PROGRAMA REEDUCACIÓN DEL ALUMNADO CON DIFICULTADES DE AUTORREGULACIÓN DEL COMPORTAMIENTO

OBJETIVOS

1. Encontrar el **significado y causa** del comportamiento no regulado
2. Conseguir una **mejor vinculación** del alumnado con el centro
3. Elaborar **medidas individualizadas** para la regulación del comportamiento de cada alumno/a

INTRODUCCIÓN

Nos basamos en las ideas de los Centros de Recursos Educativos para Alumnos con Trastornos del Desarrollo y de la Conducta (CRETDIC), en el que las dificultades son de autorregulación comportamiento debido a un malestar del alumnado que no pueden explicar, rigidez en ideas, aprendizaje y comunicación (anticipativa), con sentimiento permanente de injusticia "tu o yo", con lo que al final se concluye que la regulación no es del sujeto, es mutua con el entorno, es un proceso de construcción compartida de significados. Para ello hay que generar seguridad, vinculación, confianza y alternativas Desplazar la conversación a cosas tranquilas para el q domine y luego en otro momento hablar otra cosa, junto con la coordinación periódica de varios profesionales para proponer ideas y buscar la validación emocional de la opinión del alumno (Bolea y Gallardo, 2012)

Partimos también de la idea de Hattie (2015) que postula que lo que más influye en el aprendizaje del alumnado es:

1. La relación emocional con el profe y que crea en ellos de manera incondicional.

2.- Cooperación entre el profesorado.

3.- Autoconcepto y experiencia personal del alumnado.

Finalmente resumimos en que es importante mostrar firmeza y amabilidad, escuchar y colaborar, hay que emplear tiempos concretos con ellos.

ACCIONES SESIÓN 1

1. Presentación del programa y negociación de normas con el alumnado.
2. Identificación de fortalezas, debilidades, intereses y valores.
3. Preparación de un trabajo personalizado que tenga en cuenca valores y orientación académica/profesional para exponer en la hora de tutoría.
4. Asignación de un profe tutor/a para el seguimiento.
5. Reunión con la familia y firma del compromiso del alumnado.
6. Evaluación conjunta del proceso, propuesta de medidas de actuación y validación emocional con el alumnado, como:
	1. Tiempos semanales de seguimiento con adulto.
	2. Tiempos semanales de coordinación familiar.
	3. Cambios en aspectos curriculares y académicos.
7. Reunión del equipo docente para comunicar acuerdos y hacerlos efectivos.

Si yo puedo, tú puedes. A partir de 2º de ESO, van a contarlo, a partir de ahí trabajan proyectos, oratoria. Se trabaja dinámica de grupo, se regulan ellos, tardan unos meses. Referentes positivos. Las charlas son en coles, luego cortos o cuentos, luego organizar jornadas. Es un ApS.

Otra cosa no hay partes, se recupera el tiempo, la 7ª hora.

PAUTAS PARA LAS TUTORÍAS INDIVIDUALES

1.- El **alumno/a tiene que hablar más que el profe**. Una de las funciones más importantes es la de escucha, para orientarnos calculemos que la escucha debe suponer más de 2/3 del tiempo. Ayudamos a encontrar puntos fuertes y débiles del alumnado y los trabajamos a través de **compromisos y motivación**.

2.- Hablamos de conductas. Ayudamos al alumnado a **identificar conductas** perturbadoras de las que no lo son, ya sea con las suyas o con ejemplos, videos, etc. También analizamos **consecuencias**.

3.- **No se juzga**, se ayuda a reflexionar y a alcanzar compromisos a través de preguntas o anécdotas, pero no entramos a valorar o lo hacemos mínimamente, es decir podemos dar nuestra opinión, pero dejando claro que no es la válida. Hay que ir a las causas a los **por qués.**

4.- La **confianza** es clave. Tenemos que conseguir aumentar la confianza del alumnado en nosotros/as. Una manera es mostrar apoyo y afecto incondicional. La otra es cuestión de tiempo.

5.- La influencia es una cuestión de **tiempo y continuidad**. A más horas y más continuidad, más influencia. Transformar el control en acompañamiento. La apuesta por el control y la obediencia incondicional, afianza una conducta inflexible y de rechazo en el alumno.

**Cerramos el ciclo de trabajo con acuerdos** y compromisos (que pueden ser mutuos) y los concretamos al máximo nivel: cuándo, cómo, dónde, por qué…

**CUADERNO ACTIVIDADES**

NOMBRE:

ACTIVIDAD 1: NOS CONOCEMOS:

- Bazar mágico + Escudo de armas. Video de Víctor Kuppers

- Lista de valores. Video de “director de operaciones” o “padre parado”

- Metas en la vida, puntos fuertes, débiles y pasiones. Video de Marcianitos o Zona de confort o niño sirio con Gonzo.

ACTIVIDAD 2: REFLEXIONAMOS

- Preguntas para tu orientación

ACTIVIDADES FIN DE JORNADA: EL DIARIO DEL DÍA

**Escribe tus reflexiones y tus aprendizajes sobre el día de hoy**

Hazlo a modo de diario, hablando contigo mismo, reflexionando sobre todo lo que te ha sucedido durante el día e intentar a si conocerte mayor a ti mismo.

Al final se **graba un video** con la reflexiones y compromisos para publicar y poner en clase.

1.- Autoconocimiento. Qué cosas más te definen (logros, valores, puntos fuertes y débiles, pasiones…)

2.- Aprendizajes y reflexiones. Comenta ideas, qué te ha gustado más, y por qué.

3.- Consejos para otras personas que inician su paso por el instituto.

4.- Compromisos a partir de todo lo visto el día de hoy

- BAZAR MÁGICO: El dinamizador de la actividad dice a los participantes: “Imaginaos que nos encontramos en un gran bazar, donde hay de todo. El bazar es mágico y especial: cada cual puede coger la característica que desea tener, y en cambio, puede dejar la que menos le gusta de sí mismo, solo se puede entrar una vez para coger una cosa y dejar otra”. Al salir del bazar imaginario, cada participante escribe en un papel post-it su nombre y lo que ha cogido y ha dejado en el bazar. La pizarra se dividirá en dos secciones: “Coger” y “Dejar”, y en cada sitio se transcribirá lo que se ha anotado en los papeles. A continuación se hace una puesta en común en la que todos los participantes, de uno en uno, razonan los motivos de sus elecciones.

Escríbelas aquí:

|  |  |
| --- | --- |
| DEJO | COJO |
|  |  |

- ESCUDO DE ARMAS: Cada alumno va a realizar un escudo de armas, su propio escudo personal. En el deben representarse aquellos aspectos de su propia personalidad que considere más importantes, y que sean positivos.

Se pueden representar aspectos como:

     - Lo mejor que cada uno ha conseguido

     - La cualidad personal de la uno está más satisfecho

     - La afición que uno más estima en sí mismo.

     - Los objetivos más importantes para uno.

     Pero sólo deben representarse cosas positivas.

b)   Se pueden representar mediante el dibujo, o mediante fotos, recortes, etc.

c)    Se divide el escudo en tantas partes como aspectos se quieran representar, y en cada una de las casillas se representa un solo aspecto.

LISTA DE VALORES

Subraya los 10 valores más importantes para ti, y luego ordena de más a menos importante esos 10. Más tarde explica por qué.

1. Afecto
2. Agresividad
3. Alegría
4. Altruismo
5. Amabilidad
6. Ambición
7. Amistad
8. Amor
9. Aprender
10. Armonía
11. Arriesgar
12. Arte
13. Asertividad
14. Atractivo
15. Atrevimiento
16. Autocontrol
17. Aventura
18. Belleza
19. Bienestar
20. Cambio
21. Caridad
22. Ciencia
23. Comodidad
24. Compasión
25. Compromiso
26. Conciencia
27. Confianza
28. Conocimiento
29. Control
30. Cooperación
31. Coraje
32. Creatividad
33. Cuidado
34. Curiosidad
35. Dependencia
36. Desafío
37. Descansar
38. Destacar
39. Diferencia
40. Dignidad
41. Dinero
42. Disciplina
43. Diversión
44. Dominancia
45. Educación
46. Efectividad
47. Elegancia
48. Empatía
49. Enseñar
50. Entretenimiento
51. Entusiasmo
52. Espiritualidad
53. Espontaneidad
54. Estabilidad
55. Excelencia
56. Éxito
57. Fama
58. Familia
59. Fe
60. Felicidad
61. Fortaleza
62. Ganar
63. Generosidad
64. Heroísmo
65. Humor
66. Independencia
67. Inteligencia
68. Justicia
69. Lealtad
70. Libertad
71. Liderar
72. Matrimonio
73. Modestia
74. Motivación
75. Naturaleza
76. Optimismo
77. Originalidad
78. Perfección
79. Perseverancia
80. Pesimismo
81. Placer
82. Poder
83. Popularidad
84. Privacidad
85. Profesionalidad
86. Rapidez
87. Respeto
88. Responsabilidad
89. Sacrificio
90. Salud
91. Seguridad
92. Sensualidad
93. Sexualidad
94. Silencio
95. Soledad
96. Solidaridad
97. Superación
98. Trabajo en equipo
99. Tranquilidad
100. Valentía
101. Verdad

- CUESTIONES DE AUTONOCIMIENTO

1.- METAS EN LA VIDA

Ordena estas metas en la vida, en función de tus ideas:

* Ser rico
* Ser famoso
* Viajar mucho
* Tener poder
* Tener tiempo libre
* Hacer lo que me gusta
* Inventar algo que cambie el mundo
* Ayudar a los demás
* Estar tranquilo
* Tener estabilidad
* Formar una familia
* Divertirme al máximo
* Conseguir que mi familia se sienta orgullosa
* Otras:…….

**1. Haz una lista de tus Puntos Fuertes y tus Puntos débiles**

Primero escribe absolutamente todo lo que te viene a la cabeza sin juzgarlo.

Cuando termines analiza cada una. Te dejamos algunos a modo de ejemplo

**2. Haz una lista de tus pasiones**

Haz otra lista pero esta vez escribe todo aquello que te motiva, te apasiona, te

divierte, aquello que te hace disfrutar de verdad en la vida, escribe todo lo que

se te ocurra, ¡ya!

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| HABILIDAD buena | PUNTO SUPER FUERTE, soy buenísima | ALGO FUERTE, se me da bien | NI FU NI FA | ALGO DÉBIL, se me da regular | PUNTO SUPER DÉBIL, soy lo peor | HABILIDAD malilla | ¡ES UNA DE MIS PASIONES!!! |
| Bueno en matemáticas |  |  |  |  |  | Malo en mates |  |
| Con lógica |  |  |  |  |  | Ideas bombero |  |
| Planificar |  |  |  |  |  | Improvisar |  |
| Juegos de mesa |  |  |  |  |  | Anti juegos |  |
| Idiomas |  |  |  |  |  | Malo en idiomas |  |
| Escribo bien |  |  |  |  |  | Escribo mal |  |
| Vendo bien |  |  |  |  |  | No vendería nada |  |
| Hablo bien en público |  |  |  |  |  | Hablo mal en público |  |
| Actúo bien |  |  |  |  |  | Actúo de pena |  |
| Coordinación |  |  |  |  |  | Descoordinada |  |
| Fuerza física |  |  |  |  |  | Poca fuerza |  |
| Practicar deporte |  |  |  |  |  | Sedentario |  |
| Sé de deportes |  |  |  |  |  | Ni idea de deportes |  |
| Manitas  |  |  |  |  |  | Chapucera |  |
| Conducción |  |  |  |  |  | Conduzco mal |  |
| Sé de vehículos |  |  |  |  |  | Sin vehículos |  |
| Bueno en videojuego |  |  |  |  |  | Cero videojuegos |  |
| Se de informática |  |  |  |  |  | Cero informática |  |
| Hacer magia |  |  |  |  |  | No sé de magia |  |
| Malabares |  |  |  |  |  | Descoordinada |  |
| Rápida |  |  |  |  |  | Lenta |  |
| Limpia |  |  |  |  |  | Sucia |  |
| Bailar |  |  |  |  |  | Arrítmico  |  |
| Cantar |  |  |  |  |  | Canto faltal |  |
| Con ritmo |  |  |  |  |  | A rítmica |  |
| Sé de música |  |  |  |  |  | Ni idea de música |  |
| Sé de cine |  |  |  |  |  | Anti cine |  |
| Creativo, original |  |  |  |  |  | Rígido, copiota |  |
| Dibujo bien |  |  |  |  |  | No sé dibujar |  |
| Hago buenas fotos |  |  |  |  |  | No hago fotos |  |
| Moda y estética |  |  |  |  |  | Anti estética |  |
| Guapa |  |  |  |  |  | Fea |  |
| Redes sociales |  |  |  |  |  | Anti-redes |  |
| Salir de fiesta |  |  |  |  |  | No me gusta la fiesta |  |
| Cocino bien |  |  |  |  |  | Cocino mal |  |
| Sociable |  |  |  |  |  | Tímido |  |
| Ayudar  |  |  |  |  |  | A mi rollo |  |
| Cuidar gente |  |  |  |  |  | No sé cuidar |  |
| Bueno con niños |  |  |  |  |  | Malo con niños |  |
| Aconsejar |  |  |  |  |  | No aconsejo bien |  |
| Sensible |  |  |  |  |  | Insensible |  |
| Empatía |  |  |  |  |  | Egocéntrico |  |
| Discreta |  |  |  |  |  | Cotilla |  |
| Enseñar |  |  |  |  |  | No enseño |  |
| Altruista |  |  |  |  |  | Interesada |  |
| Espíritu crítico |  |  |  |  |  | Conformista |  |
| Política |  |  |  |  |  | No política |  |
| Mente de negocio |  |  |  |  |  | No me van negocios |  |
| Líder |  |  |  |  |  | Seguidor |  |
| Confío en los demás |  |  |  |  |  | Desconfiada |  |
| Seguro de sí misma |  |  |  |  |  | Insegura |  |
| Perfeccionista |  |  |  |  |  | Dejado |  |
| Cuidadosa |  |  |  |  |  | Despistada |  |
| Flexible |  |  |  |  |  | Intransigente |  |
| Iniciativa  |  |  |  |  |  | Sin iniciativa |  |
| Optimista |  |  |  |  |  | Pesimista |  |
| Perseverante |  |  |  |  |  | Me rindo pronto |  |
| Paciente |  |  |  |  |  | Impaciente |  |
| Valiente |  |  |  |  |  | Miedica |  |
| Aventurera |  |  |  |  |  | Inmovilista  |  |
| Viajar |  |  |  |  |  | Sin viajes |  |
| Naturaleza |  |  |  |  |  | Ciudad |  |

7 PREGUNTAS PARA TU ORIENTACIÓN

1. ¿Qué actividad harías todos los días si tuvieras todo el dinero que necesitas?
2. ¿Con qué actividade**s** se te pasa en tiempo volando? ¿Sobre qué cosas lees sin aburrirte? ¿En qué actividades te vuelves creativo, se te ocurren cosas, creas cosas…?
3. ¿Qué cosas haces mejor que la media? Pregúntalo
4. ¿Quiénes son tus ídolos o héroes?
5. ¿Cuáles son las 20 cosas que te gustaría hacer antes de morir?
6. ¿Si viajaras en el tiempo, cambiarías lo que estás haciendo ahora?
7. ¿Tienes un proyecto personal o te estás dejando llevar?

**Analiza las distintas aéreas de tu vida**

¿Qué sientes sobre las distintas partes de tu vida? Si hay alguna área en la

que sientes que no estás consiguiendo lo que realmente te gustaría conseguir

probablemente te venga bien conocerte mejor a ti mismo.

**Felicidad**

* ¿Cómo defines tú la felicidad?
* ¿En qué periodo o periodos de tu vida has sido más feliz? ¿Por qué?
* ¿Eres feliz ahora mismo? ¿Por qué?
* ¿De qué logros personales estas orgulloso/a? ¿Por qué?

**Social**

* ¿Cómo defines un amigo o amiga?
* ¿Qué cualidades debe tener una persona para que disfrutes pasando el tiempo con ella?
* ¿Disfrutas con tus amigos y amigas o sigues con ellos porque no encuentras el tipo de personas con las que te gustaría realmente tener una amistad? ¿Por qué?
* ¿Te sientes solo? ¿Por qué?
* ¿Qué mejorarías respecto a tus habilidades sociales? (ser extrovertido, autentico, escuchar mejor, saber romper el hielo, etc.)

**Familia**

* ¿Cómo es tu relación con tu familia, con quién estas mejor, peor…?
* ¿Qué es lo que más te gusta hacer en familia? ¿Y lo que menos?
* ¿Qué crees que piensa tu familia de ti?
* ¿Qué aportas a tu familia?

**Dinero**

* ¿Cuánto dinero tienes y de donde los sacas?
* ¿Ahorras dinero?
* ¿Qué te gustaría hacer con ahorros?

**Emocional**

* ¿Cómo defines el amor? ¿Y el miedo?
* ¿Por quienes sientes amor?
* ¿Qué te causa miedo?
* ¿Qué sentimientos negativos sientes normalmente? ¿Por qué?

**Estudios**

* ¿Estás satisfecho con tus resultados actuales?
* ¿Sientes que tus habilidades están siendo bien usadas?
* ¿Cómo es tu relación con los profesores?
* ¿Cuál es el principal problema en tus estudios?
* ¿Qué se te ocurre para ir mejor en la escuela?
* ¿Qué te gustaría ser en un futuro?

OTRAS ACTIVIDADES

CARTA AL YO DEL FUTURO

Imagina como te ves dentro de 15 años, escribe como eres físicamente, donde estás viviendo, donde trabajas, si tienes pareja, cómo es…

- Escribe qué has tenido que hacer para llegar hasta allí

- Finalmente escribe una carta al yo del pasado aconsejándole.

LA DESCRIPCIÓN DE OTRO

**Pide a alguien una descripción sincera sobre ti**

Pide a un amigo o amiga que te hable sobre cómo te ve él o ella sin cortarse ni un pelo. Asegúrale que quieres saber toda la verdad y que no te tomaras mal nada de lo que digan. Si haces esto prepárate para recibir una buena crítica pero analiza bien los comentarios ya que podrías descubrir algún aspecto sobre ti mismo que habías pasado por alto.

ACTIVIDAD 4

¿Os considerais inteligentes? ¿Por qué?

Se introducen las inteligencias múltiples con este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=r26_aNFc2as>

<https://www.youtube.com/watch?v=6I3upbp1WTo>

<https://www.youtube.com/watch?v=iP7asUi0Fms&feature=youtu.be>

**Test de Inteligencias multiples, de Howard Gardner**

INSTRUCCIONES: lee cada una de las afirmaciones. Si expresan características fuertes en tu persona y te parece que la afirmación es veraz entonces coloca una V (en una hoja junto al número de la pregunta) y si no lo es, coloca una F.

1.- Prefiero hacer un mapa que explicarle a alguien como tiene que llegar.

2.- Si estoy enojado(a) o contento (a) generalmente sé exactamente por qué.

3.- Sé tocar (o antes sabía tocar) un instrumento musical.

4.- Asocio la música con mis estados de ánimo.

5.- Puedo sumar o multiplicar mentalmente con mucha rapidez

6.- Puedo ayudar a un amigo a manejar sus sentimientos porque yo lo pude hacer antes en relación a sentimientos parecidos.

7.- Me gusta trabajar con calculadoras y computadores.

8.- Aprendo rápido a bailar un ritmo nuevo.

9.- No me es difícil decir lo que pienso en el curso de una discusión o debate.

10.- Disfruto de una buena charla, discurso o sermón.

11.- Siempre distingo el norte del sur, esté donde esté.

12.- Me gusta reunir grupos de personas en una fiesta o en un evento especial.

13.- La vida me parece vacía sin música.

14.- Siempre entiendo los gráficos que vienen en las instrucciones de equipos o instrumentos.

15.- Me gusta hacer rompecabezas y entretenerme con juegos electrónicos

16.- Me fue fácil aprender a andar en bicicleta. ( o patines)

17.- Me enojo cuando oigo una discusión o una afirmación que parece ilógica.

18.- Soy capaz de convencer a otros que sigan mis planes.

19.- Tengo buen sentido de equilibrio y coordinación.

20.- Con frecuencia veo configuraciones y relaciones entre números con más rapidez y facilidad que otros.

21.- Me gusta construir modelos ( o hacer esculturas)

22.- Tengo agudeza para encontrar el significado de las palabras.

23.- Puedo mirar un objeto de una manera y con la misma facilidad verlo.

24.- Con frecuencia hago la conexión entre una pieza de música y algún evento de mi vida.

25.- Me gusta trabajar con números y figuras

26.- Me gusta sentarme silenciosamente y reflexionar sobre mis sentimientos íntimos.

27.- Con sólo mirar la forma de construcciones y estructuras me siento a gusto.

28.- Me gusta tararear, silbar y cantar en la ducha o cuando estoy sola.

29.- Soy bueno(a) para el atletismo.

30.- Me gusta escribir cartas detalladas a mis amigos.

31.- Generalmente me doy cuenta de la expresión que tengo en la cara

32.- Me doy cuenta de las expresiones en la cara de otras personas.

33.- Me mantengo "en contacto" con mis estados de ánimo. No me cuesta identificarlos.

34.- Me doy cuenta de los estados de ánimo de otros.

35.- Me doy cuenta bastante bien de lo que otros piensan de mí.

AHORA REVISA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN EL ORDEN DADO: SI PUSISTE VERDADERO ASIGNALES UN PUNTO A CADA UNA Y SUMA LOS PUNTOS

A) Int. Verbal 9 -10-17-22-30 =

B) Int. Lógico-matemática 5-7-15-20-25 =

C) Int. Visual espacial 1-11-14-23-27=

D) Int. kinestesica-corporal 8-16-19-21-29=

E) Int. Musical-rítmica 3-4-13-24-28=

F) Int. Intrapersonal 2-6-26-31-33=

G) Int Interpersonal 12-18-32-34-35=

suma cuanto te dan en cada fila aquellas filas que te den, en las que más tengas tienes la habilidad marcada.



ACTIVIDADES PARA ALUMNADO CON RECORRIDO EN EL IES

1.- Resume en una frase tu paso por el IES.

2.- Comenta qué cosas has aprendido a lo largo de estos años.

3.- Comenta alguna anécdota divertida que te haya pasado.

4.- Cuenta cómo algún profesor te ayudó en alguna ocasión.

5.- Si tuvieras que dar un consejo a alguien más pequeño que entra nuevo al IES, ¿qué le dirías?

6.- ¿Cómo te gustaría acabar el instituto?

7.- ¿Cómo te ves en 10 años?

8.- Vemos el video “Si yo puedo, tú puedes”. ¿Qué opinas? ¿Te gustaría hacer algo parecido? ¿Por qué?

9.- ¿Cuál es tu principal obstáculo en el instituto?

10.-Elaboramos plan individual para conseguirlo.

IDEAS PARA LA MEJORA DE LA ACTITUD

1. **Renuncia a la necesidad de tener siempre la razón**. Muchas discusiones comienzan y se prolongan solo porque nos aferramos al deseo de tener la razón. Sin embargo, en muchas ocasiones conviene preguntarse si es más importante tener la razón, con todo el desgaste psicológico que ello conlleva, que mantener la serenidad.

2. **Renuncia al impulso de quejarte**. Cuando las quejas no conducen a ninguna parte, no nos llevan a un plan para cambiar lo que nos molesta, generalmente solo sirven para generar aún más malestar. No se trata de que sufras pasivamente todo lo que te sucede, pero si quieres cambiar algo, ¡hazlo! No te quedes sentado lamentándote.

3. **Renuncia a criticar**. Criticar a los demás significa que estamos destinando demasiados recursos a valorar lo que hacen o dejan de hacer, en vez de concentrarnos en cómo podemos mejorar nosotros mismos.

4. **Renuncia a la necesidad de impresionar a los demás**. No obstante, si existe algo que te hace infeliz, es vivir según los cánones de los demás, deseando impresionarlos. Ese tipo de pensamiento te alejará de tu esencia, hasta tal punto que puede terminar vaciando tu vida de sentido.

5. **Renuncia a las etiquetas**. Cuando etiquetas a alguien o a ti mismo, inmediatamente pierdes de vista toda la riqueza que no cabe en esa etiqueta. Por tanto, asegúrate de usar la menor cantidad de etiquetas posible.

6. **Renuncia a vivir siguiendo las expectativas**. Muchas personas viven amargadas debido a que alimentan expectativas irreales. Así, pasan toda su vida saltando de una desilusión a otra y de una decepción a la siguiente. El problema radica en que esperan demasiado de los demás o de sí mismos, por lo que cada dosis de realidad es un duro golpe.

7. **Renuncia al odio**. Tanto el odio como el rencor son sentimientos extremadamente dañinos para quien los experimenta, por lo que lo más sabio es dejarlos ir. En su lugar, deberíamos alimentar sentimientos de amor, compasión y comprensión.

8. **Renuncia a la resistencia al cambio**. Resistirse implica aferrarse a algo que ha quedado obsoleto, además de someterse a un estrés completamente innecesario. Solo cuando aceptamos el cambio, logramos abrir puertas donde antes había muros.

9. **Renuncia a la culpa**. Renunciar a la tendencia a culpar a los demás por lo que tienes o no tienes, por lo que se sientes o no sientes, por lo que te ha pasado o no te ha pasado, es la mejor manera para tomar las riendas de tu vida.