

“Cambio de pensamiento en los adolescentes, para aprender a valorar el uso del tiempo.”

"Change of thought in adolescents, to learn to value the use of the time."

Thania del Carmen Tuyub Ovalle

Escuela Preparatoria “Dr. Nazario Víctor Montejo Godoy”

thctuyub@uacam.mx

Nadia Kassandra May Acosta

Escuela Preparatoria “Dr. Nazario Víctor Montejo Godoy”

nmayxx@hotmail.com

Resumen

Permanecer en el ocio, hace olvidarse de uno mismo, estar enfocado en otras cosas, limitando el propio descubrimiento, incluso, algunas personas se apartan de los demás para sumergirse en sus celulares, olvidándose de su entorno.

Esto también representa un problema en los adolescentes de la Esc. Preparatoria Dr. Nazario V. Montejo Godoy, ya que una investigación realizada dio como resultado que ellos emplean la mayor parte de su tiempo en el ocio, malgastando un tiempo que pudiera ser productivo. Se observó que esta situación hace que tengan reacciones impulsivas, ya que al no conocerse o enfocarse en ellos, hace que no tengan control sobre sí mismos demostrando impaciencia.

Sabiendo que los jóvenes ocupan tiempo de ocio, es imprescindible generar ideas que permitan la reflexión acerca de cómo ocupar el tiempo en actividades que les fortalezcan como personas y logren de esa manera potenciar su vida.

El cambio se genera a partir del deseo de mejora, independientemente de los resultados que se vayan obteniendo, cambiar un pensamiento es ir en busca de situaciones favorecedoras, entonces cambiar con base en el ejercicio reflexivo de “¿Qué estoy haciendo? y ¿Qué puedo hacer a partir de ahora?”

El presente trabajo, muestra un Plan para generar el deseo de mejora en el uso de tiempo como un recurso para el propio descubrimiento y que esto se pueda ver manifiesto, no solo en la persona sino en los diferentes sistemas en los que se desarrolla el adolescente, la familia, comunidad, amigos, escuela, etc.

Palabras clave: Cambio de pensamiento, Autodescubrimiento, Tiempo productivo, Valoración del ser.

Abstract:

Some people stay at leisure, that makes forget oneself and to be focused on other things, which limits the discovery of itself, sometimes we observe some people shy away from others to immerse themselves in their cellphone, oblivious to their surroundings.

This is also a problem in adolescents in the High School Dr. Nazario V. Montejó Godoy, we noticed that in an investigation, which the result was that they spend most of their time in idleness, wasting time that could be productive. It was noted that this situation makes them to have impulsive reactions, because they do not know themselves or focus on them, having no control over themselves make them impatience too.

By knowing that young people waste time, it is essential to generate ideas that makes them reflective on how to spend time in activities that strengthen them as individuals and achieve thereby enhance their life.

The change is generated from the desire for improvement, regardless of the results that are obtained, when we change a thought is to go for better life situations and change based on the reflective exercise of "What am I doing? And What I can do from now?"

This investigation shows a Plan to generate the desire for improvement in the use of time as a resource for the self-discovery and this can be seen manifest not only in the individual but in the different systems where the adolescent develops like family, community, friends and school.

Keywords: Shift of thinking, self-discovery, productive time, value of the human being.

Fecha recepción: Febrero 2016

Fecha aceptación: Julio 2016

Introducción

Dentro de la Escuela Dr. Nazario Víctor Montejo Godoy del nivel medio superior, se ha notado que los adolescentes carecen de la guía para entenderse mejor, debido a que permanecen mucho tiempo dentro de actividades de ocio, reflejándose improductivos, lo cual lleva a acumular problemas de carácter emocional y el desconocimiento de su manejo de forma saludable.

La adolescencia es una etapa de desafíos y de incertidumbre, para muchos refiere rebeldía, sin embargo hay que verla como una faceta de cambios biopsicosociales, comprender que los adolescentes están en una reidentificación y que mucho habrá de influir en cómo se sienten y cómo toman las palabras y los haceres de los adultos que les rodean, sabemos que la misma naturaleza de la adolescencia implica que les sea difícil escuchar a los adultos y si a ello le sumamos los recursos tecnológicos a su alcance y la falta de conocimiento de las emociones por parte de quienes le acompañan en su crecimiento pudiera repercutir de manera negativa demostrando la poca valoración, es decir la falta de estima, falta de interés en las actividades que favorezcan su desarrollo, búsqueda de atención de maneras no asertivas, implicando un desgaste emocional para ellos, para los padres, los amigos, la familia en general inclusive para los profesores.

Los adolescentes son muy sensibles, apasionados, soñadores, fantasiosos, tienen mucha vitalidad, energía, ganas y están dispuestos a experimentar cosas nuevas sin resistencia es por ello que deben ser guiados de manera positiva para potencializar sus capacidades y ser jóvenes que contribuyan de manera favorable al sitio en que están a cada momento.

Se ha observado la necesidad de fortalecer valores que inciten a vivir su vida con mayor armonía y de esa forma contribuir al desarrollo saludable en los diversos medios en que se desenvuelven. Es por tal motivo que con los datos que se obtuvieron en la investigación previa, se plantea el desarrollo de un plan que invite a la generación de un cambio que genere la construcción de pensamientos que favorezcan el manejo del tiempo productivo a través del manejo inteligente de sus emociones, conocerse implica invertir tiempo en sí mismo y requiere de diversas actividades para el desarrollo del ser.

Desarrollo

“Es el corazón como vemos correctamente; lo esencial es invisible a los ojos” (Saint-Exupéry, 1998).

El conocimiento y reconocimiento de las emociones es imprescindible en la vida del ser humano para vernos favorecidos de manera personal, en la salud física, emocional y social. Percatarnos de cómo estamos, cómo nos sentimos y qué estamos haciendo, pero saberlo requiere de descubrimiento e inversión de tiempo en nuestra persona.

Es por ello que planteamos el siguiente “Plan de Cambio” como estrategia para favorecer un cambio positivo de pensamiento que nos permita crear un hábito en las acciones a emprender en favor de uno mismo.

Esta estrategia está planeada para que se realicen diversas actividades que fomentan el cambio de pensamiento así como recursos que pueden aplicar a su vida para descubrirse, valorarse, identificar sus emociones y manejarlas de forma inteligente, se fomentará la asertividad en la comunicación.

Dicho plan consta de cinco pasos, cada día corresponde a dar un paso. De la forma en que están integradas las actividades se convierte en curso descrito a continuación:

Paso 1: Generar un primer cambio de pensamiento.

El día a día a veces, nos llevan a desligarnos de nuestro ser interno, pero es importante rescatarlo y hacerlo consciente, ya que de allí, sale el impulso que permite el disfrutar de nuestra existencia con ayuda del ambiente que nos rodea y nos permiten conservar la vida proyectándola de manera positiva a los demás. Cuando no vemos esto, un *cambio* de pensamiento es favorable.

Después de haber aplicado un cuestionario (Basado en el libro de Daniel Goleman, Inteligencia Emocional) y haber llegado a la conclusión de que los adolescentes no utilizan su tiempo sabiamente, es decir no invierten su tiempo de manera productiva, ocasionando tiempo de ocio, el primer paso es generar un primer cambio de pensamiento.

Esta primera parte está enfocada en hacer conciencia de como nuestros pensamientos y emociones influyen en la biología de nuestro cuerpo.

“El psicólogo Robert Ader descubrió que el sistema inmunológico al igual que el cerebro podía aprender. Su conclusión causó gran impacto el saber predominante en medicina había sido que solo el cerebro y el sistema nervioso central podían responder a la experiencia cambiando su manera de comportarse. El descubrimiento de Ader, llevó a la investigación de lo que resulta ser una infinidad de modos en que el sistema nervioso central y el sistema inmunológico se comunican: sendas biológicas que hacen que la mente, las emociones y el cuerpo no estén separados sino que íntimamente relacionados.

Otra vía clave que relaciona las emociones y el sistema inmunológico es la influencia de las hormonas que se liberan con el estrés. Las catecolaminas (epinefrina y norepinefrina, también conocidos como adrenalina y noradrenalina), el cortisol y la prolactina, y los opiáceos naturales beta-endorfina y encefalina, se liberan durante el aumento del stress. Cada una ejerce un poderoso impacto en las células inmunológicas. Mientras las relaciones son complejas, la principal influencia es que mientras estas hormonas aumentan en todo el organismo, la función de las células inmunológicas se ve obstaculizada: El Estrés anula la resistencia inmunológica, al menos de una forma pasajera, supuestamente en una conservación de energía que da prioridad a la emergencia más inmediata, que es una mayor presión para la supervivencia. Pero si el estrés es constante e intenso, esta anulación puede volverse duradera”. (Goleman, 2000)

Ayuda para el cambio de pensamiento:

Comenzamos con una pregunta ¿Qué haces al momento de despertar? (Se esperan respuestas) y después se aborda de la siguiente manera.

- Lo más adecuado es estirar el cuerpo, este es un proceso natural para ir ajustando todas las articulaciones, la naturaleza nos enseña: enfoquémonos en los animales. ¿Quién tiene un perro/gato como mascota? ¿Qué hace cuando recién se despierta?
- Respirar conscientemente, sintiendo como el aire entra y viaja hasta los pulmones, para después liberar dióxido de carbono, para oxigenar la mente y todo el cuerpo
- Después de poner atención a la respiración, sería buen punto, hacer consciente el primer pensamiento del día, que sea positivo.
- Alimentarse sanamente, frutas, verduras, proteínas, granos, cereales y tomar de 2 a 3 litros de agua.

Para más información https://www.inta.cl/material_educativo/cd/3GuiAli.pdf

- Hacer ejercicio al menos 20 minutos trae muchos beneficios tanto físicos como psicológicos <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869>

El cambio de pensamiento comienza cuando hacemos conscientes que existe un malestar y que lo natural del ser humano es tener bienestar. Traer alguna situación que se desea cambiar, recordando que:

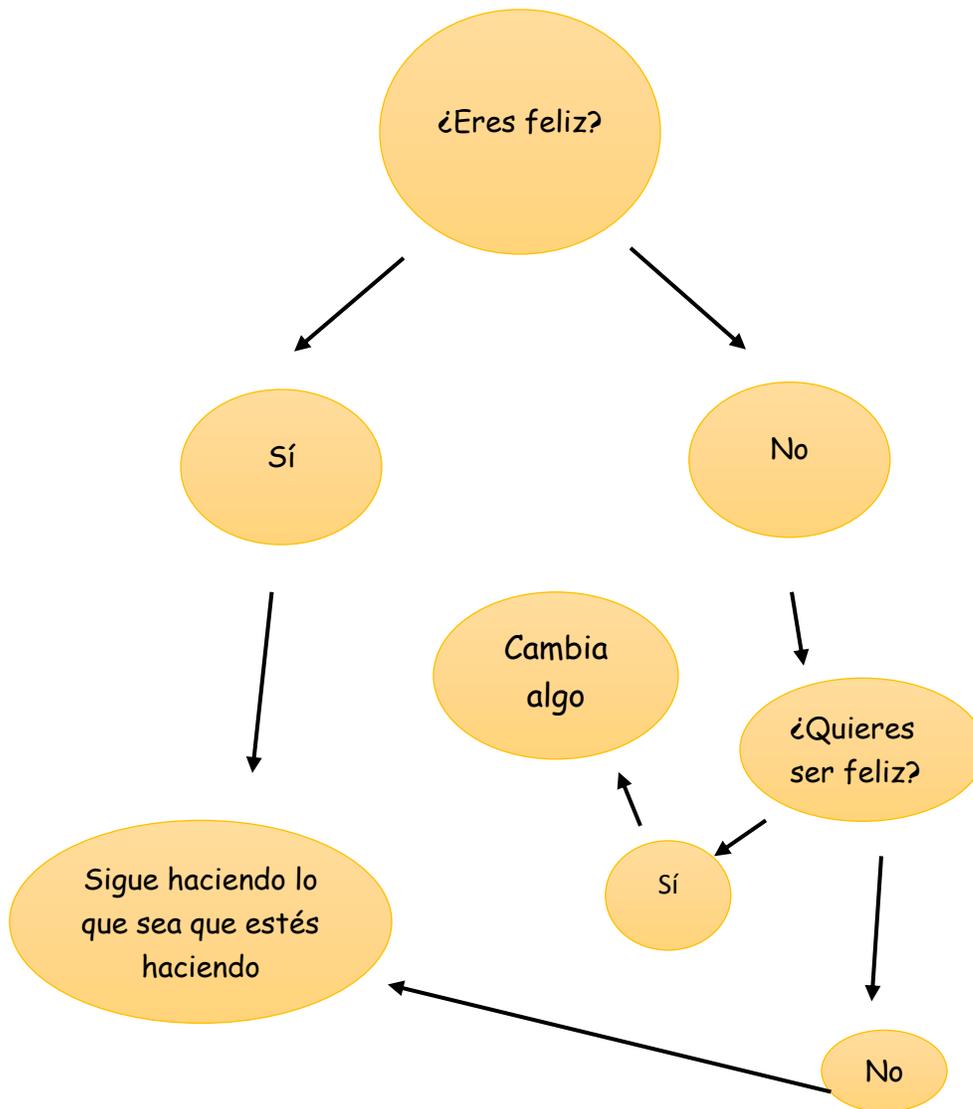


En una hoja de papel mencione un área de su vida o situación que desee cambiar, para ocupar su tiempo para hacer una mejora y de esta manera enfocarse en algo positivo. Trácese un tiempo determinado, esto es con el propósito de comprometerse consigo mismo en relación al tiempo que dedicará y el tiempo en que considere, verá los resultados. Posteriormente se retoma esta actividad, ya que haya trabajado, conocer sus avances y compartir lo vivido.

Como parte del cierre, se toma en consideración lo establecido en esta primera parte tenemos que reconsiderar la interrogante ¿Eres feliz? El participante debe ser honesto consigo mismo, y tomar muy en serio su respuesta, debido que las emociones y sensaciones que experimentamos nos enmarcan, no sólo cómo se siente la persona, sino sus actitudes

ante la vida, su forma de ver las cosas, su valoración personal, la relación con los otros, sino también su salud física.

Para tener en cuenta en dónde nos encontramos, y/o qué pasos seguir:



Al finalizar la sesión: Enfoquen su atención en un aspecto que les gustaría cambiar, que lo practiquen.

Paso 2: Un camino por recorrer... ¿qué necesito?

(Retroalimentación del día anterior)

Abrimos paso a la reflexión sugiriendo el tema del día, haciendo hincapié en la interrogante.

Hoy usaremos una historia, tengamos la confianza que todo lo que deseamos en nuestra vida es posible, toda vez que sea en favor nuestro y sobre todo que seamos determinantes a la hora de establecer objetivos, eso no da claridad y en este caso, cambiar un pensamiento que favorezca la forma de ver la inversión de nuestro tiempo, permitiéndoles reflexionar sobre otros aspectos de su vida, inclusive revalorar los logros que han alcanzado anteriormente.

Actividad: Leer La historia de “La montaña”. Se hace la dinámica con las 11 opciones, repartirlas una a cada equipo. Cada equipo comentará y reflexionarán sobre el punto que les corresponde, posteriormente en el orden de la numeración irán pasando a presentarlo, posteriormente se concluirá integrando la información.

Manual para subir montañas

a) ELIGE LA MONTAÑA QUE DESEAS SUBIR. No te dejes llevar por los comentarios de otros, como “aquella es más bonita” o “esta es más fácil”. Vas a gastar mucha energía y mucho entusiasmo para lograr tu objetivo, por lo que eres el único responsable y debes estar seguro de lo que haces.

b) HAS DE SABER LLEGAR HASTA DELANTE DE ELLA. Muchas veces, se ve la montaña desde lejos: bella, interesante, llena de desafíos pero, cuando intentamos aproximarnos, ¿Qué ocurre? Las carreteras la rodean, hay voces entre tú y tu objetivo, lo que parece claro en el mapa es difícil en la vida real. Por tanto, tu prueba todos los caminos, los senderos, hasta que un día estés delante de la cima que pretendes alcanzar.

c) APRENDE DE QUIEN YA CAMINÓ POR ALLÁ. Por más que te consideres único, siempre hay alguien que tuvo ese sueño antes y acabó dejando marcas que pueden facilitar la caminata: lugares para colocar la cuerda, senderos, ramas rotas, para agilizar la marcha.

La caminata es tuya y la responsabilidad también, pero no olvides que la experiencia ajena ayuda mucho.

d) LOS PELIGROS, VISTOS DE CERCA SON VENCIBLES. Cuando empieces a subir la montaña de tus sueños, presta atención a tu alrededor hay despeñaderos, claro. Hay grietas imperceptibles. Hay piedras tan pulidas por las tormentas, que se vuelven a escurridizas como el hielo, pero, si sabes dónde colocar el pie notarás las trampas y sabrás rodearlas.

e) EL PAISAJE CAMBIA, ASÍ QUE APROVÉCHALO. Claro que es necesario tener un objetivo fijado: llegar a lo alto, pero, a medida que se va subiendo, se pueden ver más cosas y no cuesta nada parar de vez en cuando y disfrutar un poco del panorama circundante. A cada metro conquistado, puedes ver un poco más lejos: aprovéchalo para descubrir cosas que aún no has advertido.

f) RESPETA TU CUERPO. Solo consigue subir una montaña quien presta al cuerpo la atención que merece. Tienes todo el tiempo que la vida te da, por lo que debes caminar sin exigir lo que se te puede dar. Si andas demasiado de prisa, acabarás cansado y desistirás a la mitad. Si andas muy despacio, puede caer la noche y estarás perdido. Aprovecha el paisaje, disfruta del agua fresca de los manantiales y de las frutas que la naturaleza te da, generosa, pero sigue andando.

g) RESPETA TU ALMA. No te repitas todo el tiempo: “voy a conseguirlo”. Tu alma ya lo sabe, lo que ésta necesita es usar la larga caminata para poder crecer, extenderse por el horizonte, alcanzar el cielo. Una obsesión no ayuda nada a la búsqueda de tu objetivo y acaba privándote del placer de la escalada, pero atención: tampoco te repitas “es más fácil de lo que pensaba”, porque esto te hará perder la fuerza interior.

h) PREPÁRATE PARA CAMINAR UN KILÓMETRO DE MÁS. El recorrido hasta la cima de la montaña es siempre mayor de lo que piensas. No te engañes, a de llegar el momento en el que te parecía cerca esté aún muy lejos, pero, como estás dispuesto a llegar lejos, eso no llega a ser un problema.

i) ALÉGRATE CUANDO LLEGUES A LA CUMBRE. Lloro, da palmas, grita a los cuatro vientos que lo has conseguido, deja que el viento allí arriba (porque allí, en la cima, siempre sopla viento) purifique tu mente, refresque tus pies sudados y cansados, abra tus

ojos, limpie el polvo de tu corazón. Que bien: lo que antes era solo un sueño, una visión distante, ahora es parte de tu vida, lo has conseguido.

j) HAZ UNA PROMESA. Aprovecha que has descubierto una fuerza que ni siquiera conocías y dite que a partir de ahora la usarás durante el resto de tus días. De preferencia, promete también descubrir otras montañas y a partir hacia una nueva aventura.

k) CUENTA TU HISTORIA. Sí, cuenta tu historia. Da tu ejemplo. Di a todos que es posible y otras personas sentirán entonces el valor para afrontar sus propias montañas.

(Coelho, 2005)

Paso 3: Identificando mis emociones para fortalecer mí cambio de pensamiento

Actividad: Se realiza un círculo de lectura con el libro “El Caballero de la Armadura Oxidada” de Robert Fisher.

Se lee capítulo a capítulo y se comenta en pequeños equipos, harán un listado de las reflexiones, al finalizar, reflexiones y comentarios de los equipos, se organizarán para realizar un mapa mental apoyándose de su lap top, internet para buscar las imágenes y ellos elegirán el programa en que lo presentarán, lo importante es que en el mapa mental quede representado de manera clara y dinámica el mensaje que obtuvieron del “caballero de la Armadura Oxidada”. Un ejercicio de descubrimiento.

Actividad: Se presenta un listado de las emociones, con imágenes de rostros manifestando cada emoción identificarán y nombrarán cada emoción.

Hacer un ejercicio en dónde ellos registrarán las ventajas de poder sentir cada una de las emociones que se les presento y recordarán un momento importante en que experimentaron esa emoción y que les haya ayudado a resolver una situación.

ANTES DE HABLAR ESCUCHA, ANTES DE ESCRIBIR PIENSA, ANTES DE GASTAR GANA, ANTES DE JUZGAR ESPERA, ANTES DE RENUNCIAR INTENTA.

Posteriormente se les presenta la descripción de las emociones básicas de acuerdo con Paul Ekman, consideradas emociones universales.

El miedo: te avisa para ponerte alerta y checar con qué recursos cuentas para abordar lo que está sucediendo. Refleja una desproporción entre la situación y los recursos con que cuentas.

El enojo: Lo sientes cuando se vulneran tus derechos o necesidades. Te empuja al ataque o defensa para hacerte respetar.

La tristeza: Te indica la pérdida de algo valioso para ti y su finalidad es preparar para la ausencia.

La alegría: Cuando algo te resulta agradable. Te motiva a la repetición de experiencias y conductas que vuelvan a generarla.

La sorpresa: Alteración emocional causada por algo imprevisto o inesperado.

Asco o Aversión: la emoción de fuerte desagrado y disgusto hacia sustancias y objetos. Nos produce la necesidad de expulsar violentamente el contenido del estómago a través de la boca.

Detrás de cada uno de nuestros actos existen emociones que se liberan, ser consciente de ello es muy importante para dirigir de manera asertiva nuestra forma de comunicarnos con nosotros mismos y con el entorno.

Es muy importante ampliar nuestro vocabulario emocional, es decir comprender nuestras emociones y sentimientos, nuestros pensamientos se deberán traducir en gestos, palabras y actos que manifiesten de forma inteligente lo que estamos experimentando de manera interna. Ser precisos y concisos a la hora de comunicar nuestros estados de ánimo.

Debemos tener muy en cuenta que nuestro lenguaje corporal se está manifestando y que este debe ir en sintonía con nuestro lenguaje verbal, pero por sobre todo con lo que está pasando dentro de nosotros favoreciendo el respeto a nosotros mismos y a quien deseo comunicarle.

Hay que tener bajo control la emoción y los pensamientos, identificar si lo que queremos manifestar está siendo claro y oportuno.

Se pedirá que identifiquen cómo se sienten en ese momento y que una vez identificada la emoción, sensación y/o sentimiento lo vayan compartiendo. (Los participantes deben ser sinceros consigo mismos y ponerle nombre a sus sensaciones, emociones y/o sentimientos, procurando que, de manera verbal logren describir cómo se sienten).

Por ejemplo:

Desganado	Optimista	Preocupado	Saludable
Alegre	Angustiado	Triste	Estresado
Amado	Motivado	Contento	Enojado

Recuerda que las emociones son circunstanciales y que por ello es un momento de tu vida, no eres, ni el otro, es tu emoción o su emoción, sólo son momentos que todos experimentamos. Y que el hecho de sentirnos de determinada forma no representa lo que somos, sino el resultado de la experiencia que estamos viviendo.

Tener muy en cuenta que ser inteligente emocionalmente no es correspondiente a estoy bien o alegre todo el tiempo, representa la capacidad de manejar mis emociones, ordenar mis pensamientos para generar un mensaje que sea claro, preciso y oportuno, siempre habrá de ser encausado a la fuente que genera la emoción, ser prudente en ocasiones y guardar silencio también es sinónimo de inteligencia emocional, si se considera que es lo mejor, porque realmente lo considero, no porque me someto.

Ya lo dijo Aristóteles en *Ética* a Nicómaco: Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil.

Para ir identificando las emociones propias se hará la dinámica denominada “Corazón de Colores”

Se entregará a cada participante una hoja blanca tamaño carta, lápiz y crayolas.

1. En su hoja blanca trazarán con el lápiz un corazón que abarque la página, posteriormente se les pide que identifiquen cuáles son las emociones que generalmente sienten, enlistarán esos términos y pondrán a un costado una viñeta en forma de círculo que pueda ser coloreado, es decir cada palabra de la lista tendrá asignado un color, posteriormente organizaran en su corazón qué tanto sienten esa palabra de la lista, cada uno dimensionará y con rayas irá dividiendo el corazón, el pedazo de corazón señalado tendrá que ser coloreado según el color asignado, después de haber dividido y coloreado el corazón con sus diversas emociones, el participante identificará cual es la emoción que más experimenta, en la parte posterior de la hoja dibujará de nuevo el corazón y coloreará con el tono más usado. Seguidamente compartiremos las experiencias de los participantes.

Es muy importante generar cambios de pensamientos e invertir el tiempo en nuestro descubrimiento, hay gente dedicada a realizar descubrimientos asombrosos acerca de nuestra funcionalidad cerebral y corporal, en este caso es necesario descartar como favorecernos a través de estos hallazgos, por ejemplo en Inteligencia Emocional de Daniel Goleman se describe lo siguiente:

“Más increíbles son las visiones del cerebro en funcionamiento, posibilitadas por métodos innovadores como las nuevas tecnologías de las imágenes cerebrales. Estos métodos han hecho visible por primera vez en la historia de la humanidad lo que siempre ha sido una fuente de absoluto misterio: exactamente cómo opera esta intrincada masa de células mientras pensamos y sentimos, imaginamos y soñamos. Esta corriente de datos neurobiológicos nos permite comprender más claramente que nunca cómo los centros de la emoción del cerebro nos provocan ira o llanto, y cómo partes más primitivas del mismo, que nos mueven a hacer la guerra y también el amor, están canalizadas para bien o para mal. Esta claridad sin precedentes con respecto al funcionamiento de las emociones y sus fallos revela algunos nuevos remedios para nuestras crisis emocionales colectivas.” (Goleman, 2000)

La ciencia sustenta de manera afortunada la relación entre las emociones y los pensamientos, que cada ser humano tiene en sus manos la dirección en que quiere enfocar su motivación, su energía y sobre todo destellar su forma de vida.

Un cerebro con emociones y pensamientos en positivo tiene la capacidad de contagiar a otros y sumarse a la experiencia de vida favorable para desarrollarse de manera maravillosa. Sin embargo es necesario dar el primer paso, que es el descubrirse de manera consciente para identificar quién soy, dónde estoy, cuál es mi propósito de vida, si estoy satisfecho con mi vida, si deseo cambiar algo en mi vida (siempre existe algo que cambiar) y qué cosas deseo cambiar para vivir mejor.

La historia del lápiz

El niño miraba a su abuela, que escribía una carta. En determinado momento, preguntó:

-¿Estás escribiendo una historia que nos sucedió a nosotros? ¿Y es, por casualidad, una historia sobre mí?

La abuela dejó de escribir, sonrió y comentó al nieto:

-Estoy escribiendo sobre ti, es verdad. Ahora bien, más importante que las palabras es el lápiz que estoy usando.

Me gustaría que tú fueras como él, cuando crezcas.

El niño miró el lápiz, intrigado, y no vio nada especial.

-Pero, ¡si es igual a todos los lápices que he visto en mi vida!

- Todo depende de cómo mires las cosas. Hay cinco cualidades en él que, si consigues conservarlas, te harán siempre una persona en paz con el mundo.

- ✓ Primera cualidad: puedes hacer grandes cosas, pero no debes olvidar nunca que existe una Mano que guía tus pasos. A esa Mano la llamamos Dios y Éste debe conducirte siempre en la dirección de Su voluntad.
- ✓ Segunda cualidad: de vez en cuando necesito dejar de escribir y usar el sacapuntas. Con eso el lápiz sufre un poco, pero al final está más afilado. Por tanto, has de saber soportar algunos dolores, porque te harán ser una persona mejor.

- ✓ Tercera cualidad: el lápiz siempre permite que usemos una goma para borrar los errores. Debes entender que corregir una cosa que hemos hecho no es necesariamente algo malo, sino algo importante para mantenernos en el camino de la justicia.
- ✓ Cuarta cualidad: lo que realmente importa en el lápiz no es la madera ni su forma exterior, sino el grafito que lleva dentro. Por tanto, cuida siempre lo que ocurre dentro de ti.
- ✓ Por último, la quinta cualidad del lápiz: siempre deja una marca. Del mismo modo, has de saber que todo lo que hagas en la vida dejará huellas y procura ser consciente de todas tus acciones.

(Coelho, 2005)

Una mente abierta tiene más probabilidades de generar cambios constructivos que redunden en una mejor calidad de vida; una mente rígida no sólo está más propensa a sufrir todo tipo de trastornos psicológicos, sino que, además, afectará negativamente al entorno en el que se mueve (Riso, 2007).

Contemplando el jardín ajeno

“Da al tonto mil inteligencias y sólo querrá la suya”, dice un proverbio árabe. Comenzamos a plantar el jardín de nuestra vida y, cuando miramos al lado, reparamos en que el vecino está ahí, espiando. Él es incapaz de hacer nada, pero le gusta ofrecer ocurrencias disparatadas sobre cómo sembramos nuestras acciones, plantamos nuestros pensamientos, regamos nuestras conquistas.

Si prestamos atención a lo que él dice, acabamos trabajando para él y el jardín de nuestra vida será idea del vecino.

Acabaremos olvidando la tierra cultivada con tanto sudor, fertilizada por tantas bendiciones. Olvidaremos que cada centímetro de tierra tiene sus misterios y sólo la paciente mano del jardinero puede descifrarlos. No vamos a prestar atención al sol, a la lluvia y a las estaciones... para centrarnos sólo en esa cabeza que nos espía por encima de la cerca.

El tonto al que le encanta ofrecernos opiniones disparatadas sobre nuestro jardín nunca cuida sus plantas. (Coelho, 2005)

Tarea: Elegir un espacio o aspecto natural para conectarse con ella en ese momento, harán un ejercicio de respiración profunda con la intención de disfrutar de ese momento o espacio, posteriormente tomar una foto del espacio elegido y se interrogarán ¿Qué sintieron? ¿Porqué esa foto?, etc.

Paso 4: Mi cuerpo comunica a través de lo que siento y pienso.

Comunicación ¿Cómo escuchar respetando a los demás?

Iniciaremos contando la anécdota personal que decidimos experimentar en el espacio natural, lo que se nos venga a la mente de ese momento. La finalidad es concluir que experiencias les agradaron más y reestructurar las experiencias desagradables para conducir las de manera positiva con el apoyo del grupo, preguntando qué sugieren al compañero (a) en caso de reflejar alguna situación negativa o recuerdo que afecte la emoción del momento y culminando que *para sentirse mejor a veces es necesario solicitar apoyo, ser escuchados y ser humildes para pedir ese respaldo.*

Que comunicar lo que nos pasa es primordial en la vida humana y que siempre estamos recibiendo información del mundo y que hay que saber interpretarla y parte de esa interpretación incluye la observación, el saber escuchar y sobre todo el preguntar para aclarar dudas. Reflexionar sobre la forma en que nos sentimos y qué comunicamos en nuestro andar.

En este día se invita a un experto para que hable sobre las posturas más benéficas para el cuerpo. Con esta actividad se favorecerá la utilidad de nuestro cuerpo en el estar y sentirse mejor. Lo cual favorece mucho a las personas kinestésicas, (quienes usan más el cuerpo para aprender)

Para los auditivos ocuparemos el audio “El Presente” de la cantante Julieta Venegas.

Este día es de reflexión, de manera asertiva, compartirán el área o situación que propusieron cambiar ¿Qué cambios han visto en ellos? ¿Qué cambios han observado en los demás? De reflexión y si vieron cambio hoy mencionen cómo influyó ese cambio en su vida personal.

Actividad: ¿De quiénes me rodeo? La práctica se hará en torno a redes sociales. Considerando primero el Facebook, en caso de no tener, trabajarán con alguna otra (visuales). Y si no utiliza redes sociales, escribirá el nombre de 5 amistades e intentará describirlos (no físicamente sino emocionalmente).

¿Qué publican nuestros amigos virtuales?

¿Qué publico yo? ¿Estoy contribuyendo positivamente? ¿Haría algún cambio en cuanto a lo que publico? ¿Eliminaría a alguno de mis “amigos” (si/no, porque)?

Denotar que como seres humanos estamos en constante comunicación y que nuestras emociones, pensamientos y formas de vivir la vida la transmitimos de manera consciente o inconsciente.

Cerrando este día: Se usa material audiovisual del libro “Los Cuatro Acuerdos” de Miguel Ruiz.

Paso 5: Del pensamiento a la acción para el cambio.

Algunas preguntas se integrarán en este día:

- ¿Cómo evitar lo negativo que el exterior proyecta te perjudique?
- ¿Cómo impactan mis acciones en mí/ familia/ amigos/ estudiantes?
- ¿Cómo cambiar de creencias?
- Beneficios que me trae ser estudiante.
- ¿Hoy estoy en donde quería estar?
- ¿Qué disfruto de la persona que hoy soy?
- ¿Logré el cambio que establecí como compromiso al inicio del curso?

Presentación y reflexión de la siguiente información:

“La fórmula definitiva para el éxito”, según Anthonie Robbins, que no es más que un proceso elemental para conseguir que a dónde quiere llegar:

1. Decida lo que desee
2. Emprenda la acción
3. Observe lo que le funciona y lo que no
4. Vaya cambiando su actitud hasta que consiga lo que quiere

La decisión de producir un resultado, hace que los acontecimientos se pongan en movimiento. Si decide lo que desea, emprende la acción, aprende de ello y cambia su actitud en consonancia, habrá creado el impulso para alcanzar el resultado apetecido. En cuanto se comprometa realmente a conseguir que algo suceda, el “Cómo” se revelará por sí mismo” (Robbins, 2006).

“En lo referente a todos los actos de iniciativa y creación, hay una verdad elemental, y es el momento en el que uno se compromete definitivamente; luego, la providencia también se mueve”.-Goethe

Recordemos que el cerebro es tan impresionante que desea siempre tener energía y tener energía previene de su uso constante, lo cual significa permanecer en una zona de confort, es decir actuar de manera automatizada, lo “ya conocido”. Cambiar requiere un esfuerzo adicional y gran inversión de nuestra energía, por ello es necesario que nuestro cerebro conozca y logre identificar los beneficios de ese cambio. Para ello proponemos el Put Pause, método que otorga Bachrach 2015.

1. Alejarse del estímulo que genera el deseo de permanecer inmóvil o reaccionar del modo acostumbrado y que va en contra de mi meta de cambio. Esto es el inicio, habrá ocasiones en que lo notemos después de hacer lo mismo, sin embargo es experiencia consciente y va ir cambiando.
2. Respira profundo cuando te vengan las emociones o pensamientos negativos que van en contra de la meta, relajarse es una buena forma de recordar nuestros objetivos y de imaginar lo que queremos lograr. Además respirando haces mayor

oxigenación lo cual favorece nuevas conexiones que procuren tener nuevas formas de lograr nuestros objetivos.

3. Mientras te mueves del lugar del estímulo negativo, y te vas respirando hazlo con la espalda derecha eso favorece el tránsito del oxígeno al cerebro.

Esto es poner pausa y es una forma de ver beneficios en nuestros cambios.

Actividad: Se manifestará una experiencia de confort en el proceso, se escuchará y tomara nota, los oyentes de la experiencia manifestarán la forma como consideran se abordaría para favorecer el cambio. Esto nos permitirá identificar cómo lo han manejado y retroalimentar en el grupo.

“Cambio es el proceso por el cual el futuro invade nuestras vidas” (Toffler, 1994) .

El deseo es el principal motor que puede impulsar el cambio, la voluntad una aliada indispensable, la disciplina el camino y la perseverancia el paisaje en el andar.

Bibliografía

- Aguado, J. F. (2009). *ÉTICA A NICÓMACO DE ARISTÓTELES*. España: LID.
- Coelho, P. (2005). *Ser como el río que fluye*. México: Grijalbo.
- Goleman, D. (2000). *La Inteligencia Emocional*. México: Vergara.
- Riso, W. (2007). *El poder del pensamiento flexible*. Bogotá: Océano.
- Robbins, A. (2006). *Despertando al gigante interior*. México, D.F.: Debolsillo.
- Ruíz, M. (1998). *LOS CUATROS ACUERDOS Sabiduría Tolteca*. California: URANO, S.A.
- Saint-Exupéry, A. D. (1998). *El Principito*. México: Latinoamericana, S.A.
- Sonia Olivares, I. Z. (13 de Julio de 2016). Obtenido de https://www.inta.cl/material_educativo/cd/3GuiAli.pdf
- Toffler, A. (1994). *El Cambio del Poder*. Barcelona: Plaza & Janes.
- Web Consultas, tu médico online. (Julio de 2016). Obtenido de <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869>