

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

Gerente de diseño y realización
Gil G. Reyes Ortiz

Coordinadora editorial
Laura G. Hernández Cruz

Coordinadora de diseño
Pamela I. Garduño Cruz

Editoras de Habilidades emocionales
Sandy Ivet Salas Silva
Marcela Zubieta Domínguez

Coordinador de realización
Gabriel O. Hernández Martínez

Creación de contenidos
CEDAT. Rubén David Castañeda Torres
Liliana García Salazar

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

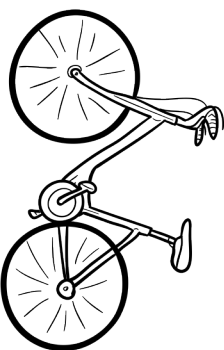
PRIVADO

¡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...



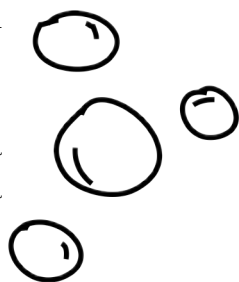
—¡Mis papás se van a divorciar! Se pelean todas las noches. ¡Es horrible! Me la paso fatal, me duele el cuerpo y ni siquiera sé qué siento. No me puedo concentrar en nada. ¡Y me caí de la bici frente a todos! —confesó Lili así, de golpe, porque es como uno debe soltar las cosas importantes: sin anestesia.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

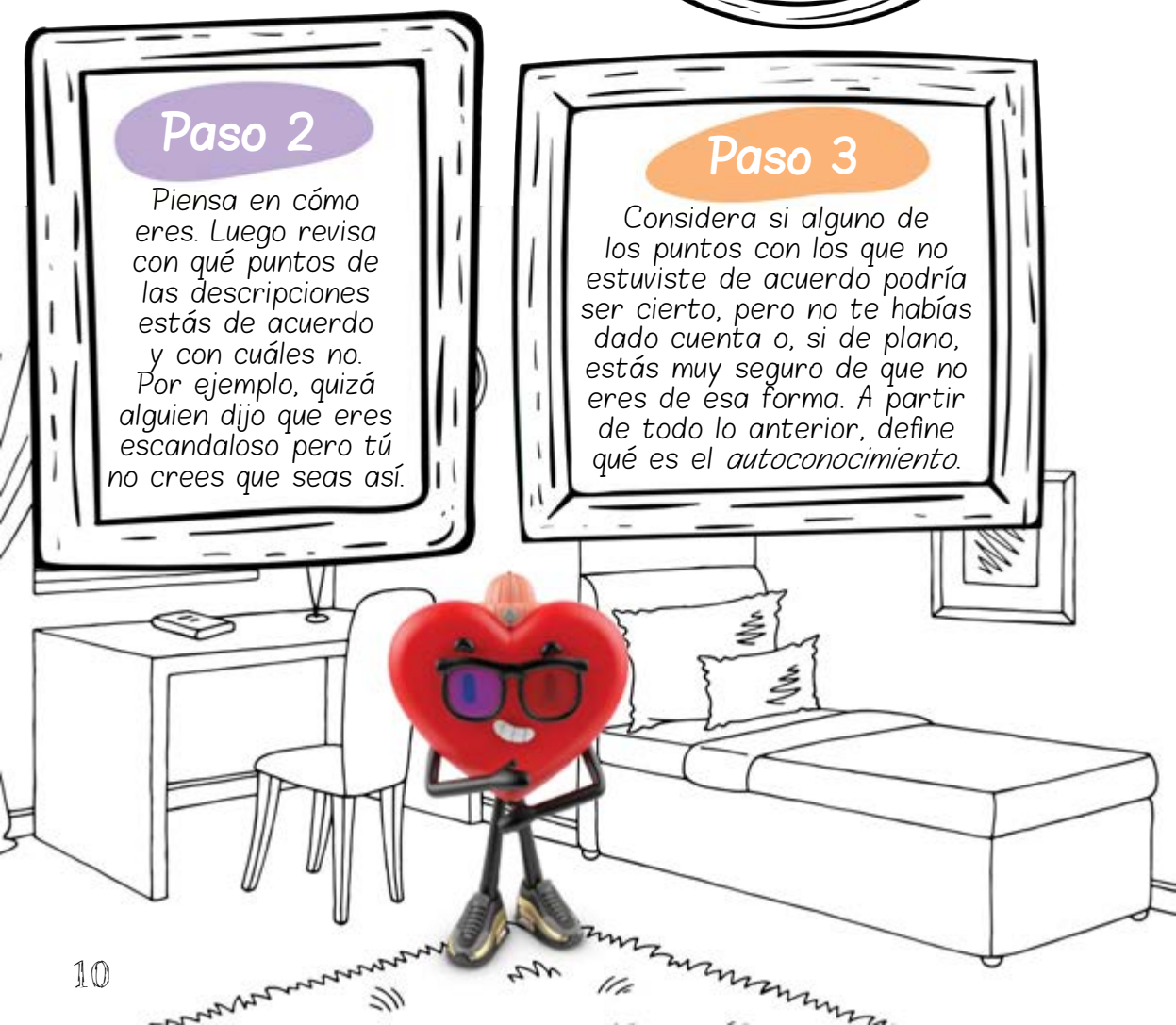
Pídele a tres personas que te digan cómo les parece que eres: qué te gusta, cómo actúas, qué te desagrada, ¡todo! Busca coincidencias y diferencias en las descripciones.

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.

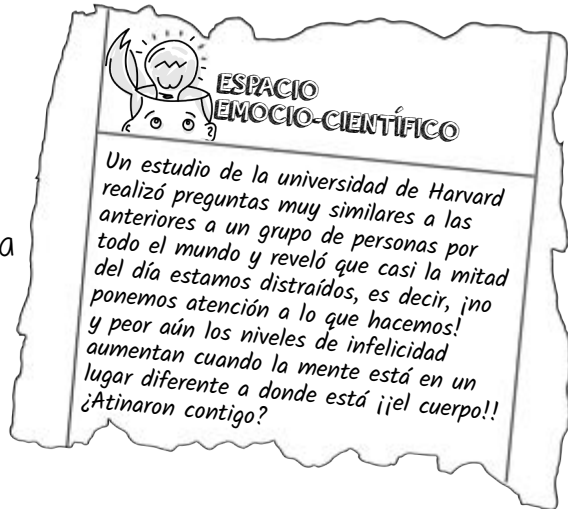


Dibuja un *emoji* que exprese la emoción que sientes en este momento:

¿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...

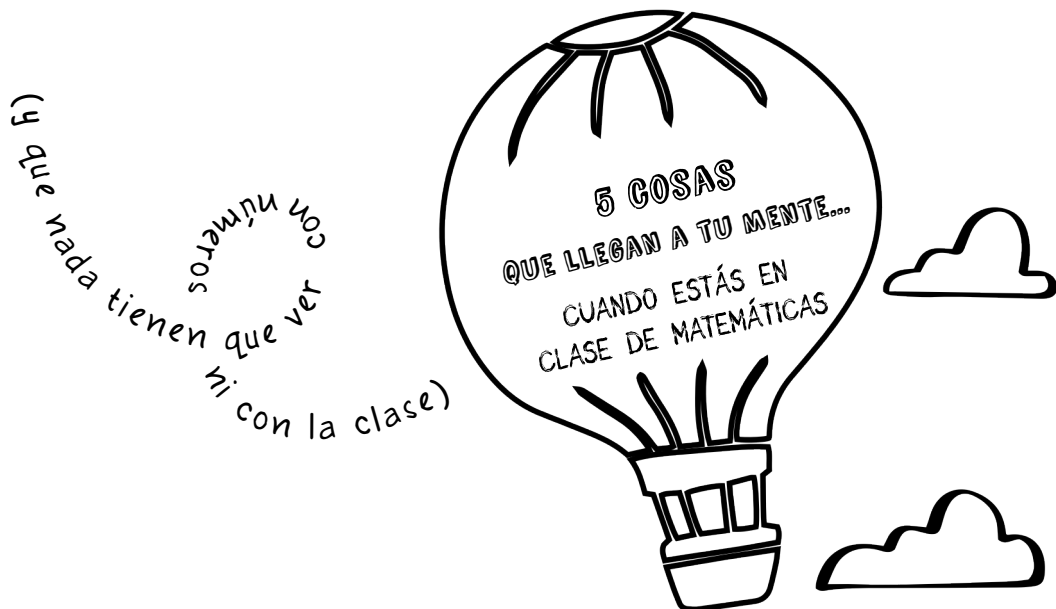
Como protección, debes escribir las palabras que aparecen a continuación.

~~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).



CONFESIONES DE UN TÍPICO DIARIO ADOLESCENTE

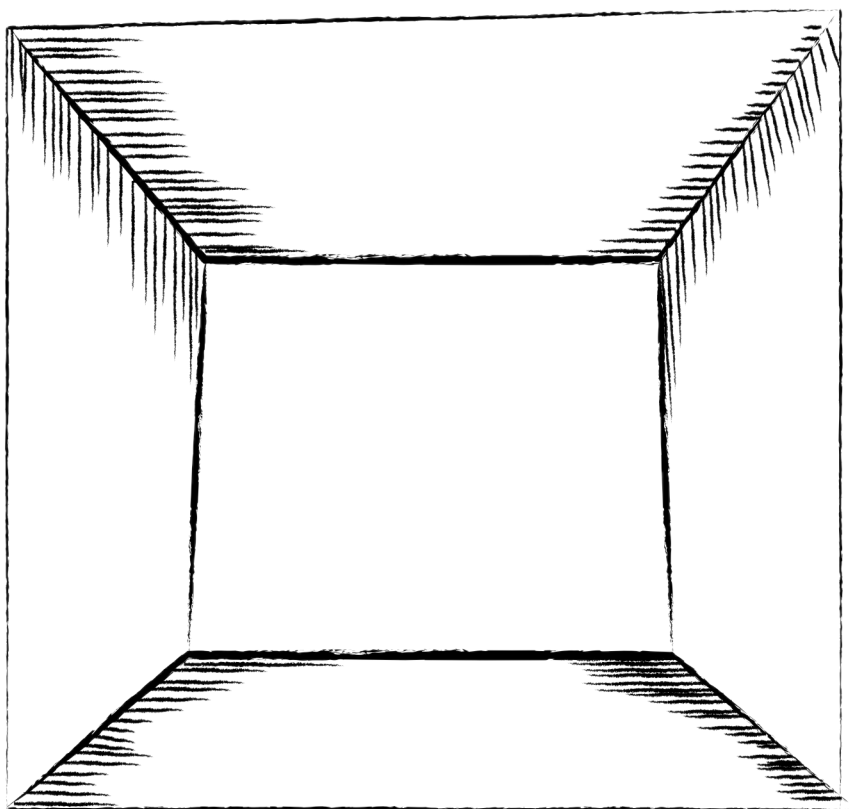
Una vez por estar distraído confundí el control remoto de la tele con mi teléfono y pensé que un embrujo había caído sobre ella, pues mágicamente los canales cambiaban mientras yo intentaba llamarle a mi *crush* sin escuchar respuesta. ¿Te ha pasado?

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...



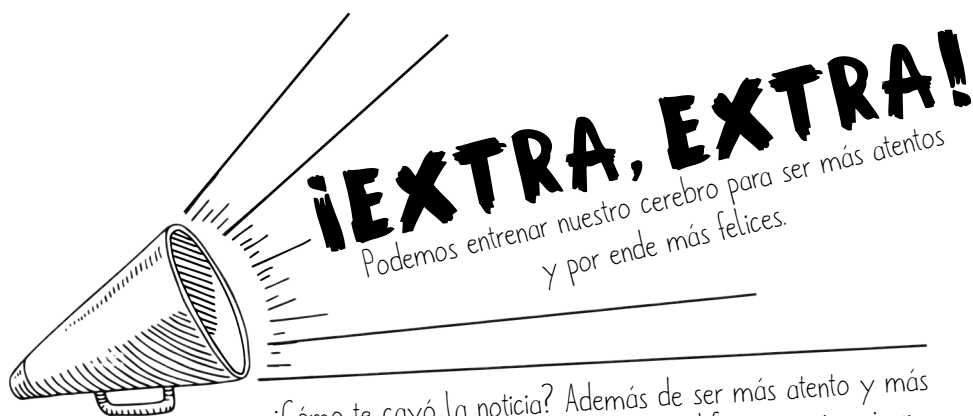
Una buena razón por la que te cuesta trabajo estar atento en la clase de matemáticas es...

¡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

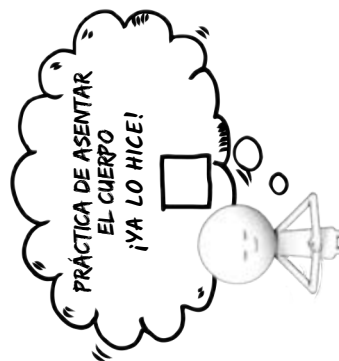
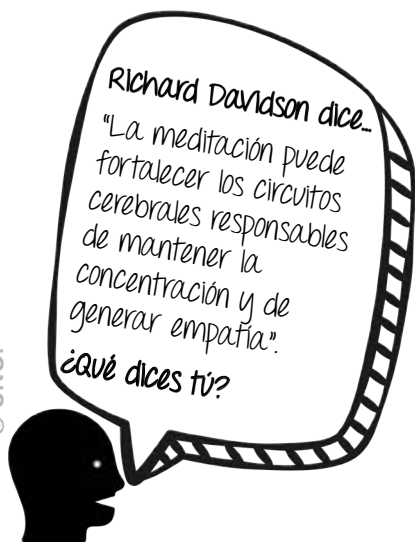


Podemos entrenar nuestro cerebro para ser más atentos
y por ende más felices.

¿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

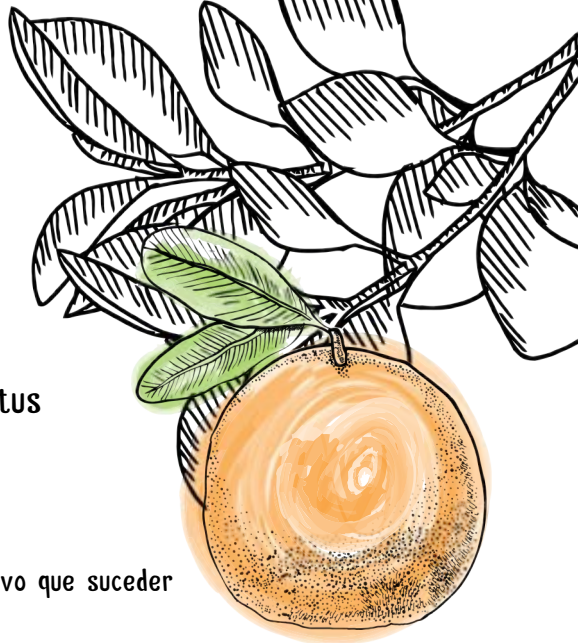


Experimento 9822:

Reconoce las sensaciones
de tu cuerpo.

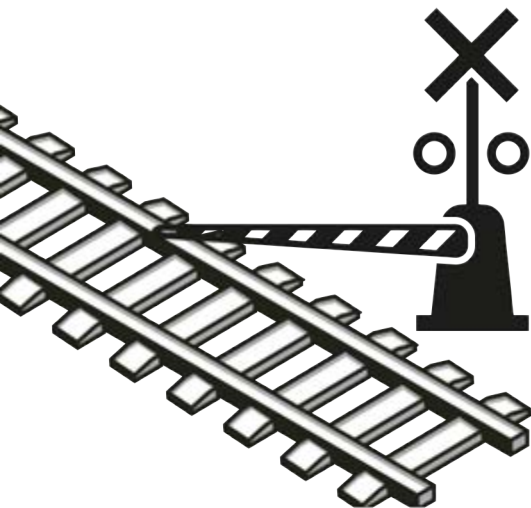


Para este experimento
necesitas una naranja y tus
5 sentidos. ¿Listo?



- 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...

¿Puedes escuchar algún
sonido a tu alrededor?

Mira todo lo que
te rodea...

¿Hay algún sabor en
tu boca?

¿Algún olor? Sin importar
cuál sea...



© UNOI

¡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 cumpleaños 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).

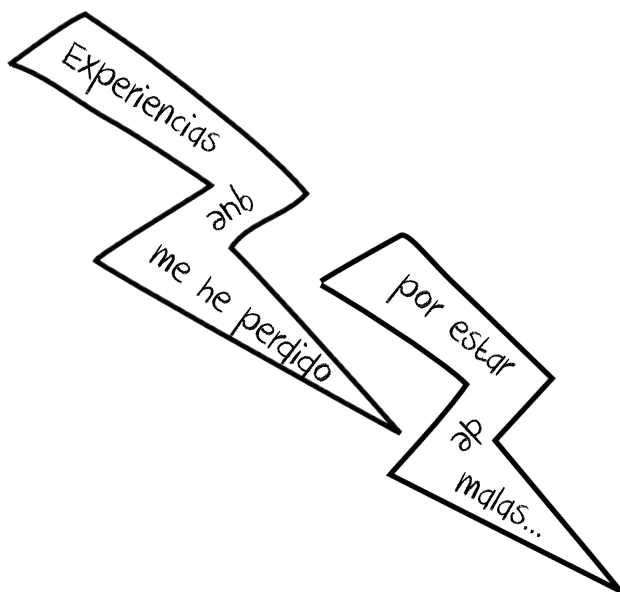
La forma en la que nos sentimos afecta la forma en la que percibimos el mundo que nos rodea.

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

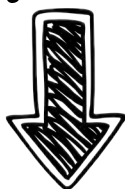
Existe una comunicación de ida y vuelta entre tu mente y tu cuerpo, siempre están en contacto. Y si cuando te sientes triste sonríes, aunque sea fingiendo, tu cerebro recibe el mensaje y tu emoción de tristeza disminuye. ¡Pareciera que nuestro cuerpo tiene una buena conexión wifi con nuestra mente!

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**.

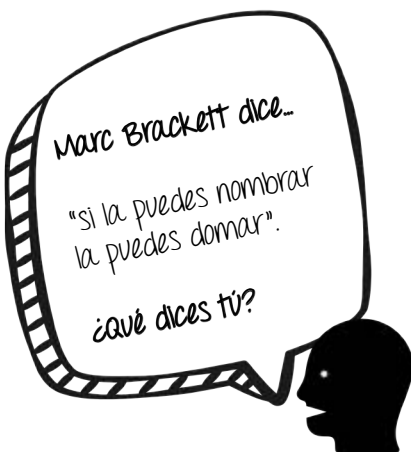
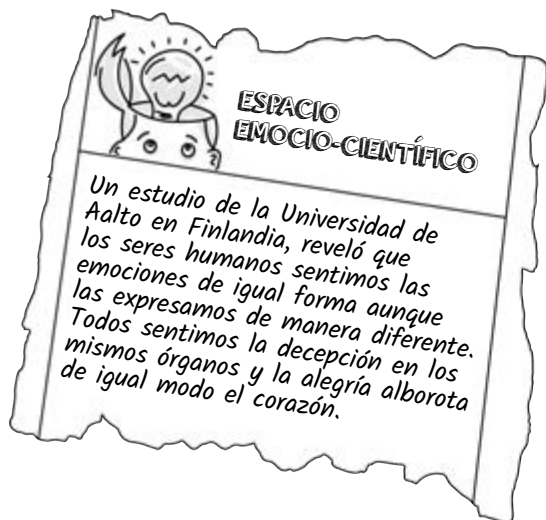
¿Dónde sientes la **ALEGRÍA**?

¿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...



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?

Para flexionar tu mente

¡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.

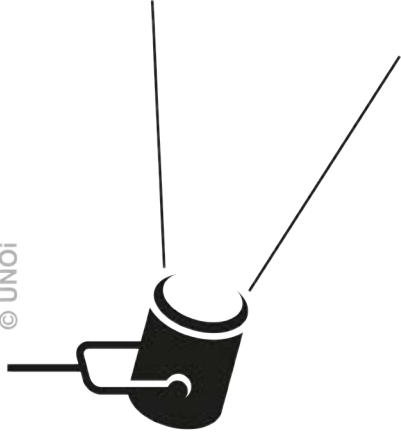
Fácil

☐

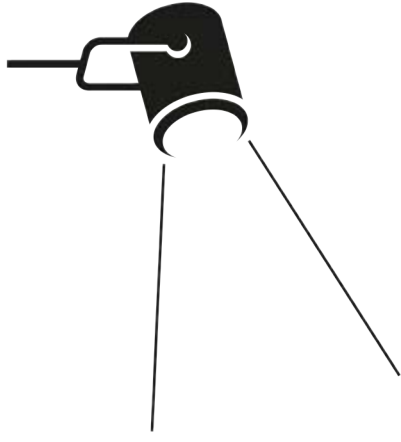
Difícil

☐

© UNOI



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



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!



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

ENTRENAMIENTO EN

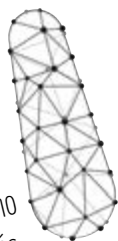
5

PASOS PARA REVERTIR EL TERRIBLE...

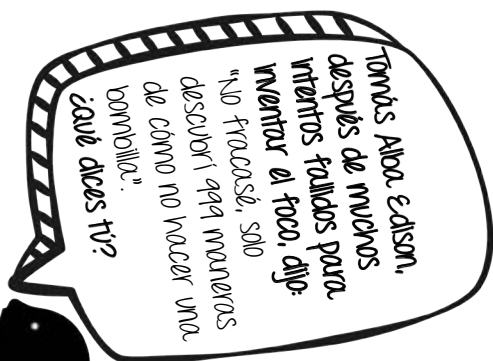
(CONJURO GENÉTICO DE SOLO VER LO MALO.



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 valoras 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



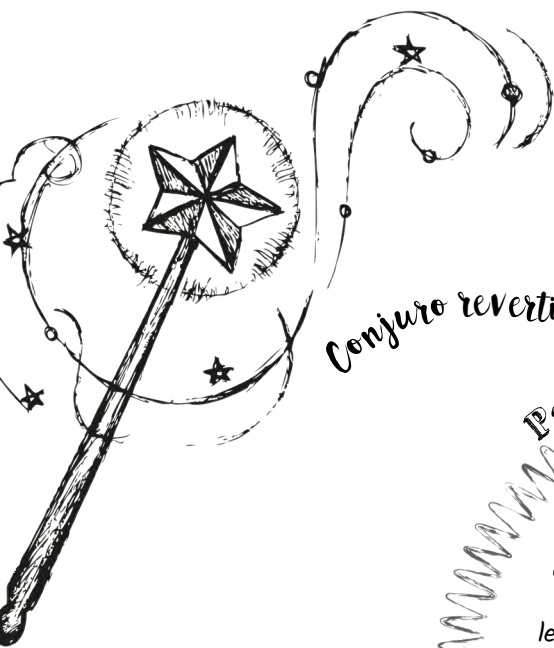
ESPACIO EMOCIO-CIENTÍFICO

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...

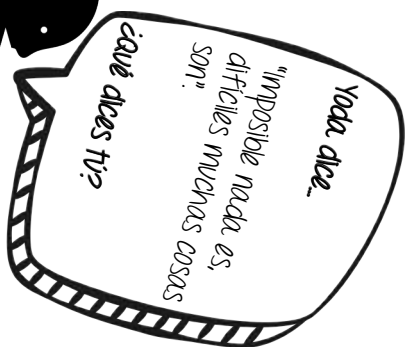


Conjuro revertido, ahora estás recargado con todo lo bueno que hay en ti...

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.

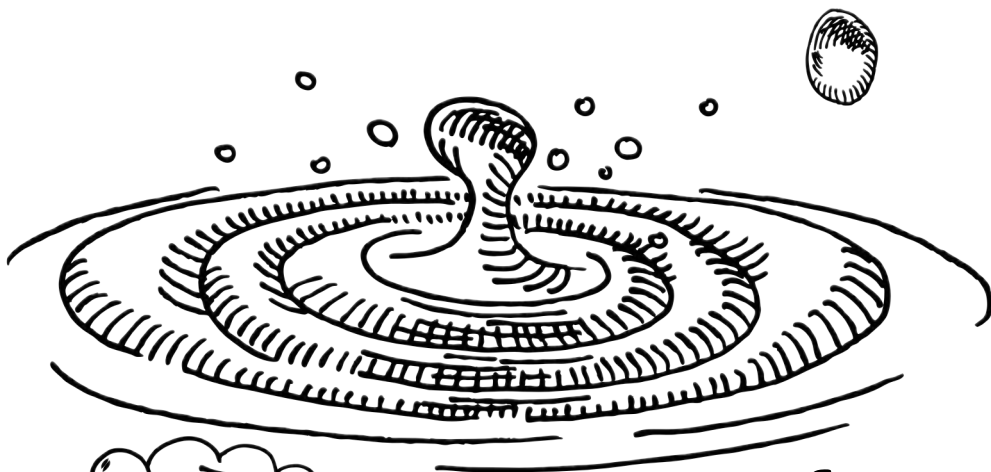
UNOI ©



Llénela 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

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

© UNOI



ESPACIO EMOCIO-CIENTÍFICO

Después de más de 20 años de pruebas y estudios científicos, la doctora Sonja Lyubomirsky determinó que la felicidad está influenciada según la siguiente proporción:

Predisposición genética: 50%
Depende de ti: 40% ¡¡Yuju!!
Circunstancias de tu vida: 10%

Ahora imagina:

DESPROPÓSITO

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



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,

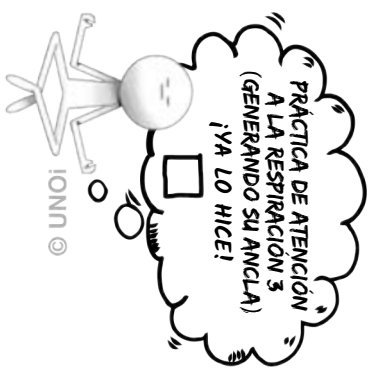
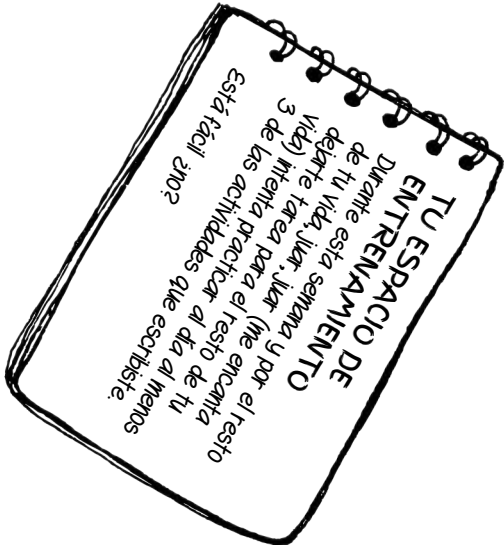
Escribe bien grande la emoción que experimentas en este momento.

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 alivianado y buena onda?

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



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

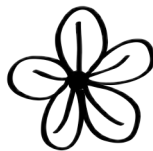


¿Qué habría?

¡Venga!
Dale vuelo a tu imaginación.



¿Cómo sería la celebración?



¿Qué cosas se harían?



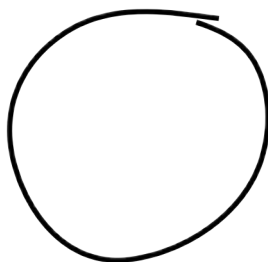
¿CONOCISTE MÁS SOBRE TU MENTE?

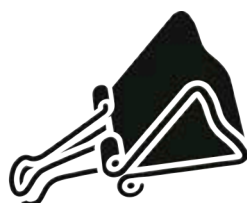


Mi seudónimo en este momento es... _____

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

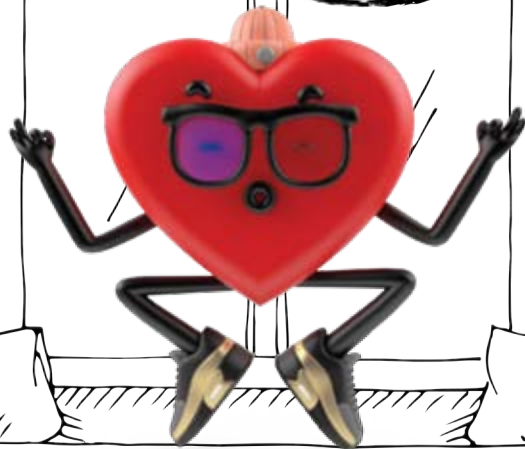
Piensa en alguna ocasión que te hayas enojado por algo que alguien hizo. Pero no un enojo cualquiera, sino uno espectacular, parecidísimo a un berrinche, (sin pena, ¡a todos nos ha pasado!).

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 enojarte, 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:

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.		
Ejercito herramientas para permanecer en el presente y alerta aun con emociones difíciles o desbordantes.		
Incorporo prácticas cotidianas que me proporcionan felicidad de manera consciente.		
Reconozco la intención que tengo al perseguir una meta.		

IMPULSIVAMENTE

Déjale esta hoja a tus impulsos,
lo que sea que salga, sin pensarlo,
escríbelo...



Para entrenar 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?

© UNOI

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 amigaaadala! Juar, juar.

No se sabe quién dijo:
"No siempre podemos elegir la música que la vida nos pone, pero podemos elegir cómo la bailamos".

¿avé dices tú?



DISECCIÓN DEL ENOJO

Experimento 2303:

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



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 (pónle 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 ¡aaaaggg, 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).

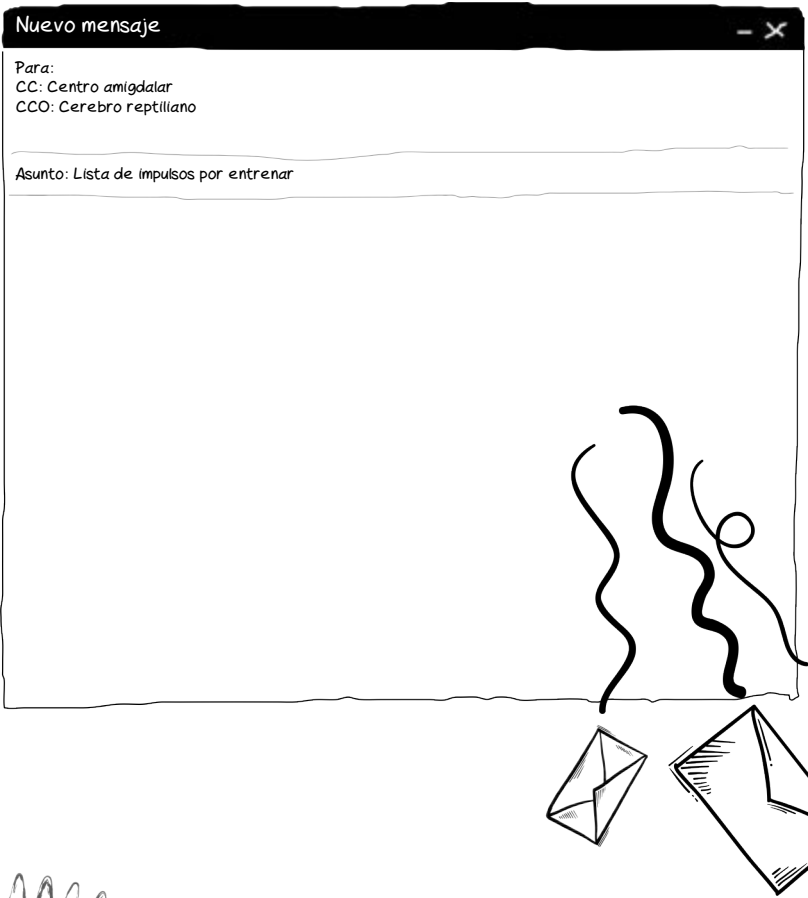
Nota tus impulsos.

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?



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 para responder a mi emoción de enojo sería...

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
trascendiendo 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?

© UNOI



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



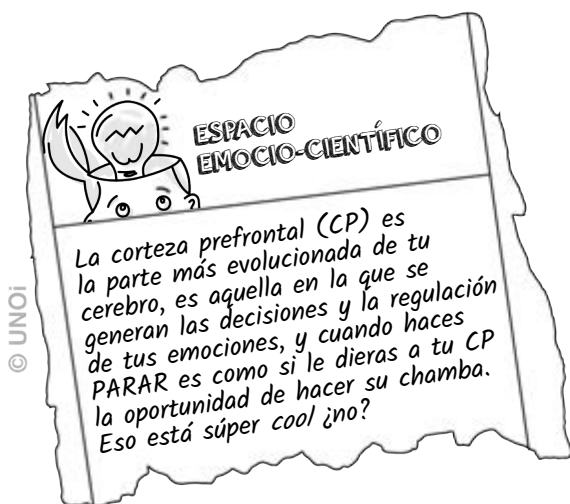
Nota cómo está tu emoción después de **PARAR**.
Escríbelo.



haz **PARAR**.

- P**aro.
- A**tiendo las sensaciones de mi cuerpo.
- R**espiro, de manera consciente noto la respiración en mi cuerpo.
- A**mplío mi atención y observo todo lo que me rodea.
- R**espondo de manera más constructiva para mí y para los que me rodean.

¿DE QUÉ TE DAS CUENTA?



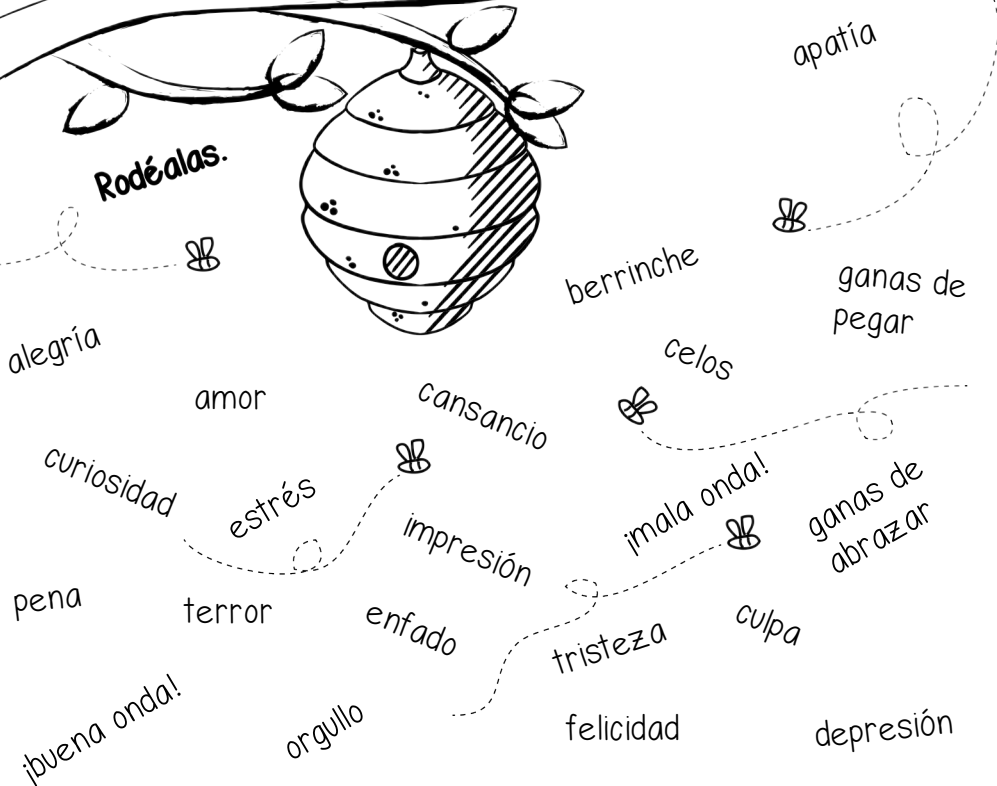
¡Súper!
Sigue practicando
PARAR

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?

Rodéalalas.



¿ALGUNAS OTRAS?

¿Marcaste TOODAS? ¡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.

Aristóteles decía:
"somos lo que hacemos
repetidamente".

¿qué dices tú?



culpa

Emociones placenteras y emociones aflitivas

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

¿Las reconoces?



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

© UNOI



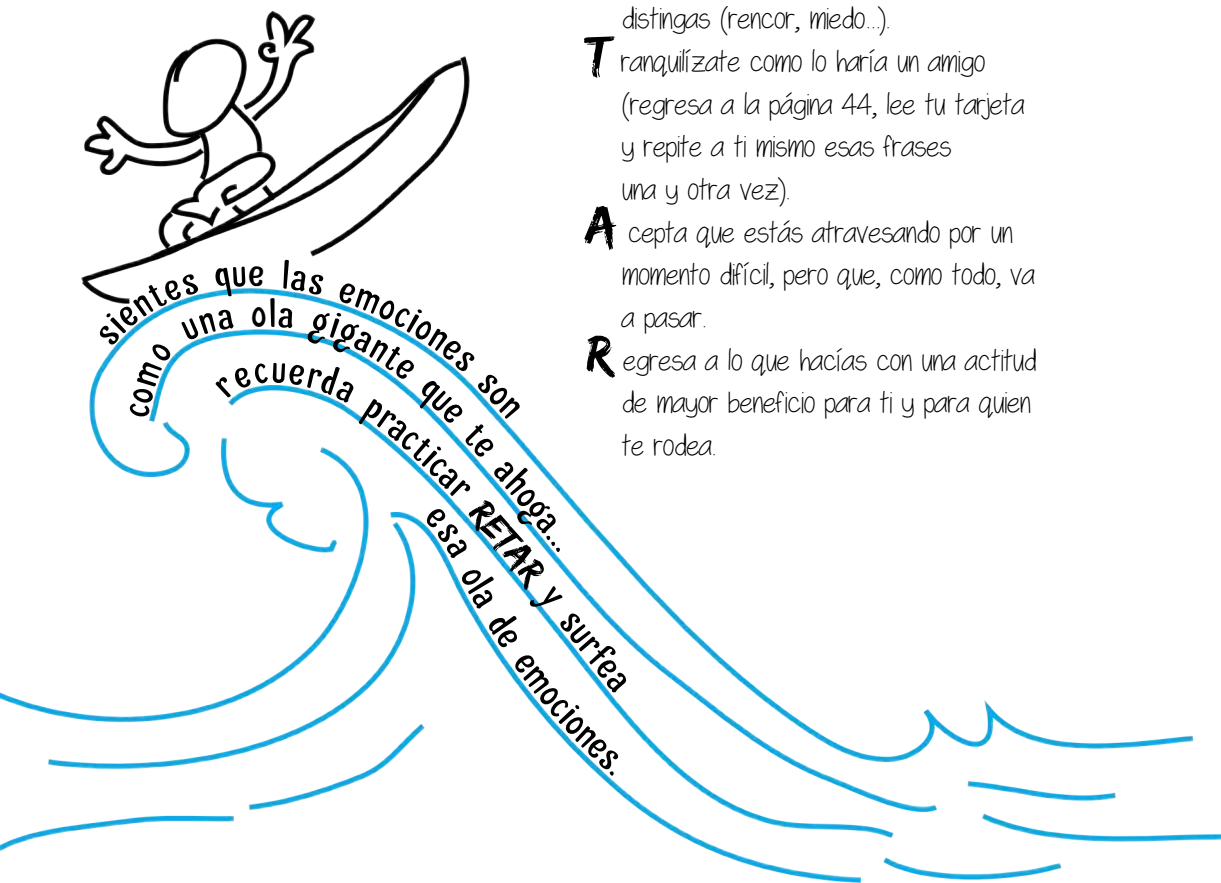
Yoda dice:
"El miedo es el camino hacia el lado oscuro, el miedo lleva a la ira, la ira lleva al odio, el odio lleva al sufrimiento, el sufrimiento al lado oscuro".
¿qué dices tú?

frustración

Para flexionar tu mente

Como dijimos antes no existen emociones buenas o malas; sin embargo, existen emociones que realmente causan sufrimiento, nos lastiman y generan malestar incluso físico. La buena noticia es que podemos reconocer estas emociones, invitarlas a dialogar con nosotros y encontrar maneras más sabias de relacionarnos con ellas...

Así se surfea una emoción:



Respira: inhala con fuerza y exhala muy suavemente.

Etiqueta la emoción o emociones que distingas (rencor, miedo...).

Tranquilízate como lo haría un amigo (regresa a la página 44, lee tu tarjeta y repite a ti mismo esas frases una y otra vez).

Acepta que estás atravesando por un momento difícil, pero que, como todo, va a pasar.

Regresa a lo que hacías con una actitud de mayor beneficio para ti y para quien te rodea.

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:



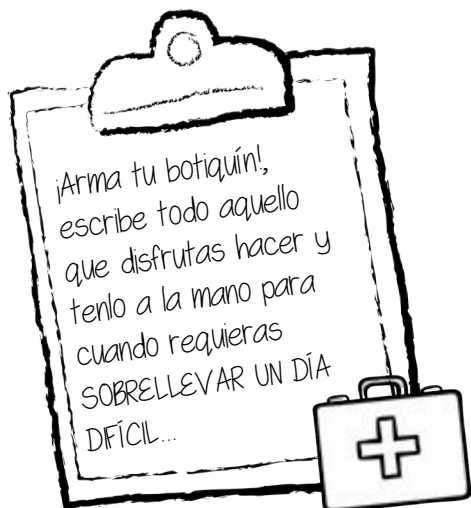
© UNOI



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

BOTIQUÍN SOS

(por sus siglas Siempre Ofrecen Serenidad),
¡a 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).



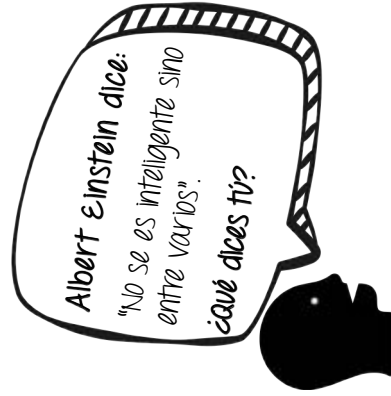
Escuchar esa canción que
te pone de buenas... (sí,
esa exactamente).



¿SEGURO NO
OLVIDAS NADA?

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

¡GRACIAS CUATES!



Para flexionar tu mente

*El bienestar es
un estado mental que
se construye en colectivo.
Recuerda, nunca estás solo.*

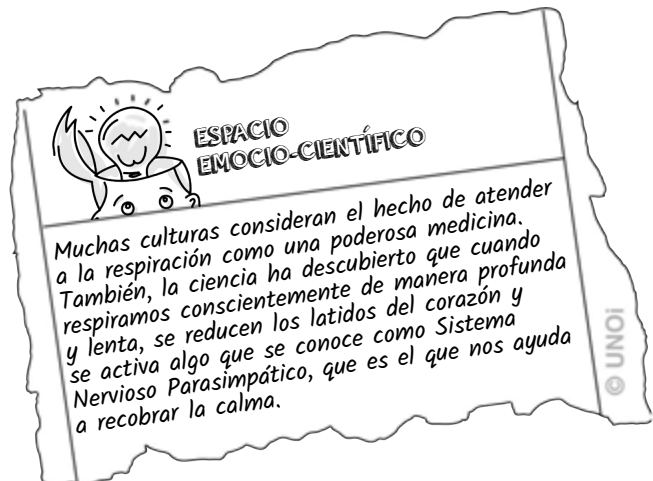


Inhala en 9 tiempos, (aspira contando de 1 a 9).

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 que 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 quieres 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 T O O O O D O !

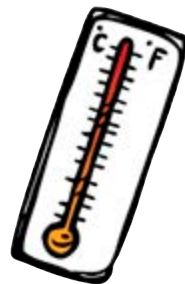
Lo que realmente
deseo en mi vida:



© UNOI

Recursos con los que
cuento para alcanzarlo:

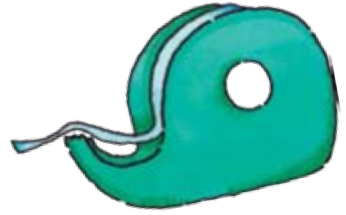
¿CÓMO TE VA CON LA REGULACIÓN DE TUS EMOCIONES?



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

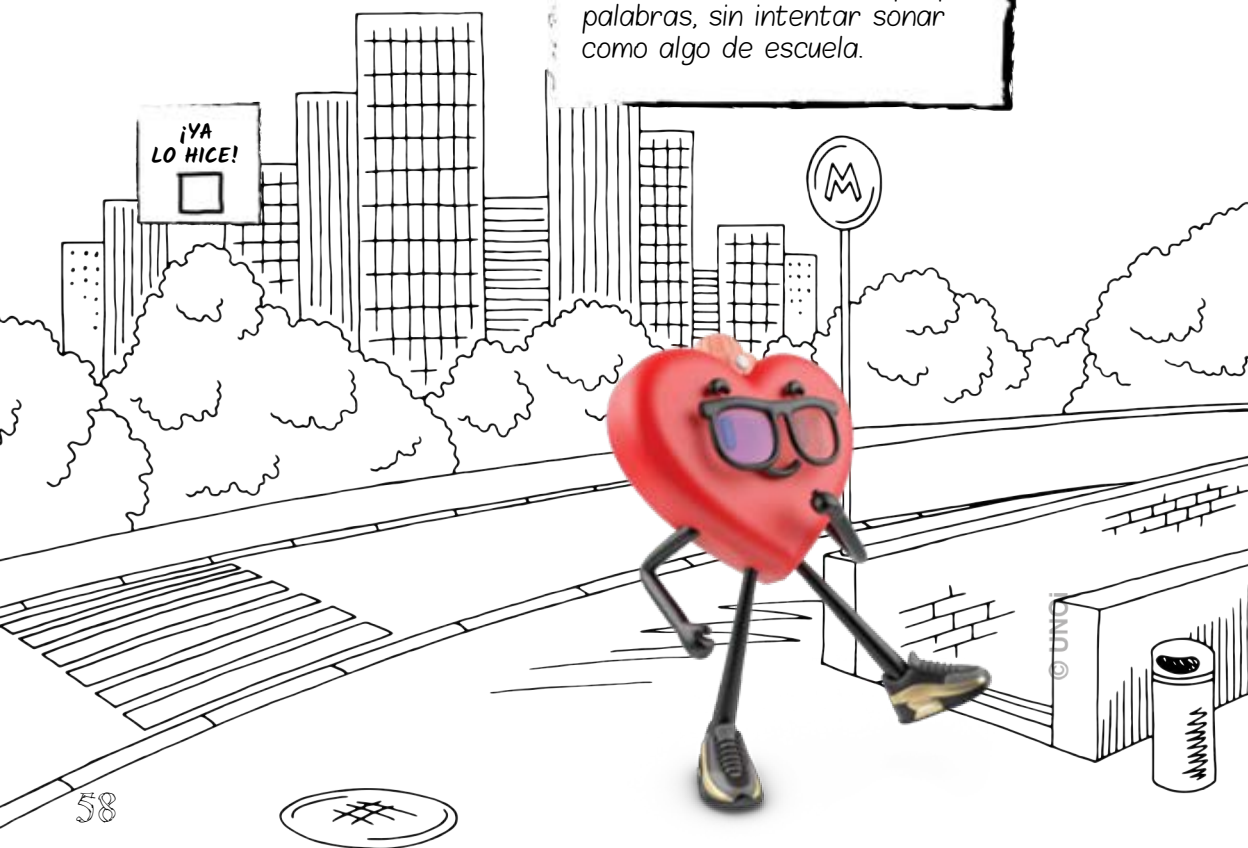
Compara todo lo que respondieron tus contactos (sobre todo, fíjate en lo que pusieron las personas de tu edad) y completa tú también las frases.

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 _____

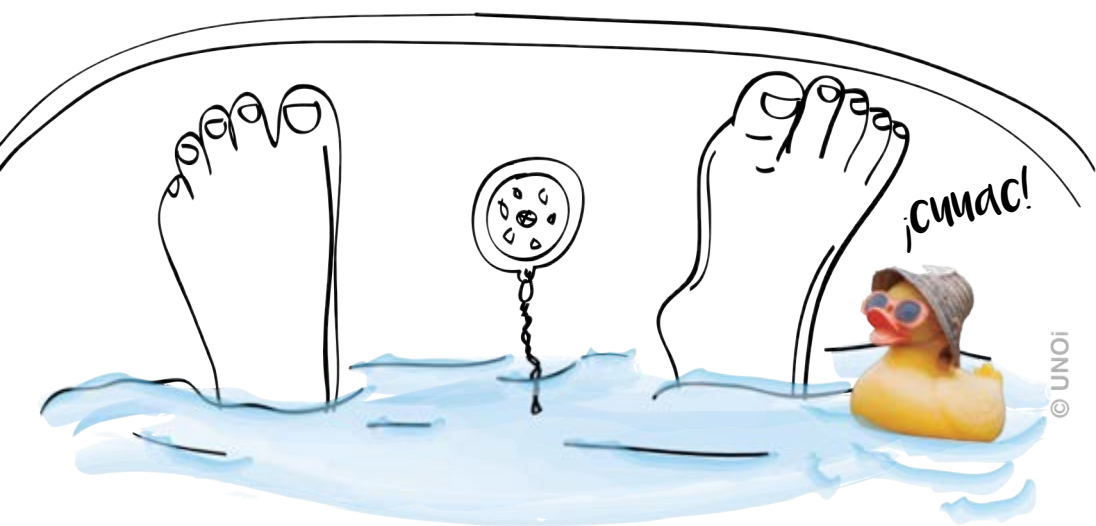
Acuérdate que aquí debes registrar qué tan desarrollado tienes cada aprendizaje. Usa la clave:

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.		

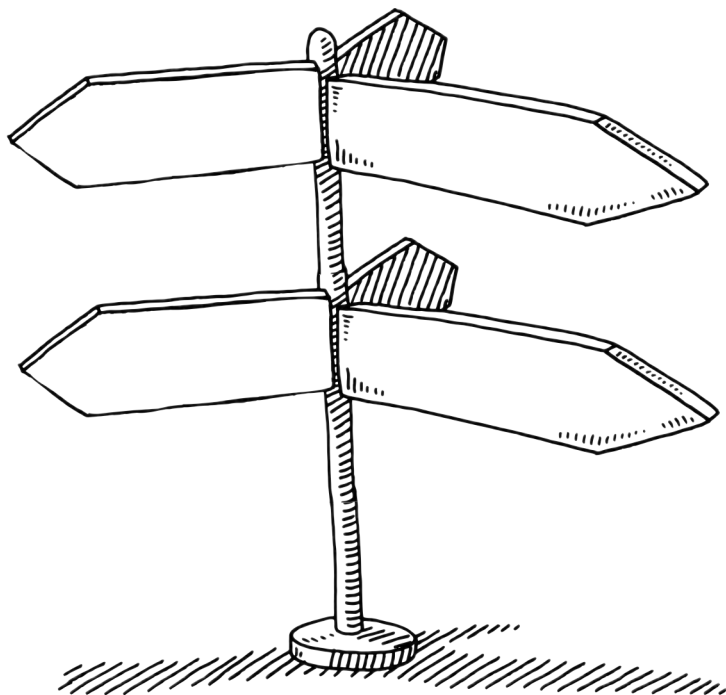
Mi lugar favorito para soñar...

Todo viaje inicia
con un sueño...

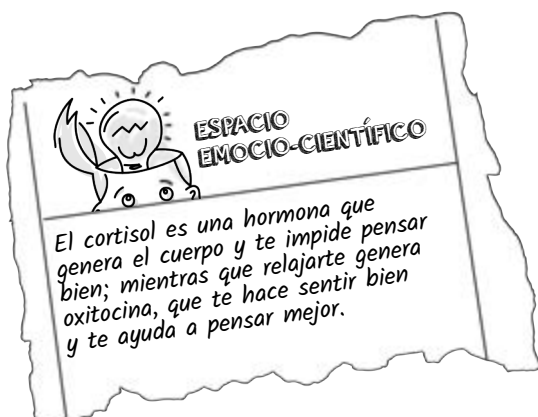


© UNOI

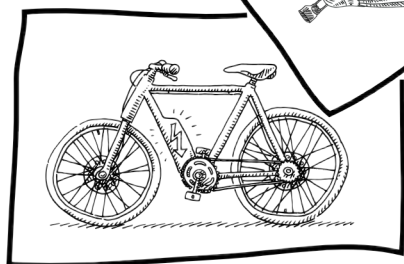
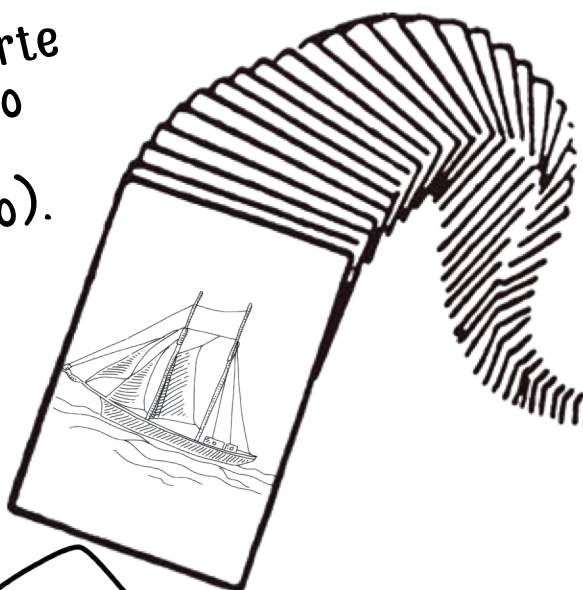
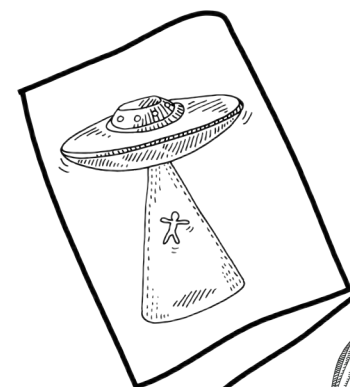
A ti, ¿a dónde te gustaría viajar?



© UNOI



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



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

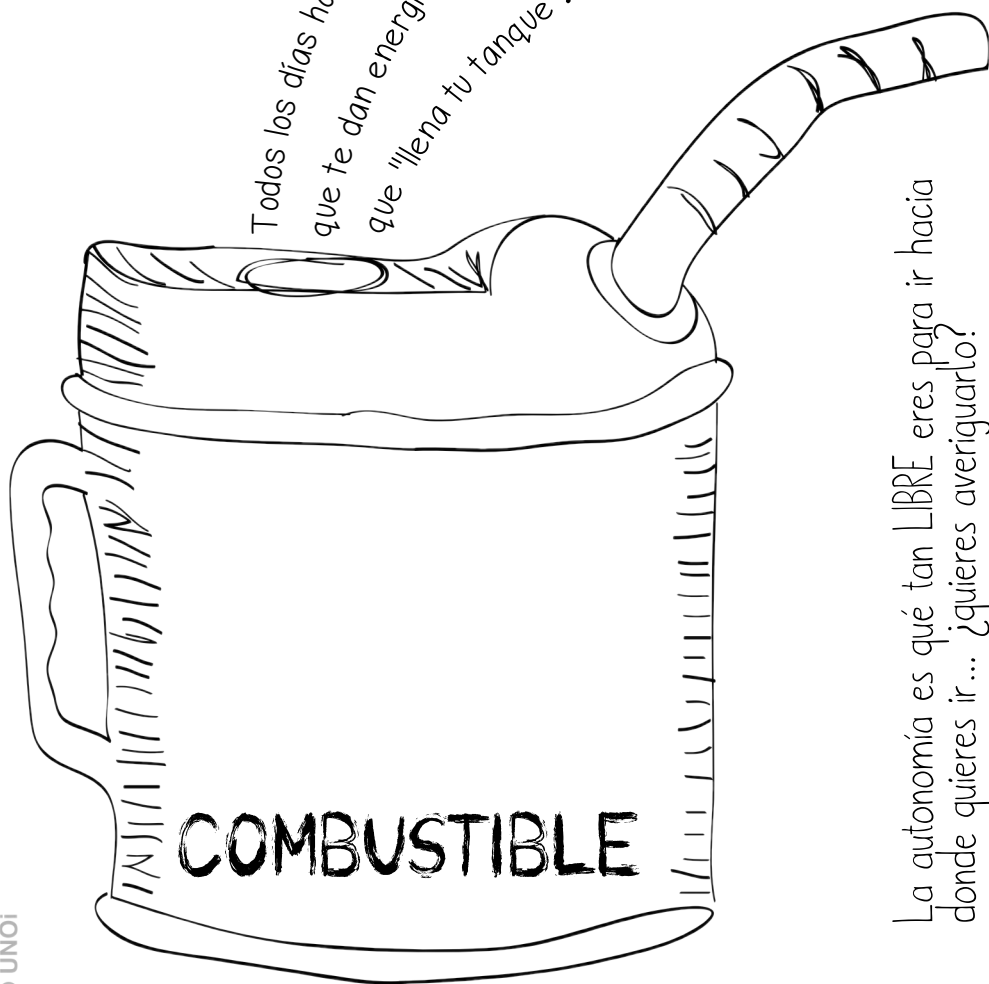


DE VITAL IMPORTANCIA: todos los vehículos
necesitan combustible...

iii AUTONOMÍA es...

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

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

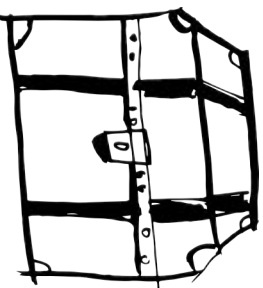


La autonomía es qué tan LIBRE eres para ir hacia
donde quieres ir... ¿quieres averiguarlo?

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:

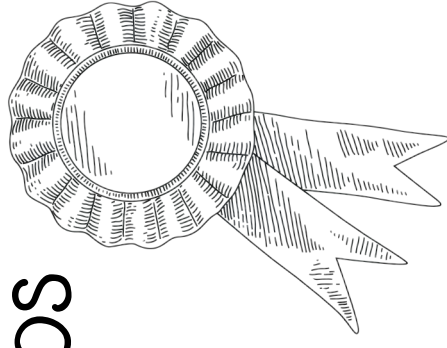


¿VES ALGUNA RELACIÓN ENTRE LAS COLUMNAS?
¿LO CARO ES LO QUE TE HACE SENTIR MEJOR?



AUTONOMÍA DE LAS PALABRAS DE OTROS

(O qué tanto dependes del reconocimiento)



Rodea las frases que te hagan más fácil el día.

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.

No eres suficiente.

Tú puedes dar más.

Fallar no es una opción.

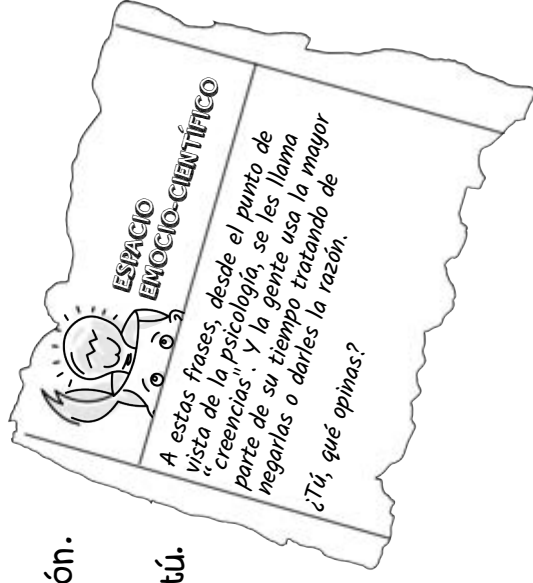
No es aceptable.

Hay alguien más _____ que tú.

Eres hombre.

Eres especial.

¿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?





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".

¿avé dices tú?

¡Justo imaginé lo mismo!

Si quieres 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 ejercitarla es:

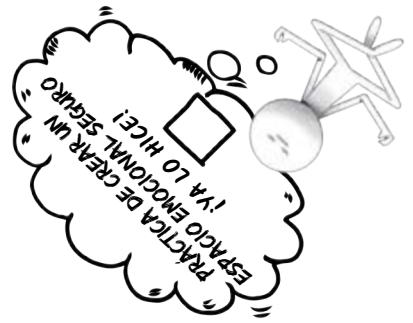
- ✓ Pensar más en lo que tienes y menos en lo que te gustaría.
- ✓ Disfrutar el presente y pensar menos en lo que pasó o pueda pasar.
- ✓ Llevar un diario (¡adicional, eh!) con lo que te sucede y por lo que mereces estar agradecido.
- ✓ Dedicar unos minutos diarios a practicar estar contento sin necesidad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

☐ ¡Mucho contento!

☐ Mmmnnnaaa, 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!



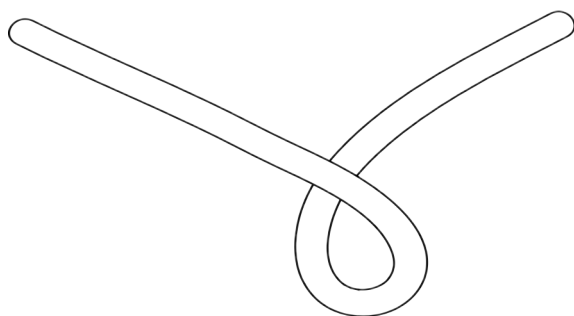
¿LISTO PARA IR HACIA DONDE QUIERES IR?



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.**

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

¡YA
LO HICE!



CAPÍTULO 4

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:

Paso 1

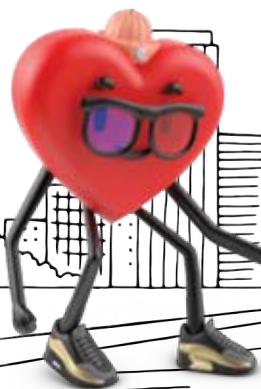
Busca en internet una nota sobre alguien que haya vivido una situación complicada y triste (como un migrante o alguien que haya sido blanco de una injusticia).

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*.



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

Mi nombre _____

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

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

	Antes de entrar al capítulo...	Al terminar el capítulo...
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:



Martín Lutero dijo:

"Nada bueno viene jamás de la violencia."

¿qué dices tú?

¡Gracias al espacio cibernético 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 círculo de la violencia?

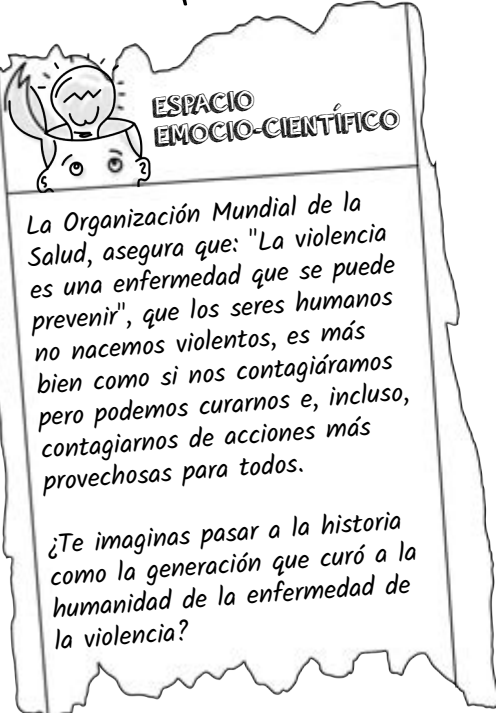


¡Ponte creativo!

Encontrar soluciones pacíficas a todos los problemas

¡Órale!

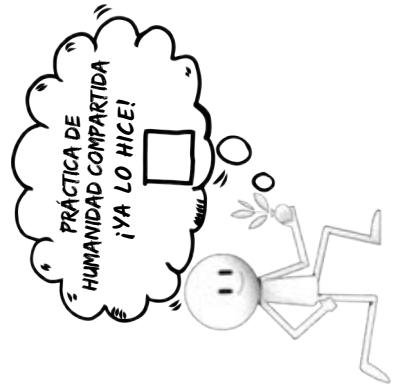
Me siento aliviado con tus palabras. Soy solo un Diario, pero creo en ti...



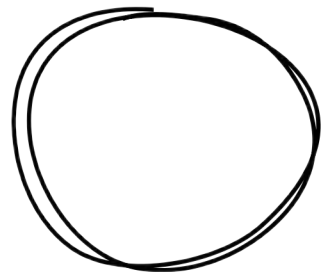
© UNOI

La Organización Mundial de la Salud, asegura que: "La violencia es una enfermedad que se puede prevenir", que los seres humanos no nacemos violentos, es más bien como si nos contagiáramos pero podemos curarnos e, incluso, contagiarnos de acciones más provechosas para todos.

¿Te imaginas pasar a la historia como la generación que curó a la humanidad de la enfermedad de la violencia?



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.

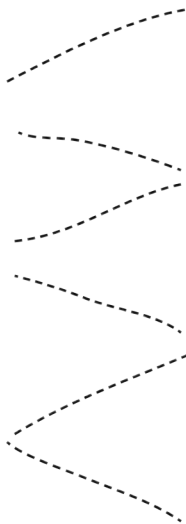
Situación

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; escúchala es igual de importante a que te escuchen, enténdela 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, difícilmente 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".

¿avé dices tú?

© UNOI

Respira

Cuando te sientas súper bien,

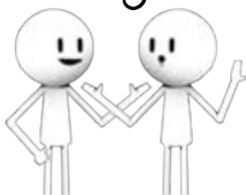
cuando tus acciones te hagan sentir compasivo y generoso,

cuando notes el poder y alcance de tus buenas acciones,

y sientas que la felicidad del otro también es la tuya....



© UNOI



R Reconoce que eres un ser humano en toda la palabra.

E Etiqueta las emociones: ¡ah, esto es alegría!, ¡esto es compañerismo!

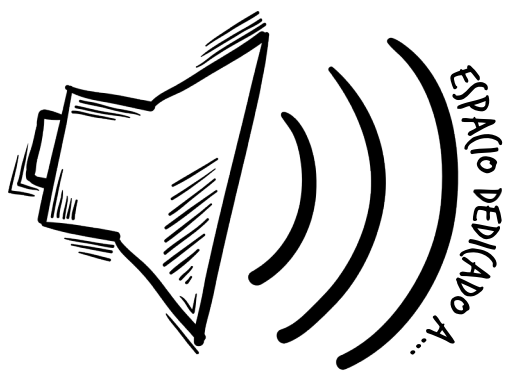
Siente el impacto de tus buenas acciones.

Pienso que todos somos como una gran familia.

Interconectados... con hilo invisible...

Respira, inhala... exhala...

Amplia tu atención, mira todo lo que te rodea.



TU MEJOR AMIGO O AMIGA...

PUEDEN SER VARIOS, NO
QUEREMOS EXCLUIR A NADIE.

Él o ella

Compartimos

Somos diferentes



¿qué dices tú?

Abdul Bahá dice...
"La diversidad en la
familia humana debería
ser causal de amor y
armonía, como lo es en la
música donde diferentes
notas se funden logrando
un acorde perfecto".

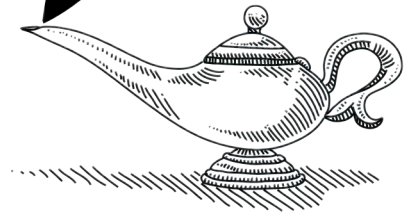
Para flexionar tu mente

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

**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.

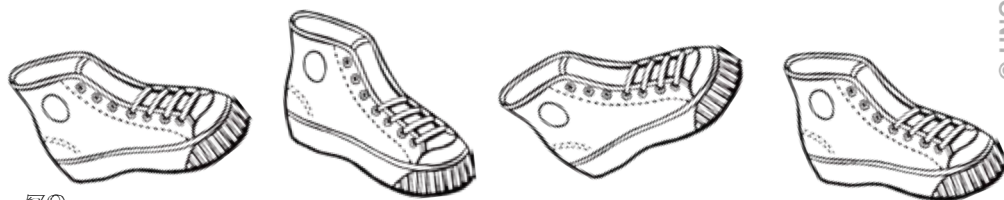
Para esto, hoy, obsérvala con amabilidad y curiosidad.

Justo igual que yo, esta persona...

Quiere ser feliz.

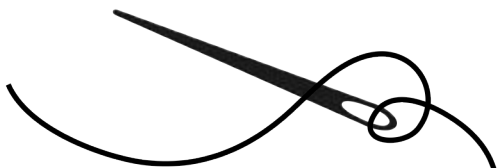
Le gusta la misma serie que a mí.

**¡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!

Cari sagan dice...

"Ese punto pálido y azul en el espacio es nuestra casa, somos nosotros. Encierra todo lo que quieres, 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?

Ceeeero 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 raro?



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.

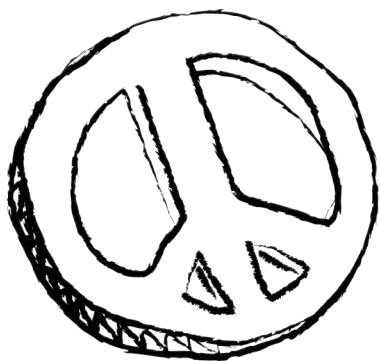
¿Te has dado cuenta si tu pensamiento es inflexible cuando estás con tus amigos? Ya es hora de que todos flexionemos nuestras mentes ¿No crees?

Nelson Mandela dice...

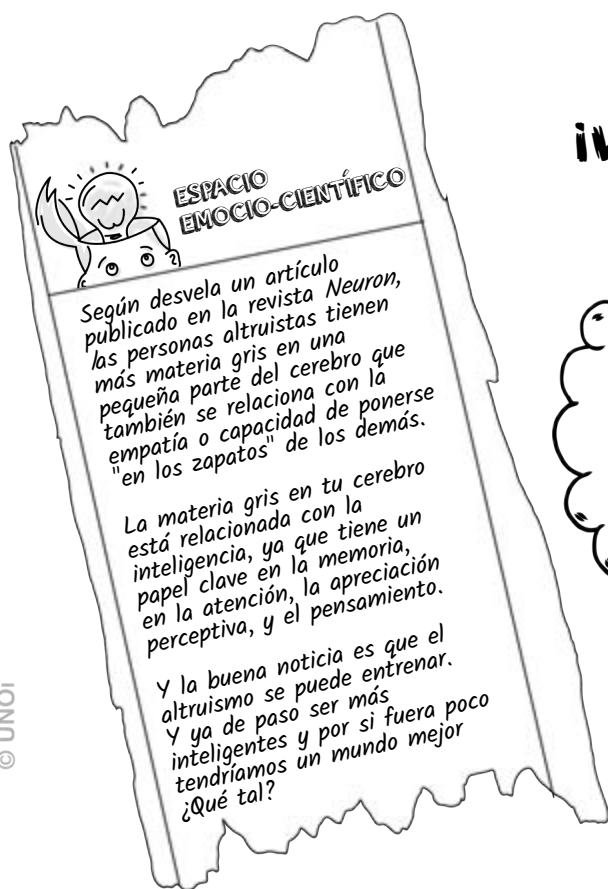
"Nadie nace odiando a otra persona por el color de su piel, su origen o su religión. La gente tiene que aprender a odiar, y si ellos pueden aprender a odiar, también se les puede enseñar a amar, el AMOR llega más naturalmente al corazón humano que su contrario".

¿avé dices tú?

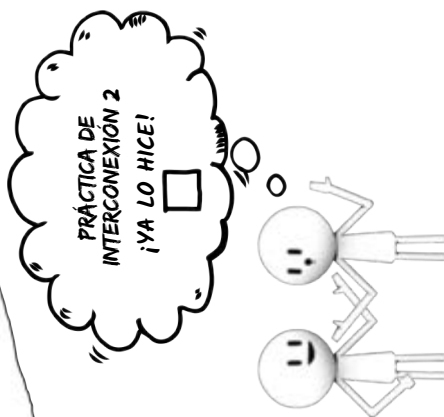




ESCRIBE FRASES QUE INVITEN A
LA INCLUSIÓN SOCIAL
Y AL BUEN TRATO DE LAS
PERSONAS, DESPUÉS PÉGALAS
POR TODOS LADOS...



**¡WOW! QUÉ BIEN
SE LEE...**



IA CREAR UN MEJOR ENTORNO!

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

Primero, piensa qué quieres lograr con este reto.



Expresa tu motivación: ¿por qué quieres hacerlo?



Ponle nombre.



¡HAZLO VIRAL!



Crea tu propia campaña en pro de los derechos humanos.



Causa:

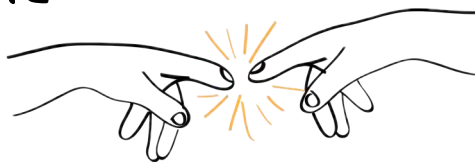
Finalidad:



Plan de acción:



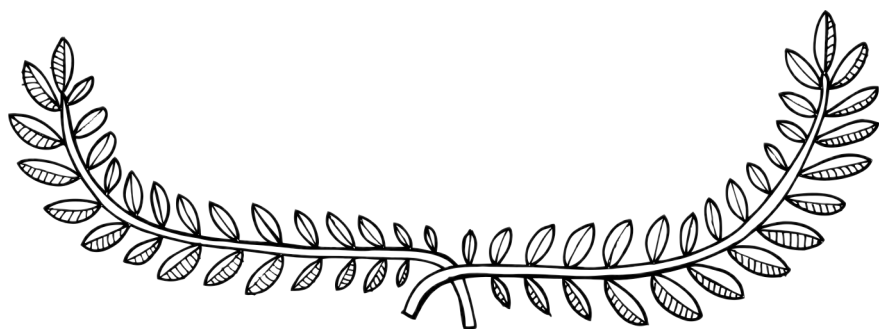
¿QUÉ TAN FÁCIL O DIFÍCIL TE RESULTA SER EMPÁTICO?



Mi seudónimo en este momento es...

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

HUELLA CUELLERA —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.**

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

¡YA
LO HICE!



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? Considéralo 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 _____

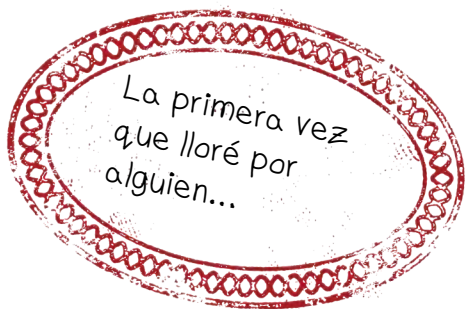
Acuérdate de que aquí debes registrar qué tan desarrollado tienes cada aprendizaje. Usa la clave:

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 apropio 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.		

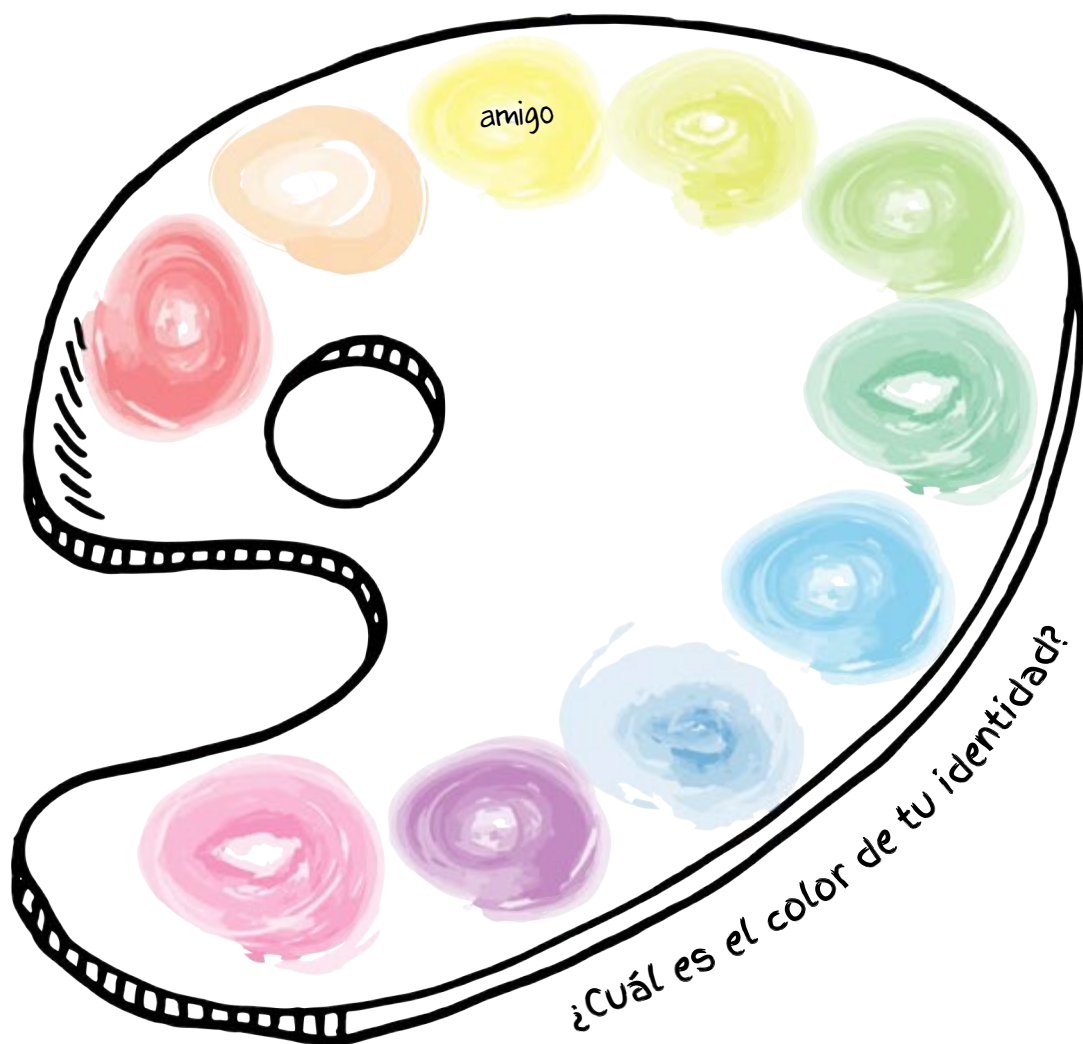


Cada experiencia en tu vida es como un lugar que has visitado. Hasta ahora, ¿cuál ha sido tu mejor o más sorprendente viaje? Escribe experiencias memorables que hayas vivido y algunas que te gustaría vivir.



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.

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.



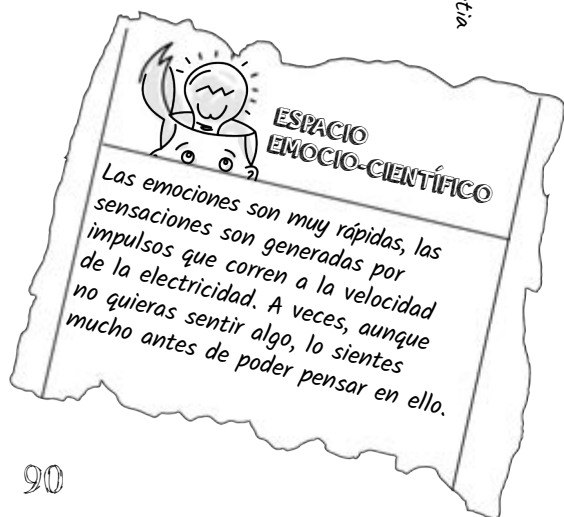
¿Sabes por qué tienes las emociones que tienes?
 ¿Sabes por qué te sientes como te sientes?
 ¿Sabes por qué haces lo que haces?
 ¿Sabes de donde vienen TOOOOODOS los conflictos?

¡¡¡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.



separación — ternura — compasión — dolor
 — esperanza — pena — satisfacción — envidia — tristeza
 entusiasmo — vulnerabilidad — inspiración — celos — liberación
 — ánimo — distancia — fragilidad — contento — estimulación — cansancio
 molestia — interés — alivio — temor — descanso — enojo — amor — tranquilidad
 — admiración — incomodidad — paz — desesperanza — alegría — repulsión
 confusión — agitación — gratitud — angustia



TODAS TUS EMOCIONES provienen de necesidades cumplidas o no satisfechas.

¿De qué necesidades provienen tus emociones?



¿qué necesito para sobrevivir?

- Compartir
- Contacto físico
- Dormir
- Alimento
- Aire
- Agua
- Seguridad física
- Abetigue

¿qué necesito para estar contento?

- Pertenecer
- Afecto
- Empatía
- Bondad
- Aceptación
- Respeto
- Atención
- Participar

¿qué necesito para dejar mi propia huella en el mundo?

- Realización
- Creatividad
- Crecimiento
- Autoaceptación

¿qué necesito para desarrollar mis capacidades?

- Libertad
- Autonomía
- Responsabilidad
- Conocimiento
- Independencia

Para 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 distrayéndote 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: ¡te 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. Dibújala 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, conéjgalas como sea necesario y ¡a soltarse!

LA ISLA DE TI

GEOGRAFÍA

Las dunas
 Montaña
 Ríos
 Lagos
 Cascada
 Valle
 Matorrales
 Acantilados
 Selvas
 Cuevas
 Nevados
 Bahía
 Meseta
 Humedales
 Selva
 Bosque

NECESIDADES

Físicas
 Alimento
 Albergue
 Agua
 Aire
 Contacto físico
 Seguridad física
 Descanso, dormir
 Comodidad
Conexión
 Afecto
 Atención
 Aceptación
 Empatía
 Bondad
 Respeto
 Pertenecer
 Participar

Libertad
 Libertad
 Autonomía
 Independencia
 Responsabilidad
 Conocimiento
Sentido
 Autoaceptación
 Realización
 Creatividad
 Crecimiento

EMOCIONES

Satisfacción
 Contento
 Inspiración
 Admiración
 Descanso
 Interés
 Estimulación
 Ternura
 Amor
 Ánimo
 Compasión
 Alivio
 Entusiasmo
 Tranquilidad
 Esperanza
 Alegría
 Liberación
 Paz
 Gratitud

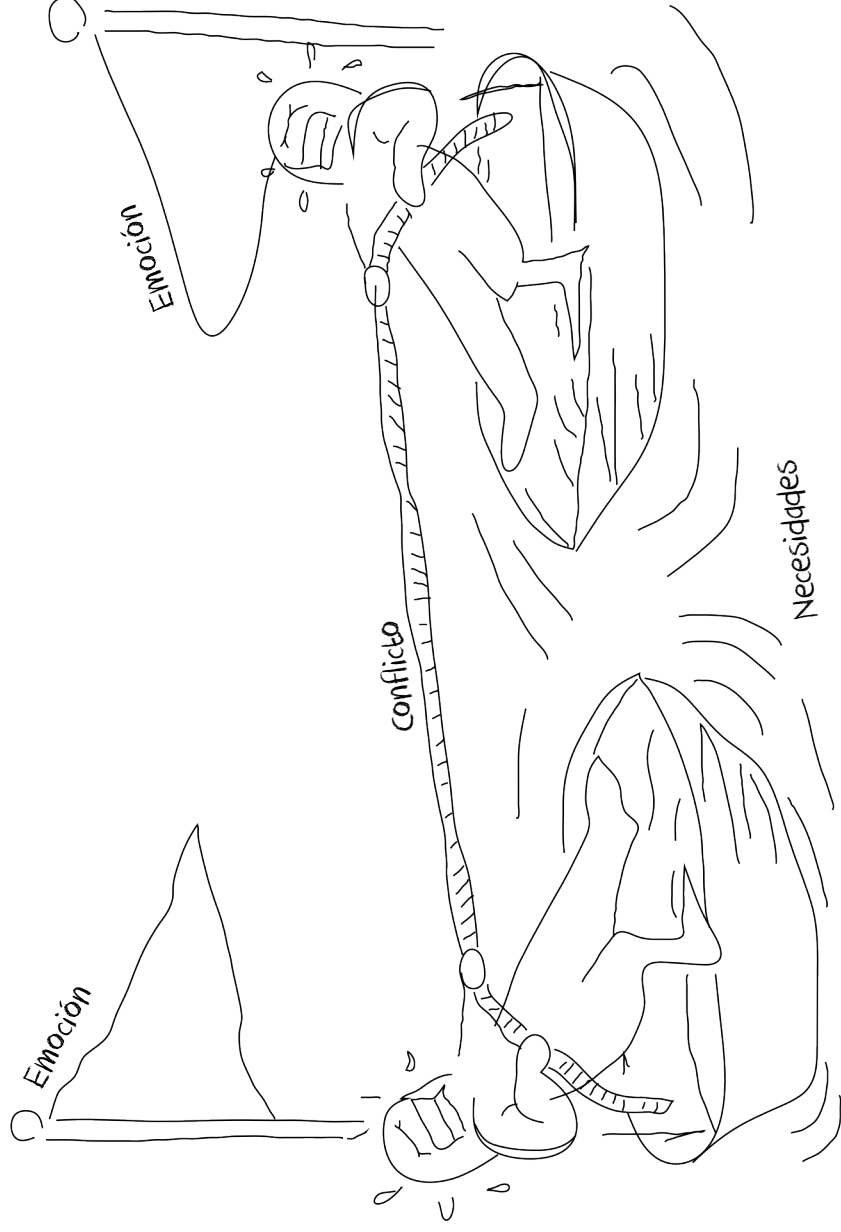
Temor
 Confusión
 Incomodidad
 Pena
 Repulsión
 Vulnerabilidad
 Angustia
 Desesperanza
 Distancia
 Envidia
 Molestia
 Agitación
 Enojo
 Cansancio
 Fragilidad
 Dolor
 Tristeza
 Separación
 Celos

MI ISLA



© UNOI

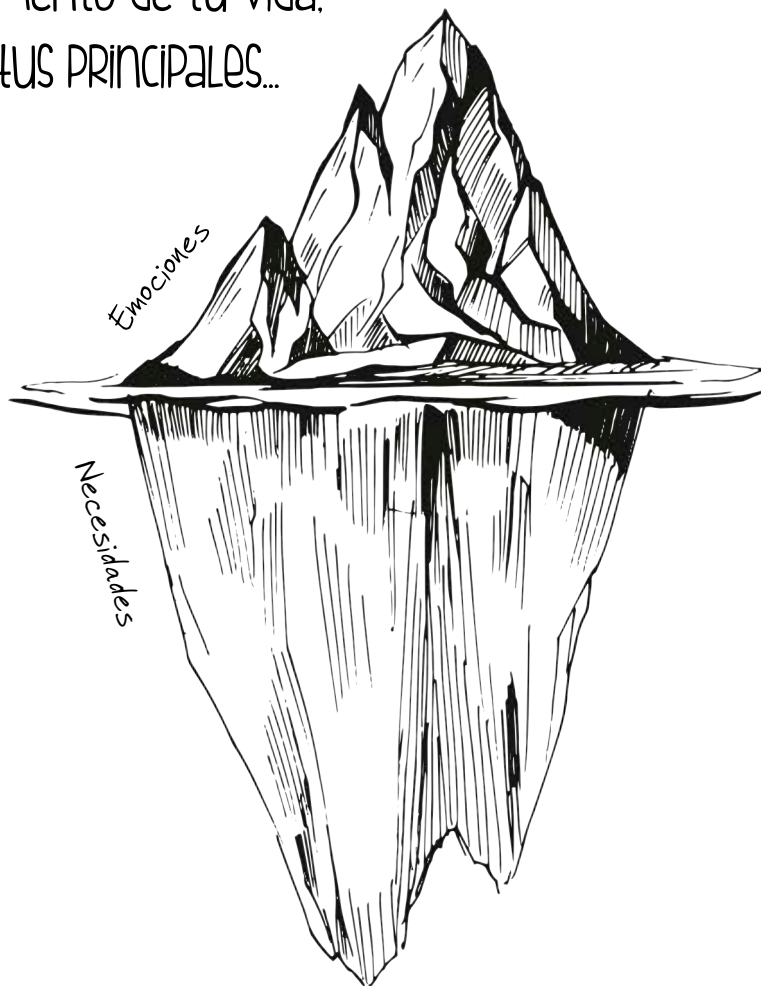
MUCHOS CONFLICTOS SE RELACIONAN CON SENTIR QUE NUESTRAS NECESIDADES NO SON ATENDIDAS POR EL OTRO, O CON QUE EL OTRO NO SIENTE QUE ATENDEMOS SUS NECESIDADES.



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

Completa el dibujo con una experiencia tuya; dibuja o escribe quién estaba 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 ALGUIEN MÁS PARA CUMPLIRSE (PUEDES SUGERIRLE QUE VAYA A LA PÁGINA DE LAS NECESIDADES).



Aunque puedes estar pensando tooooooondo 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, ¡uuuuffff!

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. ¡Awww!

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:

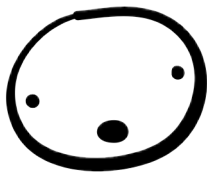
© UNOI

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.



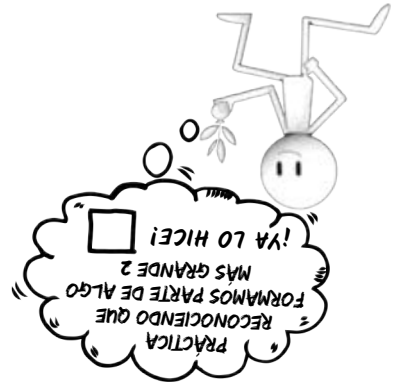
AL LLEGAR en la noche a tu casa, probablemente tienes la necesidad de descansar; pero ¿qué necesidades tienen en tu familia? ¿Qué podrías hacer para atender las tuyas y colaborar con las de ellos? ¿Eso cómo te haría sentir?



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 ti:
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?

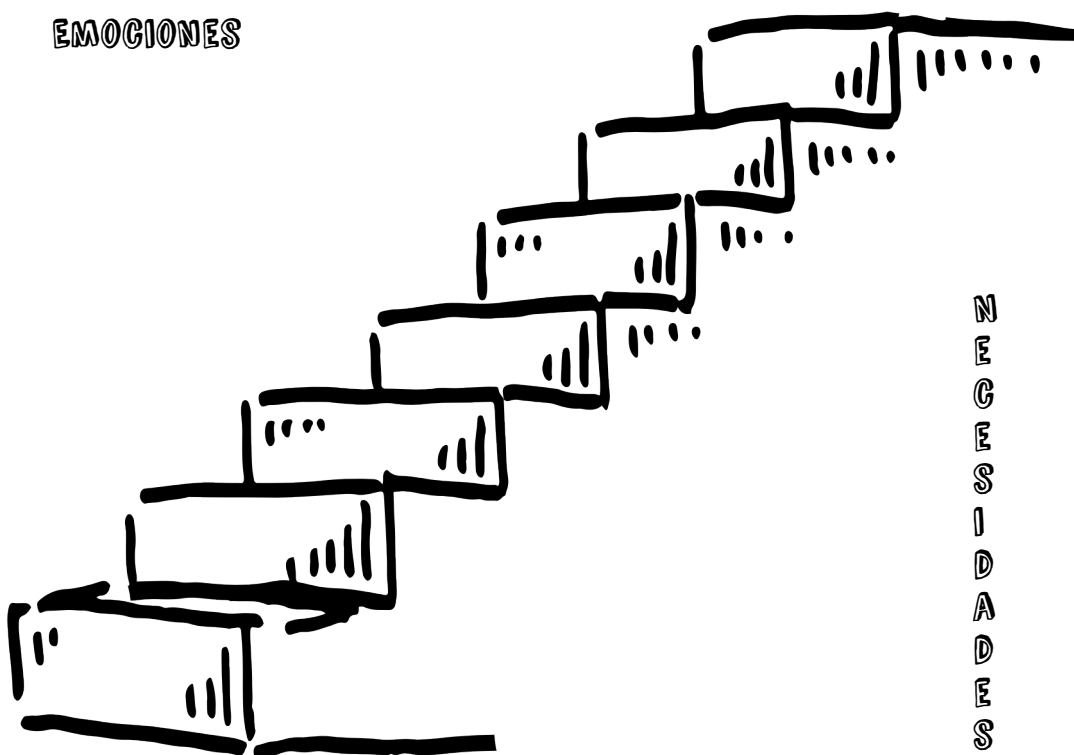
¿Qué emoción crees que tenía esa persona?
¿Cuál imaginas que en el fondo era su necesidad?

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

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

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



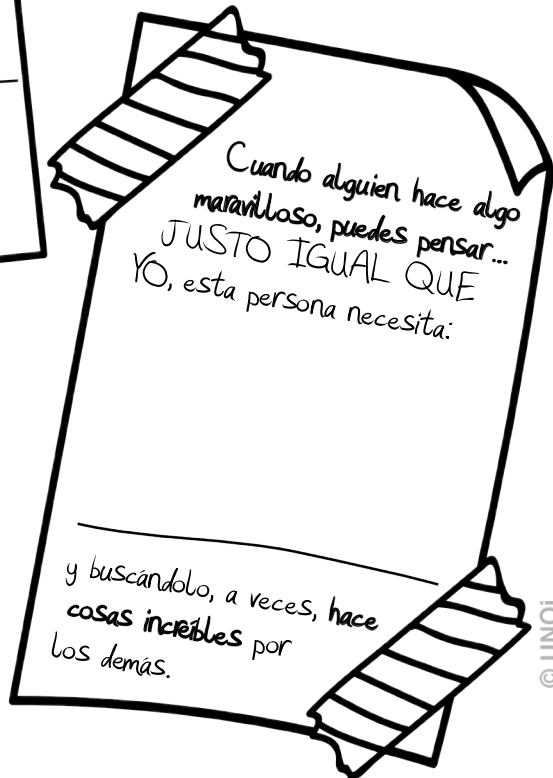
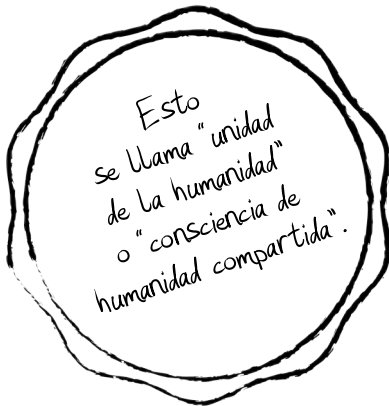
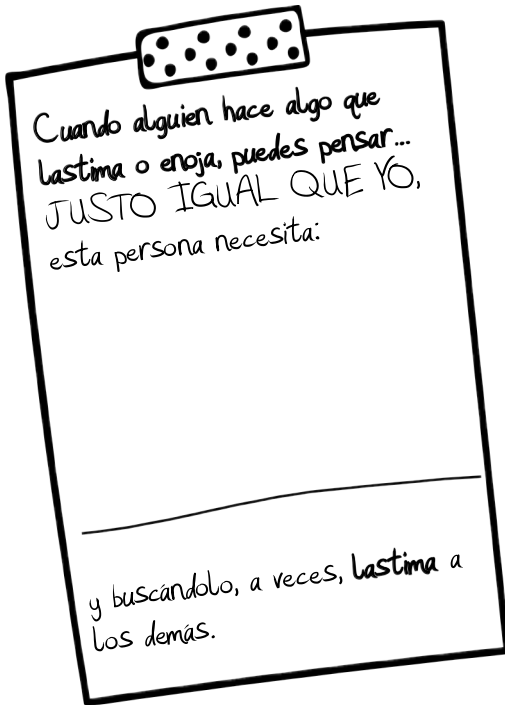
Imagina que con solo dar vuelta a la página pudieras darles todo lo que necesitan y hacerlos sentir mejor... ¿lo harías?

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?



© UNIOI

Para flexionar tu mente
 Kristen Rennick
 Monroe entrevistó a muchas personas que habían rescatado judíos del régimen nazi; todos arriesgaron su vida y cuando se les preguntó si había algo en común entre ellos y las personas que ayudaban respondían algo como: "Ayudas a las personas porque eres humano y te das cuenta de que lo necesitan. Hay cosas en la vida que tienes que hacer y las haces".
 ¿Te sorprende?

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

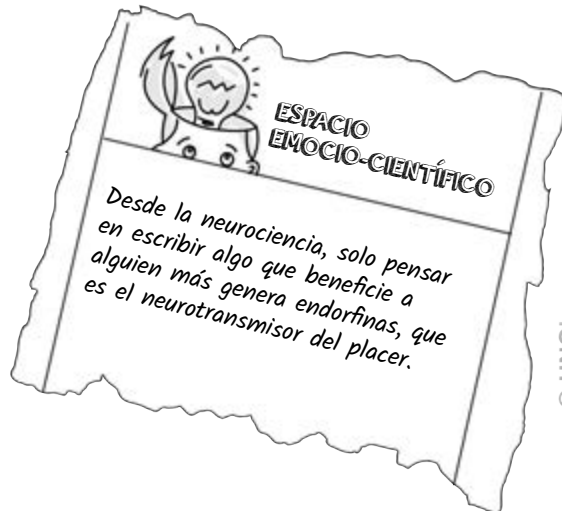
Un doctor que conocí operó a una persona del corazón; la operación salió bien, el doctor hizo un buen trabajo.

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? ¡SÁCALO!

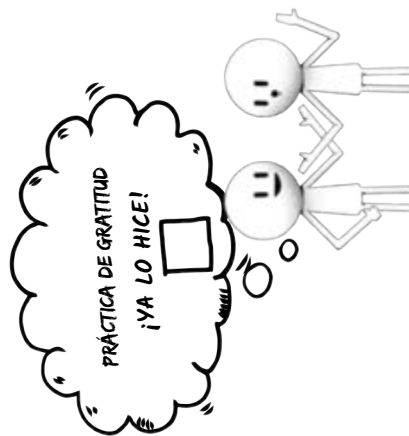
Las situaciones no siempre resultan como uno quisiera, no puedes controlarlo y los resultados no siempre son como uno quiere. Lo único que podemos decidir es la intención con la que actuamos. Nuestra intención ya sea autocentrada o pensando en los demás es lo que nos distingue como personas.

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?*

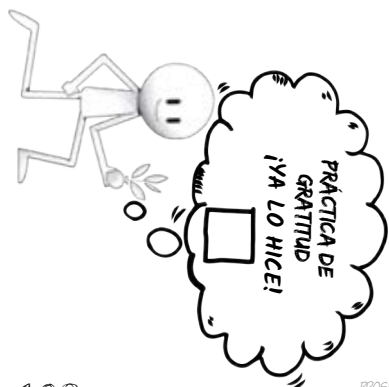
¡Describe con todo!



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



Personas que me han ayudado



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



Dibuja aquí tu lámpara.

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.

*Personas a quienes ayudarías
o brindarías algo.*

Lo que llamamos "grandes personas" son esas que ayudaron a mucha 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,
¿incluiste a alguna de
las personas que te
resultan difíciles?*



*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!*

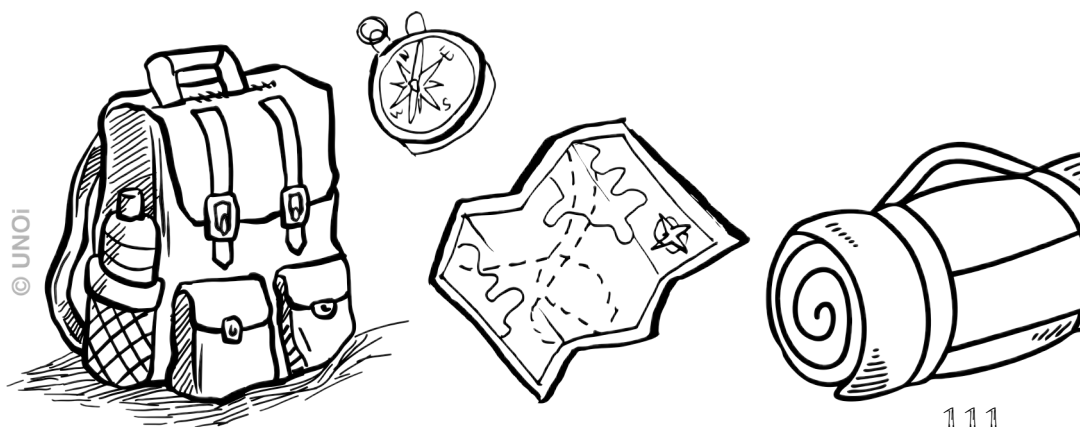
¿De qué grupo te gustaría ser?



© UNOI

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

¿Qué necesitas para tu viaje?



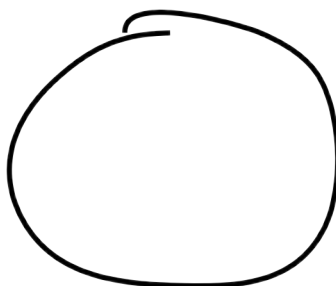
¿TE DECLARAS EN FAVOR DE LA PROSOCIALIDAD?



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.

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

¡YA
LO HICE!



Notas personalísimas

Notas personalísimas



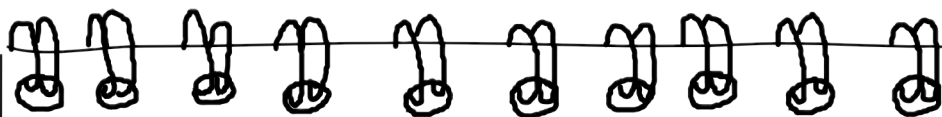
Notas personalísimas

Notas personalísimas

Notas personalísimas



Notas personalísimas



Notas personalísimas