

¿Estamos “Cableados” Para La Guerra?



**Un Mini Plan de Estudios Para Instructores
para Ayudar a los Estudiantes a Entender
lo que Crea el Conflicto**

Edades 8 – 12

por
Dr. Terrence Webster-Doyle
con Adryan Russ
Traducción de Dario van Krauser

Atrium Society Publications

www.youthpeaceliteracy.org

©2017 Terrence Webster-Doyle. Todos los derechos reservados.

V1.0

TABLA DE CONTENIDOS



	Page
Lección 1: ¿NECESITAMOS PELEAR PARA SOBREVIVIR?	1
Lección 2: ¿CÓMO PUEDO SER UN SABUESO DE LA VERDAD?	4
Lección 3: ¿ES “EL ENEMIGO” UNA ILUSIÓN?	7
Lección 4: MI IMPULSO DE SUPERVIVENCIA	10
Lección 5: ¿VIVO DEMASIADO EN EL PASADO?	13
Lección 6: ¿ESTOY CAMBIANDO MIS GENES?	16
Lección 7: ¡UNA NUEVA COMPRENSIÓN CREATIVA!	19
Lección 8: ¿POR QUÉ NECESITAMOS HÉROES?	22
Lección 9: ¿ES LA GUERRA UN SUEÑO, O UNA REALIDAD?	25
Lección 10: LA PAZ PUEDE OCURRIR... ¡EN UN INSTANTE!	28

LECCIÓN 1

¿NECESITAMOS PELEAR PARA SOBREVIVIR?

1. Pregunte a los estudiantes:

- Do you sometimes feel a fight going on inside you?
- ¿Cómo te hace sentir? ¿Triste? ¿Enfadado? ¿Asustado?
- ¿Esa lucha interior es activada por un temor? ¿Temor de alguien? ¿Temor de algo?
- ¿Crees que nuestros cerebros están “condicionados” para pensar que pelear es bueno para nosotros - que la guerra nos protege - cuando nos sentimos temerosos?

2. Diga a los estudiantes:

- Hemos crecido con la guerra y hemos sido “condicionados” para su existencia.
- Muchos de nosotros hemos sido educados para creer que la guerra es buena para nosotros, que nos salva y nos protege.
- Dado que a menudo se nos dice que la guerra es necesaria, hemos sido “cableados” para la guerra - creemos que la necesitamos a fin de sobrevivir.

3. Pregunte a los estudiantes:

- ¿Piensas que ésta puede ser una señal que nos indica que no siempre debemos creer todo lo que nos dicen?
- ¿Escuchas las opiniones de las personas, pero te gusta revisar los hechos tú mismo?
- ¿Crees posible que nuestro cerebro, como una máquina, pueda tener fallas de funcionamiento - y que es un mal funcionamiento de nuestro cerebro toda vez que queremos pelear, o ir a la guerra?
- ¿Por qué otras razones quisieran las personas y naciones gastar billones de dólares en armas y municiones para matar a otras personas en otras naciones?

4. Diga a los estudiantes:

- Cuando los humanos eran cavernícolas, nuestro instinto primario era sobrevivir. La vida estaba llena de amenazas físicas - encontrar suficiente comida, agua y refugios que los protegieran.
- Hoy día tenemos menos amenazas físicas, pero a menudo respondemos a una amenaza como si fuera física.
- Creemos que si no peleamos cuando nos sentimos amenazados, somos más vulnerables.
- En cierta manera, hemos sido hipnotizados para creer que pelear y hacer la guerra son lo correcto.
- La verdad es que la guerra es un trance de pesadilla en la que estamos sumidos - ¡y es tiempo de despertar!

Es tiempo de pensar, recordar, observar y hablar.
¡Y hacer preguntas!

- Piensa: Si hay una pelea dentro de mí, ¿Cuáles son los síntomas?
- Recuerda: Hay causas para cada conflicto. Algo que nos puede ayudar es mirar a las posibles causas de cualquier conflicto o lucha que sintamos dentro de nosotros.
- Observa: Por medio de hacer las preguntas ¿quién? ¿qué? ¿dónde? ¿cuándo? ¿cómo? y ¿por qué? - desarrollamos más entendimiento sobre cualquier conflicto.
- Habla: Podemos hablar con familiares o amigos sobre cualquier lucha que sintamos y discutir las maneras de cómo podemos prevenir que ocurra.

4. Actividades y Discusión

En la siguiente página está el “Árbol de Examinación del Conflicto”. Pida a un voluntario sugerir un síntoma de una lucha que esté ocurriendo dentro de él o ella. Luego pregunte las posibles causas, lo que él o ella entiende sobre el conflicto y finalmente su plan para prevenirlo. Permita tantos voluntarios como sea posible para hacer la actividad. Tenga una discusión abierta con sus estudiantes sobre sus hallazgos.

ACTIVIDAD 1:
iMi Árbol de Examinación del Conflicto!



SÍNTOMA (S):



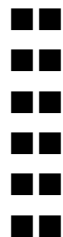
POSIBLES CAUSAS (S):



LO QUE YO ENTIENDO ES:



MI PLAN DE PREVENCIÓN ES:



LECCIÓN 2

¿CÓMO PUEDO SER UN SABUESO DE LA VERDAD?

1. Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Sientes a veces que alguien NO te está diciendo la verdad?
- ¿Alguna vez has estado en una situación donde sentiste que algo no estaba bien y tenías sospechas?
- ¿Alguna vez has conocido a alguien nuevo que parecía diferente de cualquier otra persona - y tu “computador interno” la comparó a con todas las personas que ya conocías?
- ¿Crees que nuestro “cableado” cerebro está “condicionado” para sospechar de lugares y personas desconocidos?

2. Diga a los estudiantes:

- Los cinco sentidos nos dan mensajes sobre el mundo alrededor de nosotros. Por medio de ver, oler, gustar, oír y tocar, aprendemos sobre las personas, lugares y cosas. Nuestros cinco sentidos son el Centro de Ingreso de Información de nuestro cuerpo.
- ¡Nosotros los seres humanos tenemos un sexto sentido! Está asociado con cómo vemos el mundo y se llama introspección.
- Con la introspección tenemos la habilidad de parar una guerra en nuestro cerebro. Todo lo que necesitamos hacer es aprender cómo permitirnos estar conscientes de cuando un conflicto emerge en nuestro cerebro
- Usando nuestra introspección, podemos entender cualquier conflicto que esté en nuestra mente y averiguar por qué está allí.

3. Pregunte a sus estudiantes:

- Piensa en un conflicto que tengas - con un miembro de tu familia o un amigo. ¿Por qué crees que tienes este conflicto?
- ¿Piensas que tu introspección puede ayudarte a encontrar una manera de prevenir este conflicto - quizás a tomar responsabilidad personal por él - y resolverlo?
- ¿Pertenece a algún grupo? ¿En la escuela? ¿En casa? ¿O en tu comunidad?

- ¿Cuál es el propósito de este grupo?
- ¿Te identificas personalmente con este grupo? Si es así, ¿de qué manera?
- ¿Crees que este grupo es mejor que otros grupos?
- ¿Crees que este grupo te protege en alguna forma?
- ¿Puedes ver cómo pensar que un grupo es mejor que otro puede causar conflicto?

El grupo más inteligente del mundo
es al que todos nosotros pertenecemos:
la raza humana en el Planeta Tierra.

- Piensa: Necesitamos estar conscientes de que a veces nuestro cerebro no funciona bien
- Recuerda: Nuestra supervivencia no requiere que pertenezcamos a ningún grupo.
- Observa: ¡Podemos ver que la gente puede parar el conflicto o la guerra en sus cerebros si se hacen conscientes de su pensamiento condicionado!
- Habla: Tengan una conversación sobre qué o quién es lo que más asusta a sus estudiantes.

4. Actividades y Discusión

Diga a los estudiantes: El Presidente de los Estados Unidos, Franklin Delano Roosevelt dijo, "A lo único que hay que temerle es al miedo mismo" Pregunte: ¿Qué crees que quería decir él con eso? ¿Qué significa esta cita para ti?

Hable con los estudiantes sobre las cosas que les produce temor - y cómo pueden ayudarse a unos de otros a vencer el miedo.

ACTIVIDAD 2:

¡Gente y Cosas Que Me Producen Temor!

¿Algunos de estos sentimientos te suceden? Si es así, ¿Por qué?

- Mi estómago comienza a revolverse.
- Me enfado y quiero pelear.
- Hay una persona que siempre me da miedo.
- Algo que vi en el internet me da miedo.
- Someone I saw on television scared me.
- Lo que más me atemoriza es:
- Cuando siento temor, lo que hago es:
- La razón por la cual creo que me da miedo es:
- Quisiera pensar que mi miedo me puede enseñar algo.
- Lo que podemos aprender de estar con temor es:
- Puedo manejar mi temor al observarlo y tomar esta acción:
- Con miedo me siento destrozado. Me paralizó cuando tengo temor.
- Cuando tengo miedo comienzo a hacer preguntas para poder pensar bien las cosas.
- Cuando veo a dos personas en conflicto, estoy seguro de que ellos dos temen algo.
- ¡Me da miedo el sólo pensar en cualquiera de estas cosas!
- Me da miedo cuando parezco tonto o débil.
- Siento temor cuando pienso que voy a perder algo, o no voy a sobrevivir.

LECCIÓN 3

¿ES “EL ENEMIGO” UNA ILUSIÓN?

1. Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Qué es un enemigo?
- ¿Es acaso una persona, criatura o grupo que tú ves como una amenaza en cierta manera?
- ¿Es una persona que te enfada, que te da miedo, te frustra, te da envidia, o te produce desconfianza?
- ¿Es “el enemigo” quien está “al otro lado” de un desacuerdo?

2. Diga a los estudiantes:

- A veces pensamos en las persona como “enemigo” cuando están arraigados en sus pensamientos y acciones que son diferentes de los nuestros. Por ejemplo, un país que trata a sus personas de maneras diferentes a las nuestras.
- A veces, podemos incluso convertirnos en nuestros propios enemigos cuando estamos divididos en dos pensamientos diferentes. Por ejemplo, cuando sabemos que tenemos tarea, pero preferimos mirar televisión.
- De hecho, el concepto de “enemigo” ¡es una completa falsedad! Los únicos enemigos que existen son aquellos que los humanos creamos - ¡en nuestras mentes y en el mundo!

3. Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Qué enemigo creaste hoy - en casa, en la escuela o en tu comunidad?
- ¿Hay alguna forma en la que puedas cambiar tu manera de pensar para que no veas a esa persona como el enemigo?
- ¿Cómo puedes convertir a un “enemigo” en un amigo?

4. Diga a los estudiantes:

Hay tres clases de condicionamiento:

Biológico. Estamos biológicamente condicionados a necesitar alimento, agua y descanso. Estas cosas son necesarias para poder sobrevivir. Este es un condicionamiento positivo del cual no necesitamos siquiera pensar. Hemos nacido con él.

Físico. Hacer que nuestros cuerpos estén en forma, requiere esfuerzo. Condicionamos nuestros cuerpos por medio del ejercicio. Una vez que nuestros músculos están desarrollados, los ejercicios se hacen más fáciles, a veces ni siquiera toman esfuerzo.

Sicológico. Nos referimos al condicionamiento de la mente - un comportamiento que se nos enseñó una y otra vez hasta que se convirtió en un hábito. Pensamos en él la primera vez que lo aprendemos, después ni siquiera lo recordamos - ni siquiera nos damos cuenta - como cuando paramos frente a la luz roja del semáforo.

En mi Zona de PESADILLAS, pienso:
“¡De verdad que eres diferente! ¡No me caes bien!”

En mi Zona de ILUMINACIÓN, pienso:
“**¡De verdad que eres diferente! ¡No puedo esperar a que me cuentes de dónde eres!**”

- Piensa: Todos estamos “condicionados” para pensar y actuar en ciertas maneras.
- Recuerda: Estamos entrenados a parar en la luz roja del semáforo, o cepillar nuestros dientes después de comer, estos son ejemplos de condicionamiento positivo.
- Observa: Cuando estamos entrenados a odiar personas que son diferentes de nosotros, o para creer que algunas personas son mejores que otras, es un condicionamiento peligroso.
- Habla: A veces estamos preocupados por sobrevivir a una situación difícil en la que estamos y es como si entráramos en trance y no estuviéramos despiertos. A veces sentimos el impulso de sobrevivir sin realmente pensar. ¡Hablemos sobre esto!

5. Actividades y Discusión

Hable con sus estudiantes sobre el ETNOCENTRISMO - la creencia de que un grupo étnico es superior a otro grupo étnico.

ACTIVIDAD 3:

El Etnocentrismo ¿Qué es?

- Pregunte a sus estudiantes:
 - ¿Qué es un grupo étnico?
 - ¿Es tal vez una comunidad de personas que comparten un trasfondo cultural o una descendencia común - quienes tienen un lenguaje, ancestros o participación nacional común?
 - ¿Qué grupos étnicos has visto representados aquí en nuestra escuela, comunidad, o en los medios de comunicación?
 - ¿Crees que todas las persona étnicas en el Planeta Tierra están teniendo problemas estos días para aceptarse y relacionarse unos con otros?
- Diga a los estudiantes:
 - El Etnocentrismo es hacer suposiciones y declaraciones falsas sobre el comportamiento de otras personas, basándonos en nuestra limitada experiencia.
 - Cuando hacemos “suposiciones” - en vez de ver los hechos - probablemente ni siquiera nos damos cuenta de que estamos siendo ¡etnocéntricos!
 - Cuando hacemos “suposiciones”, ¡no entendemos que NO entendemos!
 - Puesto que no hemos experimentado todo lo que hay que experimentar en el mundo ¡TODOS somos etnocéntricos de una manera u otra! Tenemos nuestras preferencias de grupo, ¡sin siquiera tener el conocimiento de TODOS los otros grupos!
 - ¿Crees que esta pueda ser la razón de nuestra falta de entendimiento de las culturas que son diferentes a la nuestra?

Pregunte a sus estudiantes:

¿Qué podemos hacer hoy - justo ahora - para demostrar que estamos creciendo MENOS etnocéntricos?

LECCIÓN 4

MI IMPULSO DE SUPERVIVENCIA

1. Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Tuviste que lidiar alguna pelea ésta semana? ¿Qué pasó?
- ¿Qué crees tú que causó esta pelea?
- ¿Estuvo basada en algún condicionamiento negativo?
- ¿Tu condicionamiento negativo tiene bases en algún temor?

2. Diga a los estudiantes:

- El conflicto es una lucha que nace a partir de “fuerzas opuestas”
- Esas fuerzas pueden estar dentro de ti – quieres pasar tiempo con un amigo del colegio, pero tienes que hacer la tarea.
- Esas fuerzas pueden estar en tu exterior. Tal vez tú y tu padre estén en desacuerdo sobre como pasar tu fin de semana.
- Tales fuerzas pueden estar entre tu grupo y otro. Tal vez haya dos grupos que están en desacuerdo sobre cómo hacer un juego.

Para prevenir la guerra en el mundo,
necesitamos aprender a cómo resolver
las pequeñas guerras que comienzan en nuestro cerebro.

3. Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Sabes lo que significa estar “en el momento”?
- ¿Crees que no preocuparse por el pasado o el futuro – y simplemente estar en el tiempo presente – es algo positivo?
- ¿Cuándo fue la última vez que tuviste una experiencia “en el momento”? ¿Te sentiste bien al respecto?

4. Diga a los estudiantes:

- La experiencia está basada en lo que está ocurriendo justo ahora, ¡en el momento!
- Puede ser un momento emocionante, o uno escalofriante.
- Cuando algo ocurre en el momento, ganamos discernimiento por medio de ver dentro de nosotros mismos. Aquí hay un ejemplo.

“¡Puedo VER! ¡Veo lo que mi cerebro está haciendo!
Me está haciendo querer pelear.
Puedo detenerlo si no actúo basado en ello.
¡Ahora sé que la más elevada **forma de acción es la inacción!**”

- En este momento es cuando necesitamos actuar en vez de reaccionar - el discernimiento es lo que nos ayuda a sobrevivir.

¡El discernimiento es inmediato!
Nos puede ayudar a manejar cualquier de conflicto
que se derive de una reacción de condicionamiento negativo.

- Piensa: Entenderte a ti mismo y entender a otras personas requiere consciencia.
- Recuerda: Para estar conscientes, necesitamos estar “en el momento”.
- Observa: Necesitamos ver y entender a otras personas – y la cultura de esas personas, su trasfondo e intereses.
- Habla: Ten una conversación sobre la importancia de ser receptivos a los pensamientos y sentimientos de otras personas. ¿En qué situaciones has visto que la gente no ha sido receptiva?

5. Actividades y Discusión

Practica algunas actividades sobre la consciencia en la próxima página.

ACTIVIDAD 4:

Maneras de Estar Consciente

- Pregunte a los estudiantes cuáles de estas actividades planean hacer activamente. Y luego pregúnteles cómo planean hacerlo, y que tan a menudo.
 - Me mantendré atento y observaré que tipos de conflicto parecen estar ocurriendo en la escuela.
 - Escucharé los altercados entre los miembros de mi familia o entre mis amigos, y pondré atención a aquello que parece detonarlos.
 - En eventos comunitarios, tomaré nota de las diferencias que la gente tiene y ayudaré a la comunidad a hablar sobre las posibles formas de resolverlas.
 - Seguiré haciendo preguntas sobre personas, lugares y cosas en vez de suponer que se todo al respecto de ellos.
 - Hay un grupo al que pertenezco. Ha habido conflicto en mi grupo, y planeo prestar mucha atención para entender qué razones pueden detonar estos conflictos.
- Pregunte a los estudiantes cuál es su forma favorita de practicar LA CONSCIENCIA.
- Haga un diagrama para colgar en su salón de clase con el título: ¿COMO ME MANTUVE CONSCIENTE HOY? Los estudiantes pueden agregar más cosas en cualquier momento.

LECCIÓN 5

¿VIVO DEMASIADO EN EL PASADO?

1. Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Piensas a veces en momentos felices del pasado?
- ¿Qué causa que pienses de esta forma?
- ¿Piensas en aquellas cosas dolorosas del pasado?
- ¿Qué clase de cosas del pasado te producen dolor?

2. Diga a los estudiantes:

- A menudo las personas, comunidades y naciones continúan luchando – incluso por años – por algo que ocurrió en el pasado.
- Es posible vivir en una zona libre de conflicto - ese lugar existe dentro de tu mente.
- Cuando seguimos teniendo rencores y pensamientos negativos sobre la gente, la lucha continúa y nunca se detiene.
- Las personas en conflicto a menudo creen que necesitan mantenerse luchando a fin de sobrevivir.
- De lo que estas personas no están CONSCIENTES es que esta forma de pensar es ¡la que les impide sobrevivir!

3. Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Crees tú que la lucha entre las naciones traerá la paz?
- ¿Crees que observar el conflicto – justo cuando este surge – podría darnos una mejor oportunidad que nos llevaría a la paz?
- ¿Piensas que cuando podemos VER más allá de las diferencias que nos separan, podemos liberarnos de ellas instantáneamente?

4. Diga a los estudiantes:

- Hay personas que creen que debido a factores evolutivos, tenemos una limitada capacidad de decidir las cosas por nosotros mismos.
- Algunos creen que hay una parte de nosotros que todavía actúa y reacciona como lo hicieron los primeros hombres de las cavernas.
- Algunas personas creen que luchar está en nuestro ADN humano y que a veces toma control de nosotros.

5. Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Crees que estamos instintiva y biológicamente programados para sobrevivir?
- ¿Crees que nos adherimos a grupos porque pensamos que ser parte de uno nos protegerá y asegurará nuestra supervivencia?
- ¿Piensas que creamos enemigos porque pensamos que eso nos protege?

¡Nuestro cerebro está programado para la supervivencia!

Crear un “enemigo” es una falla en el funcionamiento de nuestro cerebro.

- Piensa: Entiende y VE en tu mente lo que significa prestar atención al conflicto en el momento que ocurre.
- Recuerda: Lo que podemos percibir como “equivocado” en nuestra cultura puede entenderse como “correcto” en otra cultura.
- Observa: Cuando observamos a las personas con unos ojos libres de condicionamiento, todos lucimos iguales.
- Habla: Tengan una conversación sobre las cosas para las que usted y sus estudiantes han sido entrenados a creer. Puede usted incluir creencias sociales, políticas, psicológicas.

5. Actividades y Discusión

Discuta las siguientes actividades con sus estudiantes sobre cómo crear puentes en vez de enemigos.

ACTIVIDAD 5:

¡Creando Puentes en Lugar de Brechas!

- Pida a los estudiantes una forma en la que ellos podrían crear una conexión, un puente - en el salón de clase, en casa, en su comunidad e incluso en el mundo. Por ejemplo:
 - Voy a hablar con la niña nueva que acabó de llegar a la escuela. Parece que todo el mundo está evitándola.
 - Mi patrón usual es evitar a este bravucón que va a la escuela por el mismo camino que yo. Voy a preguntarle si puedo acompañarlo.
 - Sé que no puedo cambiar a nadie sino a mí mismo, así que voy a comenzar por cambiar la manera en que VEO a las personas que parecen diferentes.
 - Sé que el combate está arraigado en mi composición genética. Puedo saber que está ahí cuando me molesto o me enojo. Pero voy a trabajar en llegar a ser consciente de cómo no estar enojado - para detener la pelea dentro de mí antes de que ésta emerja.

- Add some of your own:
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -

LECCIÓN 6

¿ESTOY CAMBIANDO MIS GENES?

1. Diga a los estudiantes:

- Los genes transmiten la información hereditaria de nuestros cuerpos que existe en nuestro ADN. Crean un código de quiénes somos y de lo que somos.
- La EPIGENÉTICA es el estudio de los cambios en nuestra actividad genética que se pasan generalmente de una generación a la siguiente.
- Esto significa que lo que está codificado en nuestros genes puede cambiarse debido a ciertas cosas que ocurren en nuestras vidas.
- Cada organismo, incluyendo a los humanos, tiene un GENOMA que contiene toda la información biológica necesaria para mantenernos vivos.
- La información biológica contenida en un genoma se codifica en su ADN y se divide en unidades denominadas GENES.
- Un EPIGENOMA se asienta en la parte superior de cada genoma en nuestro cuerpo. Estas marcas indican a nuestros genes cuando encenderse o cuando apagarse.

2. Pregunte a sus estudiantes:

- Dicho esto, ¿crees que es posible que una marca epigenética pueda desactivar el gen “de combate / lucha/ batalla”?
- Si la dieta y el estrés dejan marcas en nuestros genes, que se pasan de una generación a la siguiente, ¿cuánto más pasara a nuestro gen de “lucha”?
- ¿Es posible que aprender cómo estar CONSCIENTES y AHORA pueda cambiar genéticamente nuestro arraigado modelo de violencia y guerra - y convertirnos en seres pacíficos?
- ¿Puede nuestro cerebro curarse así mismo por medio de estar CONSCIENTE de sus temores más profundos?
- ¿Es posible que nuestro ADN cambie? ¿Podemos desprendernos de nuestros viejos patrones?

3. Diga a los estudiantes:

- Nacemos con una programación genética que nos incita a pelear.
- Entender los pensamientos, sentimientos y creencias de otras personas, puede poner fin al conflicto incluso antes de comenzar.
- Una vez que somos conscientes, podemos VER aquello que crea la guerra. Si estamos interesados en detener su causa, debemos transformarnos, ya que nosotros somos la causa de la guerra.

Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Qué tipo de condicionamiento crees que crea conflicto entre grupos?
- ¿Cuáles son los factores que mantienen el conflicto en marcha - año tras año, década tras década?
- ¿Crees que la televisión, las películas y los medios predisponen a nuestro cerebro para la violencia? ¿Cómo es eso?

¿Podemos terminar la guerra en nosotros mismos o continuará para siempre?

- Piensa: Sin conocerse así mismo, no puede haber paz.
- Recuerda: Para poner fin a la guerra en el mundo, debemos poner fin a la guerra que está dentro nosotros.
- Observa: La guerra se detiene cuando reconocemos nuestra responsabilidad personal.
- Habla: Tengan una conversación sobre cómo la paz puede producirse SOLAMENTE cuando entendemos lo que impide que surja.

5. Actividades y Discusión

Muestrele a sus estudiantes el significado de “Aprendizaje Propioceptivo” - un concepto muy divertido que podemos disfrutar!

ACTIVIDAD 6:

¡Aprendizaje Propioceptivo!

- Diga a los estudiantes:
 - El aprendizaje propioceptivo es un concepto nuevo para nosotros, ¡pero es un concepto emocionante!
 - No tiene nada que ver con el conocimiento o las afirmaciones positivas. No puede comenzar en nuestro cerebro, ¡porque nuestro cerebro está ya cableado!
 - Aquí hay un ejemplo. Piensa en la primera vez que alguien de la Tierra vio el Planeta desde el espacio exterior - como lo hicieron los primeros astronautas. ¿Puedes imaginar ese momento?
 - ¡Ellos vieron un solo planeta desde el espacio exterior! Vieron tierra y océanos sin fronteras, sin luchas, sin guerras.
 - Cualquier noción preconcebida que tenían sobre la Tierra debe haber desaparecido en esa experiencia “en el momento”.
 - Ver la tierra de esa forma les dio una CONSCIENCIA que nadie había jamás experimentado.
 - En un momento todos vieron un punto de vista - el mismo, al mismo tiempo - un lugar tranquilo y pacífico - nuestro único hogar, en el que todos debemos vivir juntos.
- Pregunte a sus estudiantes:
 - ¿Alguna vez has tenido un momento propioceptivo? ¿Cuál fue?
 - ¿Crees que los momentos propioceptivos son capaces de cambiar nuestro ADN?

La propiocepción es como un sexto sentido.

La usamos cuando estamos aprendiendo una nueva habilidad, como un nuevo deporte o un arte - o aprender lo que crea el conflicto.
¡Es una habilidad adquirida que requiere atención!

LECCIÓN 7

¡UNA NUEVA COMPRENSIÓN CREATIVA!

1. Diga a los estudiantes:

- Lo que ves depende de quién eres. Dos personas pueden mirar a un mismo individuo, o una misma situación y verlos de maneras totalmente diferente.
- Esto es cierto en situaciones de conflicto. Pero cuando miramos con nuevos ojos, a menudo encontramos similitudes que van más allá de las diferencias.
- Muchos de nosotros miramos el conflicto como un problema que necesita solución.
- Buscar una solución requiere que confiemos en el conocimiento que tenemos
- Sin embargo, cualquier conocimiento que se tenga obstruye a la consciencia inmediata.
- Por lo tanto, tenemos que desactivar nuestro patrón de conocimientos pre programado, para que podamos abrir nuestro cerebro a la ¡CONSCIENCIA INMEDIATA!

Necesitamos prestar atención
a los instintos propioceptivos en el momento
y no reaccionar a los antiguos.
¡De esto se trata la supervivencia hoy!

2. Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Piensas que cuando hablamos entre nosotros y creamos un diálogo a partir de ser CONSCIENTES de nuestro pensamiento condicionado, surge un nuevo entendimiento creativo?
- ¿Crees que en el diálogo, no hay competición -y que todo el mundo gana?
- ¿Por qué crees que es difícil estos días hacer que las comunidades a nivel mundial se entiendan una a la otra?
- A pesar de que tenemos internet y podemos llegar a cualquier persona en el mundo en cuestión de segundos, parece que hemos perdido la capacidad de mantener una consciencia común.

3. Diga a los estudiantes:

- Podemos enviar un correo electrónico a miles de millas de distancia y obtener una respuesta instantánea.
- Podemos publicar un aviso en sitios de redes sociales y llegar a miles de personas a la vez, en cuestión de unos segundos.
- Entonces, ¿No deberíamos ser capaces de alcanzar un nivel de comprensión mutua entre las personas - en sólo unos segundos?

4. Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Qué es lo que obstaculiza la comunicación “real” entre nosotros?
- ¿Qué es eso que obstruye el entendimiento entre organizaciones?
- ¿Por qué es tan difícil para las naciones del mundo entenderse y comunicarse entre sí?

Cuando el miedo surge en nosotros,
es nuestro cerebro que intenta darnos un mensaje
del cual necesitamos estar conscientes.

- Piensa: El conflicto es una lucha que surge de fuerzas opuestas.
- Recuerda: El conflicto es también un síntoma del miedo.
- Observa: Algunos científicos dicen que lo que hacemos cada día, la forma en que pensamos y respondemos, lo que aprendemos y aquello a lo que prestamos atención, todo esto moldea nuestros cerebros.
- Habla: Tengan una conversación sobre cómo ver algo, hablar, o solucionar problemas juntos ¡puede crear un cambio en nuestro cerebro!

5. Actividades y Discusión

Conduzca a los estudiantes en un diálogo sobre cómo los medios de comunicación nos afectan. Ayúdelos a tomar consciencia de cómo la televisión, internet y todos los medios sociales afectan la manera en que pensamos y por lo tanto cómo actuamos.

ACTIVIDAD 7:

¿Cómo Nos Afectan los Medios de Comunicación?

- Diga a los estudiantes:
 - Los medios de comunicación tienen que ver con la información: cómo se proporciona, se controla y se vende.
 - Somos receptores de los mensajes de los medios, muchas veces todos los días, pero no siempre somos CONSCIENTES de cómo estos nos afectan.
 - Los primeros sistemas de transmisión de información fueron las señales de humo, las balizas y las señales luminosas reflejadas.
 - El primer milagro de los medios fue la invención de la imprenta. Antes de eso, no había manera de imprimir libros, revistas, o comunicaciones impresas de ningún tipo, excepto la escritura a mano. El famoso dramaturgo inglés William Shakespeare escribió todas sus obras a mano.
 - Desde la imprenta hasta el telégrafo, la televisión, y la internet, siempre hemos confiado en los medios de comunicación para informarnos.

- Dirija un diálogo:

Hable con sus estudiantes sobre cómo internet ha cambiado todo. No hay fronteras nacionales. Nos hemos convertido en una aldea global. Hoy, tú y yo somos los proveedores de información y receptores de información.

¿Es esto algo bueno? ¿Es algo peligroso? ¿Cómo pueden los medios de comunicación ser útiles para nosotros y para los demás alrededor del mundo? ¿Cómo puede ser peligroso esto?

LECCIÓN 8

¿POR QUÉ NECESITAMOS HÉROES?

1. Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Qué es un héroe?
- ¿Es un héroe un personaje real? ¿Un personaje de ficción?
- ¿Por qué necesitamos héroes?
- ¿Conoces a alguien al que consideres un héroe?

2. Diga a los estudiantes:

- Un héroe es alguien que actúa más allá del llamado del deber. Las personas que salvan la vida de otras personas son héroes.
- Los oficiales de policía y los bomberos son a menudo considerados héroes. A pesar de que están haciendo su trabajo, los admiramos.
- Debido a que un “héroe” suele surgir de una situación de conflicto donde hay algún tipo de “enemigo”, los humanos tendemos a crear guerreros, tribus, batallones y ejércitos para protegernos.
- A veces parece que preferimos luchar antes que resolver nuestras diferencias.
- Si pudiéramos liberarnos del pensamiento condicionado, nunca tendríamos enemigos.
- Y si no tenemos enemigos, tal vez tampoco necesitamos héroes. ¿Qué piensas?

3. Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Crees que cuando nombramos a una persona o a un grupo de personas como “enemigos”, creemos que pueden de alguna manera perjudicarnos?
- ¿Es por eso que entonces creamos un héroe, alguien que pueda salvarnos? ¿Creamos “Combatientes de la Libertad” para luchar contra el “enemigo” y protegernos?

- ¿Es entonces el héroe una fantasía que hemos inventado para protegernos, en un mundo de ilusión que hemos inventado para sentirnos seguros de nuestro supuesto “enemigo”?

4. Diga a los estudiantes:

- Cuando un grupo de personas levanta una bandera nacional, inmediatamente se separan del resto del mundo.
- La separación causa conflicto, por lo tanto no hay paz.

Cada nación afirma que quiere la paz,
pero todos parecen sentir
que tienen que librar una guerra para conseguirla!

- Piensa: El conflicto es una lucha que surge de fuerzas opuestas.
- Recuerda: El conflicto es también un síntoma del miedo.
- Observa: Algunos científicos dicen que lo que hacemos cada día, la forma en que pensamos y respondemos, lo que aprendemos y aquello a lo que prestamos atención, todo esto moldea nuestros cerebros.
- Habla: Tengan una conversación sobre cómo ver algo, hablar, o solucionar problemas juntos ¡puede crear un cambio en nuestro cerebro!

5. Actividades y Discusión

En la siguiente actividad, muestre a los estudiantes el “Patrón del Conflicto” y el “Patrón de la Guerra”. Hable acerca de cómo uno lleva al otro y cómo empiezan estos patrones.

ACTIVIDAD 8:

Los Patrones del Conflicto y la Guerra

PATRÓN DEL CONFLICTO

- Algo me da temor.
- ¡Quiero sobrevivir!
- Para sobrevivir, debo unirme a un grupo, física o psicológicamente.
- El grupo es mi héroe, y me protegerá de todo daño.
- Todas las personas fuera de este grupo son una amenaza – un enemigo.
- Resultado: ¡Conflicto!

PATRÓN DE LA GUERRA

- La gente de un país se siente amenazada por aquellas personas de otro.
- Ellos temen a ese país, ¡y quieren sobrevivir!
- Ellos piensan que “el otro” país es “malo” o “equivocado”.
- El “el otro” país se convierte en un enemigo en sus mentes.
- Ellos sienten que deben defenderse/protegerse de este enemigo.
- Ellos deciden que necesitan guerreros.
- Resultado: ¡Conflicto! ¡No hay otra opción sino ir a la guerra!

Diga a sus estudiantes:

- ¿Cómo se inician estos patrones? Comienzan con el MIEDO.
- ¡El MIEDO active nuestro instinto de supervivencia!
- Nuestro instinto de supervivencia nos incita a unirnos a un grupo.
- El grupo, físico o psicológico, se convierte en el ¡HEROÉ!
- Cualquiera que no esté en mi grupo se convierte en ¡ENEMIGO!
- Resultado: ¡Conflicto!

¡Nuestro héroe ha sido creado por nosotros!
¡Nuestro héroe es nuestra propia ilusión!

Lo dijo el físico teórico Albert Einstein:
**“No es posible alcanzar la paz usando la fuerza.
Solo puede conseguirse mediante la comprensión”.**

LECCIÓN 9

¿ES LA GUERRA UN SUEÑO, O UNA REALIDAD?

1. Pregunte a sus estudiantes:

- Cuando nuestro país va a la guerra, tenemos sueños de gloria. ¿Alguien piensa en la realidad de la guerra?
- Cuando nos enfrentamos a un posible conflicto, ¿nuestro cerebro primitivo se alista para el combate, se pone en marcha para luchar contra nuestro supuesto “enemigo”?
- ¿Es nuestro cerebro incapaz de distinguir entre una amenaza REAL y una amenaza IMAGINARIA?
- Aunque ciertamente hay momentos en que una amenaza es real, ¿crees que a veces confundimos una amenaza imaginaria con una verdadera?

2. Diga a los estudiantes:

- LA CONSCIENCIA nos ayuda a no ser controlados por imágenes falsas o imaginarias.
- Cuando estamos CONSCIENTES de nuestras reacciones ante un supuesto “enemigo”, en lugar de entrar en conflicto, podemos hablar para resolver las cosas.
- Una manera de comenzar es ver a todos como “nosotros”, en lugar de verlos como “ellos” contra “nosotros”
- A menudo terminamos cayendo en la trampa del etnocentrismo - juzgando otras culturas con los estándares de la nuestra.
- Aparte del resultado de la separación y las malas relaciones, la guerra tiene costos sustanciales tales como tanques, combustible, camiones, ropa, balas, cañones, paracaídas, helicópteros, aviones, drones y tecnología. Además, los soldados son pagados para luchar y matar.

Lo que crea la paz es la comprensión.
Lo que impide la paz es el condicionamiento
programado en nuestro cerebro.

3. Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Qué crees que impide la paz en nuestras mentes?
- ¿Ver las diferencias? ¿Ver a la gente como el “enemigo”? ¿Quizás permitimos que el pensamiento robótico gobierne nuestro cerebro?
- ¿Crees que la paz también se evita cuando permitimos que la gente que conocemos piense etnocéntricamente y no desafíe sus propios pensamientos?
- ¿Crees que nunca lograremos la paz porque las formas tradicionales de pensamiento que tratan de lograrla, se basan en el mismo tipo de pensamiento que creó el conflicto en primer lugar?

2. Diga a los estudiantes:

- En el mundo de hoy, hay mucha gente por ahí, tratando de conseguir que hagamos lo que ellos quieren que hagamos.
- Es nuestra tarea estar CONSCIENTES y ver lo que están haciendo.

“Puesto que las guerras comienzan en la mente de los hombres, es en la mente de los hombres que deben construirse las defensas de la paz”

Constitución de la UNESCO

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

- Piensa: Nosotros los humanos somos criaturas de costumbre. Hacemos aquello para lo cual hemos sido entrenados.
- Recuerda: A veces, hacer algo nuevo es más útil que hacer aquello que siempre hemos hecho.
- Observa: Piensa un nuevo camino que quisieras tomar en tu vida, en la forma de ver y hablar con la gente y actuar con los demás.
- Habla: Tengan una conversación sobre cómo ver algo, hablar, o solucionar problemas juntos ¡puede crear un cambio positivo en nuestro cerebro!

5. Actividades y Discusión

En la actividad que sigue, recorra con los estudiantes los Seis Pasos para crear un PATRÓN DE PAZ.

ACTIVIDAD 9:

¡Seis Pasos en Mi Patrón de Paz!

PASO 1: VEO A ALGUIEN CON QUIEN TENGO CONFLICTO.

- Yo usualmente me paralizó.
- En ocasiones peleo.
- A veces salgo escapando de esta persona.

PASO 2: ME SIENTO AMENAZADO.

- Una voz en mi cabeza me dice “¡Lárgate, no hagas esto!”
- “¡Protégete para que no te dañen!”
- Cada vez que hablo con esta persona soy criticado, molestado y me enojo.

PASO 3: ¡PARA!

- Le pregunto a esa voz, “¿Por qué me siento amenazado?”
- “¿Tengo miedo? ¿De qué tengo miedo?”
- “¿Es real la amenaza o la he imaginado?”
- “¿Debería hacer lo que siempre he hecho, aunque nunca me ayuda?”

PASO 4: ¡YO QUIERO PAZ!

- Le digo a esa voz, “Debo salir de mi viejo pensamiento condicionado”.
- Yo quiero paz, pero nunca la consigo.
- Esta forma primitiva de pensar no tiene sentido.
- ¿No es la paz lo mismo para todos?
¿Y si no lo es?

PASO 5: ¡NO ACTÚO MOVIDO POR MI MIEDO!

- Me desprendo de mi impulso de supervivencia.
- Me desprendo del etnocentrismo y no juzgo.
- ¡Tengo introspección!

PASO 6: ¡INTENTO ALGO NUEVO!

- ¡Tomo el camino nunca tomado!
- ¡Mi pensamiento cambia!
- ¡Mi comportamiento cambia!

LECCIÓN 10

LA PAZ PUEDE OCURRIR... ¡EN UN INSTANTE!

1. Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Cuál es la mejor manera de entrar en el modo “¡Para! ¡Piensa!”, en el que puedes prevenir el conflicto justo antes de que suceda?
- La próxima vez que te dispongas a actuar movido por un pensamiento, ¿vas a actuar sobre la base del deseo de crear la guerra, o para hacer la paz?
- ¿Piensas que es verdad que cuando no sentimos miedo, no tenemos enemigos?
- ¿Crees que “el enemigo” es un sueño que hemos creado en nuestro cerebro?
- ¿Cómo vas a mantenerte despierto de manera continua?

2. Diga a los estudiantes:

- Todas las personas y las cosas son comprensibles. Si tan solo miramos, están ahí para que las veamos.
- Debido a su mecanismo de autodefensa incorporado, ¡nuestro cerebro biológico trata de evitar que lleguemos a este entendimiento!
- ¡Nuestro cerebro hace esto porque piensa que nos está protegiendo!
- Cuando nuestro cerebro ve algo que parece que está bloqueando nuestra supervivencia, nos hace verlo como una amenaza – un “enemigo” para nuestro bienestar.

**“Lo absurdo y monstruoso de la guerra
es que hombres que no tienen problemas entre sí
sean entrenados para matarse unos a otros a sangre fría”**

— Aldous Huxley
Autor del libro Un mundo feliz

3. Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Qué piensas de esta cita? ¿Cómo afecta esta cita lo que sientes?

Lea a los estudiantes otra cita:

“La mayoría de los veteranos de guerra honestos te dirán quizás no elocuentemente, pero con sus propias palabras, lo mismo esencialmente: que el combate está en nuestro ADN y exige ser **ejercitado... La pregunta es, ¿Podemos lo humanos evolucionar en paz, o sucumbiremos a instintos que no podemos trascender?”**
— Ex-piloto de Helicópteros del Marine Corp en Vietnam

- ¿Qué piensas de esta cita? ¿Qué te hace sentir y pensar?
- ¿Pareciera que este infante de la marina defiende la idea de que nosotros, los humanos, estamos “cableados” para la guerra?

4. Diga a los estudiantes:

- Piensa: Hacer las preguntas correctas es como tener protección contra los virus. Impide que nos dañemos continuamente y repitamos cosas que hemos aprendido – acciones que no hacen nada para ayudarnos.
- Recuerda: Cuando se hacen las preguntas correctas, ¡hay una oportunidad para la consciencia y la introspección!
- Observa: Nuestro momento “¡Para! ¡Piensa!” nos impide reaccionar automáticamente movidos por una forma de condicionamiento peligroso.
- Habla: Hay 196 países en el mundo de hoy. Cada uno de ellos tiene una bandera. Hay más de 6000 lenguajes diferentes en el mundo. ¿Cuál es la mejor forma para hacer que todas estas personas se entiendan unos con otros?

5. Actividades y Discusión:

Hablen de cómo cada uno de nosotros se puede convertir en un CIUDADANO GLOBAL, viviendo bajo una sola bandera mundial.

ACTIVIDAD 10:

¡La Única Guerra Que Existe!

¡Sugiera a sus estudiantes crear el Día del Ciudadano Global en la escuela! Divida a sus alumnos en grupos de razonamiento. Cada grupo va a encontrar una manera de detener el conflicto y la guerra ¡en nuestras cabezas!

Puede darle a cada grupo un tema. Aquí hay algunas sugerencias:

- ¡La única guerra es la guerra en mi cabeza!
- ¡Esta es una forma de parar la lucha dentro de mí!
- Así es como yo invento un enemigo.
- ¡De esta forma es que yo creo un héroe!
- Hemos conocido al enemigo - ¡y él es nosotros!
- La gente diferente de mí, ¡no son mi enemigo!
- ¡Yo creo que podemos vivir bajo una bandera mundial!
- ¡Vamos a crear un Día de la Tierra donde no haya fronteras en ella!
- ¡Esto es lo que nosotros como astronautas vimos en el espacio exterior!
- ¡Este es el por qué las diferentes culturas son tan fascinantes!

Felicite a sus estudiantes por su excelente trabajo.

Inspírelos a nunca dejar de tomar momentos “¡Para! ¡Piensa!”.