

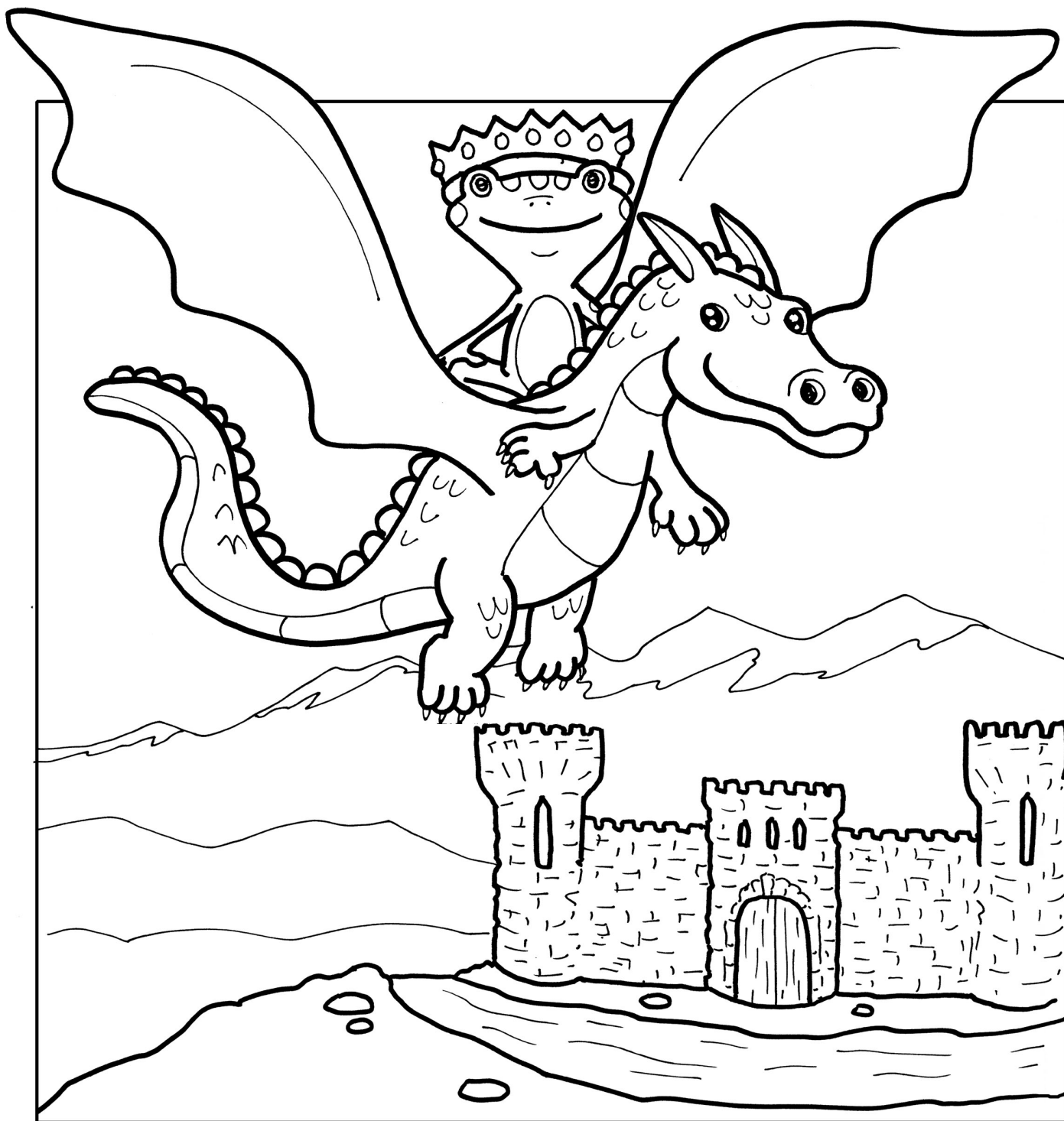
Unidad 2

CUADERNO DE REFLEXIÓN

El poder de domar tu genio

EL PODER DE DOMAR TU GENIO:

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA DOMAR TU «DRAGÓN»



ESTE CUADERNO DE REFLEXIÓN PERTENECE A:

ESCUELA: _____

CURSO: _____

NÚMERO DE CLASE: _____ AÑO: _____

DIARIO DE AUTO-PRÁCTICA

Marca un objetivo para practicar la respiración consciente y apuntalo abajo. Tomando nota de tus pensamientos y tus sentimientos ayuda a entrenar tu cerebro para ser el Líder Amigable en tu vida.

MI OBJETIVO ES: _____.

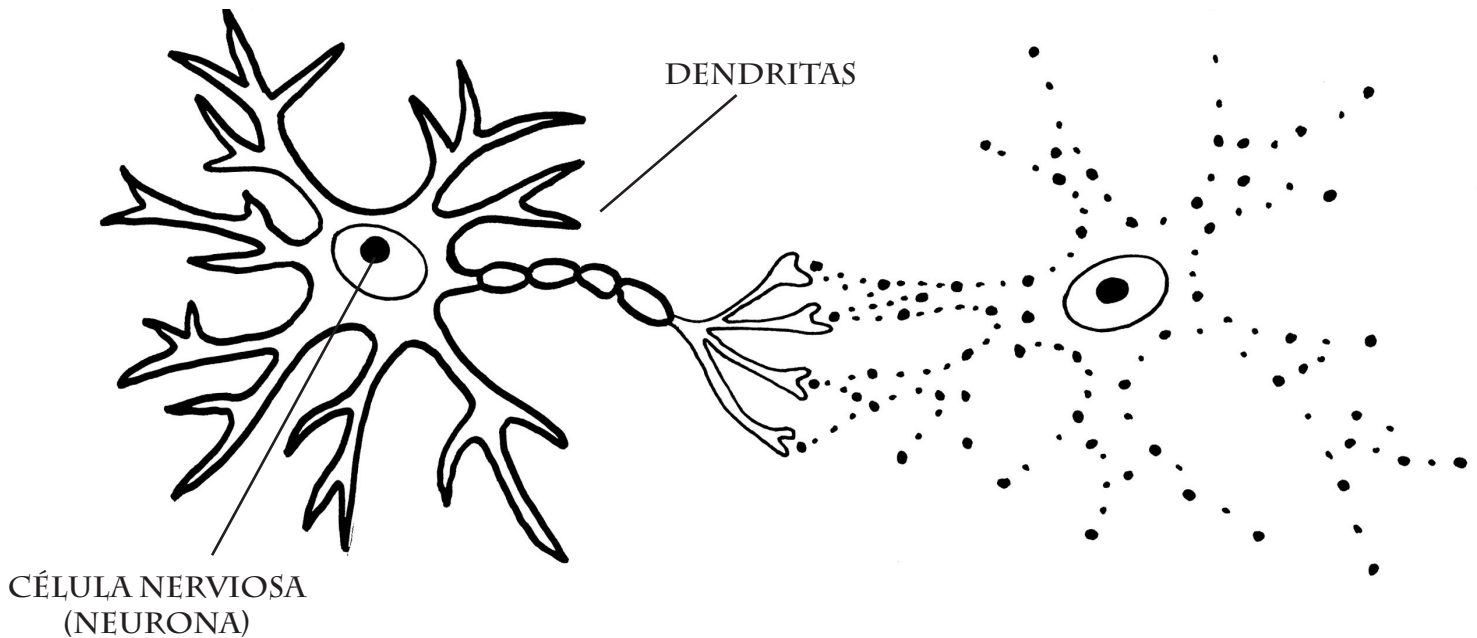
(Ejemplo: mi objetivo es aumentar de tres a diez respiraciones conscientes al séptimo día de práctica)

FECHA	OBJETIVO	¿QUE NOTÉ?	¿CÓMO ME SIENTO?
DÍA 1			
DÍA 2			
DÍA 3			
DÍA 4			
DÍA 5			
DÍA 6			
DÍA 7			

¡ENSEÑAR A TU CEREBRO LO HACE CRECER!

¿QUÉ HÁBITOS TE GUSTARÍA CULTIVAR?

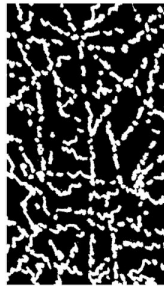
CONECTAR LOS PUNTOS PARA HACER CRECER A LAS DENDRITAS



AL NACER



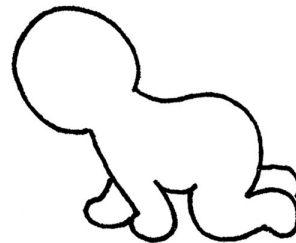
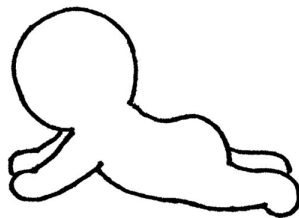
3 MESES



15 MESES



3 AÑOS



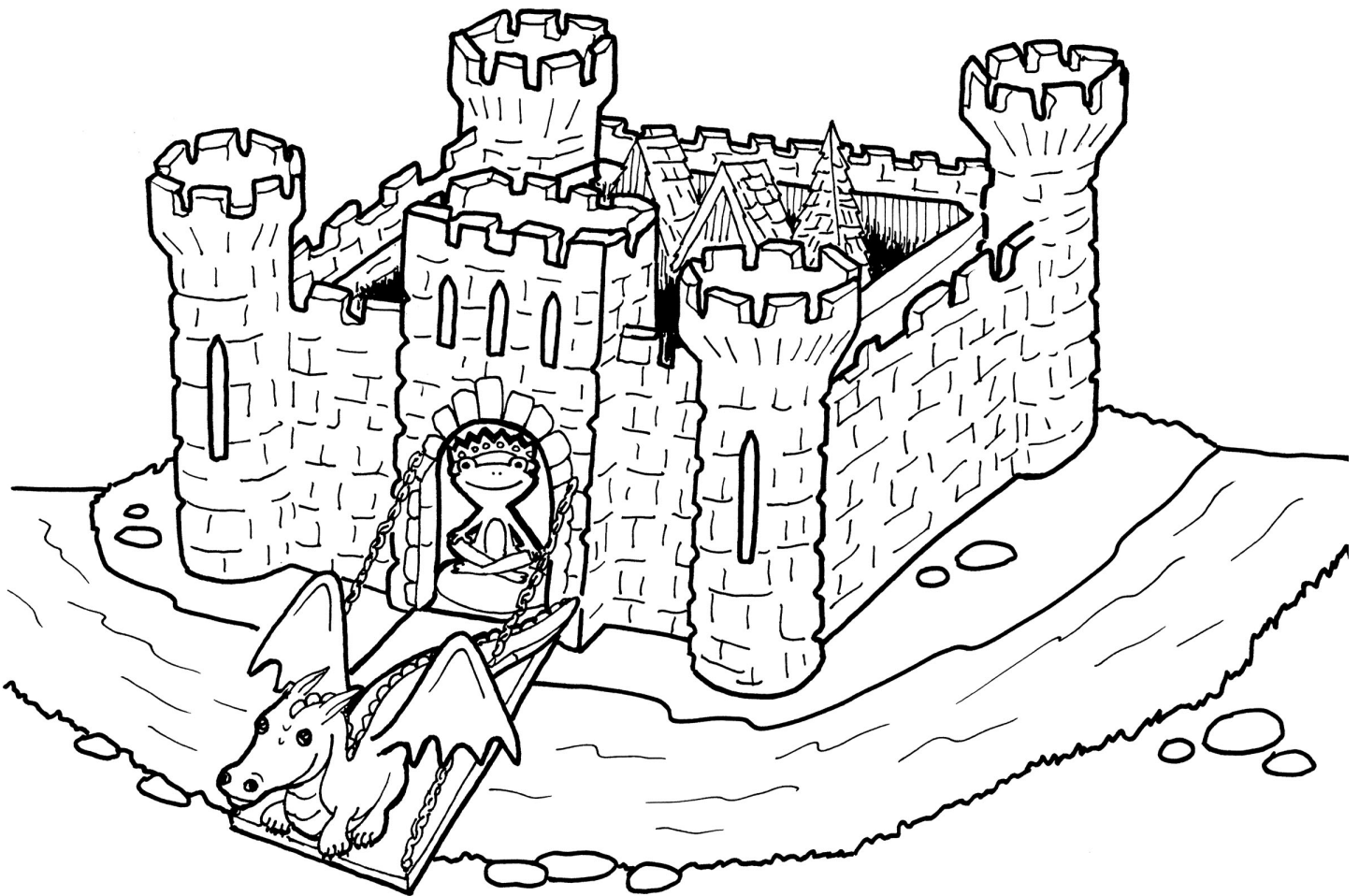
Las células nerviosas, o neuronas, en tu cerebro llevan mensajes de tu cerebro a tu cuerpo.
mientras más practiques o repitas algo, sea baile, arte, matemáticas, o mindfulness,
más aumentan de tamaño y número las dendritas.

¡TIENES EL PODER DE HACER QUE CREZCA TU CEREBRO Y DOMAR
TU GENIO A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA!

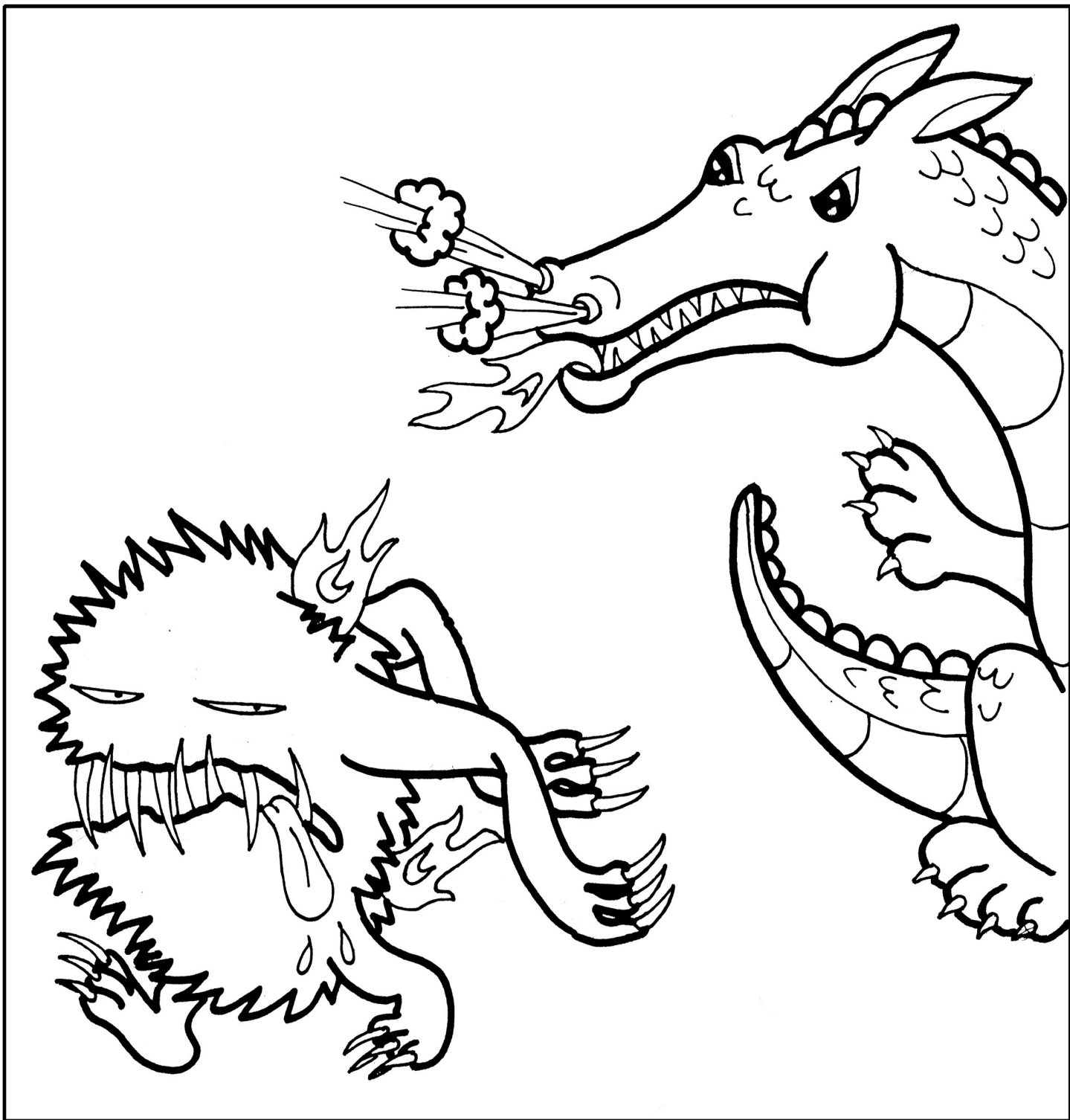
¿QUÉ HÁBITOS TE GUSTARÍA CREAR?

CÓMO APRENDIÓ EL DRAGÓN A PENSAR ANTES DE REACCIONAR

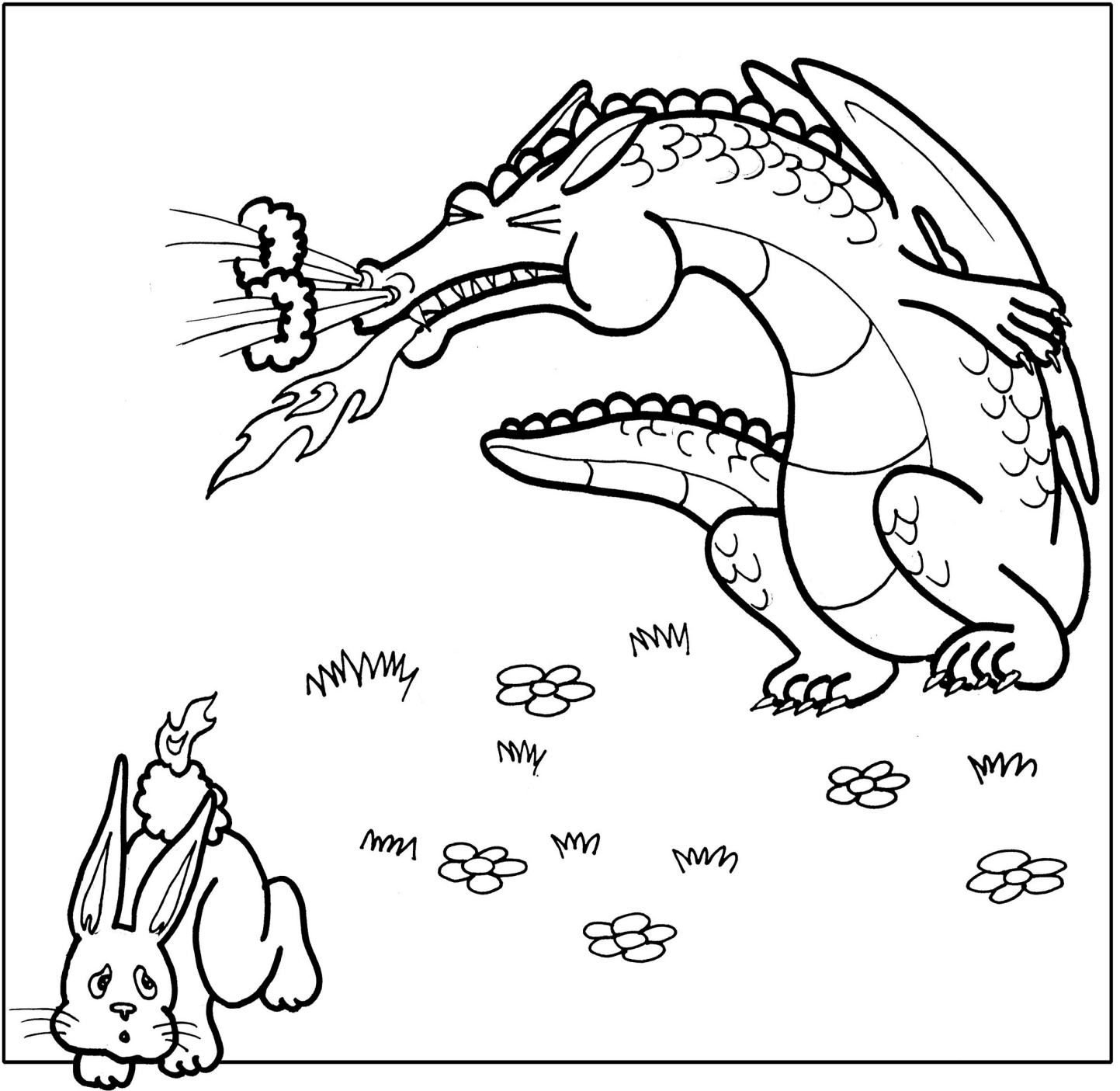
Había una vez, en una tierra muy lejana, un castillo majestuoso donde un líder amable vivía, protegido por su dragón leal. Imagina que eres el líder amable del castillo. Siéntate erguido como lo haría una persona de realeza en su trono. El dragón del líder amable protegía fielmente el castillo. Cuando una persona nueva se acerca a la entrada del castillo, el Dragón reacciona rápidamente para asegurar la seguridad del Líder amable.



¿QUÉ HACEN LOS DRAGONES NORMALMENTE PARA PROTEGER
A SU LÍDER AMABLE?



Una tarde, una bestia peligrosa apareció en los terrenos del castillo. Dragón, actuando como el protector, se encendió de ira de tal manera que echó fuego ardiente para asustar a la bestia para que se fuera. Dragón hizo un trabajo fantástico para proteger al Líder amable de una bestia feroz quien podía haberle causado mucho daño

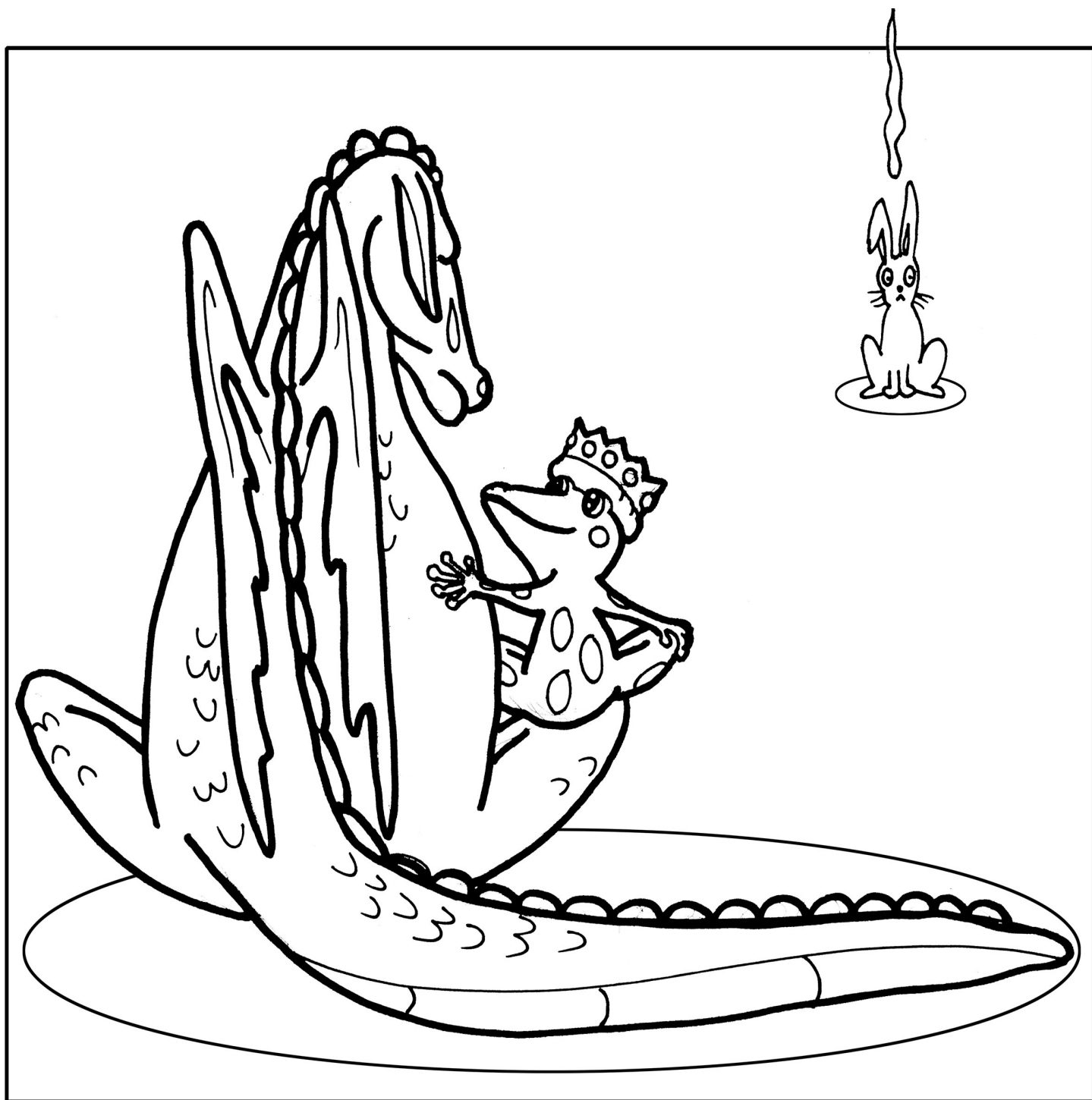


El día siguiente, había un conejito saltando feliz por el jardín del castillo, sin meterse en nada. Sin esperar, Dragón se volvió muy enfadado y echó fuego por la boca para espantar al conejito. Aunque la única intención de Dragón fue proteger al Líder amable, el conejito no era, en verdad, ninguna amenaza. Dragón había malinterpretado la situación y sobre-reaccionó.



¿ALGUNA VEZ HAS COMETIDO ALGÚN ERROR COMO HIZO DRAGÓN?

Cuando el conejito se había escabullido, Dragón se dio cuenta que no había hecho lo correcto. Dragón empezó a llorar. No sabía qué hacer. Dragón jadeó fuertemente durante unos segundos, como todos hacemos al final de un buen llanto. Resopló varias veces y emitió un largo suspiro ...



En ese momento, el Líder amable salió del castillo. «Hola, Dragón. Vi que estabas disgustado por echar fuego por tu boca a nuestro pequeño amigo el conejito». «Si» gimió Dragón. «No te preocupes, Dragón. Todos tenemos momentos inconscientes. Todos los dragones necesitan un poco de entrenamiento para domar su fuego».

¿Cómo puedo domar mi fuego?»

chilló Dragón. «A veces me enfado tanto que mi respiración fogosa se vuelve muy rápida. ¡Siento que podría explotar!» «Es una reacción normal, Dragón. Es de ayuda cuando tienes que proteger al castillo. Sin embargo, es más habitual que no necesitemos tus llamas de protección. En cambio, necesitamos que pares y pienses».

«Pero Líder amable, Dragón. No se me da nada bien pensar cuando estoy en caliente», gimió «Al principio es difícil para todos, incluyéndome a mí, hasta que descubrí un antiguo secreto de los grandes líderes. ¿Tienes curiosidad por aprender el secreto, Dragón?»

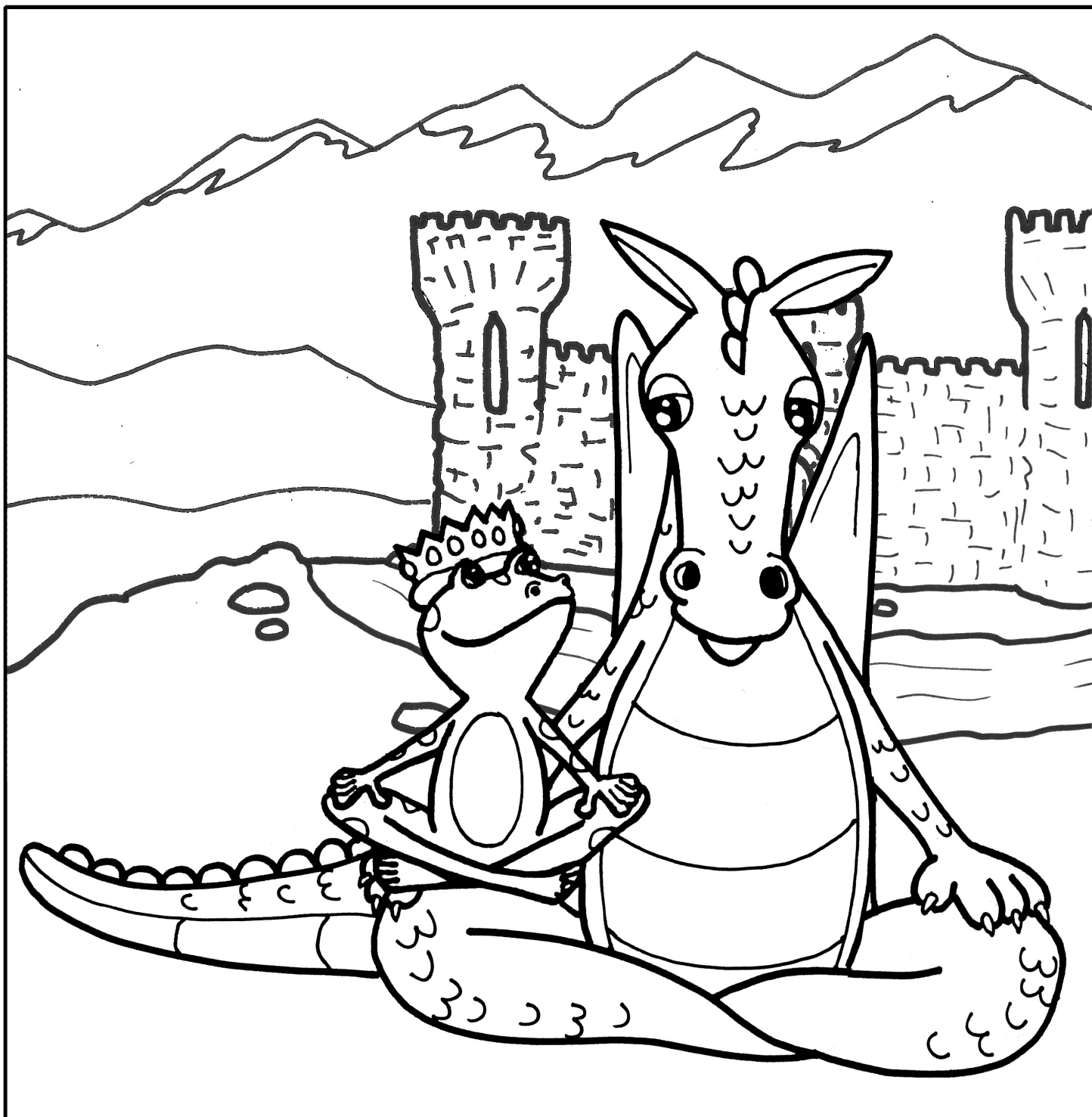
«¡Sí! ¡Tengo muchas ganas de saberlo!»

exclamó Dragón, quien se puso tan feliz y eufórico que estuvo a punto de estallar y volar, como un globo reventado. «Bueno, Dragón, debes prestar mucha atención», declaró el Líder amable con tranquilidad. El Líder amable se sentó erguido y inhaló profundamente y después dejó salir el aire en una lenta exhalación.

«¡Cuéntame el secreto!

¡Por favor, por favor!»

El Líder amable sonrió con sus ojos. De nuevo, el Líder amable se sentó erguido, hizo una gran inhalación para levantar su corazón, y exhaló lentamente.



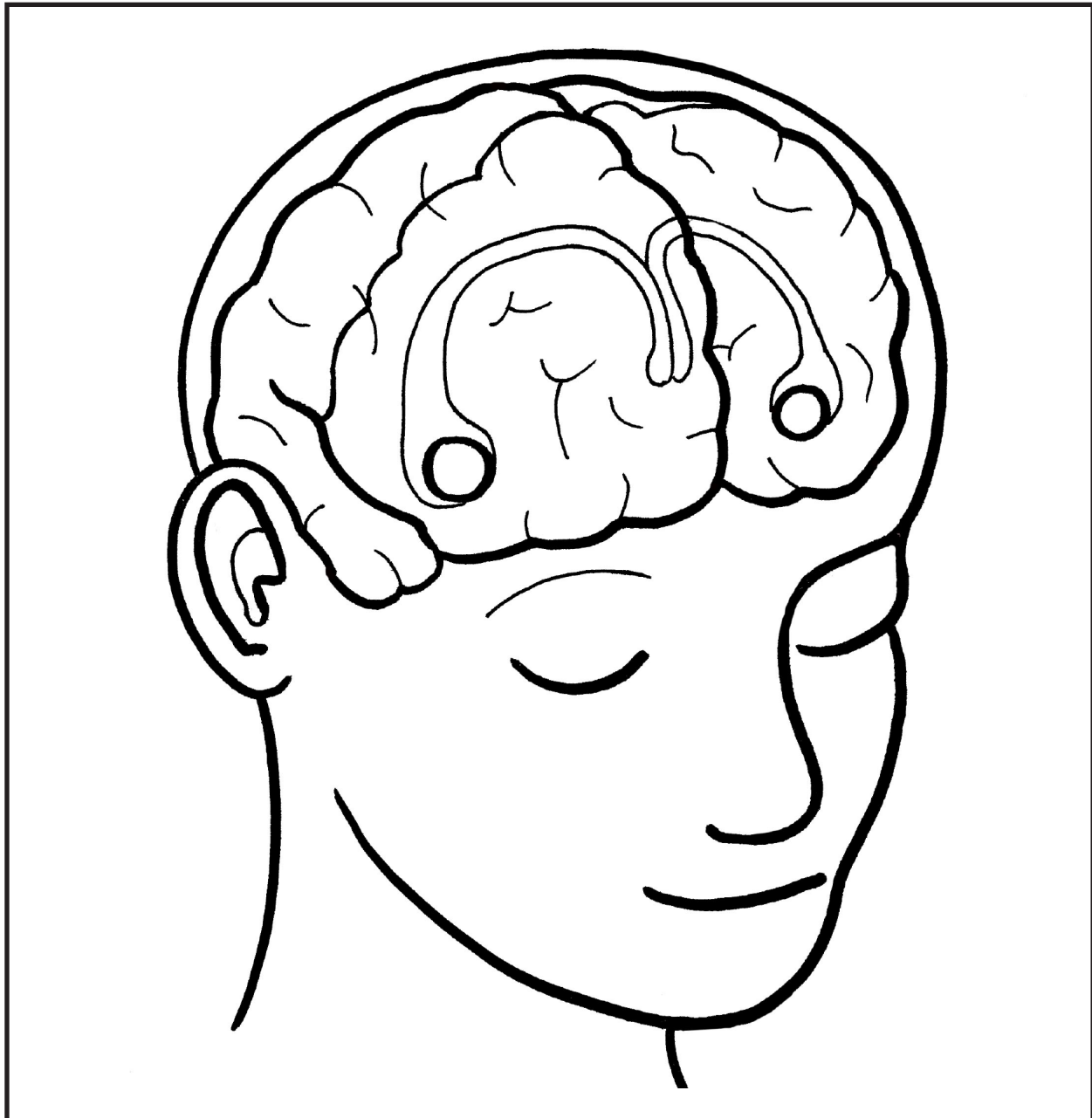
Después, Dragón sonrió también con sus ojos.

Como era un dragón inteligente, guardó esta lección en su memoria y siempre se recordó a sí mismo que debía detenerse y pensar antes de reaccionar apresuradamente cuando llegaban nuevos visitantes al castillo.

DIAGRAMA DEL CEREBRO

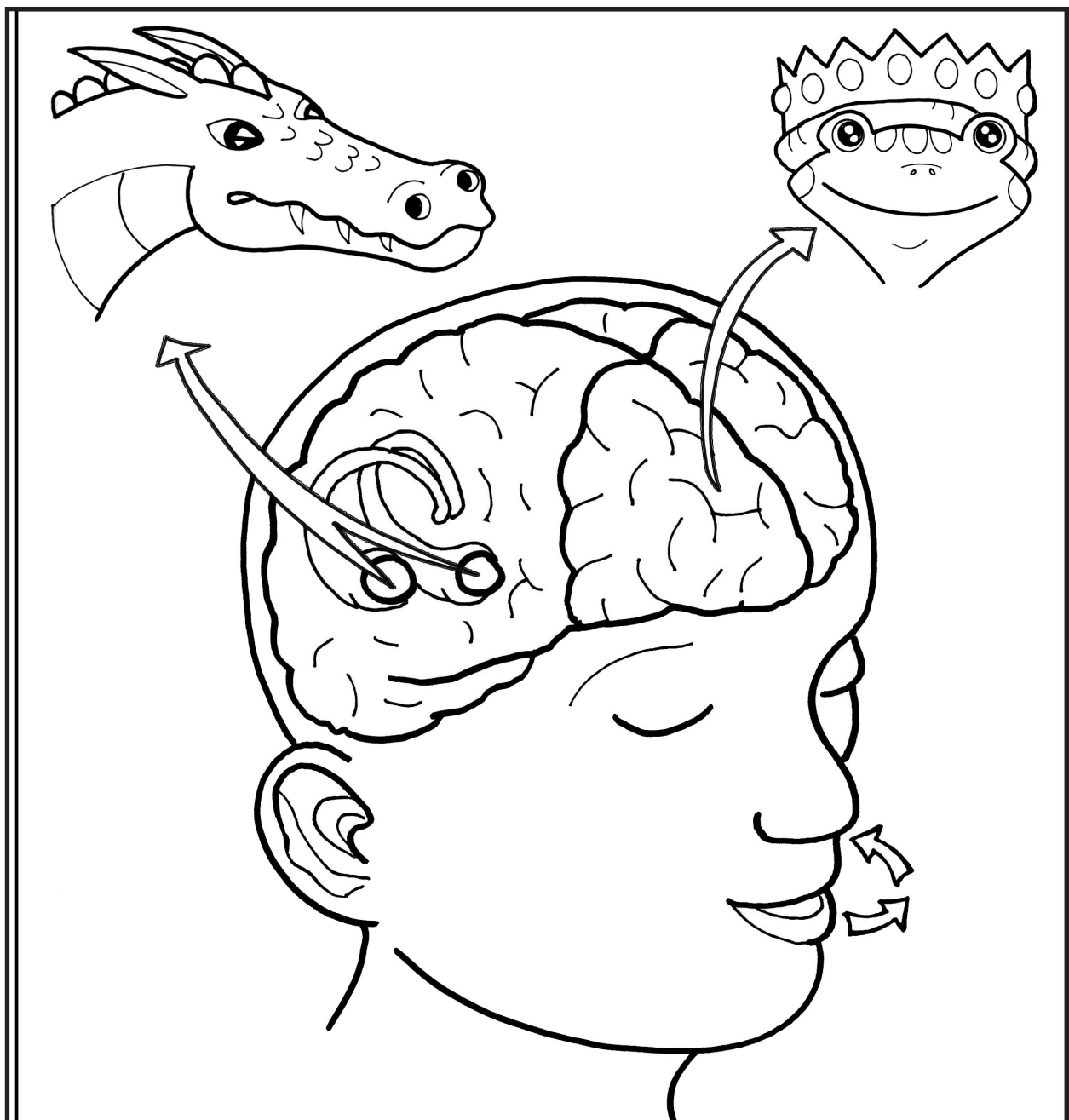
DIBUJA UNA LÍNEA PARA CONECTAR LA PARTE DEL CEREBRO CON SU FUNCIÓN

CEREBRO	FUNCIÓN
AMÍGDALA	NOS AYUDA A LIDERAR & PENSAR
CORTEZA PRE-FRONTAL	NUESTRA AMÍGDALA Y LA CPF TRABAJAN JUNTOS
RESPIRACIÓN CONSCIENTE	AYUDAN A MANTENERNOS A SALVO



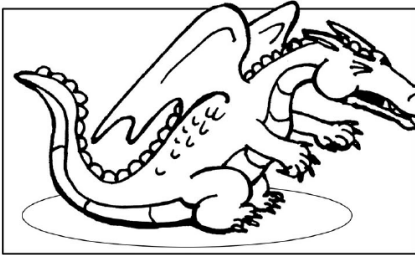
¡LA RESPIRACIÓN AL RESCATE!

CEREBRO	FUNCIÓN
AMÍGDALA	NOS AYUDA A LIDERAR & PENSAR
CORTEZA PRE-FRONTAL	NUESTRA AMÍGDALA Y LA CPF TRABAJAN JUNTOS
RESPIRACIÓN CONSCIENTE	AYUDAN A MANTENERNOS A SALVO

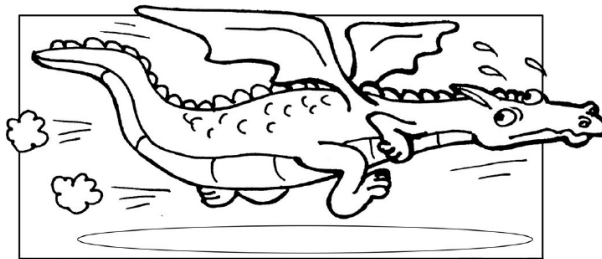


CUÁNDO NUESTRA AMÍGDALA NO SE SIENTE INSEGURO

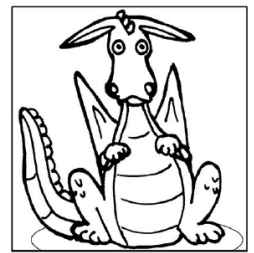
NUESTROS RÁPIDOS REFLEJOS MANTUVIERON VIVOS A NUESTROS ANTEPASADOS PRIMITIVOS, PARA QUE PUDIERAN LUCHAR CONTRA UN TIGRE DE DIENTES DE SABLE O HUIR DE UN OSO. HOY, LOS MISMOS REFLEJOS NOS MANTIENEN FUERA DE PELIGRO. LA AMÍGDALA NO SE DETIENE A PENSAR. SU TRABAJO PRINCIPAL ES MOVERNOS RÁPIDAMENTE PARA QUE PODAMOS ESTAR A SALVO. INCLUSO SI UNA AMENAZA NO ES REAL, COMO UN SIMULACRO DE INCENDIO, TODAVÍA NOS MOVEMOS RÁPIDAMENTE PORQUE NUESTRA AMÍGDALA ESTÁ EN ALERTA MÁXIMA.



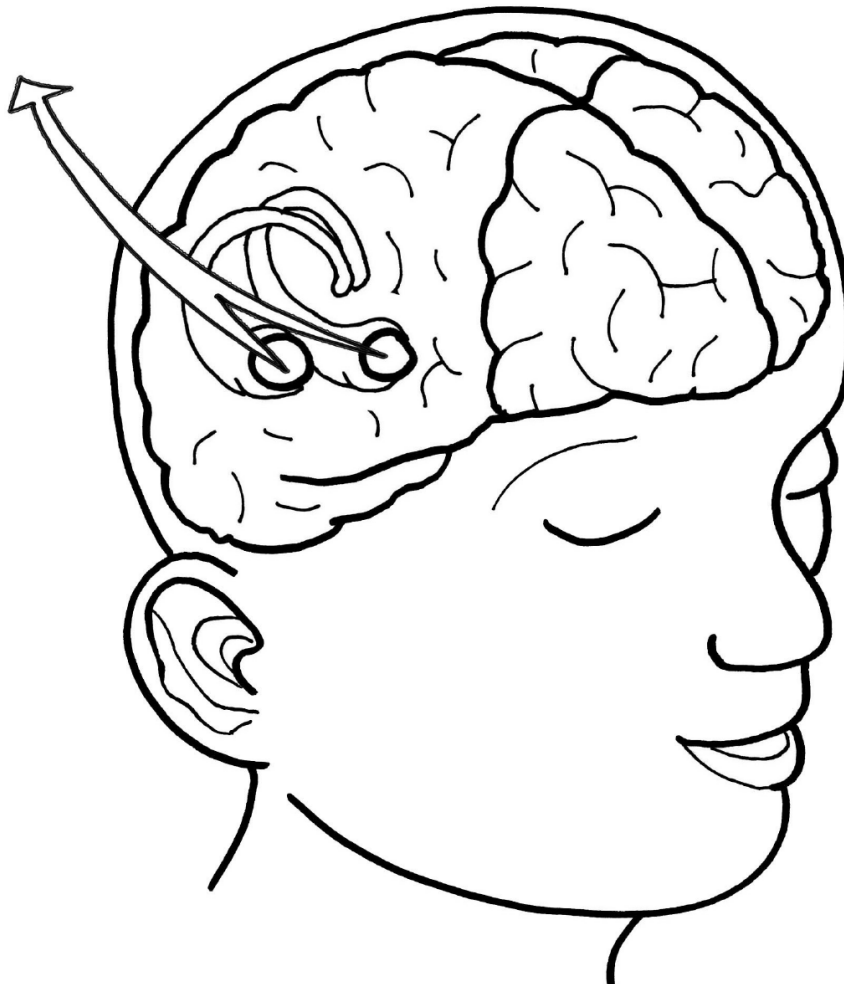
LUCHAR



HUIR

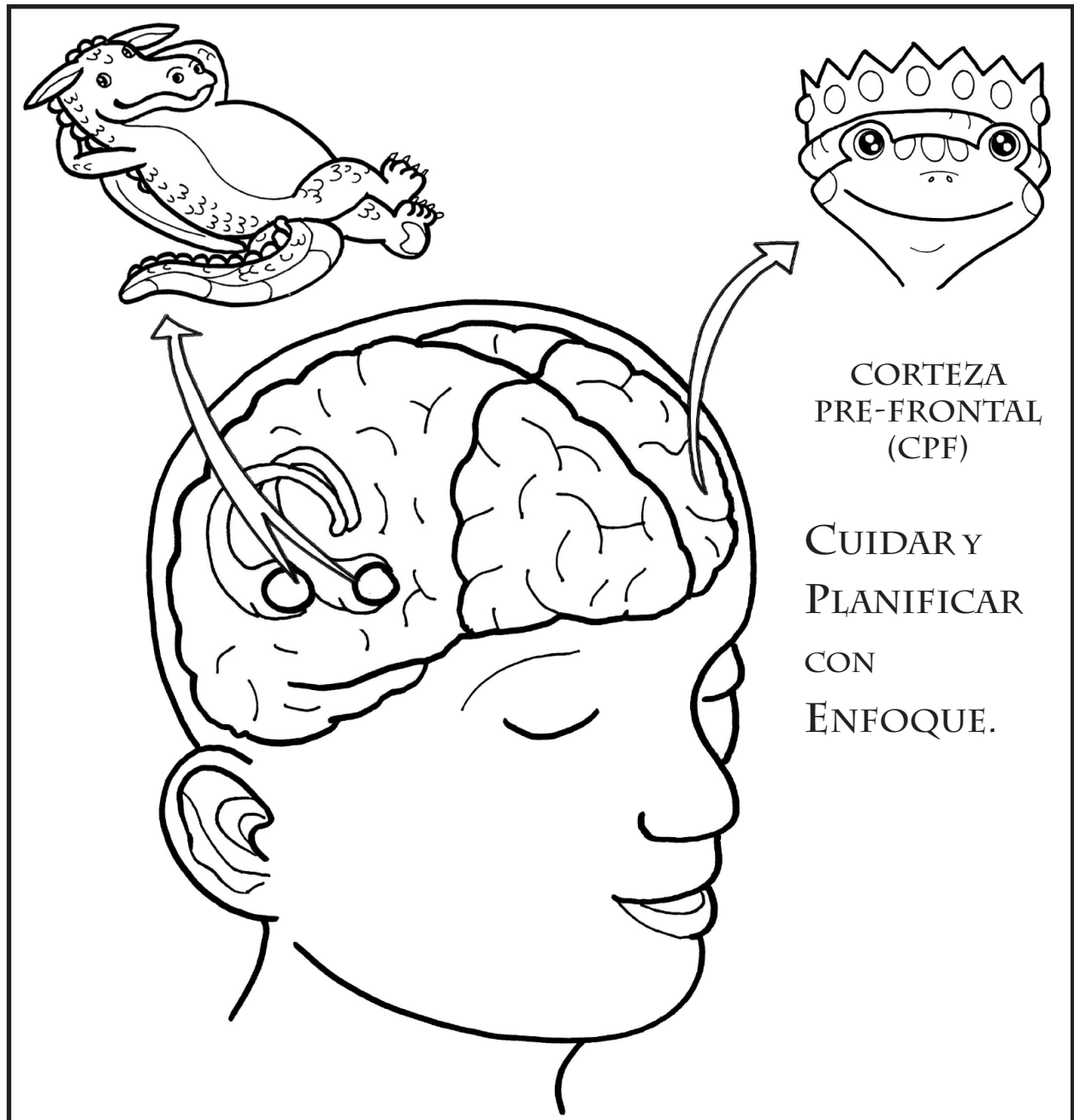


QUEDARSE
INMÓVIL



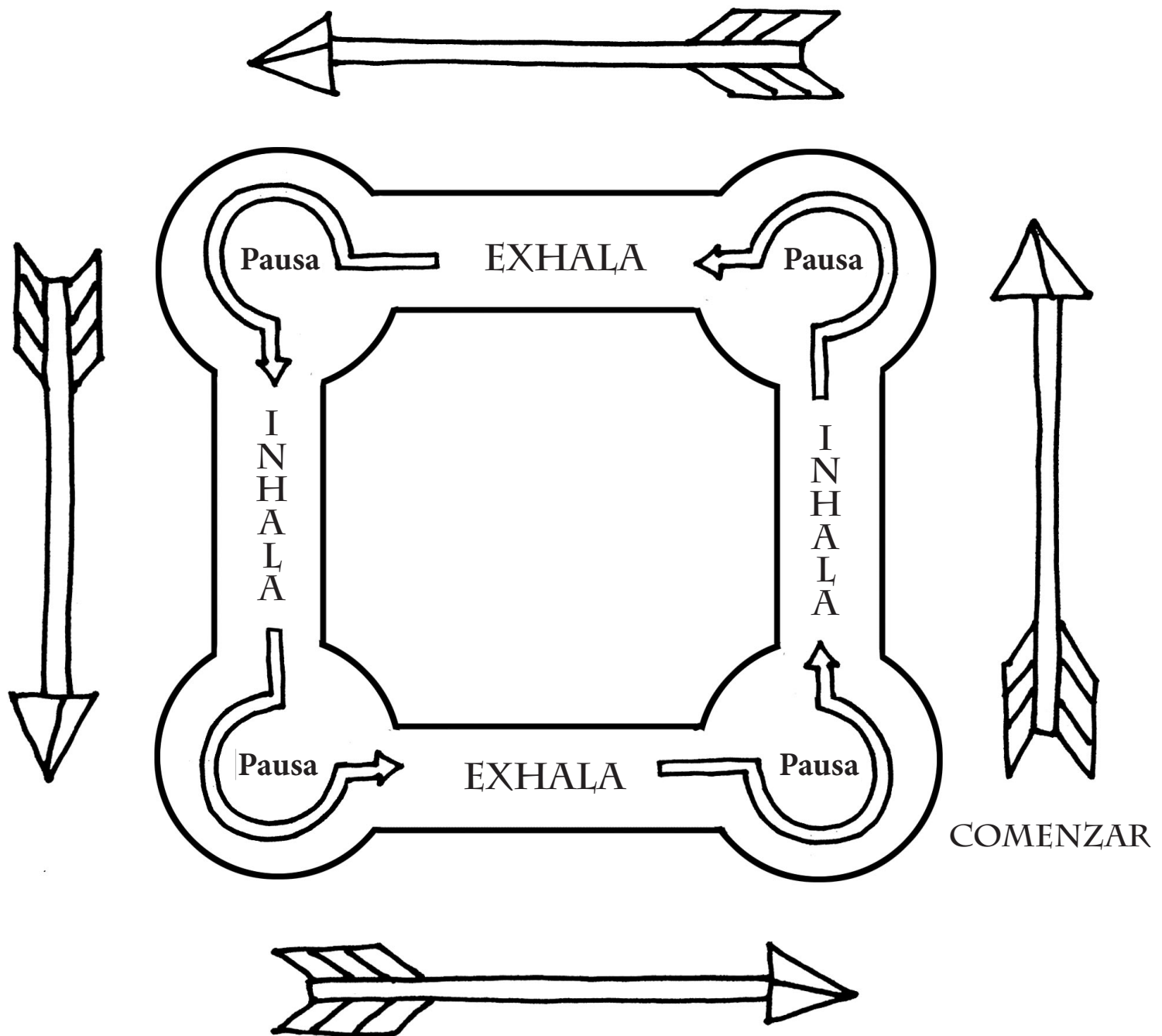
CUÁNDO NUESTRA AMÍGDALA SE SIENTE SEGURO

CUANDO NUESTRA AMÍGDALA SE SIENTE SEGURA, SE RELAJA Y PASA INFORMACIÓN AL CPF («LÍDER AMABLE») PARA PENSAR Y RAZONAR DE FORMA MÁS PROFUNDA.



RESPIRACIÓN DE CASTILLO

INHALACIÓN Y EXHALACIÓN IGUALES



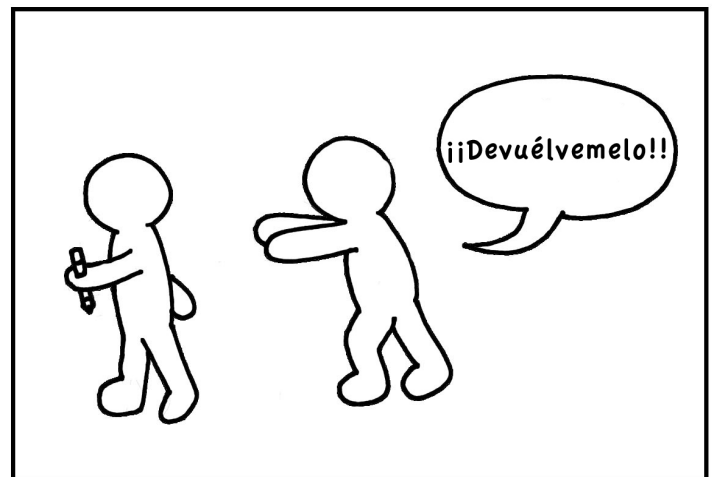
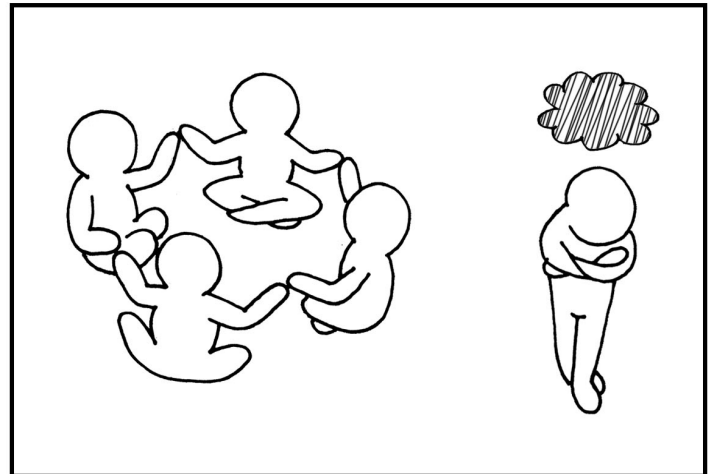
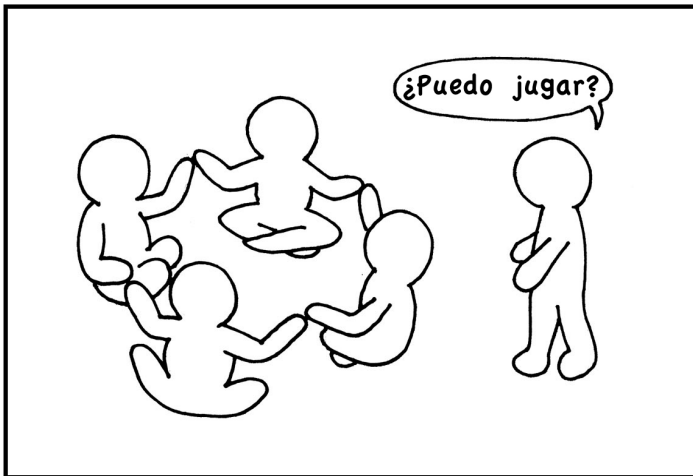
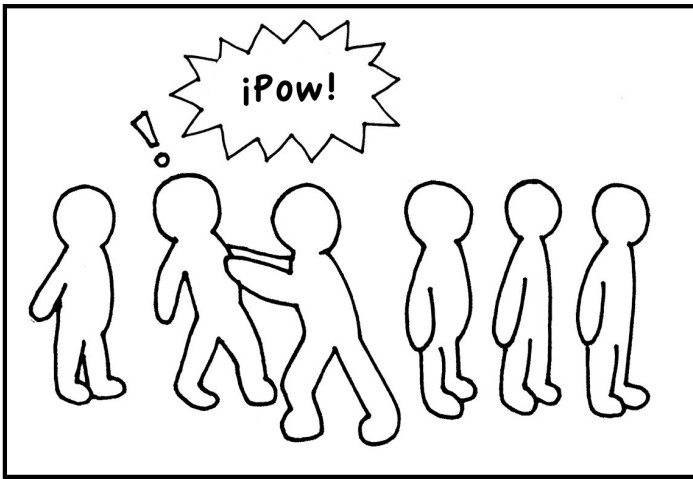
¿CONSCIENTE O INCONSCIENTE?

«CÓMO APRENDIÓ EL DRAGÓN A PENSAR ANTES DE REACCIONAR»

CUÁNDO DRAGON...	CONSCIENTE	INCONSCIENTE
¿Protegió el castillo de la bestia?		
¿Quemó la colita del conejito?		
¿Habló muy ALTO cuando el Líder amable compartía los secretos de la Respiración consciente?		
¿Escuchó atentamente al Líder amable?		
¿Tomó tres Respiraciones conscientes para tranquilizarse?		
¿Se recordó a si mismo que tenía que pensar antes de reaccionar?		

¿CONSCIENTE O INCONSCIENTE?

COLOREA LAS CAJAS QUE MUESTRAN COMPORTAMIENTOS CONSCIENTES



DIBUJA O ESCRIBE SOBRE UN MOMENTO EN TU VIDA CUANDO ESTABAS ENFADADO PERO ELEGISTE RESPONDER DE UNA FORMA CONSCIENTE (UN MOMENTO CUANDO USASTE LA PARTE DE TU CEREBRO DEL «LÍDER AMABLE»).

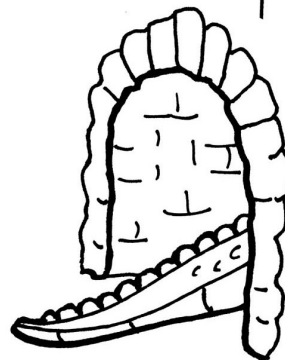
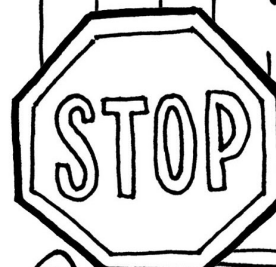
Usa la parte posterior de esta página para su dibujo -----> :)

STOP

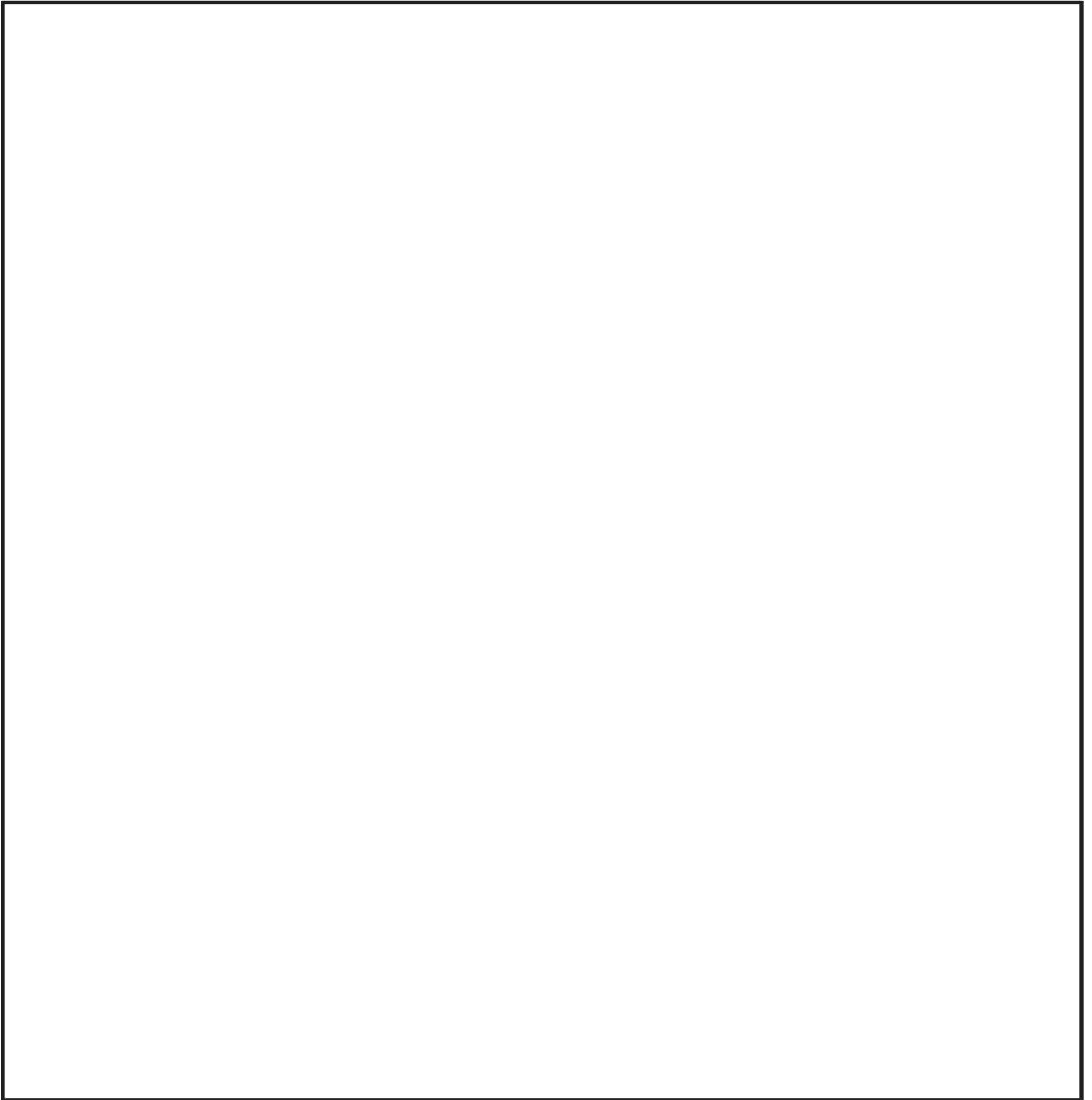
TOMAR
3 respiraciones
conscientes

OBSERVAR
las emociones
en tu cuerpo

PLANIFICAR
y cuidar con
enfoque



HAZ UN DIBUJO DE TI MISMO PRACTICANDO LA ESTRATEGIA STOP



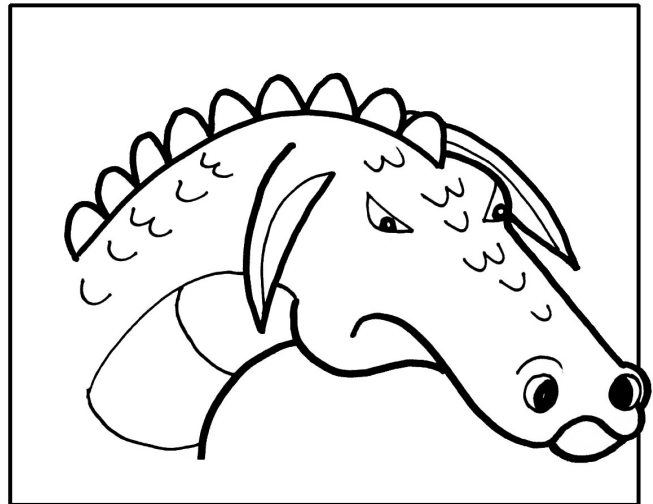
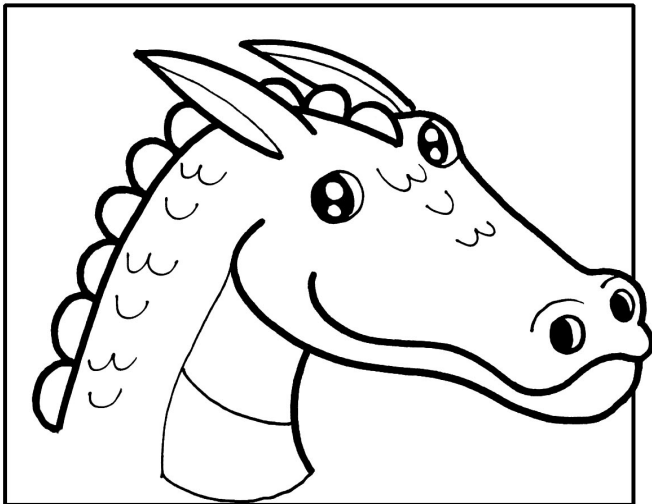
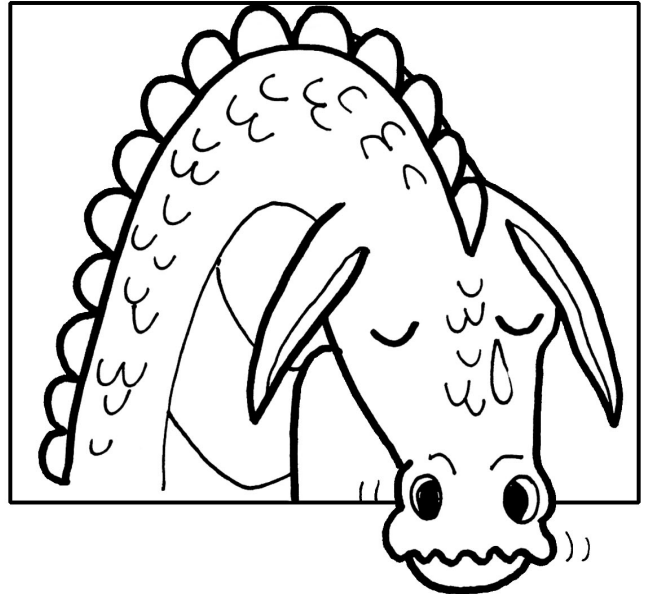
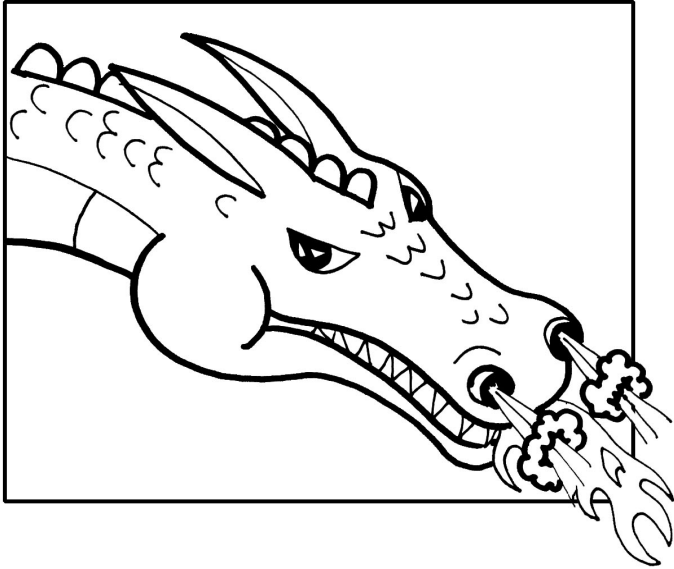
¿CUÁNDO ES UN BUEN MOMENTO PARA PRACTICAR
LA ESTRATEGIA STOP?»

«DARLE UN NOMBRE PARA DOMARLO»

ESCRIBE O COLOREA LA EMOCIÓN MOSTRADA EN CADA DIBUJO DE LA CARA DE DRAGÓN.

¿CUÁNDO ESTÁ DRAGÓN ENFADADO, TRISTE, ENOJADO O CONTENTO?

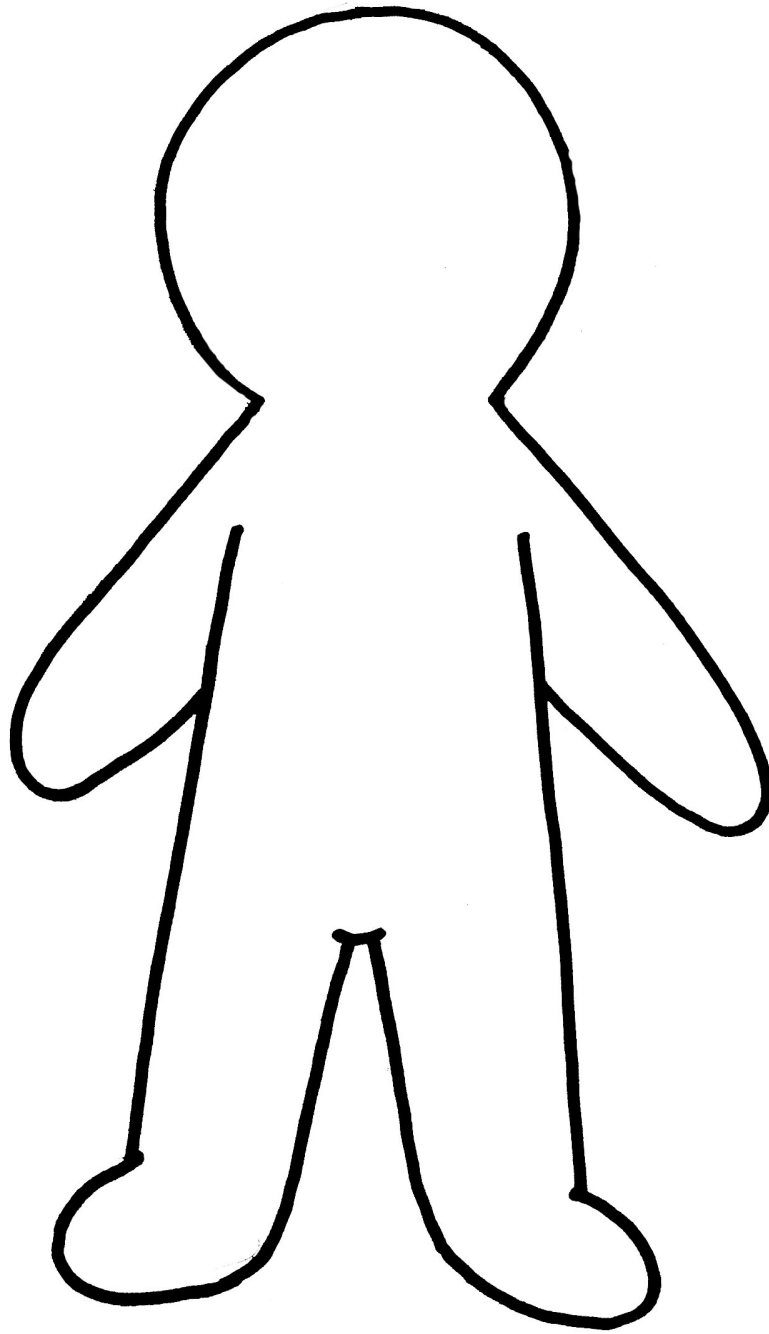
¿DE QUÉ COLOR SON ESAS EMOCIONES?



CUANDO HACEMOS LA PRÁCTICA DE NOMBRAR NUESTRAS EMOCIONES MIENTRAS SUCEDEN, PODEMOS MANEJAR NUESTRAS RELACIONES CON LOS DEMÁS Y A NOSOTROS MISMOS MEJOR.

LA PRÓXIMA VEZ QUE TENGAS UNA EMOCIÓN FUERTE, ¡DARLE UN NOMBRE PARA DOMARLO!

¡EMOCIONES!

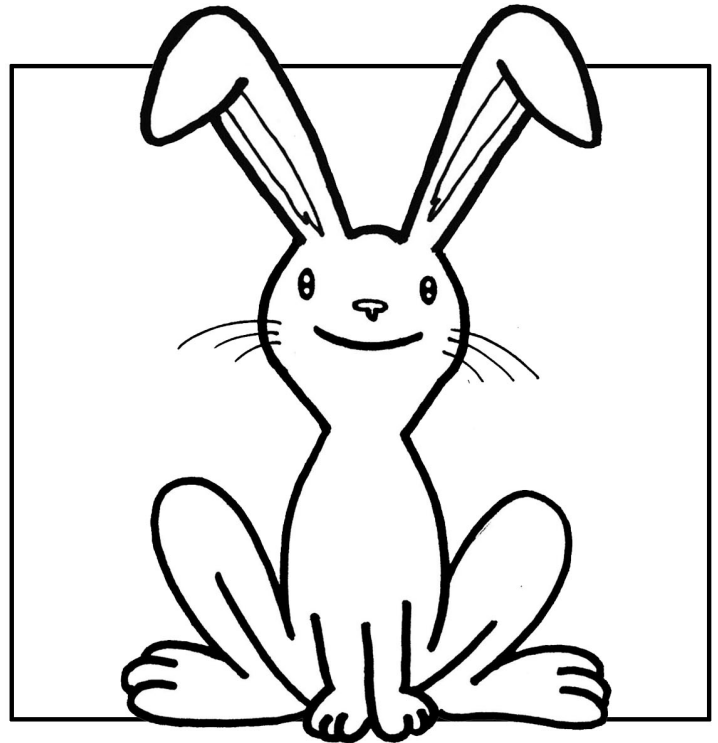
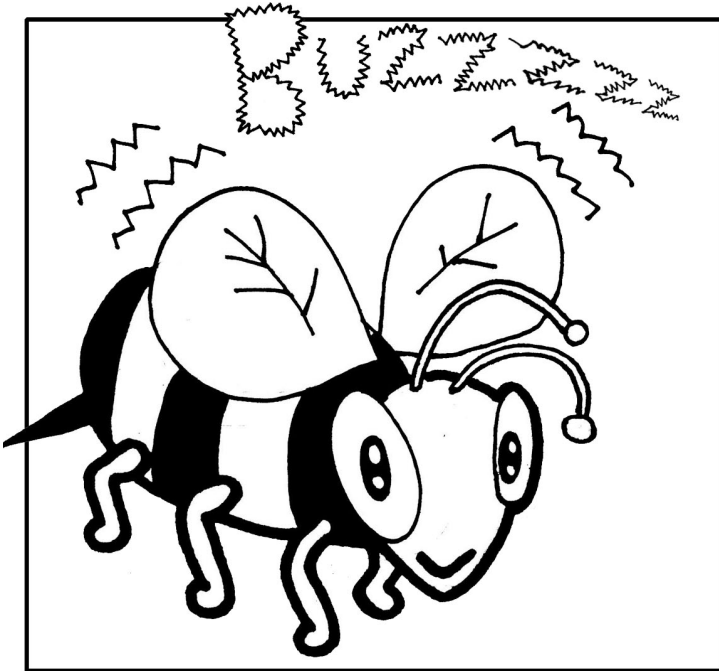


FUERTES, COMO LA IRA, LA VERGÜENZA O SENTIRSE OFENDIDO.

COLOREA LAS PARTES DEL CUERPO DONDE NOTAS EMOCIONES. DESARROLLAR LA CONSCIENCIA DE DÓNDE NOTAS TUS EMOCIONES FORTALECE TU PODER DE DOMAR TU GENIO.

COMPARA LA ABEJA ATAREADA Y LA RESPIRACIÓN DE CONEJITO

¿PUEDES NOTAR QUÉ EJERCICIOS AUMENTAN TU LATIDO CARDIACO Y CUALES LO TRANQUILIZAN?



LA RESPIRACIÓN DE LA ABEJA ATAREADA

1. SIÉNTATE Y PONTE CÓMODO
2. TOMA UNA INHALACIÓN LENTA EN
3. HAZ UN SONIDO COMO UNA ABEJA («BZZZZZZZ») MIENTRAS EXHALAS EN
4. INTENTA EXTENDER TU EXHALACIÓN HASTA CONTAR A 5

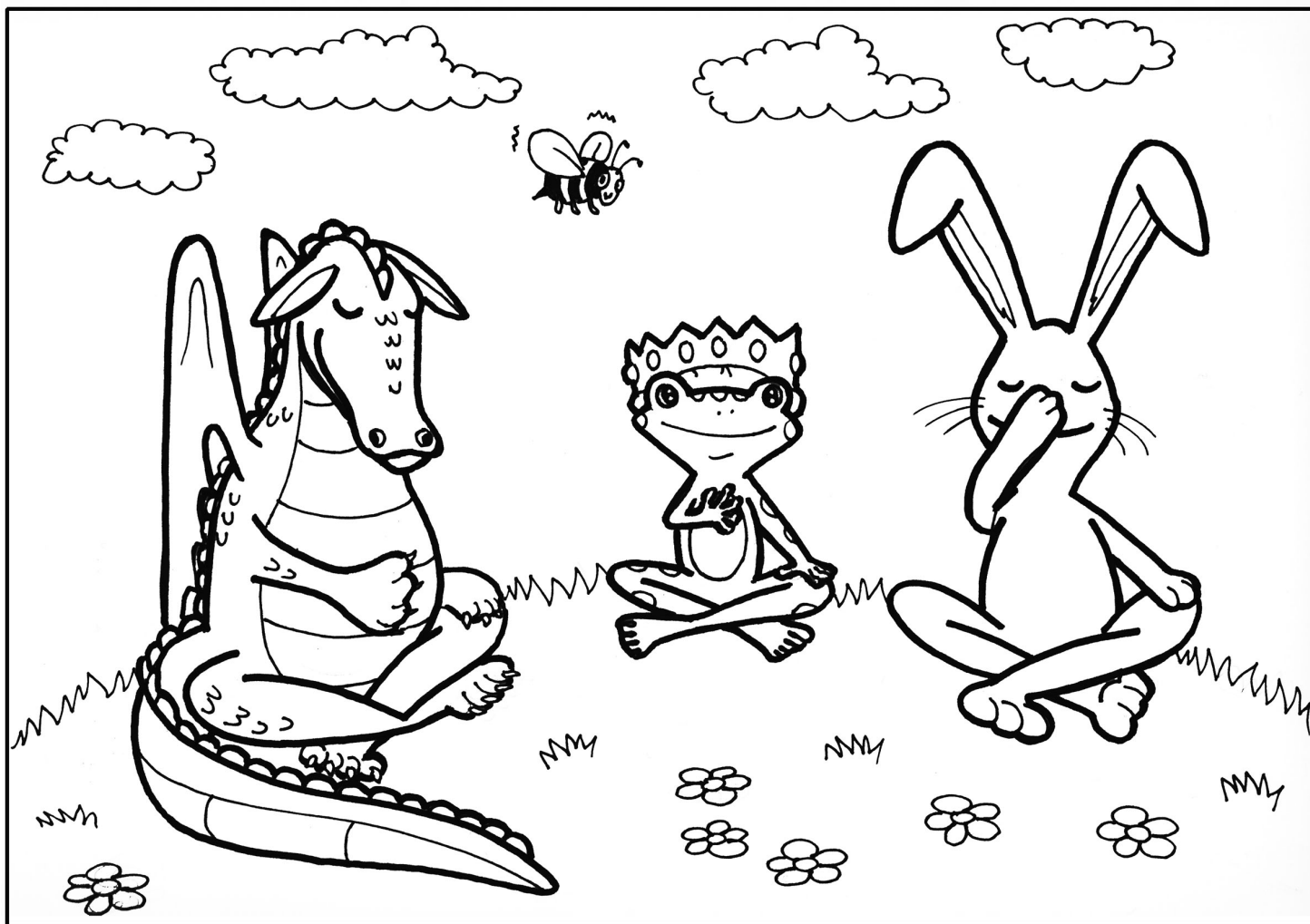
¿QUÉ NOTAS?

RESPIRACIÓN DE CONEJITO

1. SIÉNTATE Y PONTE CÓMODO
2. MENEA TU NARIZ COMO UN CONEJO
3. EXHALA EN PEQUEÑAS"?? HAZLO DURANTE 10 SEGUNDOS.

¿QUÉ NOTAS?

RESPIRACIÓN CONSCIENTE



1. SIÉNTATE Y PONTE CÓMODO.
2. APOYA TU MANO SOBRE TU LUGAR DE RESPIRACIÓN ELEGIDO: BARRIGA, PECHO O NARIZ.
3. REPITE TUS PALABRAS DE ANCLAJE EN SILENCIO, HACIA DENTRO ... HACIA FUERA ...
4. CUANDO TU ATENCIÓN SE DISTRAE COMO UN DRAGÓN SIN DOMAR, TRÁELO DE VUELTA SUAVEMENTE A TU LUGAR DE RESPIRACIÓN. REPITE LA RESPIRACIÓN HACIA DENTRO ... HACIA FUERA ...
5. ¿PUEDES ESTAR CONSCIENTE DE TU RESPIRACIÓN DURANTE 5 RESPIRACIONES? ¿DURANTE 1 MINUTO? MARCA UN OBJETIVO Y AUMENTA EL NÚMERO DE RESPIRACIONES, O EL TIEMPO QUE PRACTIQUES CADA DÍA.

¡MI DRAGÓN Y YO!

DIBUJA TU DRAGÓN Y TÚ
COMO UN LÍDER AMABLE

