

¿POR QUÉ SIEMPRE ESTAMOS FASTIDIANDONOS UNOS A OTROS?

Un Currículo Especial
Para Entender el Conflicto Global

Edades 8 - 12



por
Dr. Terrence Webster-Doyle
con Adryan Russ

Traducción de
Dario van Krauser

V1.0

TABLA DE CONTENIDOS

	Page
Lección 1: TODOS TIENEN UN OJO DE PRINCIPIANTE	1
Lección 2: VER DE UNA MANERA NUEVA Y DIFERENTE	4
Lección 3: ¿PORQUÉ ESTAMOS EN CONFLICTO?	7
Lección 4: ¿PODEMOS GANAR SIN NECESIDAD DE LUCHAR?	12
Lección 5: LA SUPERVIVENCIA COMIENZA EN MI MENTE	15
Lección 6: FORMAS EN LAS QUE TODOS PUEDEN GANAR	18
Lección 7: COMO COMIENZA EL SENTIMIENTO DE DIFERENCIA	21
Lección 8: CONVIRTIENDO LOS NEGATIVOS EN POSITIVOS	24
Lección 9: EL TEMOR ES LO ÚNICO QUE HAY QUE TEMER	27
Lección 10: CREANDO SIMILITUDES EN VEZ DE DIFERENCIAS	30

Lección 1

TODOS TIENEN UN OJO DE PRINCIPIANTE

De la bienvenida a sus estudiantes a esta nueva clase

Diga a sus estudiantes:

- ¡Todos tienen “un ojo de principiante”!
- Tener ojos de principiantes es importante para hacer nuevos descubrimientos.
- En esta clase vamos a actuar como famosos detectives y hacer lo mejor que podamos para descubrir por qué después de siglos de existencia, los humanos podemos cultivar alimentos, construir edificios, encontrar cura para enfermedades y aún mandar naves espaciales a la Luna, ¡pero todavía tenemos dificultades para vivir en armonía con nuestros semejantes!
- El famoso detective Sherlock Holmes comenzaba con un hecho o una idea que ya era conocida. El utilizaba un hecho para descubrir algo nuevo. ¡Así que eso es lo que vamos a hacer!

Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Están listos para convertirse en detectives y hacer nuevos descubrimientos?
- ¿Quieres comenzar con un ejemplo? Esto es lo que vamos a hacer. Comenzamos con un concepto general y luego hacemos una conclusión específica.

EJEMPLO

Concepto general:

Hemos tenido guerra en el mundo desde que somos seres humanos.

Conclusión específica:

Los seres humanos deben ser responsables por todas las guerras que hemos tenido.

- Que piensas? ¿Es una conclusión razonable? ¿Debería estar Sherlock Holmes orgulloso de nuestra deducción?

Diga a los estudiantes:

- Hay cosas que sabemos de cierto, por ejemplo que el mundo es redondo. No siempre supimos esto, ¡pero fue comprobado y desde que los astronautas fueron al espacio exterior y tomaron fotografías estamos más seguros que nunca!
- No podemos declarar que algo sea cierto cuando no estamos seguros de ello, así que deducimos, investigamos y elaboramos conclusiones, buscamos la verdad.
- Si es cierto que los humanos crean la guerra, tal vez la mejor manera de comenzar nuestra investigación de la verdad es hacer las siguientes preguntas:
 1. ¿Qué hacen los seres humanos que produce la Guerra?
 2. ¿Qué hacen los humanos que evita la Paz?
- Podemos ir a un plano más personal y preguntar:
 1. ¿Que estoy haciendo en mi vida que crea la Guerra?
 2. ¿Que estoy haciendo en mi vida que evita que haya Paz?

Pregunte a los estudiantes :

- ¿Crees que es importante ser y sentirse fuerte y tener un cuerpo saludable?
- ¿Haces bastante ejercicio y mantienes tu cuerpo fuerte? ¿Qué clase de ejercicios haces? ¿Aeróbicos? ¿Bailar? ¿Deportes? ¿Artes marciales?
- ¿Piensas que es importante tener una mente fuerte y saludable?
- ¿Qué clase de ejercicio haces para mantener tu mente saludable y fuerte? ¿Leer? ¿Ir a la escuela? ¿Estudiar? ¿Pensar? ¿Escuchar? ¿Discutir tus ideas con otras personas?

Actividad 1

La fuerza mental viene de estar conscientes

Diga a los estudiantes:

- Para estar en equilibrio necesitamos una mente fuerte tanto como un cuerpo fuerte.
- Con una mente fuerte podemos pensar claramente y ser capaces de clasificar la información que obtenemos cada día de amigos, familia, la escuela y nuestra comunidad.
- Una mente fuerte escucha y aprende por medio de estar CONSCIENTE.
- ¡Practiquemos nuestra CONCIENCIA!

Pida a los estudiantes que se sienten en círculo, si es posible. Luego uno a uno hágales una de las siguientes preguntas. Deles tiempo para disfrutar la pregunta y pensar cómo responder. Añada algunas preguntas de su propia inventiva.

1. ¿Cómo te sentiste la primera vez que viste despegar un avión?
2. ¿Cómo te sentiste la primera vez que viste un hermoso atardecer?
3. ¿Alguna vez te has sorprendido por un experimento científico?
4. ¿Has recibido alguna vez un maravilloso regalo que no esperabas?
5. ¿Alguna vez has estado tan feliz que has llorado?
6. ¿Cómo crees que se sintieron los astronautas cuando vieron la Tierra desde el espacio?
7. ¿Alguna vez has usado tu “ojo de principiante” para ver a tu alrededor?
8. ¿Allí donde vives hay algo nuevo de lo cual nunca te fijaste?
9. ¿Te ha sentado afuera para disfrutar el canto de las aves o el florecer de las plantas?
10. ¿Cuándo fue la primera vez que pasó algo que te entusiasmara?

Note como los ojos de sus estudiantes se iluminan cuando se hacen conscientes de algo que ellos disfrutaban o están pensando por primera vez.

Diga a los estudiantes:

- ¿Ves cómo se siente tener un “ojo de principiante”?
- ¿Crees que ser consciente de tu alrededor y de las nuevas cosas e ideas te da una mente fuerte?

Ser consciente viene de prestar atención al mundo alrededor de nosotros escuchar los sentimientos que están dentro de nosotros y aquellos sentimientos de otros.

Lección 2

VER DE UNA MANERA NUEVA Y DIFERENTE

Pregunte a los estudiantes si ellos han estado más CONSCIENTES desde su última clase juntos, si ellos dicen que sí, pregúnteles cómo.

Diga a los estudiantes:

- Cada día nuestras vidas consisten de dos actividades principales: Decimos palabras. Tomamos acciones.
- Todos estamos tan acostumbrados a lo que decimos y hacemos que a menudo no somos conscientes del efecto que nuestras palabras y acciones pueden tener.
- Cuando nos hacemos más CONSCIENTES comenzamos a ver el mundo de nuevas maneras.

Escriba en su tablero: $1 + 1 = 3$

**Pregunte a sus estudiantes: ¿Es esto correcto?
Escuche todas las respuestas de los estudiantes.**

Luego pregunte: Cuando dos padres tienen un hijo, ¿no es $1 + 1 = 3$?

Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Cambió tu manera de pensar una vez que escuchaste el ejemplo de los dos padres que tienen un niño y ahora son tres personas?
- ¿Confiabas ciegamente en lo que siempre habías creído sobre $1 + 1$?
- ¿Observaste todas las pistas posibles para hacer una brillante deducción?
- ¿Te dio este ejemplo una IDEA DIFERENTE de como ver algo que siempre habías visto en la misma forma?

A veces pensamos que un principiante es alguien sin información, alguien que no sabe. Pero con la mente de un principiante podemos ver el mundo como si fuese nuevo, ¡y ver las cosas que otras personas no ven a veces por primera vez!

Diga a los estudiantes:

- Cada día nuestras vidas consisten de dos actividades principales: Hablamos palabras y tomamos acciones.
- Estamos tan acostumbrados a lo que decimos y hacemos que a menudo no somos conscientes del efecto que nuestras palabras y acciones pueden tener.
- Las palabras y las acciones pueden crear gozo y felicidad, y en otras ocasiones pueden crear discusiones y guerras.
- La mente de principiante nos ayuda a ver conceptos y soluciones que otros no pueden ver. ¡Esto hace a nuestras mentes más poderosas!

Pregunte a los estudiantes:

- ¿Te gusta la idea de pensar en la forma en que Sherlock Holmes pensaba, inspeccionar, razonar, descubrir, deducir información por el simple hecho de estar CONSCIENTES y observar las cosas que ya sabíamos?
- ¿Estás consciente de algunas palabras que hayas dicho que pueden haber afectado a las personas que conoces, en una manera buena o mala? ¿Qué dijiste?
- ¿Cuántas veces al día piensas que la gente dice cosas en voz alta, que ofenden a otras personas y ellos no saben lo que están haciendo?
- ¿Piensas que si utilizamos nuestra mente de principiante seremos más reflexivos y pensaremos antes de hablar?
- ¿Crees que tener una mente de principiante es algo que podamos desear tener toda la vida, ayudando a nuestra mente a ser más poderosa?
- ¿Hay alguna nueva forma de pensar que ideaste hoy? ¿Cuál es? ¿Qué sientes cuando piensas algo nuevo?

Actividad: Haga una tabla, tal vez con la ayuda de los estudiantes. Puede que ellos quieran ayudarle a diseñar, vaya a la siguiente página.

Actividad 2

¡Mis nuevas maneras de pensar!

Diga a los estudiantes: Vamos a crear una nueva tabla para colgarla en nuestro muro llamada “Mis nuevas maneras de pensar”. Cada vez que ustedes piensen que han hecho un descubrimiento o deducción, una nueva manera de ver el mundo alrededor de nosotros, pueden escribir la en esta tabla.

VIEJA MANERA DE PENSAR

NUEVA MANERA DE PENSAR

Lección 3

¿PORQUÉ ESTAMOS EN CONFLICTO?

Pregunte a los estudiantes si ellos tienen “nuevas maneras de pensar” que quieran añadir a la tabla. Deles unos pocos minutos para hacer contribuciones.

Pregunte a los estudiantes:

- ¿Crees que es bueno simplemente no creer todo lo que escuchas?
- ¿Qué tan importante crees tú que es, ser capaz de pensar por ti mismo?
- ¿Es también importante ser capaz de manejar el conflicto en una forma positiva?
- ¿Crees que es importante confiar en ti mismo?
- ¿Es difícil confiar en ti mismo, si hay conflicto en tu mente?
- ¿Qué es conflicto? ¿Cómo podríamos definirlo?

Diga a los estudiantes:

- El conflicto es un sentimiento humano, un sentimiento que tenemos dentro de nosotros. No es malo, pero no nos ayuda a ser mejores.
- Cuando estamos en conflicto es difícil enfocar nuestra atención en quiénes somos y dónde estamos.
- Cuando estamos en conflicto puede que estemos hablándole a un amigo pero, dentro de nuestra mente, estamos preocupados por algo. Así que estamos en dos lugares al mismo tiempo.
- El conflicto interior es una división de nuestro cerebro - soy “malo” pero quiero ser “bueno”. O quiero a mis padres, pero quiero hacer lo que me dé la gana.
- El problema con el conflicto interno no es solamente que te pone en dos lugares al mismo tiempo, sino que también puede conducir al conflicto externo. En otras palabras, si nos enfadamos podríamos hablar rudamente a otra persona y entrar en un conflicto o pelea.

Pregunte a los estudiantes:

- ¿En qué formas crees tú que creamos conflicto?
 - Al juzgarnos a nosotros mismos o a otras personas como “malos”.
 - Cuando mentimos a fin de no lucir culpables.
 - Cuando culpamos a otros y NO aceptamos responsabilidad.
 - Cuando creemos que algunas personas son “mejores” que otras.
 - Cuando creemos que algunas personas son “peores” que otras.
 - Cuando juzgamos a la gente por la forma en que lucen.
 - Cuando juzgamos a la gente por sus creencias.
 - Cuando vemos a otras personas como “diferentes” de nosotros.
 - Cuando pensamos en otras personas como el “enemigo.”
- ¿Crees que todos los humanos cometemos errores de vez en cuando?
- ¿Piensas que todos nosotros tenemos la oportunidad de mejorar?
- ¿Crees que cometer un error es una gran oportunidad para aprender algo nuevo?
- ¿Puedes pensar en un error que cometiste que te ayudó a aprender algo nuevo?

Diga a los estudiantes:

- Un conflicto está formado de muchas partes. Es importante ser CONSCIENTE de que parte tengo yo en una situación de conflicto.
- Lo que todos buscan en una situación de conflicto es ganar. Todos queremos sobrevivir, mantenernos vivos, ¡estar en lo correcto!
- Este deseo de ganar, de sobrevivir y mantenerse vivos, es una parte de nuestro viejo y primitivo cerebro que ha sido pasada de generación en generación, desde el principio de la humanidad, ¡cuando nosotros vivíamos en las cavernas!
- Nuestro viejo cerebro quiere alimentarnos cuando tenemos hambre, saciar nuestra sed, y brindarnos seguridad cuando pensamos que estamos en problemas.

Actividad: Vaya a la historia de la página siguiente. Pídale a los estudiantes sentarse confortablemente y escuchar a medida que usted lee, con tanto misterio e imaginación como usted pueda.

Actividad 3

La Venganza del Tigre Dientes de Sable

El rugir del tigre dientes de sable retumbó ferozmente en la oscuridad de la noche. Las criaturas humanoides temblaban nerviosamente en la pequeña cueva, sus ojos estaban alerta. Gemían con temor, con voces no tan altas como para que su depredador los escuchara. La luna brillaba en la espesa jungla. La bestia se acercaba, su aroma estaba en el aire.

Una de las criaturas humanas comenzó a moverse en pánico, las otras trataban de detenerlo para que no revelara su escondite. El que estaba asustado corrió fuera de la pequeña cueva hacia la noche, gimiendo de terror. Cuando esta criatura humana trataba de alcanzar un terreno más alto y llegar hasta la cima de los árboles para protegerse, salió de la densa oscuridad, de repente, una bestia con grandes colmillos, que agarró al humano por el cuello. El grito envió terror al resto de las criaturas humanas que yacían amontonadas en su temporal lugar de escondite. Nuevamente otro integrante de su grupo había sido llevado a una muerte brutal y violenta.

El amanecer llegó y no había bestia a la vista. El aire estaba teñido con una niebla primitiva. Grandes aves volaban sobre sus cabezas lanzando sus primitivos llamados, causando que las presas más pequeñas en la tierra se escurrieran a esconderse por miedo a un ataque. Las criaturas humanas se movieron lenta y cuidadosamente fuera de su escondite, olfateando el aire para saber si había peligro. Estas oscuras y peludas criaturas, en parte caminaban, en parte se arrastraban hacia el nuevo día.

Con gruñidos de anticipación y alarma, las criaturas se arrastraron cuidadosamente hacia un gran charco de agua más allá del denso bosque. Acercándose al agua, las criaturas de repente arremetieron hacia una pequeña colina chillando, al tiempo que descendían. Animales más pequeños miraron hacia arriba rápidamente desde su lugar de bebida y corrieron para encontrar protección en los árboles y en la seguridad de sus refugios. Las criaturas humanas se paraban casi totalmente erectos y hacían amenazas con sus brazos, batiéndolos para hacer retroceder a los otros animales. Después de una cuidadosa exploración del charco de agua, el pequeño grupo se sentó para beber la fresca agua. Todo el tiempo cuidadosamente observando el borde del bosque, por si llegaba cualquier intruso.

Por un largo tiempo estas criaturas humanas dominaron esta área de supervivencia, vigilándola contra posibles sorpresas. Sentados a la orilla del estanque, recogían pequeños trozos de hierba y ramas, oliendo y saboreando cada pedazo de plantas del bosque.

Más tarde en la mañana, el grupo se movió lentamente hacia la espesura del bosque para buscar más comestibles. Al llegar a un claro, encontraron grandes aves carroñeras

comiéndose la carne descompuesta de una criatura semejante a un gran elefante que recientemente había sido muerta por un animal más grande aún. Esta bestia que había sido comida a medias, había atraído a los hambrientos carroñeros que peleaban por sus restos. Los animales humanos corrieron hacia los carroñeros, gritando y alejándolos de su comida. Ellos batían sus brazos, arrojaban rocas y retaban a los otros con palos.

Un tigre dientes de sable y sus dos cachorros estaban temporalmente vagando. Mientras tanto, una pequeña manada de hienas trataba de acercarse para ganarle terreno a su presa. Aun cuando las criaturas humanas eran más pequeñas, y no se igualaban al tigre dientes de sable y a las hienas, se las arreglaban para trabajar juntos como tribu y mantener a los animales más grandes y feroces lejos de su cena; quizás esta sería la última cena completa para estas criaturas en un largo tiempo.

Ellos comían avaramente mientras vigilaban angustiados a los otros animales hambrientos, los cuales, si se les diera la oportunidad, los matarían y les quitarían la comida. Mientras comían, se amontonaban en un círculo protector, manteniéndose cuidadosamente alerta a cualquier movimiento alrededor de ellos. Comieron tan rápido como pudieron porque el sol estaba cayendo y en la noche había la posibilidad de que una poderosa bestia depredadora como el tigre dientes de sable retornara y los convirtiera en su cena.

Pregunte a sus estudiantes:

- Tratar de sobrevivir fue mucho más difícil para las criaturas de las cavernas que para nosotros en nuestra experiencia diaria hoy, ¿qué creen ustedes?
- Tenían que cazar continuamente para obtener comida y buscar agua, encontrar lugares donde pudieran sentirse seguros y a salvo. Lo que significa que ellos luchaban por razones biológicas: tenían hambre, tenían sed, sentían frío, ¿no es cierto?
- Hoy en día continuamos peleando para sobrevivir. Tenemos máquinas y campos que producen grandes cantidades de alimentos, millones de personas viven en casas, apartamentos y refugios. ¿Por qué estamos peleando aún?

Diga los estudiantes:

- Hoy día en vez de pelear por alimento y refugio, luchamos para saber quién va a comprar más comida, o quién va a ser el propietario de la mejor casa.
- En vez de aprender sobre las creencias de otros, muchos de nosotros insistimos en que nuestras creencias son las CORRECTAS y que aquellas de las de las otras personas son EQUIVOCADAS.
- Todavía estamos peleando para sobrevivir - en vez de hacerlo por razones biológicas, estamos peleando para sobrevivir por razones psicológicas.
- Mientras las criaturas de las cavernas TENÍAN QUE pelear para sobrevivir, hoy nuestro futuro depende de NO PELEAR. Somos sólo un planeta de personas que da vueltas por el espacio. Juntos somos UNA TRIBU GLOBAL.

Lección 4

¿PODEMOS GANAR SIN NECESIDAD DE LUCHAR?

Pregunte a los estudiantes si ellos tienen “nuevas maneras de pensar” que agregar a la tabla. Otórgueles unos pocos minutos para hacer contribuciones.

Pregunte a los estudiantes:

- ¿Somos todavía como nuestros primitivos ancestros humanos? ¿En qué formas?
- ¿Luchamos para proteger nuestras familias y nuestra tierra?
- ¿Competimos con otros seres humanos así como ellos lo hicieron?
- ¿Puedes pensar en algo que hiciste hoy para competir con alguien, o para sobrevivir?
- ¿Juzgaste hoy a alguien o a algún grupo como “diferente” de ti en alguna forma? ¿Quién fue? ¿Qué grupo?
- ¿Puedes ver cómo juzgar y luchar contra una persona o un grupo, puede llevar a un país a juzgar y pelear con otro país?

Diga los estudiantes:

- Mucha gente cree que *no* podríamos sobrevivir si *no* peleamos, o si nuestro país *no* va a la guerra.
- A menudo peleamos cuando entramos en conflicto, pero pelear no ayuda a nuestra supervivencia - de hecho, pelear ¡la amenaza!
- Los conflictos globales - entre naciones - son iniciados por personas que pelean conflictos individuales - entre personas.
- Cada día tomamos decisiones. Las decisiones que tomamos están basadas en la información que tenemos en nuestro cerebro.
- Nuestro cerebro, el cual funciona como una computadora, siempre está ingresando información y enviando información hacia el exterior.

Nuestro cerebro es como una computadora

Nuestro cerebro tiene tres secciones - nuestro Centro de Ingreso de Información, nuestro Centro de Control, y nuestro Centro de Envío de Información.

Nuestro Centro de Ingreso de Información

Esta es la parte de nuestro cerebro que hace que la información ingrese.

¿Cómo ingresamos información a nuestro cerebro?

- Nuestros cinco sentidos - la vista, el oído, el olfato, el gusto, y el tacto.
- Obtenemos una **experiencia directa** de nuestros cinco sentidos.
- Tenemos contacto inmediato con una persona, lugar o cosa.
- La experiencia directa hace que ingresemos información.

Ejemplo: Estamos en un accidente automovilístico y nuestros cinco sentidos nos dicen lo que vimos, lo que oímos, y cómo nos sentimos.

Nuestro Centro de Control

Por medio de nuestros cinco sentidos, enviamos mensajes a nuestro cerebro, nuestro Centro de Control, donde la información es almacenada.

¿Es importante almacenar y clasificar toda la información que obtenemos?

- La forma de ingresar información depende de nuestro punto de vista.
- También depende de nuestro nivel de temor y ansiedad.
- ¡Almacenamos información basados en un deseo de estar en lo correcto!

Ejemplo: El punto de vista de las personas que estaban en tu auto es probablemente diferente del punto de vista de las personas que estaban en el otro vehículo involucrado en el accidente con tu auto.

Nuestro Centro de Envío de Información

Todo lo que decimos y hacemos se basa en la información que almacenamos y clasificamos en nuestras mentes. ¿Debemos ser cuidadosos de cómo reportamos la información que hemos ingresado?

- Después del accidente tú podrías decir, “¡El accidente fue su culpa!”
- La otra persona podría decir, “¡No, tú estás equivocado!”
- Aquí hay una situación de conflicto que necesita resolución.

Ejemplo: ¿Es posible que nadie esté en lo "correcto" y que nadie esté "equivocado" y que ambos compartan la responsabilidad y tengan que estar dispuestos a mirar cada uno su participación en este accidente?

Actividad: Explore esta situación con los estudiantes. Luego vaya a la actividad de la página siguiente.

Actividad 4

Mi YO Secreto

Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Alguna vez te has sentado en una silla, o acostado en tu cama y simplemente disfrutando del silencio?
- ¿Has notado que cuando estás completamente en silencio puedes escuchar tus pensamientos?

Diga a los estudiantes:

- Cada día hay muchas otras personas y ruidos que ocurren a nuestro alrededor y evitan que podamos escuchar nuestra propia voz.
- Escuchar nuestra propia voz, nuestros propios pensamientos – tu intuición e introspección - puede ayudar a fortalecer tu mente.
- Tu introspección puede ayudarte a ver qué palabras y acciones pueden crear paz, y cuáles ocasionan la guerra.

Pida a sus estudiantes que se sienten cómodamente. Dígalos que usted va a colocar un temporizador a 5 minutos, durante los cuales ellos tendrán la oportunidad de conocer su ¡Yo Secreto! Dígalos: Este es el YO que todos tenemos en común.

Después de cinco minutos, pregunte a sus estudiantes:

1. ¿Qué estaba pasando por sus mentes mientras estábamos sentados en silencio?
2. ¿Hallaste reconfortante el silencio? ¿Perturbador? ¿Escalofriante? ¿Por qué?
3. ¿Cuántos de ustedes disfrutaron del silencio?
4. ¿Aprendiste algo nuevo durante estos cinco minutos de silencio?
5. ¿Utilizaste alguno de tus sentidos? ¿Cuáles? ¿En qué manera?
6. ¿Crees que haya algunas personas que preferirían no escuchar sus voces interiores?
7. ¿Crees que escuchar las voces interiores puede reducir el conflicto? ¿Por qué?
8. ¿Qué puedes hacer cuando tus voces interiores no están de acuerdo con lo que tu persona exterior está diciendo o haciendo?

Pensamiento para el Día de Hoy:

No puedes escuchar tus pensamientos a menos que estés en silencio.

¡Este “YO Secreto” es nuestro ser inteligente, intuitivo y reflexivo!

Es el ser que todos tenemos en común.

Lección 5

LA SUPERVIVENCIA COMIENZA EN MI MENTE

Pregunte a los estudiantes:

- ¿Cuáles son algunos ejemplos que ves cada día de personas luchando - ya sea en casa, la escuela, o en su comunidad? ¿Ves esto en la televisión, en el supermercado, en las calles de la ciudad?
- ¿A veces sientes conflicto entre hacer lo que se espera de ti y hacer lo que quieres?
- ¿Qué ocurre dentro de ti cuando escuchas palabras que son ofensivas - como “¡No seas estúpido!” o “¡Lárgate de aquí!” o tal vez, “¡No hagas eso!”?
- ¿Ciertas palabras o frases te hacen querer pelear? ¿Hacer la guerra? ¿Cómo pueden las palabras hacernos desear eso?
- ¿Crees que hemos sido condicionados para responder a ciertas palabras y frases de esa forma?

Diga a los estudiantes:

- Estar condicionado significa haber sido enseñado o entrenado para hablar, pensar y actuar en ciertas maneras.
- Un poco de condicionamiento está bien - cómo estar condicionado a parar cuando ves una luz roja o aprender a cepillarse los dientes después de comer.
- ¡Todo nuestro condicionamiento está supuesto a ayudarnos a sobrevivir!

Hay tres tipos de condicionamiento - las maneras en las que hemos sido entrenados a pensar y actuar:

1. **Condicionamiento Biológico.** Desde el día que nacemos, anhelamos comida, agua y tiempo para dormir. Necesitamos esto para sobrevivir.
2. **Condicionamiento físico.** Este es el entrenamiento de nuestro cuerpo - por medio del ejercicio y el deporte. No es para sobrevivir, pero nos ayuda a mantenernos saludables.

3. **Condicionamiento psicológico.** Este es el entrenamiento de la mente. Tiene que ver con cómo interactuamos uno con el otro y la forma en que interactuamos uno con el otro determina si va haber guerra o paz.

A veces somos condicionados a pensar y actuar de formas que nos ayudan y a veces de formas que no.

Lo que es importante es que aprendamos a entender la diferencia.

Diga a los estudiantes:

- El condicionamiento crea creencias.
- Una creencia **individual** podría ser cuando tú quieres comprar un nuevo video juego y tus papás no quieren que lo tengas.
- Una creencia **global** es la que la gente de un país tiene como ritual, que ha sido pasado de generación en generación. Cuando se mudan a un nuevo país, la gente local les dice que sus rituales son innecesarios.
- Cuando las creencias de las personas entran en conflicto, es cuando las luchas, batallas y guerras comienzan.
- Cuando podemos señalar las palabras que decimos y las acciones que tomamos que reflejan nuestro condicionamiento y vemos cómo este condicionamiento puede crear conflicto en nuestras vidas individuales, entonces podemos entender cómo es que se comienza una guerra.

Pregunte a los estudiantes:

- La gente a veces es condicionada por medio de recompensas o castigos por su comportamiento. Cuando tú eres bueno en casa, ¿tus padres te premian de alguna forma? ¿Funciona ese premio?
- ¿Has sido alguna vez castigado por decir o hacer algo? ¿El castigo te CONDICIONÓ a no actuar de esa forma otra vez?
- Cuando entras en una discusión o pelea con otra persona, ¿has notado que si la segunda persona no hubiese respondido a la primera en una forma agresiva, la pelea no hubiera comenzado?
- ¿Has notado que escapar de una discusión o pelea puede mantenerte a salvo por un rato pero que no resuelve el conflicto?

Actividad: Vaya a la actividad en la página siguiente la cual ayuda a los estudiantes a darse cuenta de cómo una pelea comienza. Necesitará acomodarlos en parejas.

Actividad 5

¡Se Necesitan Dos!

Organice los estudiantes en parejas. Uno es la persona #1 y el otro es la persona #2.
Diga a los estudiantes:

- Se necesita una persona para comenzar una guerra y dos para mantenerla.
- Pídale a cada persona #1 que le diga una de las siguientes frases a las personas #2. Añada algunas frases de su propia cuenta. Pida las personas #2 que respondan en una forma **agresiva**.
- Después, pida a las personas #1 y a las personas #2 que cambien de rol. Ahora la nueva persona #1 dice exactamente la misma frase, pero la persona #2 responde de manera **pacífica**.

“¡Tú, cabeza hueca!

“¡Vete de aquí!”

“¡Dame tu dinero!”

“¡No camines en mi calle!”

“¡Tú eres la persona más estúpida!”

“¡Te golpearé la próxima vez!”

“¡Siempre estás equivocado!”

“¡Tú no perteneces aquí!”

“¡Usas ropa fea, la detesto!

“¡Aléjate de mí!”

“¡Tú y yo nunca podremos ser amigos!”

“¡Devuélvete de donde viniste!”

Pregunte a los estudiantes:

- ¿Cómo te sentiste por dentro cuando dijiste algo cruel?
- ¿Qué sentiste cuando respondiste con algo cruel o agresivo?
- ¿Cómo te sentiste cuando respondiste a algo cruel con algo pacífico?

Diga a los estudiantes:

- Responder de manera no violenta cuando la gente dice o hace algo cruel toma práctica.
- Pero es bueno saber que tú PUEDES parar una pelea simplemente por el solo hecho de no responder violentamente cuando alguien es cruel contigo.

Para que todos nosotros sobrevivamos en este planeta, el cual es nuestro hogar, es importante **NO** pelear.

¡Tu mente es la más grande arma que tienes!

Lección 6

FORMAS EN LAS QUE TODOS PUEDEN GANAR

Pregunte a los estudiantes:

- ¿Pertenece a un grupo? ¿De qué tipo? ¿Familia, escuela, Club Social, organización religiosa o pandilla?
- ¿Por qué pertenece a un grupo?
- ¿Crees que cuando nos sentimos atacados o en problemas, tendemos a convencernos a nosotros mismos de que no podemos sobrevivir por nuestra propia cuenta y buscamos gente para que nos ayude? ¿Es eso por lo que pertenecemos a grupos?
- Todos tenemos hábitos, como cepillarnos los dientes. Todos vivimos por tradiciones, como pasar tiempo con la familia en vacaciones. Todos respetamos ciertas costumbres, valores y creencias. ¿Cuáles son algunas de las costumbres y creencias que vives con tu familia?

Diga a los estudiantes:

- Nos unimos a grupos debido a nuestro instinto básico de supervivencia. Cuando estamos en un grupo, ¡nos sentimos protegidos!
- En un grupo podemos compartir ideas con otros que piensan y actúan como nosotros lo hacemos.
- Cuando los miembros de un grupo se llevan bien y cuando un grupo se lleva bien con otros, no hay problemas.
- Los problemas ocurren, sin embargo, cuando el conflicto surge entre los grupos o entre los miembros de un grupo.
- Nosotros los seres humanos somos criaturas de hábitos. Hemos sido criados para pensar, decir y hacer ciertas cosas de cierta manera.
- Hábitos, tradiciones, costumbres, valores y creencias forman nuestro condicionamiento psicológico.

- No hay nada malo con estar condicionado psicológicamente para respetar estos hábitos y creencias, siempre y cuando ellos no nos hagan VER a otras personas como DIFERENTES de nosotros. ¡Enfocarse en las diferencias crea el conflicto!

Pensamientos para el Día:

**Quando encuentro una persona diferente de mí,
y veo una diferencia entre mí y esta otra persona,
creo una separación que nos divide.
Esto crea CONFLICTO.**

**Quando encuentro una persona diferente de mí,
puedo encontrar una forma en que esta persona y yo nos comuniquemos.
Tengo la oportunidad de aprender algo nuevo.
Esto crea ENTENDIMIENTO.**

Pregunte a los estudiantes:

- Cuando te enfadas o ves a alguien que está enfadado, ¿piensas que es muy fácil deducir que tú o ella han sido heridos en sus sentimientos?
- Si puedes VER el sentimiento de “dolor” en alguien que está enfadado, ¿crees que esto te ayude a entender el conflicto de esa persona?
- ¿Crees que es posible para las partes de un desacuerdo o pelea ganar? ¿Tiene alguien necesariamente que perder y el otro ganar? ¿Por qué no pueden ganar ambos?

Diga a los estudiantes:

- Es importante VER la causa subyacente de la ira de alguien.
- Puedes VERLA si tomas un momento “¡Para! ¡Piensa!”, para que tu reflexión ¡actúe!
- Aprender a entender las causas del comportamiento de las personas nos ayuda a sobrevivir en cualquier situación.
- Como manejemos el conflicto determina el resultado de ese conflicto.

Actividad: En la página siguiente hay una actividad que ayudará a los estudiantes a lidiar con situaciones de conflicto real. Tome tiempo para hacerlas con ellos.

Actividad 6

¡Creando un “gana/gana”!

- Divida a los estudiantes en grupos de cuatro. Pida a cada grupo que escoja un conflicto que resolver. Déles 5 minutos para escoger el tema.
- Detenga la actividad y pídale a un voluntario de cada grupo que anuncie su tema de discusión.
- Escriba el tema en el tablero.
- Dé a los estudiantes 15 minutos para crear un acuerdo que permita a ambas partes ganar. Ofrezca sugerencias solamente si ellos lo requieren.
- Pare la actividad y pida a un voluntario representar su grupo y explicar qué ideó el grupo. Los otros miembros están invitados a agregar cualquier información que deseen.

Después de que todas las presentaciones hayan sido hechas, pregunte a los estudiantes:

1. ¿Qué aprendieron sobre la resolución del conflicto?
2. ¿Vieron beneficios en el plan que inventaron?
3. ¿Fue este enfoque diferente del que suelen utilizar?
4. ¿Hubo alguna desventaja para este “gana/gana”?
5. ¿Qué fue lo mejor que ocurrió?
6. ¿Podría ser esto aplicado a otros desacuerdos que hayas tenido?
7. ¿Crees que aplicarás esta forma de pensar a situaciones futuras?
8. ¿Cuáles son los elementos más importantes de trabajar de esta forma?

¡Felicite a sus estudiantes por su excelente trabajo!

Lección 7

COMO COMIENZA EL SENTIMIENTO DE DIFERENCIA

Pregunte a los estudiantes:

- ¿Qué es un enemigo? ¿Tienes uno? ¿Quién?
- Si tienes un enemigo, ¿cómo se convirtió esa persona en tu enemigo?
- Las personas en un campo de batalla piensan que “las del otro lado” son el “enemigo”. ¿Crees que esto los ayuda a ver a “los del otro lado” como malvados y fáciles de matar?
- ¿Pensamos a veces que las personas que son el “enemigo” son diferentes en algún modo? Y como resultado, ¿comenzamos a veces una guerra antes de tan siquiera conocer a esa persona?

Diga a los estudiantes:

- Cuando nuestro cerebro crea un "enemigo", éste (el cerebro) pasa por ciertos patrones de pensamiento que nos separan de la otra persona.
- Este tipo de pensamiento puede basarse en el color de la piel, las lenguas que hablamos y la forma en que lo hacemos, la manera en que movemos nuestros cuerpos, donde vivimos, de donde proviene nuestra familia, la ropa que usamos y probablemente muchos otros factores.
- Cuando pensamos que la otra persona es "un extraño", comienza el sentimiento de diferencia.
- El hecho es que: ¡Las diferencias NO tienen por qué producir conflicto!

Pensamiento del Día:

**Cuando vemos las diferencias entre nosotros y los demás
como razones para separarnos,
creamos conflicto.**

**Cuando vemos las diferencias entre nosotros y los demás
como interesantes, es más probable
que estemos juntos y aprendamos algo nuevo.**

Diga a los estudiantes:

- Mira alrededor del aula y utiliza tu mente de principiante para pensar cinco cosas en las que cada uno en el salón es igual. (Entonces pregunte a los estudiantes) ¿Quién puede nombrar una cosa? (Anime todas las respuestas.)
- Pida a los estudiantes que piensen algo por lo que cada uno de ellos quisiera ser respetado. Solicite a un voluntario que se ponga de pie y esponga su punto. “Quisiera ser respetado por...” Anime a los estudiantes a escoger una característica.
- Cada vez que un estudiante se ponga de pie y ofrezca su forma de sentirse respetado, pida a otro voluntario ponerse de pie y decir: “Yo te respeto por sentir eso. ¡Tú te lo mereces!”

Pregunte a los estudiantes:

- ¿Qué se siente el exigir respeto por algo que es importante para ti?
- ¿Qué se siente DAR respeto a alguien?
- ¿Crees que esta semana tú podrías DAR respeto a alguien– y ver qué tan bien te hace sentir?
- ¿Crees que tú puedes respetarte A TI MISMO de la misma forma?

Diga a los estudiantes:

- Al respetar a otra persona, te estas respetando a ti mismo, porque estás ACTUANDO movido por el respeto, en vez de REACCIONAR a la falta de respeto de otra persona.
- Respetarte a ti mismo vence el temor. Reconoce que tú no eres ni “bueno” ni “malo”. Tu eres quien eres.
- Todos tenemos momentos cuando nos sentimos o actuamos como un villano o un héroe, pero ninguno ES, en realidad, villano o un héroe. Somos simplemente humanos, viviendo juntos en el Planeta Tierra.

**Pensamiento para el Día:
TODOS somos seres humanos,
y los seres humanos no son perfectos.**

Actividad 7

¡Nadie es Perfecto!

Haga divertido el ejercicio, pregúntele a los estudiantes uno por uno:

- ¿Cuál fue una vez en la que tú actuaste en una manera realmente NO PERFECTA y te sentiste avergonzado por la manera en que actuaste?
- ¿Cuándo fue alguna vez que hiciste algo realmente absurdo y tonto, y tuviste dificultades para recuperarte de la vergüenza?
- ¿Puedes pensar en alguna ocasión en la que dijiste algo que deseaste nunca haber dicho y supiste que no había manera de retractarse? ¿Cómo respondiste?
- ¿Hubo alguna ocasión cuando trataste a alguien de manera cruel- y aunque disfrutaste haciéndolo en el momento que lo hiciste, realmente lo lamentaste tiempo después? ¿Te disculpaste?
- ¿Cuál es el momento más embarazoso que has tenido? ¿Qué ocurrió? ¿Cómo lo manejaste? ¿Si lograste manejarlo?
- ¿Hubo alguna vez en la que hiciste algo frente a mucha gente que se burlaba de ti? ¿Qué hiciste? ¿Cómo lo manejaste?
- ¿Alguna vez has visto a alguien hacer algo realmente embarazoso y te has sentido mal por esa persona? ¿Pensaste que tal vez tú podrías haber ayudado a esa persona?
- ¿Alguna vez cometiste un error terrible, horrible y estabas muy asustado como para decir la verdad? ¿Qué hiciste?
- Entonces, ¿crees que todos los humanos somos seres sin esperanza? ¿Que simplemente tenemos que acostumbrarnos a vivir con eso?

Lección 8

CONVIRTIENDO LOS NEGATIVOS EN POSITIVOS

Diga a los estudiantes:

- Todos los bravucones tienen muchas cosas en común:
 - Ellos desean y necesitan atención.
 - Anhelan reconocimiento y poder.
 - Utilizan a otras personas para obtener lo que quieren.
 - Tienen necesidad de venganza (parte de nuestro “viejo” cerebro)
 - Ellos crean la guerra – y son el resultado de la guerra.

- Todas las víctimas tienen mucho en común:
 - Ellos dejan sus propias necesidades de último.
 - Quieren y necesitan atención, pero no la piden.
 - No les gusta ser reconocidos.
 - Son usados por otras personas.
 - Son objetos de la guerra, las grandes víctimas de la guerra.
 - Muchos de ellos se convierten también en bravucones.

Pregunte a los estudiantes:

- ¿Por qué crees que hay bravucones en este mundo?
- ¿Alguna vez fuiste un bravucón? Si es así, ¿por qué crees que lo fuiste?
- ¿Te gustó ser un bravucón? ¿Por qué?
- ¿Crees que los bravucones tienen buenas razones para ser bravucones? ¿Tal vez han sido maltratados? ¿Tal vez ellos fueron víctimas?

Diga a los estudiantes:

- A veces, ¡todos somos bravucones disfrazados! Tenemos un pedacito de bravucón dentro de nosotros desde el momento en que nacemos – pero aprendemos a desarrollar ese bravucón interno cuando crecemos. Luego crecemos y nos hacemos bravucones adultos.

- La intimidación es una situación de “pierde/pierde”. Sin embargo, los bravucones pueden volverse ganadores. ¿Cómo? Utilizando nuestro poder para cambiar los pensamientos negativos en positivos.

- El conflicto que un bravucón siente dentro de sí, surge de estar en dos lugares al mismo tiempo. El bravucón está reviviendo una experiencia pasada que le causa dolor, al tiempo que vive en su día a día.

Convirtiendo lo negativo en positivo

- Ya sea que hayas sido un bravucón o una víctima, hazte consciente del momento cuando tienes pensamientos negativos sobre ti mismo y cómo te sientes cuando piensas de esta forma.
- Permite que los pensamientos y sentimientos “negativos” o “malos” estén allí. No los juzgues, ni trates de hacer algo al respecto. Solo OBSERVALOS.
- Date cuenta que estos pensamientos y sentimientos tienen que ver con algo que te ocurrió en el pasado. Por tanto, ellos no tienen por qué interferir con quien eres ahora.
- Enfócate en las cosas de tu vida que son buenas ahora, en vez de las heridas del pasado. Comienza con un buen pensamiento. Enfócate en una cosa buena en tu vida que hace que te sientas bien y feliz de ser tú mismo.
- Piensa y siente pensamientos y sentimientos positivos y verdaderos sobre ti mismo y cualquiera de tus talentos especiales. Piensa sobre aquello que es especial en ti. Todos tenemos algo que ofrecer.
- En vez de negar que tienes algo que ofrecer, enfócate en algún posible talento que tengas, aún si piensas que es algo menor, o insignificante. Enfócate en ello por espacio de un minuto – comenzando ahora.
- Decide a hablarle a alguien sobre tus pensamientos y sentimientos negativos – alguien en el que tú confíes. Escoge a alguien en tu mente, inclusive si te sientes temeroso de confiar en alguien.

Pensamiento para el Día:

La vida no te juzga a ti.

TÚ te juzgas a ti mismo.

Actividad: Utilice la actividad en la página siguiente para que los estudiantes puedan pensar sobre lo que los bravucones y las víctimas pueden hacer para ayudarse a sí mismos.

Actividad 8

Bravucos y víctimas: ¡Tomen nota!

Diga a los estudiantes que, si ellos han sido intimidados, o han sido bravucos, hay algunos pasos que ellos pueden seguir:

- Habla con alguien sobre cómo te sientes (padres/amigos). *Pregunte a los estudiantes sobre cómo se sienten haciendo esto.*
- Solicita tiempo familiar para hablar juntos. ¿Puedes hacer esto?
- Habla sobre las maneras en las que puedes obtener lo que quieres sin herir a otros. ¿Crees que un bravucón pueda hacer esto?
- Practica estas nuevas maneras de tu propia cuenta, o con tus amigos o con tu familia. ¿Quieres ayudar a un bravucón a hacer esto?
- Apréciate a ti mismo por hacer cosas de las cuales te sientes orgulloso. No se trata de presumir – se trata de simplemente sentirse bien haciendo cosas buenas.
- Ayuda a tu familia y a tus amigos en vez de burlarte de ellos. ¿Crees que ayudar en lugar de burlarse crea una nueva sensación dentro de ti?
- Comunícate de maneras que te hagan sentir bien. ¿De qué manera puedes hablar con las personas que te haga sentir bien?
- Reconoce que no eres perfecto. No lo eres, ¿verdad? ¿Conoces a alguien que sea perfecto?
- Encuentra amigos que te apoyen en tus sentimientos positivos. ¿Es eso posible para ti? ¿Hay alguien que te apoye cuando tú eres positivo?
- Mira al mundo como fresco y nuevo. Vive en este período de tiempo llamado el AHORA. Despréndete de lo viejo y de las heridas del pasado. ¡Es hora de comenzar de nuevo!

¡Felicite a sus estudiantes por sus fuertes actitudes mentales!

Lección 9

EL TEMOR ES LO ÚNICO QUE HAY QUE TEMER

Pregunte a sus estudiantes:

- Al sentir temor, ¿Qué elecciones tomamos? ¿Pelemos? ¿Escapamos?
- ¿Podemos enfrentar nuestro temor, hacer nuestro mejor esfuerzo para vencerlo y tomar una acción que sea diferente a pelear o escapar?
- ¿Y qué hay de las alternativas no violentas - como usar el buen humor, hacer amigos, defenderse así mismo?
- ¿Crees que aprender a vencer el temor podría prevenir una pelea entre tú y alguien más? ¿De qué formas?

Diga a los estudiantes:

- Si enfrentas tu temor, habrá una gran oportunidad para prevenir una pelea entre tú y otra persona.
- Si permites que tu temor te mantenga bajo el encanto del pensamiento condicionado negativo, sentirás un conflicto en tu interior.
- Como ya hemos aprendido, el conflicto interior lleva a un conflicto exterior. Muy probablemente exteriorizaremos ese conflicto que está dentro de nosotros y lo proyectaremos a alguien más.

Del Temor a la Guerra, en Una Fácil Lección



El temor crea conflicto y el conflicto crea la guerra. ¡Es así de simple!

El temor es una respuesta condicionada que nos lleva al conflicto.

El conflicto es una respuesta condicionada que nos lleva a la guerra.

La guerra es una respuesta condicionada.

Diga a los estudiantes:

- ¡No hay tal cosa como el temor, a menos que nuestras mentes lo produzcan!
- ¡No hay tal cosa como un enemigo, a menos que nuestras mentes produzcan uno!
- Al fortalecer nuestras mentes, tememos menos, y nos inclinamos menos a crear enemigos.
- ¡Entre menos imaginemos enemigos, menos hacemos la guerra!

**Pensamiento para el Día:
Todos tenemos un lugar dentro de nosotros
donde no hay temor.**

Pregunte a los estudiantes:

- ¿Crees que a veces nuestro más grande enemigo es nuestro propio ser?
- ¿Crees que cuando podemos resolver los conflictos dentro de nosotros, tenemos más probabilidad de volvernos mejores resolviendo los conflictos que están fuera de nosotros?
- ¿Crees ahora que tenemos más de dos opciones cuando nos sentimos temerosos? ¿Tenemos que correr o pelear?
- ¿Es fácil VER cómo el temor crea el conflicto y luego el conflicto crea la guerra?
- ¿Qué te dice esto sobre nuestro condicionamiento?
- ¿Puedes verte a ti mismo dándote cuenta de las diferencias entre tú y otras personas cada vez menos y notando más bien las similitudes?
- ¿Dónde está ese lugar dentro de ti que no tiene temor? ¿Puedes encontrarlo?

Actividad:

A continuación, un ejercicio llamado “Rompe el Patrón”. Se trata de practicar como resolver nuestro condicionamiento, para que los estudiantes intenten a incluir nuevos pensamientos.

Actividad 9

¡Rompe el patrón!

Presente a sus estudiantes algunos patrones del cerebro. Hable sobre cómo nuestras mentes pueden romper los patrones para los que hemos sido condicionados. Haga algunos patrones de su propia cuenta, y pídales que rompan el patrón en sus propias formas.

Patrón Cerebral #1:

Situación: Hay un extraño.

Temor: Este extraño es malo y me va a dañar.

Respuesta condicionada: Es mejor que huya de aquí.

Patrón Cerebral #2:

Situación: Hay un extraño.

Temor: Este extraño es malo y me va a dañar.

Respuesta condicionada: Mejor me preparo para pelear.

Si estos patrones cerebrales son parte de una amenaza física a nuestra vida, nuestra decisión puede ser correr o pelear. Si no nos sentimos amenazados mentalmente, no hay peligro inmediato, sino que estamos experimentando miedo. Oportunidad: ¡Rompe la imagen del enemigo!

ROMPE EL PATRÓN INDIVIDUALMENTE.

Patrón Cerebral #3:

Situación: Hay un extraño.

Temor: Este extraño es malo y me va a dañar.

¡Observa el temor!

Estoy asustado. Me siento amenazado.

¡Para! ¡Piensa!

¿Debería correr y huir? ¿Debería pelear?

Rompe la imagen del enemigo:

Tal vez podamos hablar.

¡ROMPE EL PATRÓN GLOBALMENTE!

Patrón Cerebral #4:

Situación: Nuestro país es amenazado por otro.

Temor: Ese país es malo y está equivocado.

¡Observa el temor!

Nuestro país es atemorizado por ese país.

¡Para! ¡Piensa!

¿Tendremos que defendernos y protegernos?

Rompe la imagen del enemigo.

¡Discutamos nuestras diferencias!

Lección 10

CREANDO SIMILITUDES EN VEZ DE DIFERENCIAS

Lea a los estudiantes la historia “A través de los ojos de la paz” en el libro *Tira y afloja*. Luego pregunte a los estudiantes:

- ¿Quiénes eran los terroristas? ¿Quiénes eran los guerreros de libertad?
- ¿Estaban ambos lados creando enemigos de los demás?
- ¿Los así llamados “expertos” resolvieron algo?
- ¿Qué pudo VER la chica que ninguna otra persona vio?
- ¿Has visto situaciones como esta en el mundo de hoy? ¿Dónde? ¿Cómo has respondido?

Diga a los estudiantes:

- Cuando estamos enfocados en ganar, entonces alguien tiene que perder. Para resolver el conflicto, todos deben ganar algo.
- Resolver los sentimientos de dolor es diferente de sobrevivir a ellos.
- Cuando estamos asustados, nuestra preocupación principal es sobrevivir. Cuando nos unimos a un grupo, una pandilla, una nación.
- Adoptamos los “ideales” de nuestro grupo. Cualquier persona fuera de nuestro grupo es considerado “diferente”.
- Es importante entrenar nuestros cerebros condicionados para ser capaces de VER la diferencia entre un HECHO y una CREENCIA.

Pregunte a los estudiantes:

- ¿Cuál es la diferencia entre un HECHO y una CREENCIA?
- ¿Es esto un HECHO? “El mundo es redondo” ¿Cómo lo sabemos? La gente solía creer que el mundo era plano.

- ¿Es esta una creencia? “Por cada gota de lluvia que cae, crece una flor”
¿cómo sabemos esto? ¿Podemos probarlo?

Diga a los estudiantes:

- La mente de un verdadero detective al estilo de Sherlock Holmes mira TODOS los lados de una historia antes de elaborar una conclusión.
- VER como los humanos somos todos iguales, fortalece nuestras mentes. Una mente fuerte es el arma más poderosa que tenemos.
- Vivimos en un mundo de “expertos” pero es mejor no dejar todo el razonamiento a ellos, sino más bien aprender a pensar por nosotros mismos.
- Gran parte del poder es físico, pero el verdadero poder está en nuestras mentes.

Actitud + Forma = Respuesta = Poder

Lo que piensas, más como te mueves = la acción que tomarás,
Lo cual determina la fuerza de tu respuesta.

- En el mundo de hoy, las naciones tienen la habilidad de destruir a cada hombre, mujer y niño que vive en este planeta. Es por esto que es tan importante para nosotros aprender a manejar con los pensamientos y sentimientos violentos.

¡La Conciencia es un Sexto Sentido!

Todos tenemos la habilidad de ESTAR CONSCIENTES,
pero no siempre prestamos atención a nuestra consciencia.
Cuando estamos conscientes, nos podemos enfocar en las similitudes
en vez de las diferencias.

Pensamiento para el Día:

**El respeto es el acto que vence al temor.
Cuando realmente podemos respetarnos unos a otros,
no tenemos nada que temer.**

Pregunte a los estudiantes:

- ¿Cuál es la ventaja en trabajar hacia el dominio de sí mismo, más que tratar de dominar a otros?
- ¿Crees que la guerra siempre debe estar con nosotros?
- ¿Dónde te ves desempeñando un papel importante ayudando a desarrollar una comprensión global de la paz? ¿Hablando con tus amigos y familiares? ¿Con los chicos de la escuela? ¿Con la gente en tu comunidad?

Actividad:

Dale un vistazo a la actividad final en la siguiente página.

Actividad 10

¡La Paz Puede Suceder En Un Instante!

Felicite a sus estudiantes por su buen trabajo. Deje suficiente tiempo para celebrar el progreso que han hecho juntos y la nueva manera de pensar que todos ustedes han conseguido.

Cuando tomamos ese momento “¡Para! ¡Piensa!” que es capaz de prevenir una pelea o batalla, ¡la paz ocurre en un instante!

Maneras de celebrar

- Hagan una fiesta para celebrar sus nuevas maneras de pensar.
- Entreguen certificados de logro.
- Otorgue premios por contribuciones sobresalientes.
- Discutan sobre cual currículo seguir después de este.
- Escriba a publicaciones locales y cuénteles lo que usted piensa de este plan de estudios.
- Recauden fondos para fundaciones por la paz.
- Lean en voz alta historias exitosas sobre la paz.
- Hagan una celebración en comunidad en el nombre de la paz.
- Encuentren tantas personas de diferentes países como puedan, e invítenlas a su celebración.

Escriban poemas e historias para ser leídas hoy, ilustrando como la paz puede ocurrir en ¡un instante!

- ¡Vivan una vida pacífica!