

GUIA DIDÁCTICA PARA DOCENTES Y PADRES

EL PARA QUÉ DE ESTE LIBRO

¡Hola! Si alguna vez te has preguntado por qué es tan importante conocerse bien a uno mismo, no estás solo. Saber quién eres, qué te gusta, qué te asusta y qué te hace sentir bien es superimportante, especialmente cuando eres joven y estás en esa etapa de descubrirte y formarte como adulto.

SOY
CAPAZ

Conocerse a uno mismo no es solo saber cuáles son tus pasatiempos o qué quieres estudiar. Se trata de entender tus emociones, saber cómo manejas tus miedos y reconocer tus fortalezas y debilidades. Cuando tienes claro qué te hace sentir inseguro o qué te motiva, puedes tomar decisiones más inteligentes y afrontar los retos con más confianza¹.

Los adultos que acompañamos a los jóvenes tenemos un papel clave aquí. No se trata solo de darles respuestas, sino de ayudarlos a explorar sus propios pensamientos y sentimientos. Queremos que se sientan cómodos siendo ellos mismos y aprendiendo a enfrentar los desafíos de manera positiva. Así, cuando lleguen a ser adultos, estarán mejor preparados para lidiar con lo que venga, tanto en el ámbito personal como profesional.

Así que, si estás aquí para ayudar a jóvenes a conocerse mejor, ¡genial! Puedes ayudarlos a descubrir sus verdaderos intereses, a enfrentarse a sus miedos y a cambiar esas creencias que les limitan. Cuanto más se conozcan a sí mismos, más podrán aprovechar sus habilidades y enfrentar la vida con una actitud positiva, proactiva y establecer una mejor comunicación y relaciones personales significativas y de calidad.

En resumen, el autoconocimiento no solo los ayuda ahora, sino que también los prepara para el futuro. Al guiarlos en este viaje de descubrimiento personal, les estás dando herramientas para tener una vida con sentido. Así que ¡adelante, acompáñalos en este proceso y celebra cada pequeño logro en el camino!

En mis años de experiencia docente y también como madre de gemelos adolescentes, he vivido muchas situaciones en las que mis alumnos han aprendido a confiar más en ellos mismos, a identificar y superar sus miedos, a modificar sus creencias limitantes (no puedo, no soy capaz...). Esto me inspiró a escribir este libro. Breve, sencillo y práctico.

¹ Estos dos párrafos pueden servir para introducir la lectura en el aula o en casa.

Con esta miniguía, dirigida a padres y docentes², quiero ofreceros unas pautas y sugerencias para que utilicéis esta lectura en el aula o en casa y acompañéis a vuestros alumnos o hijos a sentirse y llegar a ser la mejor versión de ellos mismos que «son capaces». Pero no solo eso. Para acompañarlo en este viaje, **NOSOTROS** también tenemos que hacerlo con **ÉL**³.

¡¡BUEN VIAJE!!



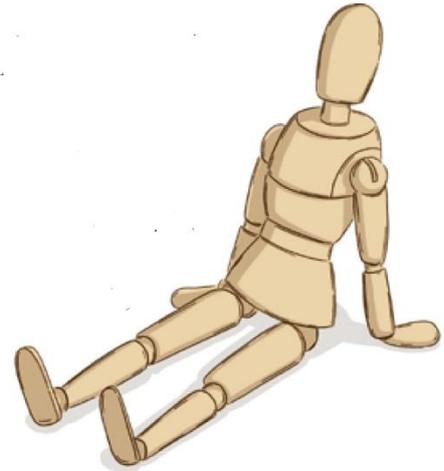
² Ya seas padre, madre o docente, te propongo mirar con nuevos ojos a tu hijo/a o alumno/a, y te ofrezco herramientas prácticas para acompañarlo en su crecimiento integral y ayudarlo a desarrollar habilidades (cognitivas, emocionales y sociales) para su vida. Que se sienta capaz, que mejore su autoestima y su autoconfianza, que identifique y gestione sus emociones, que modifique las creencias limitantes que tiene sobre sí mismo y sobre los demás, que gestione sus pensamientos, reconozca sus talentos y fortalezas y los muscule, que aprenda a cuidarse y a cuidar a los demás, que desarrolle la empatía y la comunicación efectiva, que mantenga relaciones sanas y que sea agente transformador de su entorno.

³ Es un viaje de transformación personal para despertar la conciencia y solo podemos acompañarlo realizándolo junto a él. Tenemos la oportunidad y responsabilidad de mejorar nuestro autoconocimiento y gestión emocional.

ESTRUCTURA DEL LIBRO

El libro consta de 4 historias:

1. ¿QUÉ LLEVO EN MI VISERA?
Cambia tus etiquetas.
2. MI MENTE, ¿AMIGA O ENEMIGA?
Gestiona tus pensamientos.
3. NO SOY MALO. ¡NO SÉ Y PUEDO APRENDER!
Cambia tus creencias limitantes.
4. SÍ, TENGO MIEDO Y LO HARÉ
Usa tu cuerpo para gestionar tus miedos.



Cada historia contiene herramientas de *coaching* Integral, *mindfulness* (atención plena), disciplina positiva y programación neurolingüística (PNL), presentadas de forma sencilla.

Al final de cada historia, encontrarás actividades para trabajar en el día a día: **AHORA TE TOCA A TI**

Propuesta de actividades en TRES dimensiones:

1. TOMAR CONCIENCIA

Tomar conciencia de lo que está sucediendo y aprender nuevas habilidades y estrategias para superar la situación, sentirse bien y mejorar como persona.

2. PASAR A LA ACCIÓN

Invita a plantearse preguntas y a realizar dinámicas sencillas para acompañar al lector a incorporar a su propia vida la distinción mostrada en el relato. Todo ello de forma clara y sencilla.

3. COMPARTIR CON OTROS

También le invita a compartirlo con otras personas, lo que refuerza el proceso de transformación personal, la empatía, la conexión con los demás y el establecimiento de relaciones más sanas y profundas.

PROPUESTA DE UTILIZACIÓN DIDÁCTICA

PARA DOCENTES

Para conseguir una incidencia educativa de mayor impacto, recomendamos realizar una actividad de tutoría grupal siguiendo los hechos narrados en la primera historia. Una vez realizada, reflexionamos de forma colectiva, mediante preguntas potenciadoras:

- ✓ ¿Cómo te has sentido durante la dinámica?
- ✓ ¿Qué has visto que no veías?

En una segunda sesión, invitamos a nuestros alumnos a leer, de forma individual el primer relato y realizar las actividades que se encuentran al final de cada capítulo: «Ahora te toca a ti». Podemos dedicar unos minutos de la sesión a compartir, de forma voluntaria, lo que han escrito. También es interesante tener un espacio en el aula para ir colgando los propósitos individuales para aumentar el compromiso personal y crear un clima de confianza grupal que facilite las diferentes transformaciones personales de cada miembro del grupo. Es aconsejable que el tutor también participe de la actividad.

En una tercera sesión de tutoría, revisamos los compromisos que establecieron y vamos realizando un seguimiento individualizado de los mismos, mediante las entrevistas personalizadas.

Durante las revisiones periódicas (solo unos minutos) vamos alentando a los alumnos a seguir con sus compromisos, dando *feedback* positivo (pidiendo permiso previamente) y celebrando los éxitos de los miembros del equipo.

Este proceso puede repetirse con las otras historias del libro.

Es muy importante que las distinciones incorporadas se vayan refrescando, estén presentes y se nombren durante todo el curso.

Esta actividad es más potente si todos los miembros del equipo docente del curso conocen, participan y se implican en el proceso.

PARA FAMILIAS

Como en el caso del contexto escolar, en el entorno familiar, para conseguir mayor impacto y beneficio de nuestros hijos adolescentes y jóvenes, recomendamos realizar la actividad con la participación de todos los miembros de la familia.

La lectura puede ser individual y, posteriormente, reflexionar de forma colectiva, mediante preguntas potenciadoras:

- ✓ ¿Cómo te has sentido durante la dinámica?
- ✓ ¿Qué has visto que no veías?

Compartiendo lo que hemos escrito, de forma voluntaria.

Si los hijos e hijas son preadolescentes, podemos realizar la lectura en voz alta y comentar al finalizar el relato, qué nos ha parecido, en qué situaciones nos ha sucedido lo mismo...

Para fomentar la participación y romper el hielo, son muy útiles las historias «yo» de los miembros adultos de la familia. Posteriormente podemos realizar las actividades encontradas al final del capítulo: «Ahora te toca a ti». Podemos dedicar unos minutos de la sesión a compartir, de forma voluntaria, lo que han escrito. También es interesante tener un espacio en casa para ir colgando los propósitos individuales para aumentar el compromiso personal y crear un clima de confianza que facilite las diferentes transformaciones personales de cada miembro de la familia.

Es recomendable ir revisando los compromisos establecidos e ir realizando un seguimiento, alentando a los adolescentes, dando *feedback* positivo y celebrando los éxitos de los miembros de la familia.

Este proceso puede repetirse para las otras historias del libro. Esta actividad es más potente si todos los miembros de la familia conocen, participan y se implican en el proceso.



OBJETIVOS

1. Identificación y modificación de creencias limitantes

Ayudar a los estudiantes a reconocer las etiquetas y creencias que limitan su potencial, y guiarlos en el proceso de transformarlas en afirmaciones positivas.

2. Desarrollo de la conciencia emocional

Enseñar a los jóvenes a identificar y gestionar sus emociones, comprendiendo cómo estas influyen en su comportamiento y decisiones.

3. Fomento de la autoeficacia a través de la acción

Facilitar la transformación de pensamientos limitantes en acciones concretas, ayudando a los estudiantes a planificar y registrar sus avances hacia objetivos personales.

4. Práctica de la visualización

Instruir a los estudiantes en técnicas de visualización para superar miedos y mejorar su desempeño en situaciones desafiantes.

5. Aplicación del lenguaje corporal para el empoderamiento

Enseñar la importancia del lenguaje corporal, utilizando posturas de poder para influir positivamente en la confianza y el estado emocional.

6. Incorporación de la Atención Plena (*mindfulness*)

Introducir prácticas de *mindfulness* en el entorno escolar y familiar, para ayudar a los estudiantes a mantener el foco, reducir el estrés y mejorar su bienestar general.

7. Fortalecimiento de la autoestima

Fomentar un ambiente en el que los estudiantes se sientan apoyados y valorados, celebrando sus logros y avances, por pequeños que sean.

8. Promoción de la resiliencia mediante la superación del miedo

Guiar a los jóvenes en la identificación de sus miedos y enseñarles técnicas corporales y de visualización para afrontarlos con mayor seguridad.

9. Desarrollo de habilidades de comunicación interpersonal

Apoyar a los estudiantes en la mejora de sus habilidades de comunicación, tanto en la expresión de sus ideas como en la escucha activa.

10. Fomento del trabajo en equipo y apoyo mutuo

Alentar a los estudiantes a compartir sus aprendizajes y técnicas con sus compañeros, promoviendo un entorno colaborativo y de crecimiento conjunto.

RECOMENDACIONES

1. Integrar las historias en el día a día personal

Dedica un tiempo específico cada día o semana para leer y reflexionar sobre las historias, ya sea en el aula o en casa. Esto crea una rutina de autoexploración y aprendizaje constante.

2. Fomentar la participación

Invita a los estudiantes o hijos a involucrarse activamente en las actividades propuestas. Anímalos a compartir sus experiencias personales relacionadas con las historias y ejercicios.

3. Facilitar un entorno de confianza

Crea un espacio seguro donde los jóvenes se sientan cómodos compartiendo sus pensamientos y emociones. Asegúrate de que sepan que no serán juzgados por sus reflexiones o miedos.

4. Adaptar las actividades según la edad y necesidades

Ajusta los ejercicios y reflexiones según la edad y las necesidades individuales de cada estudiante o hijo. Algunos pueden necesitar más tiempo o apoyo para procesar las actividades.

5. Promover la reflexión individual y grupal

Combina momentos de reflexión personal con discusiones grupales. Esto permite a los jóvenes aprender de las experiencias de los demás y sentirse apoyados en su proceso de crecimiento.

6. Incentivar la práctica regular

Anima a los estudiantes a practicar regularmente las técnicas aprendidas, como la visualización positiva o la atención plena, para que se conviertan en hábitos que refuercen su bienestar emocional.

7. Facilitar el diálogo entre padres, docentes y estudiantes

Fomenta la comunicación abierta entre todos los involucrados en el proceso educativo. Padres y docentes pueden compartir observaciones y coordinar esfuerzos para apoyar mejor a los jóvenes.

8. Utilizar el libro como herramienta para moldear la propia identidad

Invita a los jóvenes a usar las actividades y reflexiones del libro como una forma de autoevaluación. Esto les ayudará a identificar su progreso y las áreas en las que pueden seguir mejorando.

9. Celebrar los logros y progresos

Reconoce y celebra los pequeños logros de los estudiantes o hijos a medida que avanzan en su autoexploración y crecimiento personal. Esto refuerza su motivación y su confianza en sí mismos.

10. Compartir y difundir el aprendizaje

Alienta a los jóvenes a compartir las historias y herramientas que han aprendido con amigos y familiares. Esto no solo refuerza su propio aprendizaje, sino que también extiende el impacto positivo del libro a otros.



EXPLICACIÓN BREVE DE LAS HERRAMIENTAS DE CRECIMIENTO PERSONAL UTILIZADAS

COACHING, TOMA DE CONCIENCIA Y DISTINCIONES

El *coaching* integral es una metodología de desarrollo personal que se enfoca en la transformación y crecimiento del individuo a través de un proceso que abarca el cuerpo, las emociones y los pensamientos. La premisa fundamental de esta metodología es que, al intervenir en uno de estos aspectos, se puede provocar un impacto positivo en los demás. En otras palabras, mejorar una dimensión puede desencadenar cambios beneficiosos en las otras.

Por ejemplo, al trabajar en la mejora de la postura y la respiración, se puede experimentar un alivio en las emociones negativas y un incremento en el bienestar general. De manera similar, la adopción de patrones de pensamiento positivos puede tener efectos favorables tanto en el estado emocional como en la salud física. En resumen, el *coaching* integral es una herramienta poderosa que facilita el crecimiento personal y la superación de desafíos en diversos aspectos de la vida, promoviendo una versión más completa y satisfactoria de uno mismo.

En *coaching*, **tomar conciencia** es el primer paso crucial hacia el cambio personal. Se trata de **darnos cuenta de nuestros modelos mentales y patrones repetitivos** que guían cómo pensamos, sentimos y actuamos. Estos modelos mentales son como filtros a través de los cuales interpretamos el mundo, y a menudo, operan de manera automática, sin que nos demos cuenta.

Piensa en los esquimales que pueden identificar distintos tipos de blanco en la nieve, como el blanco de la nieve fresca frente al blanco de la nieve vieja. Esta capacidad de distinguir matices específicos les permite adaptarse mejor a su entorno. De manera similar, al **tomar conciencia** de nuestros patrones mentales, identificamos matices sutiles en nuestra forma de pensar y cómo nos afectan nuestras creencias y hábitos.

Por ejemplo, si siempre hemos creído que «no soy bueno hablando en público», este pensamiento puede influir en nuestra confianza y desempeño a la hora de hacer presentaciones. Al igual que los esquimales distinguen diferentes tipos de blanco, al **tomar conciencia** de este patrón mental, reconocemos cómo nos limita. Este proceso de reflexión nos permite cuestionar y analizar si estas creencias realmente se ajustan a la realidad o si simplemente son hábitos mentales repetitivos.

Una vez que somos conscientes de estos patrones, el siguiente paso es **romper con ellos**. Esto significa desafiar y reemplazar las creencias limitantes por otras más constructivas. En lugar de «no soy bueno hablando en público», podríamos adoptar «puedo mejorar con práctica y apoyo». Este cambio de perspectiva nos ayuda a actuar de manera diferente, favoreciendo el crecimiento y la superación personal.

En resumen, tomar conciencia de nuestros modelos mentales y patrones repetitivos es esencial para el desarrollo personal. Nos permite identificar lo que nos limita, cuestionar esos patrones y, finalmente, romper con ellos para construir nuevas formas de pensar y actuar que nos lleven hacia nuestros objetivos.

LENGUAJE CORPORAL E IDENTIDAD

La investigación de Amy Cuddy ha demostrado que el lenguaje corporal y la postura pueden influir significativamente en nuestros niveles hormonales. Adoptar posturas de poder, como mantenerse erguido y con confianza, está asociado con un aumento en los niveles de testosterona, una hormona vinculada a la confianza y la autoridad, y una disminución en los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Estos cambios hormonales pueden contribuir a una mayor sensación de seguridad y reducción de la ansiedad en situaciones desafiantes. Por lo tanto, fomentar la adopción de posturas de poder puede ser beneficioso para que los individuos se sientan más relajados y seguros, tanto en contextos personales como profesionales.

MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

El *mindfulness*, o atención plena, es una práctica que ha ganado relevancia en las últimas décadas debido a sus comprobados beneficios para la salud mental. Consiste en prestar atención consciente a los pensamientos, emociones y sensaciones físicas en el momento presente, sin emitir juicios. Este enfoque ayuda a reducir el estrés, mejorar la concentración y promover un mayor sentido de calma.

En la práctica diaria, el *mindfulness* se puede integrar en la vida personal y escolar. Por ejemplo, al comenzar el día, dedicar un momento a la respiración consciente puede establecer un tono tranquilo. En el ámbito escolar, enfocarse plenamente en las tareas y realizar ejercicios de respiración antes de exámenes o presentaciones puede mejorar el rendimiento y el bienestar emocional.

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

La programación neurolingüística (PNL) es una metodología que proporciona herramientas para comprender y optimizar el funcionamiento de nuestra mente. Concebida como una forma de «programar» nuestra mente para obtener mejores resultados, la PNL se centra en tres componentes clave:

- **Neuro:** Relacionado con cómo procesamos la información a través de nuestros sentidos.
- **Lingüístico:** Enfocado en el uso efectivo del lenguaje, tanto en la comunicación externa como interna.
- **Programación:** Referido a los patrones de pensamiento y comportamiento que se pueden modificar para lograr objetivos específicos.

La visualización, una técnica de la PNL, implica crear imágenes mentales detalladas de metas y logros deseados. Al visualizar el éxito en un examen, por ejemplo, el cerebro se familiariza con esa experiencia, lo que puede incrementar la confianza y facilitar la consecución de metas. La PNL, en su conjunto, ayuda a los individuos a comprenderse mejor y a aplicar estrategias eficaces para alcanzar sus objetivos personales y académicos.