otras? ¿Crees que las palabras que
NO están tachadas te aportan o te restan
autonomía?

Los libros no somos como nos pintan. Casi nadie se da cuenta, pero a los libros nos encanta viajar, las cosas emocionantes, que nos digan palabras

agradables, como: ¡qué buen libro!, ¡qué cool! Pero lo que MÁS nos gusta es ser libres... justo como a ti, bueno eso creo :).

Termina el dibujo como gustes...



Persiguiendo likes

Una vez conocí a una persona que se pasaba todos los días buscando tener más y más likes.

Claro, se ponía contenta cuanto los tenía y muuy triste cuando no. Hacía casi lo que fuera por obtenerlos. ¿Conoces a alguien así? ¿Cómo crees que termina la historia?

Escribe el final.

Sócrates dice...

"Aquel que no está contento con lo que tiene, no estará contento con lo que podría llegar a tener".

¿Qué dices tú?

¡Justo imaginé lo mismo!

Si quieras saber qué tan autónomo eres, hazte una pregunta clave: ¿qué tan contento vives?



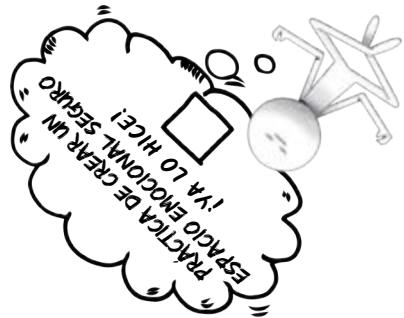
"Estar contento es UNA HABILIDAD, se trata de aprender a estar tranquilo y en paz con la situación actual".

© UNOI

PARA CULTIVAR "EL CONTENTO"

Estar contento, independientemente de las personas y todo lo que nos rodea, es una habilidad y se practica. ¡Súper!

Algo que podrías hacer para ejercitártela es:



- ✓ Pensar más en lo que tienes y menos en lo que te gustaría.
- ✓ Disfrutar el presente y pensar menos en lo que pasó o pueda pasar.
- ✓ Llevar un diario (adicional, eh!) con lo que te sucede y por lo que mereces estar agradecido.
- ✓ Dedicar unos minutos diarios a practicar estar contento sin necesidad de hacer algo.
- ✓ Tomar tiempo para compartir con tu crush o escuchar a un buen amigo o amiga.

- ¡Mucho contento!
- Mmmmnaaa, no
- Poquito contento

Escoge un color para la planta de cada día y veamos qué tanto contento hay en tu semana.
¡Mientras más intenso el color, más contento hubo en tu día!



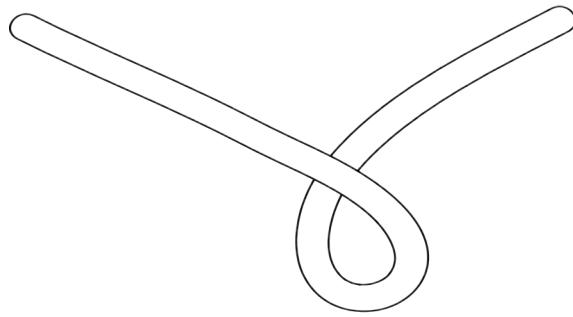
¿LISTO PARA IR HACIA DONDE
QUIERES IR?



Mi seudónimo en este momento es... _____

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

HUELLA RODILLIL
(Plasma tu rodilla
como si fuera un sello!)



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



CAPÍTULO 4

EMPATÍA

Paso 1

Busca en internet una nota sobre alguien que haya vivido una situación complicada y triste (como un migrante o alguien que haya sido blanco de una injusticia).

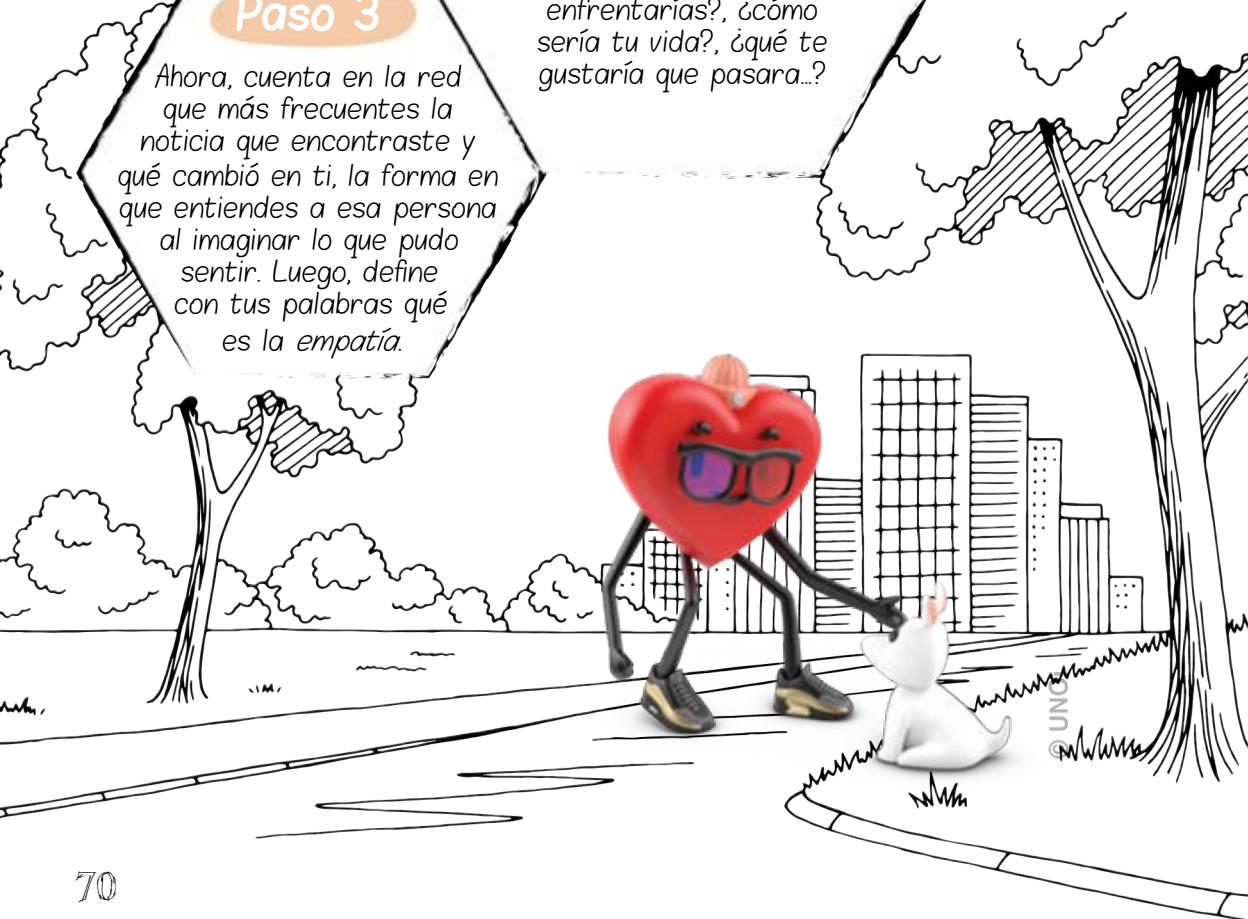
Paso 2

Imagina cómo sería pasar por la misma situación de esa persona: ¿qué sentirías al estar ahí?, ¿qué problemas enfrentarías?, ¿cómo sería tu vida?, ¿qué te gustaría que pasara...?

Paso 3

Ahora, cuenta en la red que más frecuentes la noticia que encontraste y qué cambió en ti, la forma en que entiendes a esa persona al imaginar lo que pudo sentir. Luego, define con tus palabras qué es la empatía.

Seguro ubicas bien la empatía. ¡En todos lados hablan de ella! Bueno, yo sí sé de qué se trata, pero justo ahora no sabría del todo cómo explicarla. ¿Tú sí?... ay, ¿en serio? Bueno, por si acaso, para actualizarnos juntos se me ocurre lo siguiente:



Busca tu definición finalísima del año pasado, compárala con la nueva y escribe una DEFINICIÓN 2.0 de empatía:

[Large empty box for writing]

Mi nombre _____

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

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

	Antes de entrar al capítulo...	Al terminar el capítulo...
Observo pensamientos y emociones acerca de conductas que me parecen reprobables en la interacción con otros y actúo en favor de los afectados.		
Valoro la importancia de analizar un fenómeno desde distintos puntos de vista pues descubro que analizando alternativas de otros, aunque parezcan contrarias a mis intereses, puedo solucionar desavenencias.		
Me muestro socialmente competente, con conocimientos, aptitudes y actitudes que me permiten valorar correctamente la diversidad de los entornos cotidianos en los que interactúo.		
Analizo cómo influyen los valores en conductas de exclusión y discriminación y trabajo en aportar argumentos que me permitan generar ambientes no discriminatorios.		
Expando mi habilidad de empatía al medio ambiente y los seres vivos que lo componen, con la finalidad de generar acciones. Comprendo las consecuencias de no hacerlo.		

Seguimos comprobando que no eres un robot...

Marca en el cuadro invisible las situaciones que hayas vivido alguna vez o varias (nadie podrá ver tus respuestas, tus datos están protegidos).



- He molestado a alguien física o verbalmente.
- He escuchado que hablan mal de alguien que conozco.
- Alguien de mi escuela me ha insultado o lastimado físicamente.
- Me he enterado de que alguien que quiero habló mal de mí y me sentí fatal.
- Me sentí muy mal al presenciar una situación de violencia y no poder ayudar.
- Es difícil para mí relacionarme porque tengo miedo de que me lastimen.
- Me preocupa la violencia a mi alrededor.
- La comunicación a mi alrededor es con insultos y malas palabras.

Escribe **grande** cómo te sientes cuando lees estas situaciones:



¡Gracias al espacio cibernetico
que no soy un bot!

Para flexionar tu mente

Tú al igual que
muchos otros, has sido testigo,
víctima o probablemente promotor
de la violencia. Y parece como una cadena
interminable, como un círculo sin fin... Sin
embargo, a todos nos incomoda la violencia,
justo igual que a ti; y tocar esa incomodidad es el
motor para hacer algo con ella, revertir el malestar
no solo tuyo sino de todos a tu alrededor.
¿Está bueno no?

© UNOI

Rompiendo
cadenas



¿Qué hacer para romper el ciclo de la violencia?
¿Qué hacer para romper el ciclo de la violencia?

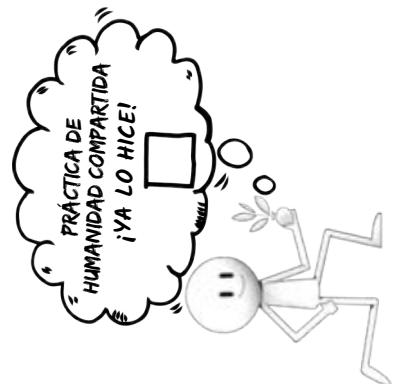
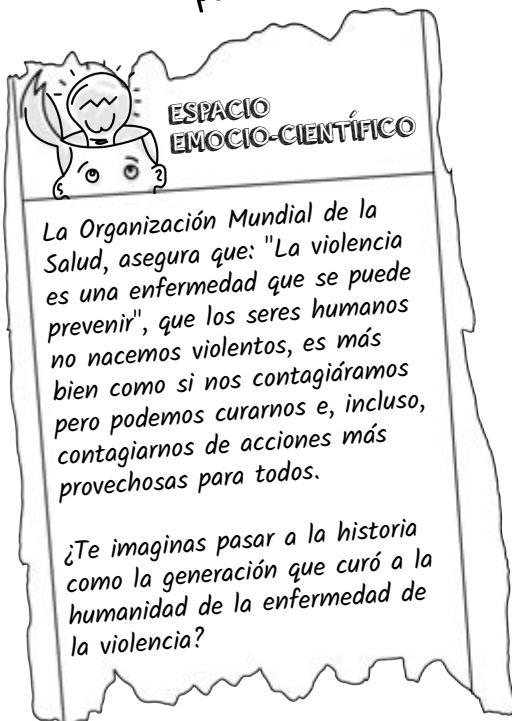


iPonte creativo!

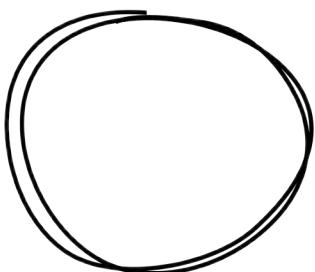
Encontrar soluciones pacíficas a todos los problemas

¡Órale!

Me siento aliviado con tus
palabras. Soy solo un Diario,
pero creo en ti...



Yo, me comprometo a romper
la cadena de la violencia cuando
me encuentre en lugar de
promotor, testigo o víctima.
Plasma tu huella en este
espacio.





Manos a la obra!

Propón soluciones creativas para problemas reales.

Situación

Te das cuenta de que un grupo de compañeros están molestando e intimidando a un compañero o compañera en tu escuela...

Un compañero te comenta que hiciste un comentario que lo hizo sentir mal...

Estás viviendo una situación de acoso por parte de uno de tus compañeros...

Propongo

Para flexionar tu mente
Para que un conflicto
se resuelva hay que comenzar
por ver a las personas como alguien
igual a ti. Tus necesidades son igual
de importantes que las suyas; escucharla
es igual de importante a que te escuchen,
entenderla es igual de importante a que te
entiendan. Si ves a tu amigo, a la maestra o
a tu papá como alguien que no es igual que tú,
dificilmente se podrá resolver el conflicto.
Sería buenísimo que en el mundo todos nos
pudiéramos ver como iguales ¿no crees?

Tich Nhat Hanh dice...

"Lo más importante es que necesitamos ser entendidos. Necesitamos alguien que sea capaz de escucharnos y entendernos. Entonces, sufrimos menos".

¿Qué dices tú?

© UNOI

Respira

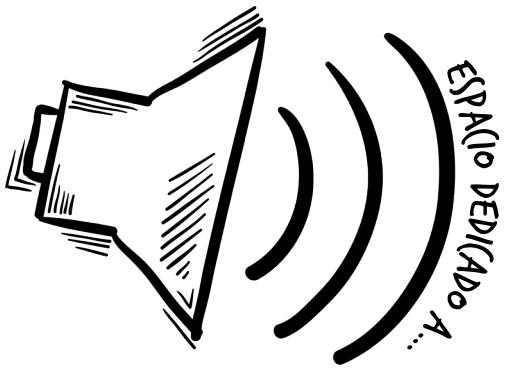
Cuando te sientas super bien,
cuando tus acciones te hagan sentir compasivo y generoso,
cuando notes el poder y alcance de tus buenas acciones,
y sientas que la felicidad del otro
también es la tuya...



© UNOI

Reconoce que eres un ser humano en toda la palabra.
Etiqueta las emociones: iah, esto es alegría!, iesto es compañerismo!
Siente el impacto de tus buenas acciones.
Piensa que todos somos como una gran familia.
Interconectados... con hilo invisible...
Respira, inhala... exhala...
Amplia tu atención, mira todo lo que te rodea.

Compartimos



TU MEJOR AMIGO o AMIGA...

PUEDEN SER VARIOS, NO
QUEREMOS EXCLUIR A NADIE.

Él o ella

Somos diferentes

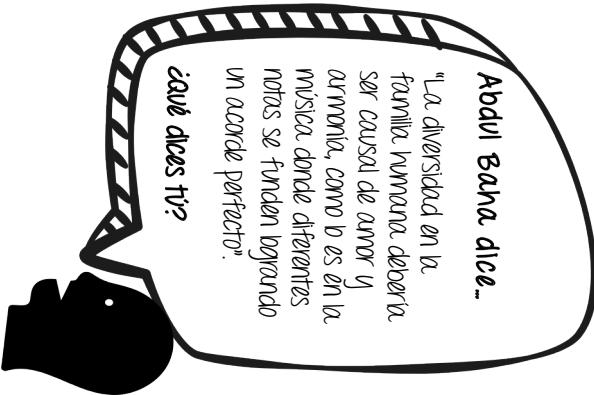


Para Descubrir tu Mente

Hay algo que nos une a todos por igual, ¿sabes qué es? Sin importar la forma en la que eres y la forma en la que son los demás, todos absolutamente todos, queremos ser felices.

y la pregunta es, ¿eres diferente porque buscas ser feliz o buscas ser diferente porque eres feliz?

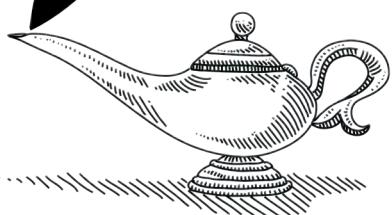
© UNOI



EMPATÍA Se muestra socialmente competente, con conocimientos, aptitudes y actitudes que le permiten valorar correctamente la diversidad de los entornos cotidianos en los que interacciona



RAZONES POR LAS
QUE SER
DIFERENTE
RESULTA
GENIAL



RETO 9101:

Consiste en encontrar 6 o más cosas que tienes en común con esa persona que no te cae muy bien, o que tal vez sientes que tú no le caes bien, o incluso puede ser aquella con la que no te llevas mucho.

Para esto, hoy, obsérvala con amabilidad y curiosidad.

Justo igual que yo, esta persona...

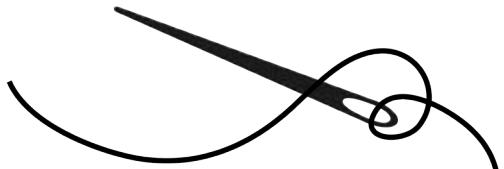
Quiere ser feliz.

Le gusta la misma serie que a mí.

¡ÓRALE,
¿TODO ESO?!



Un entorno de bondad



INCLUSIÓN - RESPETO - TOLERANCIA - PACIENCIA - CONEXIÓN - EMPATÍA - COMPASIÓN

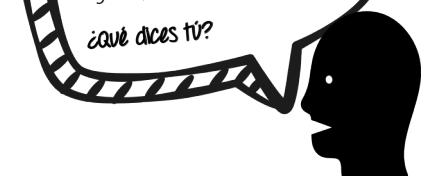
Comparte ideas que ayuden a hacer de este mundo uno más amable y bondadoso.

¡Ponte creativo!

Carl Sagan dice -

"Ese punto pálido y azul en el espacio es nuestra casa, somos nosotros. Encierra todo lo que quieras, todo lo que sabes, y nos recuerda la responsabilidad que tenemos, por encima de todo, de tratarnos mejor, y de preservar y amar la Tierra, el único lugar que hemos tenido jamás."

¿Qué dices tú?



Ceeeeero exclusión

Frases que limitan la inclusión y nunca deberían ser dichas. Bórralas de la faz de la Tierra.

Es pobre porque quiere.



Vamos a hacerle la vida difícil, quien le manda ser diferente.



Nunca logrará nada así.



Las mujeres no deberían hacer "cosas" de hombres.



¿Siempre eres así de rarito?



Otras frases que me encantaría
eliminar

Para flexionar tu mente

¿Sabías que el cerebro

humano tiene un sesgo de grupo?

En 1970, los investigadores Mayers y

Bishop se dieron cuenta de que, cuando nos

juntamos con personas que piensan como nosotros, el sesgo de grupo hace que no flexibilicemos nuestro pensamiento.

En su estudio, en temas raciales, las personas que eran prejuiciosas se volvían más todavía, y las que no lo eran se volvían menos prejuiciosas aún.

¿Te has dado cuenta si tu pensamiento es inflexible cuando estás con tus amigos? Ya es hora de que todos flexionemos nuestras mentes ¡No crees?

Nelson Mandela dice...

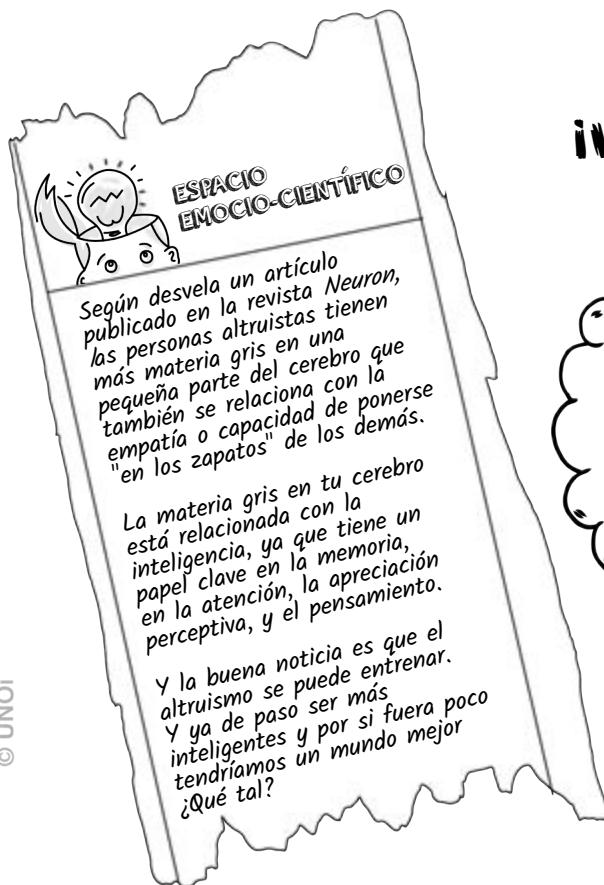
"Nadie nace odiando a otra persona por el color de su piel, su origen o su religión. La gente tiene que aprender a odiar, y si ellos pueden aprender a odiar, también se les puede enseñar a amar, el AMOR llega más naturalmente al corazón humano que su contrario".

¿Qué dices tú?

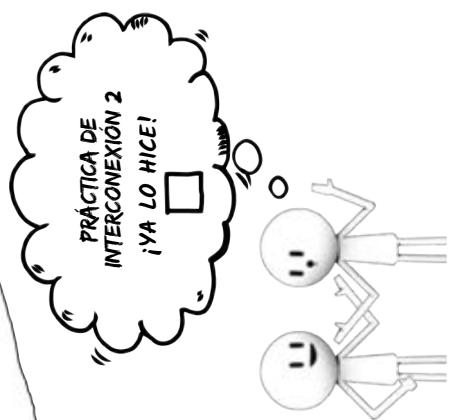
UNOI



ESCRIBE FRASES QUE INVITEN A LA INCLUSIÓN SOCIAL Y AL BUEN TRATO DE LAS PERSONAS, DESPUÉS PÉGALAS POR TODOS LADOS...



¡WOW! QUÉ BIEN SE LEE...



¡LA CREAR UN MEJOR ENTORNO!

Inventa un **#reto** que ayude a mejorar el aspecto de tu escuela:

Primero, piensa qué quieras lograr con este reto.



Expressa tu motivación: ¿por qué quieres hacerlo?



Ponle nombre.



MÁZLO VIRAL!



Crea tu propia campaña en pro de los derechos humanos.



Causa:

Finalidad:



Plan de acción:



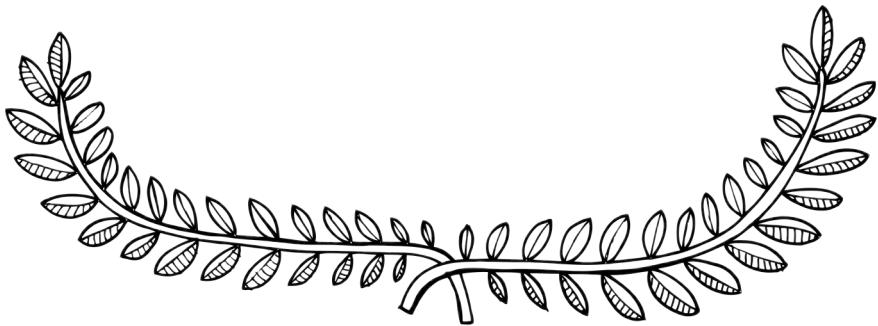
¿QUÉ TAN FÁCIL O DIFÍCIL TE RESULTA SER EMPÁTICO?



Mi seudónimo en este momento es...

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

HUELLA CUELERA —del
cuello pues—. (Ingéniate las
para dejar plasmado tu cuello
en la página).



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

CAPÍTULO 5

PROSOCIALIDAD

Nos topamos de nuevo con esta palabra taaaan larga.

Pero permíteme hacer una especie de disección:

- Pro: "en favor de"
- Socialidad: "de naturaleza o condición social"

¡Listo! ¡Quedó clarísimo! ¿Verdad?

Bueno, lo admito, vamos a necesitar aproximarnos con más calma a conocer de qué se trata la prosocialidad. Pero ya pensé en estos pasos como ayuda:

Paso 1

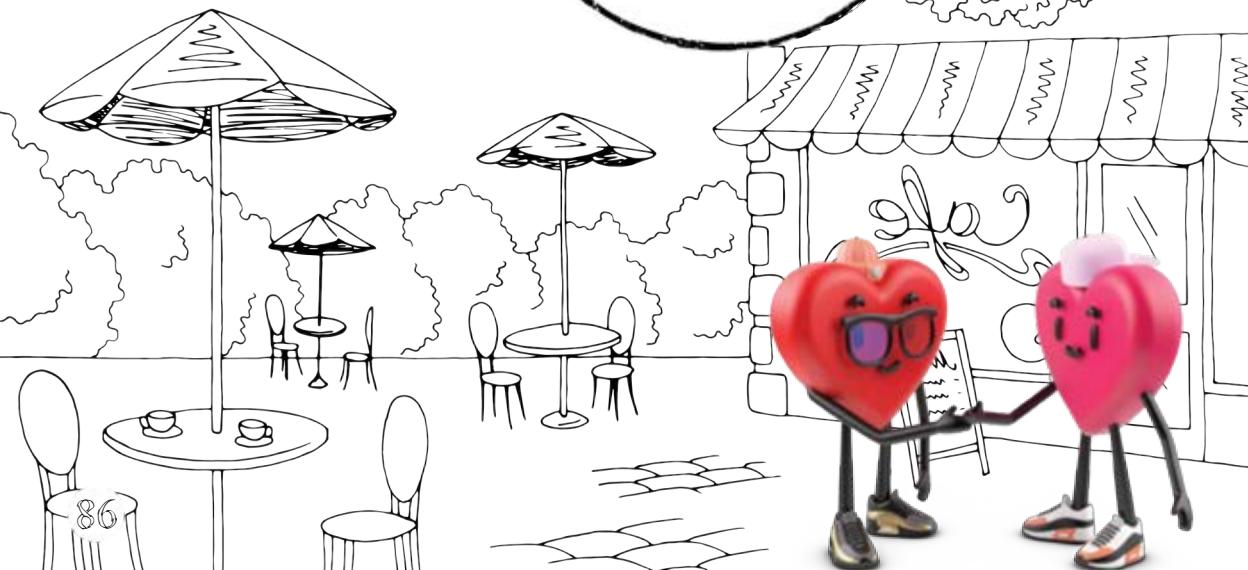
Recuerda alguna vez en la que alguien haya hecho algo por ti de forma desinteresada. No importa si fue algo grande o pequeño, pero sí que haya sido sin esperar nada a cambio.

Paso 2

Pídele a un amigo que te grabe como si fuera una entrevista y cuenta el acto desinteresado; además, de cómo te hizo sentir. ¡No importa que te pongas cursi! ¡Incluso sería mejor!

Paso 3

¿Por qué crees que la persona del acto desinteresado haya hecho eso por ti? Consideralo y agrégalo a tu minientrevista. Después, toma lo que descubriste y escribe tu propia definición de prosocialidad.



Busca tu definición finalísima del año pasado, compárala con la nueva y escribe una DEFINICIÓN 2.0 de prosocialidad:

Mi nombre _____

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

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

	Antes de entrar al capítulo...	Al terminar el capítulo...
Exploro y me apropió del concepto de tolerancia y modelo de necesidades para valorar la diversidad y establecer acuerdos de forma responsable y asertiva.		
Me reconozco como responsable (empoderamiento) de enriquecer la experiencia de bienestar en la colaboración con los otros.		
Analizo oportunidades cotidianas con las que puedo ser útil a los demás.		
Analizo y contrasto intereses propios y de otros para resolver diferencias y tomar acuerdos.		
Comprendo que al incluirme en proyectos sociales se genera una reciprocidad positiva.		

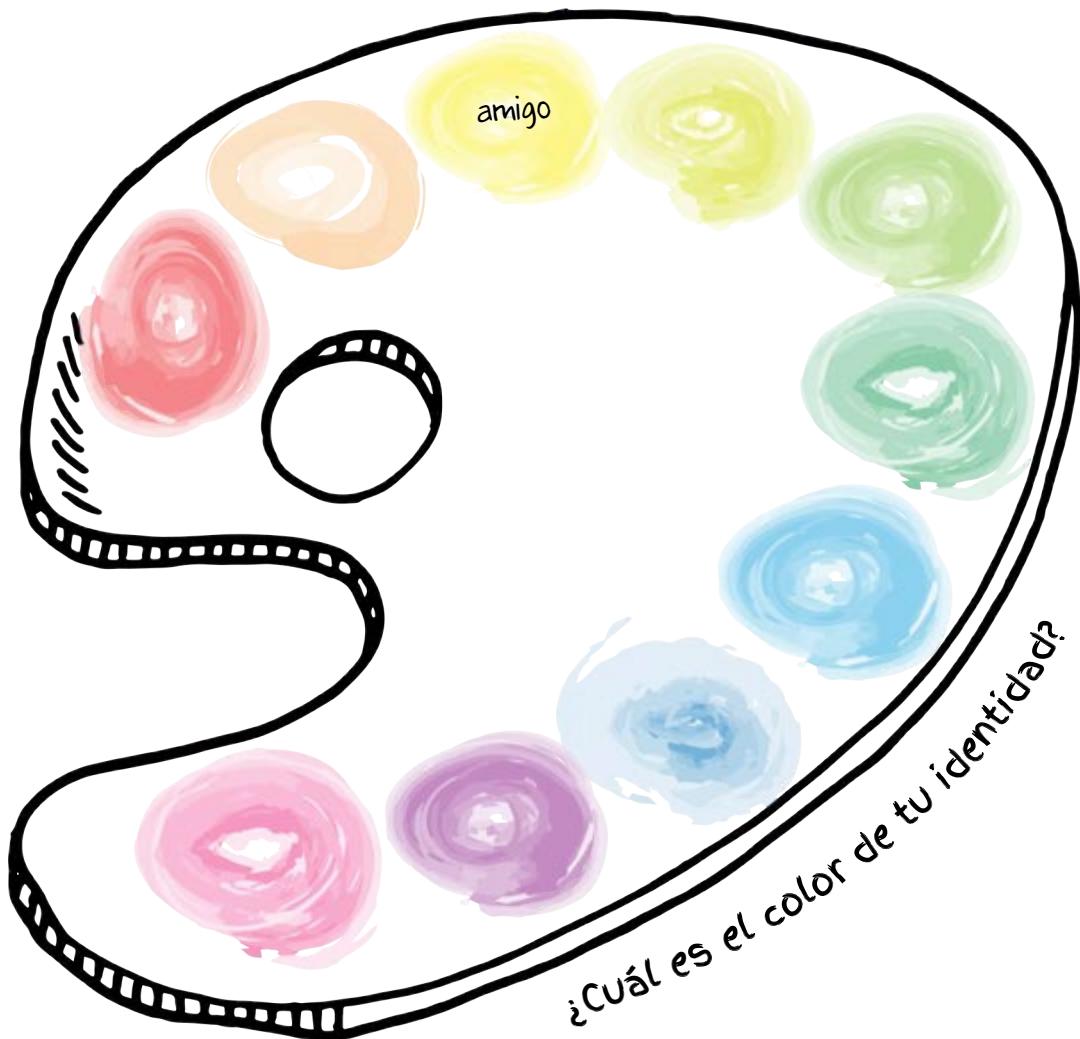


Cada experiencia en tu vida es como un lugar que has visitado. Hasta ahora, ¿cuál ha sido tu mejor o más sorprendente viaje? Escribe experiencias memorables que hayas vivido y algunas que te gustaría vivir.



Cada experiencia ha contribuido en tu formación como hijo, amigo, estudiante, mexicano... Si mezclas estas experiencias con cada una de tus funciones tendrás los colores que te hacen único. Del mismo modo sucede con todos los que están a tu alrededor.

¿Con cuáles de los siguientes colores relacionas cada uno de tus roles?



Tal vez, algunos colores no te gusten tanto, como algunas situaciones de tu vida que tampoco te gustaron mucho.

© UNOI

Es probable que no te gusten los colores de otras personas; pero si un color no existiera, se perderían muchas combinaciones y con ello muchos colores también. Todos los colores del mundo vienen de combinar colores que te gustan con otros que no tanto. Eso te hace único.



¿Sabes por qué tienes las emociones que tienes?

¿Sabes por qué te sientes como te sientes?

¿Sabes por qué haces lo que haces?

¿Sabes de donde vienen **TOOOOODOS** los conflictos?

¡¡Ajá!!! Los libros lo sabemos, tenemos nuestros secretos entre líneas. Y, si llegaste hasta acá, te lo puedo explicar en dos páginas.

En esta, rodea las emociones agradables y coloca un cuadro a las desagradables, deja en blanco las que no hayas sentido o que no sepas a qué se refieren.



TODAS TUS EMOCIONES provienen de necesidades cumplidas o no satisfechas.

¿De qué necesidades provienen tus emociones?



Alimento
Aire
Agua
Seguridad física
Dominio
Afecto
Ampatía
Participar
Aceptación
Respeto
Aventura
Bondad

¿Qué necesito para sobrevivir?

Con tacto físico
Afecto

Independencia
Responsabilidad mis
capacidades?

Autonomía
Liberad
Creatividad
Realización
¿Qué necesito para dejar mi
propia huella en el mundo?

Autoaceptación
Realización
Crecimiento

Flexionar tu mente
Estamos muy
acostumbrados a preguntarnos:
¿qué queremos? Intenta preguntarte
al menos una vez al día: ¿qué necesito
desde el fondo de mi corazón? Ojo,
puedes llevar en tu cel una foto
de estas necesidades.

NECESIDADES FRENTE A ESTRATEGIAS

TODAS LAS COSAS DEL MUNDO QUE TIENES
Y QUE HACES SON ESTRATEGIAS PARA
SATISFACER NECESIDADES... ¡QUÉ TAL!

Ejemplo:



Un celular es útil para atender tu necesidad de estar conectado con la gente que te importa y cuando lo haces te sientes bien de estar ahí.

Pero también un celular podría estar distrajéndote de conocer gente nueva o de hacer algo que te inspire; por tanto, podrías sentirte aburrido o que la vida no tiene suficiente significado.



Veamos:

¿Una pareja es una necesidad o una estrategia?

¿Y tu carrera?

Más ejemplos: ite toca!

EXPERIMENTO 735279

TODOS LOS ENOJOS DEL MUNDO

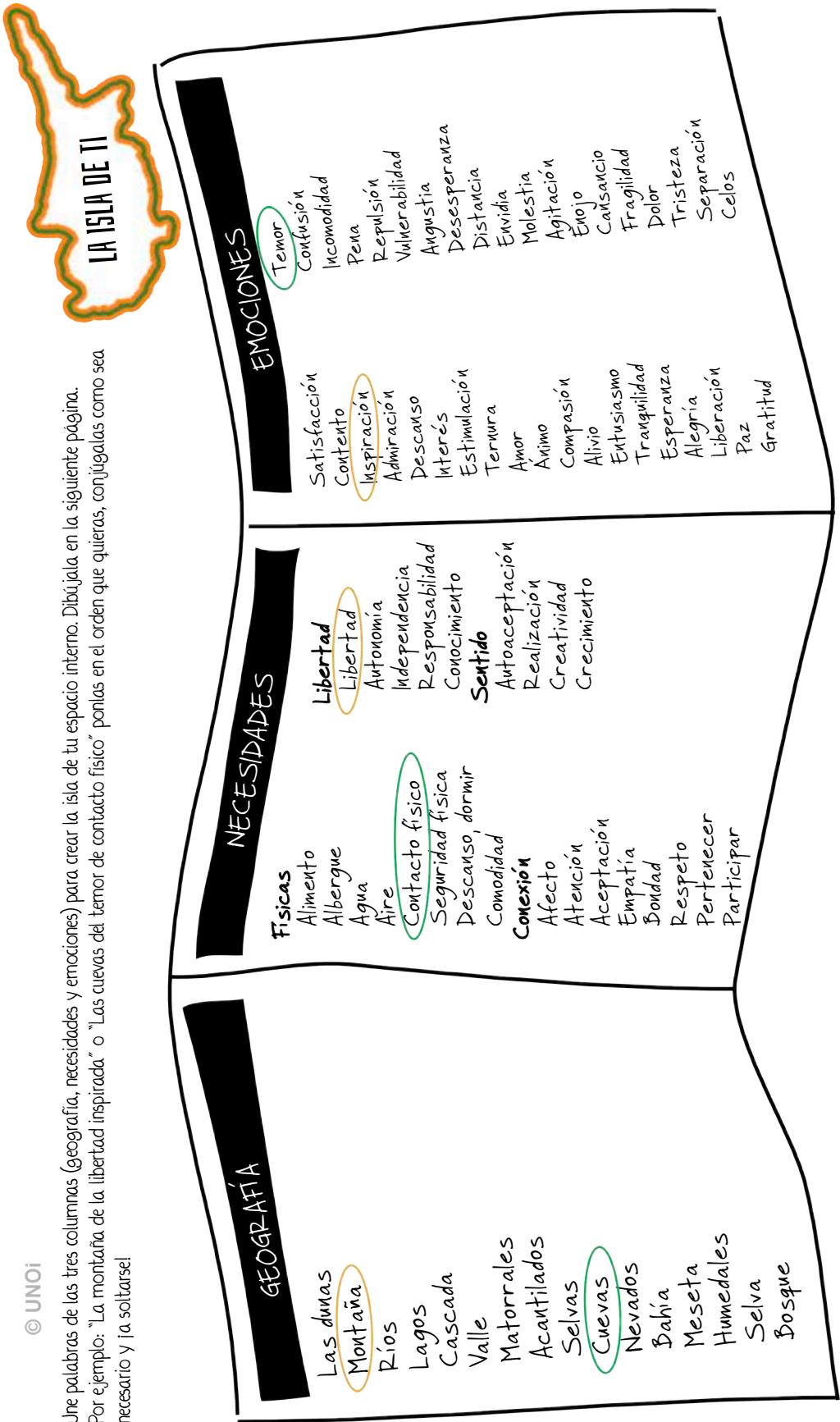
Estos enojos tienen una sola razón:

“No recibiste lo que creías que necesitabas o te dieron lo que no creías necesitar”. ¿Estás de acuerdo con esta expresión?

Te propongo un reto: encuentra un ejemplo en el que hayas sentido enojo. ¿Se cumple esta expresión?
¿Puedes encontrar algún ejemplo donde no aplique?

¡Si lo encontraste compártelo, mereces una recompensa!
‘No es más rico el que más tiene sino el que menos necesita’.

Une palabras de las tres columnas (geografía, necesidades y emociones) para crear la isla de tu espacio interno. Dibujala en la siguiente página.
 Por ejemplo: "La montaña de la libertad inspirada" o "Las cuevas del temor de contacto físico" ponlas en el orden que quieras, conjúgala como sea necesario y la soltarse!



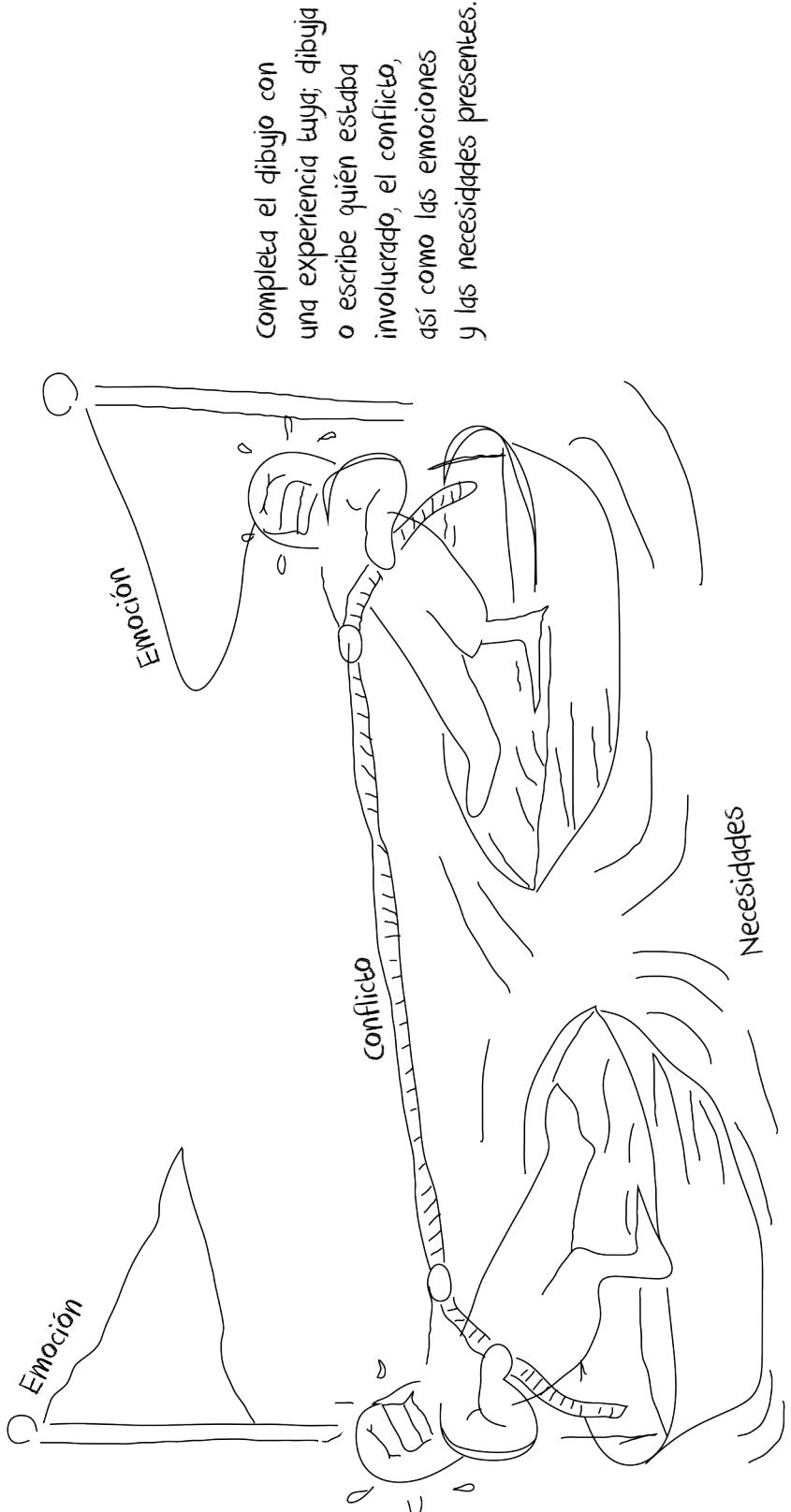
MI ISLA



© UNOI

© UNOI

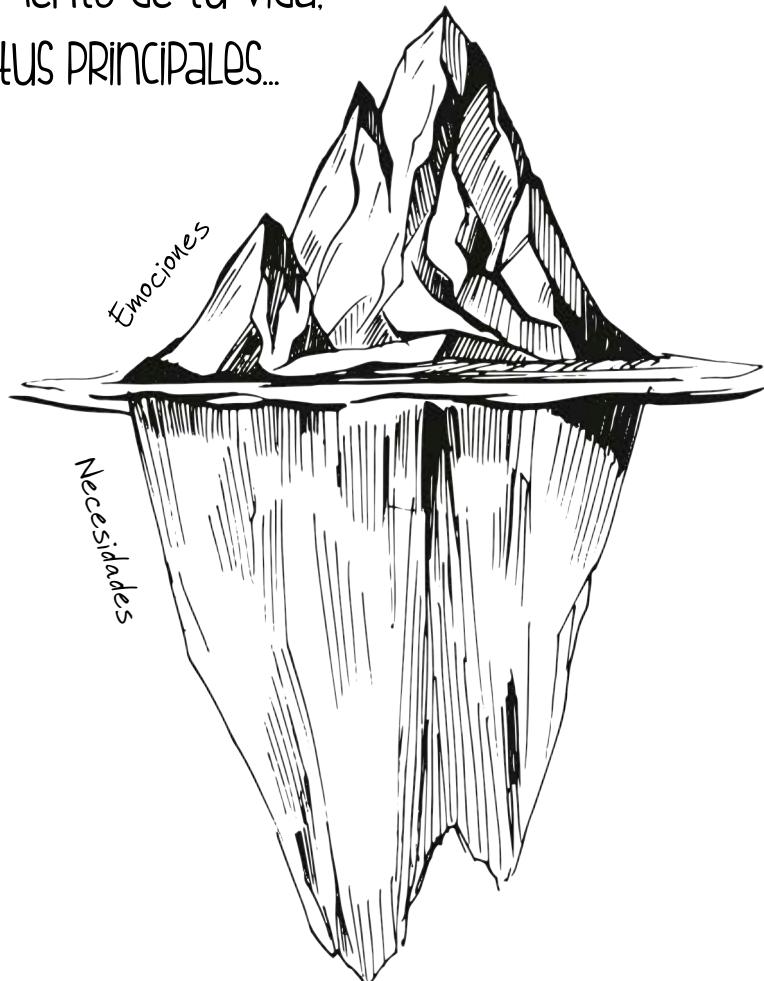
MUCHOS CONFLICTOS SE RELACIONAN CON SENTIR QUE NUESTRAS NECESIDADES NO SON ATENDIDAS
POR EL OTRO, O CON QUE EL OTRO NO SIENTE QUE ATENDEMOS SUS NECESIDADES.



?Te ha pasado que a veces tienes conflictos,
incluso con las personas que más quieras?

completa el dibujo con
una experiencia tuya; dibuja
o escribe quién estébaq
involucrado, el conflicto,
así como las emociones
y las necesidades presentes.

En este momento de tu vida,
cuáles son tus principales...



¿Cómo se verán las emociones y las necesidades?

Dibuja aquí las tuyas, no olvides identificarlas con su nombre.

¿Quién podría atender esas necesidades?

LA MAYORÍA DE LAS NECESIDADES REQUIEREN
DE OTROS PARA SER ATENDIDAS... DE ESA FORMA
TODOS ESTAMOS CONECTADOS.



*Si todos estamos
conectados... ¿cuál sería
la contraseña del wifi?*

Escribe tres ejemplos en los que tus necesidades dependan de otros.

DALE ESTA PÁGINA A UN AMIGO PARA QUE ESCRIBA UNA EMOCIÓN Y UNA NECESIDAD QUE REQUIEREN DE ALGUNO MÁS PARA CUMPLIRSE (PUEDES SUGERIRLE QUE VAYA A LA PÁGINA DE LAS NECESIDADES).



Aunque puedes estar pensando tooooooooo el tiempo en cumplir tus necesidades. Si todos pensáramos solo en NUESTRAS necesidades sin pensar en los demás, el mundo se hubiera acabado hace mucho tiempo y habría muchos más problemas de los que hay, y yo no sería un libro sino un pedazo de madera, juuuuffff!

Lo que hace que exista tu grupo de amigos, tu familia, el colegio y ¡EL MUNDO!.... (perdón me emocioné jejeje) es que exista gente que no solo piense en sus necesidades sino en las de los demás. ¡Awwww!

Piensa alguien que sea muy especial para ti.

Escribe tres necesidades tuyas que esa persona podría atender:

Escribe tres necesidades de esa persona especial:

Imagina una forma de cumplir las necesidades de ambos:

Cuando tratas de atender solo tus necesidades se llama pensamiento AUTOCENTRADO: porque solo piensas en ti. A la larga, esto trae sentimientos difíciles como el enojo, la tristeza, la desconexión, la soledad, etcétera.

Cuando tratas de atender tus necesidades y también las de los demás, se llama pensamiento ÉTICO. Y cuando se logra, hay emociones de tranquilidad y satisfacción a largo plazo.

Cuando tratas de atender las necesidades de la mayoría, se llama pensamiento ALTRUISTA o GENEROSO. La gente que logra que una de sus necesidades sea la de beneficiar a los demás, en general, vive muy satisfecha ayudando a otros!

COMO PODRÁS VER, A LO LARGO DE LA
VIDA, DEL DÍA, Y EN CADA SEGUNDO,
DEBES TOMAR DECISIONES.

Resuelve aquí mismo estos
casos de La vida real.



AL Llegar en La noche a tu casa,
probablemente tienes La necesidad de
descansar; pero ¡qué necesidades tienen
en tu familia? ¡Qué podrías hacer para
atender Las tuyas y colaborar con Las de
ellos? ¡Eso cómo te haría sentir?



Tu Mejor amigo o amiga, necesita hablar
contigo de Lo que trae en La cabeza y
en el corazón; pero tú te sientes triste,
¡qué podrías hacer para atender tus
necesidades y colaborar con Las suyas?



Ahora te toca a tí:
Cuenta una experiencia
tuya.

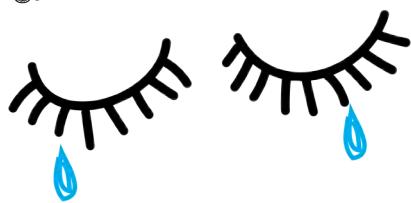


Dibuja una máscara de luchador
De que lado del ring te gustaría luchar ¿del autocentrado, ético o altruista?



PIENSA EN ALGUIEN
QUE TE HAYA HECHO
SENTIR MAL

O TE PROVOCÓ ENOJO



¿Qué hizo?

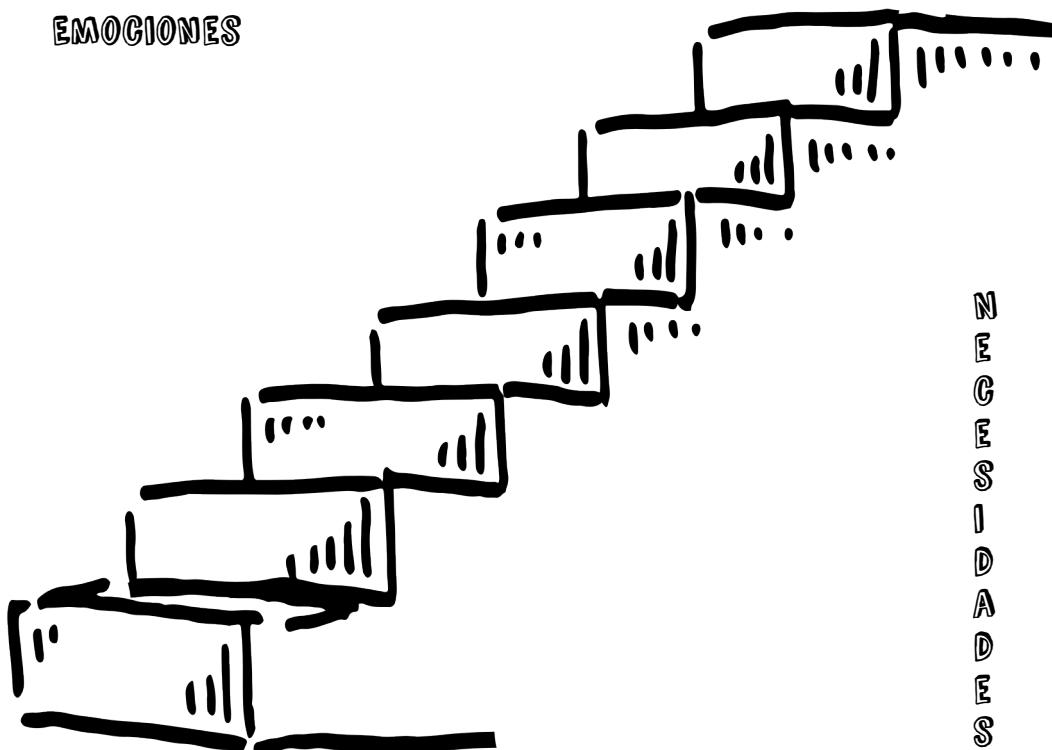
¿Qué emoción crees que tenía esa persona?
¿Cuál imaginas que en el fondo era su necesidad?

¿Imaginar la necesidad de la otra persona cambió en algo tu punto de vista sobre ella y el conflicto? Describelo.

Pensar en las necesidades de las personas que nos resultan difíciles, muchas veces nos hace sentir más cercanos a ellas. ¡Yeyii!

Llena esta escalera con emociones y necesidades de las personas que te resulten difíciles. Empieza el primer peldaño con la persona menos difícil para ti y ve subiendo de acuerdo con el grado de dificultad.

EMOCIONES



Imagina que con solo dar vuelta a la página pudieras darles todo lo que necesitan y hacerlos sentir mejor... ¿lo harías?

Wow... lo hiciste.
¡Estoy impresionado!

Ahora, llevemos esto más lejos.

Escribe aquí una situación que consideres que generó emociones difíciles en tu grupo, al terminar deja que algún compañero la lea y te dé su opinión.

¿Por qué crees que vale la pena intercambiar opiniones?

Cuando alguien hace algo que lastima o enoja, puedes pensar...
JUSTO IGUAL QUE YO,
esta persona necesita:

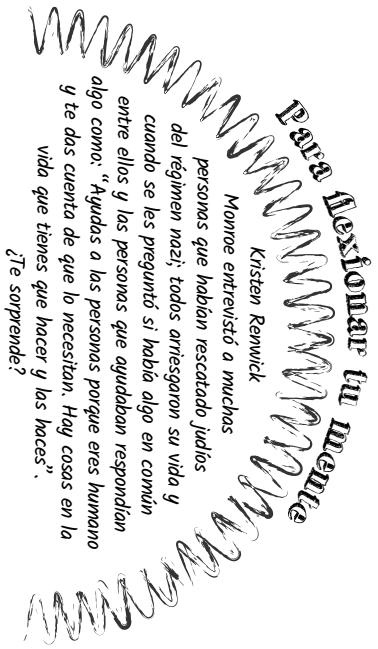
y buscándolo, a veces, lastima a
los demás.

Esto
se llama "unidad
de la humanidad"
o "conciencia de
humanidad compartida".

Cuando alguien hace algo
maravilloso, puedes pensar...
JUSTO IGUAL QUE
YO, esta persona necesita:

y buscándolo, a veces, hace
cosas increíbles por
los demás.

© UNOI



Te voy a contar una historia real y, después, tu me cuentas una, ¿va?

Un doctor que conocí operó a una persona del corazón; la operación salió bien, el doctor hizo un buen trabajo.

Pero la persona se enfermó de una infección por causas desconocidas y le causó consecuencias adversas.

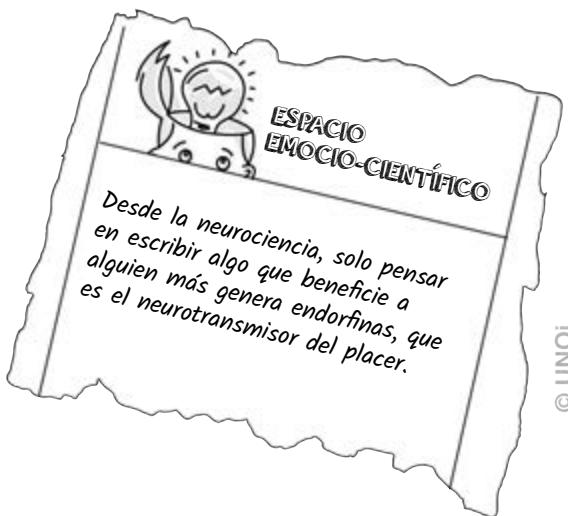
¡TE HA PASADO ALGUNA VEZ QUE TRATANDO DE AYUDAR A ALGUIEN LAS COSAS NO RESULTAN COMO ESPERABAS? ISÁCALO!

!ONO ©

¡Pfffffff!... sí, algunas veces pasa así, lo siento.

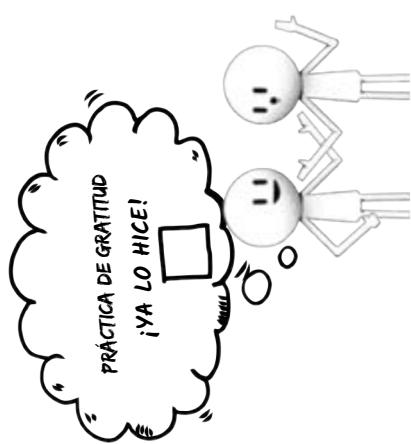
Las situaciones no siempre resultan como uno quisiera, no puedes controlarlo y los resultados no siempre son como uno quiere. Lo único que podemos decidir es la intención con la que actuamos. Nuestra intención ya sea autocentrada o pensando en los demás es lo que nos distingue como personas.

ESCRIBE UNA NOTA QUE
HAGA SENTIR BIEN A ALGUIEN
QUE NO CONOZCAS...

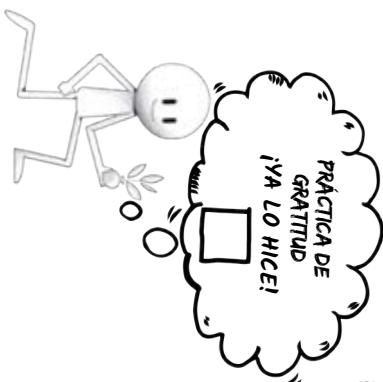


Sabes, ahora que te conozco más,
confieso que ME ENCANTA COMO ERES
¿Por qué será?
¡Describete con todo!

¡Representa en este espacio cómo te percibes! Utiliza todos los materiales que decidas.



Personas que me han ayudado



© UNOI

“El Sol, la Luna, una lámpara, una linterna... pueden iluminar el exterior, pero difícilmente iluminan el interior, la bondad extirpa la oscuridad de todos”.



La bondad es una luna en tu mente.
La bondad es un sol en tu mente.
La bondad es una joya en tu mente.
La bondad es la esencia de tu mente.
La bondad

Personas a quienes ayudarías
o brindarías algo.

Lo que llamamos "grandes personas" son esas que ayudaron a
muchá gente en su vida. Seguramente llegarás a ser una de esas.
La bondad es una habilidad, y si se practica se desarrolla.

Revisa tu lista,
¡incluso a alguna de
las personas que te
resultan difíciles?

En un estudio de la Universidad de Zurich, Suiza, les ofrecieron 100 dólares a cada integrante de un grupo de personas. A la mitad de ellas se les indicó que pensaran en gastarlo en ellas mismas, y a la otra mitad se les pidió que lo gastaran en algún conocido.

Luego llevaron a ambos grupos al laboratorio e hicieron mediciones en el cerebro de todos, antes de darles el dinero. Aquellas personas que aceptaron gastar su dinero en otros eran más felices solo por pensar en los demás y duraron así por más tiempo.

¿De qué grupo te gustaría ser?

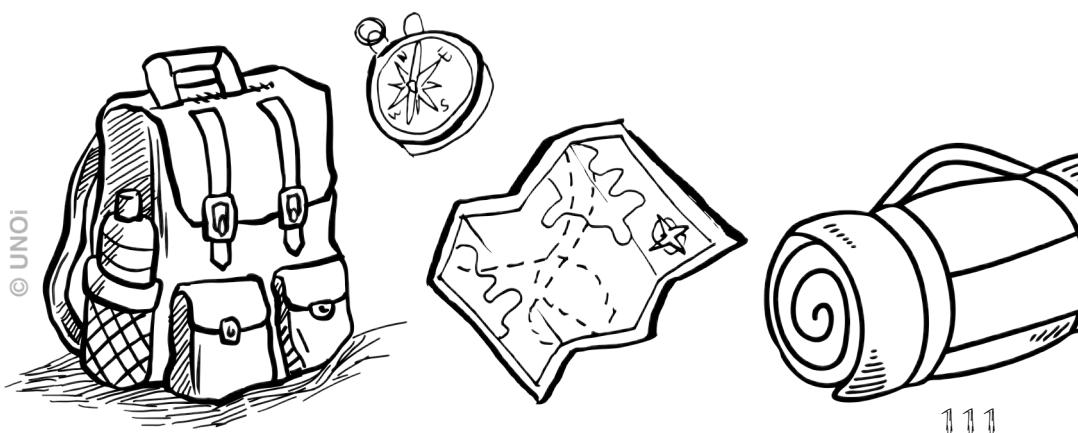
Pensar en los demás es más fácil cuando imaginamos a nuestras personas queridas. Pero es más difícil cuando hablamos de personas que no conocemos, o de personas que nos parecen difíciles.

¡No te preocupes la mayoría pensamos así, pero puede modificarse! ¡Síiiiiii!



**EL VIAJE MÁS IMPORTANTE DE TU
VIDA SERÁ EL QUE EMPRENDAS DE
TU MENTE A TU CORAZÓN.**

¡Qué necesitas para tu viaje?



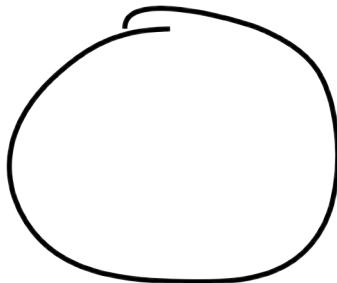
¿TE DECLARAS EN FAVOR DE LA PROSOCIALIDAD?



Mi seudónimo en este momento es... _____

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

HUELLA INVITADA
(Invita a quien quieras
a que deje una huella aquí).





CREA LA ÚLTIMA INSIGNIA.

© UNOI

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

¡YA
LO HICE!

Notas personalísimas

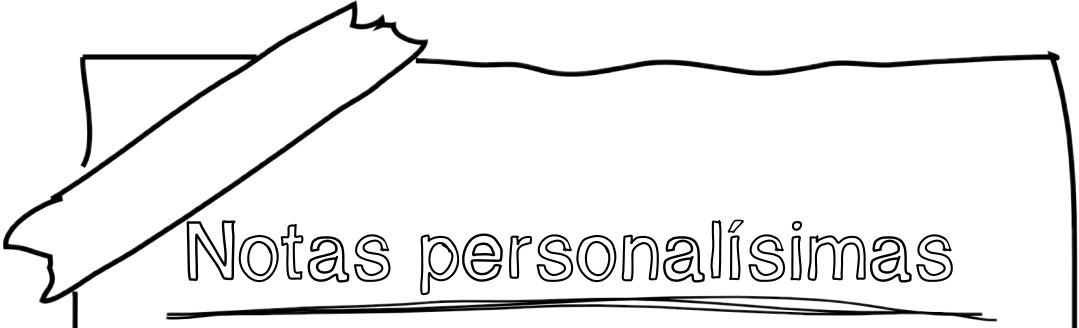
Notas personalísimas



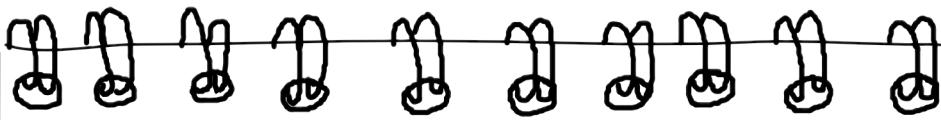
Notas personalísimas

Notas personalísimas

Notas personalísimas



Notas personalísimas



Notas personalísimas