

Una gran

GUÍA

para llegar a  
ser tu mejor

TÚ







Esta obra está autorizada por la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> o escribe a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, Estados Unidos.

# Contenidos:

1	 CUIDADO PERSONAL	8
2	 EMPATÍA	16
3	 COLABORACIÓN	26
4	 INVESTIGACIONES	34
5	 IMAGINA TU VIDA	42
6	 ¿TODOS TENEMOS PREJUICIOS?	50
7	 NO TE FÍES DE ESTE CAPÍTULO	58
8	 SEGURIDAD EN INTERNET	66
9	 ¡VAMOS A CAMBIAR EL MUNDO!	76
10	 ¡HAZTE OÍR!	84

#### COLABORADORES

REDACCIÓN DE CONTENIDOS: Didier Laval, Culture Instable®

ILUSTRACIÓN Y DISEÑO: Funk-e Internal Communication®



**AIRBUS FOUNDATION**

© 2023 Airbus Corporate Foundation

<https://discoveryspace-foundation.airbus.com/es>

**“Todo lo que haces, tiene un efecto y tienes que decidir qué tipo de efecto quieres causar”**

- Jane Goodall



## ¡HOLA! SOY RACHEL.

**Veo que te has animado a abrir este libro.** Pues ya sabes que abrir un libro tiene sus riesgos. Este en particular puede cambiar tu manera de ver el mundo, quién decidas ser y qué decidas hacer. ¿De verdad es una guía para llegar a ser tú? Sí, si tenemos en cuenta que llegar a ser tú es una misión que nunca acaba. La mejor manera de ser tú es interactuar con el mundo y tener curiosidad, escuchar a los demás y saber lo que piensan de ti. Porque el mundo te necesita. Necesita tus ideas, tus proyectos y tu creatividad.

En la Fundación Airbus, también ponemos todo de nuestra parte para colaborar con nuestras acciones y contribuir al desarrollo de la juventud, la ayuda humanitaria y el medio ambiente.

**Este libro es un punto de partida.** En cada uno de los diez temas, verás una presentación y algunas actividades prácticas para ponerte en acción. Puedes leer los capítulos por el orden en el que están o elegir los capítulos que quieras, según tus intereses. Puedes leer y hacer todo de una vez, o volver a abrir el libro a las pocas semanas, o meses, cuando te vaya bien. Puedes usarlo por tu cuenta o con la gente que aprecias. Puedes usarlo para hablar de los temas con tus padres, profesores o mentores. Al fin y al cabo, es tu libro, así que tú decides cómo usarlo.

Pero te animo a que pruebes las actividades de verdad. Una cosa es leer sobre algo y otra muy distinta es realmente **HACER** algo. Al hacer una actividad, la transformarás en una experiencia personal. Y esta experiencia te puede cambiar, o te puede ayudar a entender mejor quién eres.

Cuando tenía 14 años, la gente me decía que era tímida porque no hablaba mucho, en realidad me dedicaba más a escuchar. Siempre sentí que eso era una debilidad y me daba miedo que fuese un problema toda mi vida. Hoy en día, sé que soy introvertida, y saberlo me ha ayudado a ser yo misma de una manera más auténtica, tanto en mi vida personal como en la profesional.

### ¡Ojalá lo hubiese entendido antes!

Me habría sentido como si tuviese un poder especial... También me habría gustado tener este libro en las manos en esa época, para aprender más sobre cómo el cuidado personal, la empatía y la curiosidad me pueden hacer mejor persona. Para disfrutar de la colaboración, la investigación, o imaginando mi vida futura. Para ser consciente de mis propios prejuicios y aprender más sobre internet (¡pero internet ni siquiera existía cuando yo tenía 14 años!), o para encontrar herramientas que me hubiesen ayudado a expresarme (a mi manera introvertida) y a cambiar el mundo. Todas estas son ideas que podrás experimentar leyendo este libro.

- Rachel Schroeder -

¡Mira! Esta soy yo a los 14 años.



**RACHEL SCHROEDER**  
DIRECTORA GENERAL, FUNDACIÓN AIRBUS

**¡Ahora, prepárate, respira hondo y disfruta del camino!**