



AJUSTES ✓

Hago el ejercicio de entrar en la habitación de mi propio Yo para pensar en mí, en el valor que le doy a mi propia vida y a lo que soy...

No+ violencia contra mi mismo

Escribo en una hoja de block una frase dura que constantemente me digo a mi mismo: "no soy capaz", "no valgo nada", "soy feo", "hay otras mejores que yo" ... Luego me sujeto la hoja con un alfiler en la parte delantera de mi camisa y en silencio empiezo a caminar por el aula, observando también lo que mis compañeros, en ocasiones, piensan de ellos mismos.

NO
VALGO
NADA

SOY
UN
DESASTRE

SOY
UN
PROBLEMA

"Si supiera que el mundo se acaba mañana, yo, hoy todavía, plantaría un árbol".

LUTER KING

➤ ¿Qué sentimientos me generó este momento?

¿Qué pienso de la manera como se tratan mis compañeros?

No es suficiente salir del maltrato que otros ejercieron sobre nuestra vida, necesitamos salir del automaltrato que ejercemos física o verbalmente sobre nosotros mismos. Hay quienes se lastiman porque es lo que otros hicieron con ellos. Y muchas veces el automaltrato es una continuación de la violencia de otros.



La manera negativa y destructiva con la que en ocasiones me hablo hace que me convierta en mi peor enemigo.

“Da el primer paso con fe. No tienes por que ver toda la escalera. Basta con que subas el primer peldaño”.

LUTER KING

En línea con la paz...



CHATS 2

Nueva difusión

Violencia intrapersonal

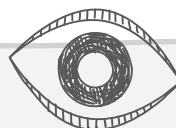
no sólo es la manera como me trato y las frases duras que me digo; también lo es cuando no se manejar mis emociones, cuando no cuido mi cuerpo y expreso lo que siento de forma inadecuada.

Algunas maneras de autoviolentarme



CON MI CUERPO

- No comer nada en todo el día para perder peso.
- Fumar como una chimenea.
- No aceptar mi cuerpo como es.
- No descansar lo suficiente.
- Seguir haciendo cosas hasta el agotamiento o cuando estoy enfermo.



CON MI ESPACIO

- Aceptar relaciones tóxicas en lo personal y en lo laboral.
- No poner límites o no decir que no a algo que no quiero.
- Dejar que personas me manipulen a su antojo.
- Descuidar mi casa, mi habitación.
- No tomarme tiempo para hacer cosas que me gustan.



“Lo que se obtiene con violencia, solamente se puede mantener con violencia”.

LUTER KING



CON MIS EMOCIONES

- Anular mis emociones con hábitos que buscan evadir (ej. drogas, internet, pastillas, etc...)
- No aceptar que tengo miedo, que estoy triste, enfadado, etc...
- No llorar cuando lo necesite.

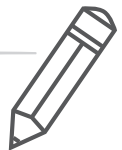


CON MIS PENSAMIENTOS

- Hablarme mal a mí mismo con mensajes autodestructivos.
- No darme espacio ni tiempo para cultivar mi mente y explorar mi creatividad.
- Pensar que no soy suficiente y que tengo que cambiar para ser aceptado por los demás.
- Juzgar mal todo lo que hago.
- Dejar que mis miedos me venzan.



De acuerdo a lo anterior reviso la manera de quererme e identifico si estoy ejerciendo maltrato a mi persona.



“Un hombre no mide su altura en los momentos de confort, sino en los de cambio y controversia”.

LUTER KING

En línea con la paz...



CHATS 3

Mensajes destacados

Para que mi vida permanezca en línea con la NO VIOLENCIA debo empezar por mí; es decir, no le daré permiso a mis pensamientos que me hagan daño, seré dueño de mis emociones y las expresaré de la manera más adecuada... haré la PAZ conmigo mismo, con mi pasado, con las personas que me han hecho daño, con lo que soy y lo que tengo....

HOY ASUMIRÉ EL COMPROMISO DE CUIDARME Y VALORARME y por ello me pongo manos a la obra... haré la manilla de la PAZ y cada color representará uno de mis compromisos conmigo mismo.



- Lana de color rojo: representa el compromiso de PAZ con mi cuerpo.
- De color azul: representa el compromiso de PAZ con mi espacio.
- De color verde: representa el compromiso de PAZ con mis emociones.
- De color blanco: representa el compromiso de PAZ con mis pensamientos.



Una vez terminada mi manilla, escribo un augurio de NO VIOLENCIA contra mí mismo, el cual regalaré a uno de mis compañeros.

“No es valiente aquel que no tiene miedo sino el que sabe conquistarlo”.

NELSON MANDELA

