

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 -

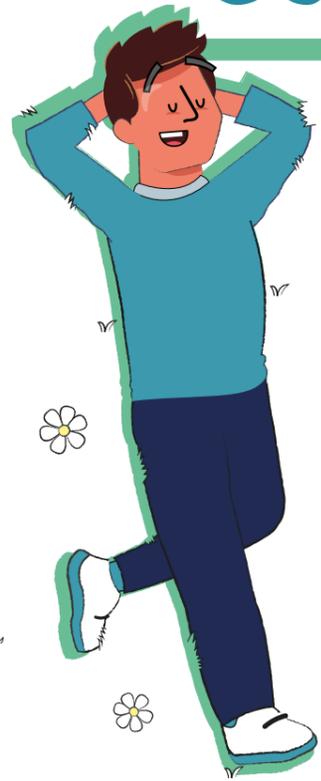
¡Mira! Esta soy yo a los 14 años.



**RACHEL SCHROEDER**  
DIRECTORA GENERAL, FUNDACIÓN AIRBUS

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

# CAPÍTULO 1: CUIDADO PERSONAL



# CUIDADO PERSONAL



Aquí estamos, a punto de empezar nuestro viaje. Haz las maletas.



En algunos momentos mientras lees este libro y en algunos momentos de tu vida, puedes sentir que te has estancado. Necesitarás tiempo para reactivarte, para sentirte bien, para recuperar la confianza en ti. Dicho de otro modo, tendrás que practicar el cuidado personal.

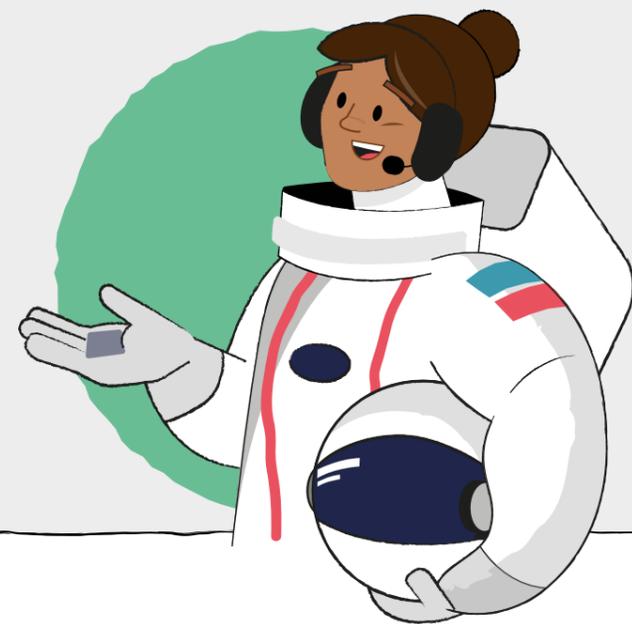
## ¿Cómo cuidar de ti cuando te bloqueas?

Analicemos un caso extremo: Te vas de viaje a un lugar muy lejano... Tanto que, de hecho, has salido de la Tierra y, ahora, estás en algún lugar en medio del espacio. Efectivamente, es como ser astronauta. Vamos a ponernos en su lugar.



ESTÁS MUY LEJOS DE TODAS LAS PERSONAS Y LAS COSAS QUE CONOCES, Y NECESITAS IMPERIOSAMENTE A ALGUIEN QUE TE AYUDE A SENTIRTE BIEN, A AHUYENTAR LAS PENAS Y A RECORDARTE QUIÉN ERES. ENTONCES, ¿QUÉ PUEDES HACER? ES DIFÍCIL DE SABER. ¿QUÉ HACEN LOS ASTRONAUTAS? CUÁLES SON SUS SECRETOS? ¿QUÉ METEN EN LA MALETA PARA CUIDARSE?

Escuchando a astronautas, descubrimos que, para combatir el aburrimiento, suelen hablar de celebraciones, de comidas y cenas con otras personas, tratando de hacer más entretenido su tiempo en el espacio. Necesitas ocasiones frecuentes para celebrar (o, al menos, reactivarte), regalándote momentos especiales que te hagan sentir bien: hay a quienes les gusta tener una buena conversación con un amigo, a otras personas les gusta escuchar música a solas, compartir una buena película con sus familiares, o salir de fiesta y a bailar... Tú decides, siempre que sea divertido (y no haga daño a nadie).



## Los astronautas también hacen hincapié en que estamos aquí para largo.



Así que ve a tu ritmo y, sobre todo, duerme bien de noche (¿te has dado cuenta de lo cuesta arriba que se hace todo cuando no has descansado bien?) Disfruta de la naturaleza, dedica un tiempo a salir.

Muévete o haz ejercicio todos los días, ya sea un simple paseo por tu barrio o una tabla de ejercicios intensa. Escribe un diario. Dedica tiempo a conectar con los demás... Busca algo que te haga sentir bien.

En las tres actividades siguientes, te sugerimos que desarrolles tus propios recursos para que, la próxima vez que te bloquees, sepas qué puedes hacer. Disfruta creándolos y utilizándolos siempre que lo necesites.



ACTIVIDAD

1



# LISTA PARA CUIDARTE

LOS ASTRONAUTAS MENCIONAN QUE SE MOTIVAN DEDICANDO TIEMPO A DISFRUTAR DE SUS AFICIONES FAVORITAS ¿QUÉ HACES TÚ CUANDO QUIERES SENTIRTE BIEN? AQUÍ TE MOSTRAMOS UNA LISTA DE ACTIVIDADES POSIBLES. **RODEA CON UN CÍRCULO LAS QUE TE HACEN SENTIR MEJOR Y AÑADE OTRAS QUE NO APAREZCAN, PERO QUE TÚ UTILICES PARA SENTIRTE BIEN.**

ESCUCHAR MÚSICA	CANTAR TUS CANCIONES FAVORITAS	TOCAR UN INSTRUMENTO
SALIR A CAMINAR	BAILAR TU MÚSICA FAVORITA	HACER DEPORTE
.....	CORRER UNA LARGA DISTANCIA	.....
MONTAR EN BICICLETA	COCINAR ALGO RICO	PRACTICAR ARTES MARCIALES
PENSAR	VER UNA PELÍCULA	JUGAR A UN VIDEOJUEGO
ESCRIBIR UNA HISTORIA	.....	LEER UN LIBRO
PASAR TIEMPO EN LA NATURALEZA CUIDAR EL JARDÍN		JUGAR A UN JUEGO DE MESA
DISFRUTAR DE LOS RECUERDOS SOBRE VIVENCIAS Y PERSONAS		.....
.....	ESCRIBIR UN DIARIO PERSONAL	TRASTEAR
ARREGLAR TU CUARTO		

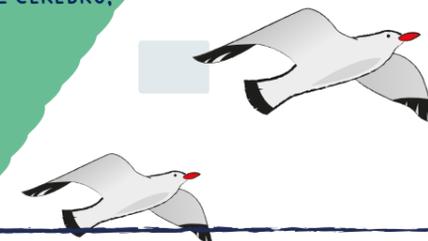
MIENTRAS LEES ESTE LIBRO O HACES LAS ACTIVIDADES, SIEMPRE QUE NECESITES REACTIVARTE, DEDICA UN MOMENTO A UNA ACTIVIDAD (¡O A VARIAS!) DE TU LISTA PARA CUIDARTE. Y, POR SUPUESTO, ¡PUEDES HACERLO AHORA MISMO!

ACTIVIDAD

2

# CUÍDATE CON SONIDOS

ANTES DE EMBARCARSE EN SU MISIÓN, MUCHOS ASTRONAUTAS VAN A SUS LUGARES FAVORITOS Y GRABAN SONIDOS PARA LLEVARSELOS AL ESPACIO. SONIDOS DEL MAR, EL BOSQUE O, SIMPLEMENTE, LA LLUVIA, BARULLO DE CONVERSACIONES DE SU BAR FAVORITO, LA VOZ DE UN PADRE, LOS BALBUCEOS DE SU BEBÉ, SI TUVIESES QUE IRTE DE MISIÓN AL ESPACIO DURANTE UN AÑO, ¿QUÉ SONIDOS QUERRÍAS LLEVARTE CONTIGO? VE Y GRÁBALOS. VALE CUALQUIER DISPOSITIVO DE GRABACIÓN, O UTILIZA EL CEREBRO, ESCUCHANDO ATENTAMENTE LOS SONIDOS PARA PODER RECORDARLOS. GUARDA ESTOS SONIDOS EN TU INTERIOR PARA LAS PRÓXIMAS SEMANAS Y MÁS ALLÁ. SIEMPRE QUE TE SIENTAS COMO UN ASTRONAUTA FUERA DE LA NAVE ESPACIAL, ESCUCHA TUS SONIDOS Y RECORDARÁS DE QUÉ PLANETA ERES.



SONIDO 1:

SONIDO 2:

SONIDO 3:

SONIDO 4:

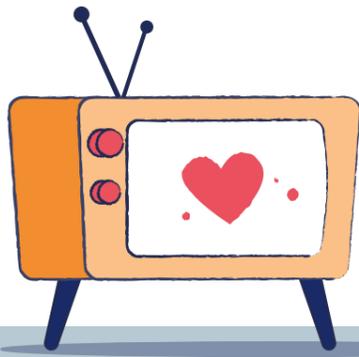
SONIDO 5:

SONIDO 6:



¿Qué has grabado **tú**?





# DIARIO PERSONAL

LOS ASTRÓNOMOS ESTUDIAN EL EFECTO DEL AISLAMIENTO DESDE HACE DÉCADAS. HAN DESCUBIERTO QUE ESCRIBIR UN DIARIO PUEDE SER EXTRAORDINARIAMENTE ÚTIL. PUES, SI LES SIRVE A LOS ASTRONAUTAS, ¡SEGURO QUE A TI TAMBIÉN!

UTILIZA UNA LIBRETA O UN ORDENADOR Y DECIDE, A PARTIR DE HOY, DEDICAR CINCO MINUTOS A ESCRIBIR CADA DÍA. DECIDE AHORA CUÁNDO LO HARÁS: ¿POR LA MAÑANA AL DESPERTARTE? ¿AL VOLVER DE CLASE? ¿O POR LA NOCHE, JUSTO ANTES DE ACOSTARTE? TÚ DECIDES, PERO ESCRIBE CINCO MINUTOS AL DÍA. SI NO SABES QUÉ ESCRIBIR, ESTAS PREGUNTAS TE PUEDEN INSPIRAR:



## EMOCIONES

¿Cómo te has sentido hoy? ¿Cuáles han sido tus esperanzas, tus miedos, tus alegrías, tus penas?



## PREGUNTAS

¿Qué ha despertado tu curiosidad? ¿Qué cosas te has preguntado? ¿Qué te ha sorprendido? ¿Ha habido algo nuevo que llame tu interés?

## VIVENCIAS

¿Qué ha ocurrido? ¿Qué has conseguido y qué te ha quedado por hacer? ¿Qué vivencias te han parecido importantes durante el día?



Te llevará un tiempo convertirlo en un hábito y dominarlo. No juzgues tu redacción: **No importa si está bien o mal escrito, el diario es solo para ti.** Si alguna vez sientes confusión, puedes leer las páginas que has escrito los días anteriores para reconectar con quien eres y con lo que sientes. Sé fiel a tu diario y ten por seguro que tu diario te corresponderá.

Otros recursos: Hay muchísimos recursos para ayudarte a cuidarte en internet: si sabes inglés, te recomendamos los buenos consejos y vídeos de [Kids HelpLine](#) en Australia.



CAPÍTULO 2:  
**EMPATÍA**





# EMPATÍA



En el capítulo anterior, hablamos sobre lo que los astronautas se llevan en el equipaje cuando abandonan la Tierra. Pero otra pregunta es:

**"¿QUÉ SE TRAERÍAN DEL ESPACIO AL VOLVER A CASA?"**



Pues la respuesta es unánime: se traerían la vista de la Tierra desde el espacio exterior. Ver nuestro planeta desde el espacio parece ser una de las experiencias más transformadoras que existen: lo llamamos "efecto perspectiva". Nuestra frágil y diminuta bola de vida, sola en el vacío, de repente parece lo más importante que hay que proteger. Y cuando los astronautas la ven, de pronto sienten una sensación desbordante de empatía, de unión con el resto de los seres humanos. ¿Empatía?

...  
¿Pero eso qué significa?

PUEDA QUE YA TE HAYAS DADO CUENTA. CUANDO UN AMIGO TUYO ESTÁ CONTENTÍSIMO, PROBABLEMENTE TÚ TE SIENTAS IGUAL, INCLUSO ANTES DE QUE SEPAS DEL TODO QUÉ ESTÁ PASANDO. TENEMOS ESTA MARAVILLOSA CAPACIDAD DE ENTENDER, E INCLUSO SENTIR, LO QUE OTROS SIENTEN. POR UN MOMENTO, PODEMOS PONERNOS EN EL LUGAR DE OTRO Y COMPARTIR SUS EMOCIONES. ESTA CAPACIDAD SE LLAMA EMPATÍA Y ES SÚPER ÚTIL PARA CREAR VÍNCULOS SÓLIDOS CON OTRAS PERSONAS, PARA ENTENDER LA COMPLEJIDAD DEL MUNDO Y PARA FORJAR AMISTADES SINCERAS.



Por supuesto, el pensamiento crítico y saber opinar también son destrezas importantes. No obstante, en este capítulo, vamos a dejarlas aparte: nos esforzaremos al máximo en escuchar, aceptar y entender los sentimientos de los demás.

**Y SÍ, ESO IMPLICA ACEPTAR QUE, A VECES, LAS PERSONAS TIENEN SENTIMIENTOS NEGATIVOS HACIA NOSOTROS.**

Esto es incómodo y no es fácil, pero ¿sabes qué? Los sentimientos negativos también forman parte de las relaciones. Y si tus amigos se sienten capaces de decírtelo cuando están decepcionados o enfadados contigo, eso ayudará a fortalecer vuestra amistad.

**La empatía se puede aplicar con cualquier persona:** un hermano, un padre, incluso un profesor. Con una persona de otra ciudad o de otro país. Con alguien que ha tenido una vida muy distinta a la tuya. Con una persona con valores y creencias opuestas a las tuyas. Tener empatía no significa estar de acuerdo con esas personas. Significa que pones todo de tu parte para entenderlas. Y, así, verás el mundo desde otro ángulo: no solo desde tu punto de vista, sino desde una perspectiva completamente diferente.

**La vida se disfruta más con múltiples perspectivas, ¿a que sí?**

EN LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES, TENDRÁS LA OPORTUNIDAD DE PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA Y LA EMPATÍA. SI TODOS PRACTICÁSEMOS ESTAS DESTREZAS, TAL VEZ NOS ENTENDERÍAMOS Y APOYARÍAMOS UNOS A OTROS UN POCO MÁS. PUEDE QUE ALGUNOS DE LOS CONFLICTOS QUE NOS RODEAN DESAPARECIESEN. TAL VEZ LLEGARÍAMOS A SENTIR QUE TODAS LAS PERSONAS SON COMPAÑERAS DE VIAJE EN ESTE NAVÍO COMÚN LLAMADO TIERRA... O TAL VEZ NO, TAL VEZ SEA SOLO UNA UTOPIA POCO REALISTA.

PERO, ¿QUÉ TAL SI LO INTENTAMOS, A VER QUÉ PASA?





# ESCUCHA ACTIVA

¿QUÉ TAL SE TE DA ESCUCHAR? ME REFIERO A ESCUCHAR DE VERDAD, NO A FINGIR QUE ESCUCHAS, NO A PENSAR EN OTRA COSA, BUSCAR ALGO INGENIOSO QUE DECIR O ESPERAR PACIENTEMENTE A QUE ACABE LA CONVERSACIÓN. ¿ENTIENDES, NO SOLO LO QUE LA OTRA PERSONA TE DICE, SINO TAMBIÉN LOS DETALLES QUE SE SUGIEREN, E INCLUSO LAS EMOCIONES DE LA OTRA PERSONA?



Escucha a alguien hoy. Pregunta a uno de tus padres, tus hermanos o tus amigos: "¿Qué tal estás?", o "¿Qué tal te ha ido el día?". En cuanto empiece la conversación, escucha con la mayor atención que puedas:

Céntrate en la otra persona: ¿qué te está contando? ¿Qué emociones siente? Dale tiempo para hablar, respirar, divagar. No temas los silencios.

Demuestra a la otra persona que compartes sus emociones: "Parece que eso te ha molestado de verdad", "Esto te entristece...", "Eso está genial, ¡debes de sentirte orgulloso!", "¿Y cómo te sientes por eso?"

Para animar a la otra persona mientras habla, puedes usar algunas preguntas amables y motivadoras, como "¿En serio?", "¡Anda! ¿Y te dijo eso?", "¡Aha! ¿Pasó eso?"

Aguanta las ganas de interrumpir, de dar tu opinión, de decir lo que te viene a la mente de repente, e incluso de dar consejos.



CUANDO LO HAYAS HECHO UN PAR DE VECES, ¡PUEDES PASAR AL SIGUIENTE NIVEL! ¿PUEDES HACER ESTA ACTIVIDAD CON ALGUIEN QUE TENGA OPINIONES DISTINTAS A LAS TUYAS? ¿CON ALGUIEN QUE SE HAYA ENFADADO CONTIGO? ¿CON ALGUIEN CON QUIEN TE HAYAS ENFADADO? Y SI FALLAS OCASIONALMENTE (INTERRUMPIENDO, JUZGANDO O DEJANDO DE ESCUCHAR), NO PASA NADA. EL HECHO DE INTENTARLO SIGNIFICA QUE ESTÁS PROGRESANDO. COMO ESCRIBIÓ SAMUEL BECKETT: "NO IMPORTA. VUELVE A INTENTARLO. VUELVE A EQUIVOCARTE. EQUIVÓCATE MEJOR".

# ¿Y SI ME HUBIESE PASADO A MÍ?

PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE ALGUIEN COMPARTIÓ UNA EMOCIÓN CONTIGO (ENTUSIASMO, ALEGRÍA, ENFADO, SOLEDAD...). PREGÚNTATE ESTO: "¿Y SI ME HUBIESE PASADO A MÍ? ¿CÓMO ME SENTIRÍA?". Y MÁS IMPORTANTE AÚN: "¿QUÉ ME AYUDARÍA EN ESTA SITUACIÓN? ¿QUÉ NECESITARÍA DE MIS AMIGOS? ¿QUÉ SERÍA UN VERDADERO APOYO?".



¿QUÉ ME HACE SENTIR ESTO?

Soledad **ALEGRÍA**  
**ENTUSIASMO**  
ENFADO

OTRA: \_\_\_\_\_



¿CÓMO ME SENTIRÍA? \_\_\_\_\_



¿Y SI ME HUBIESE PASADO A MÍ? \_\_\_\_\_



Historia: \_\_\_\_\_



¿QUÉ SERÍA UN APOYO? \_\_\_\_\_



ESCRIBE LAS RESPUESTAS EN TU DIARIO. ES PROBABLE QUE LO QUE TE HABRÍA AYUDADO ES MUY DISTINTO A LA REACCIÓN QUE TUVISTE EN REALIDAD. NO PASA NADA: UNA VEZ MÁS, LO MÁS DIFÍCIL ES DARSE CUENTA DE ESTO Y TENERLO EN CUENTA LA PRÓXIMA VEZ.

ACTIVIDAD

3



# PERSONAJE FICTICIO

AHORA, VAMOS A INTENTAR TENER EMPATÍA CON ALGUIEN MUY DIFERENTE A TI.

ELIJE UN PERSONAJE FICTICIO DE UNA NOVELA, UNA PELÍCULA O UNA SERIE. PERO NO ELIJAS AL HÉROE, NO ELIJAS A ALGUIEN CON QUIEN TE PUEDAS IDENTIFICAR FÁCILMENTE: **QUE SEA UN PERSONAJE QUE TE PAREZCA MUY LEJANO A TI.** PUEDE SER UN PERSONAJE SECUNDARIO, O INCLUSO EL MALO, ALGUIEN QUE NO TE GUSTE, CON QUIEN NO ESTÉS DE ACUERDO.

AHORA, IMAGINA Y ESCRIBE EN TU DIARIO: ¿QUÉ SIENTE Y PIENSA ESE PERSONAJE? ¿CÓMO PERCIBE EL PERSONAJE LA SITUACIÓN? ¿QUÉ EXPERIMENTA EL PERSONAJE? ¿CÓMO CAMBIARÍA LA NOVELA, LA PELÍCULA O LA SERIE SI SE HICIESE DESDE EL PUNTO DE VISTA DE ESE PERSONAJE?

PERSONAJE:

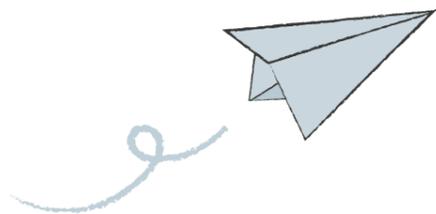
¿QUÉ SIENTE EL PERSONAJE?

¿QUÉ EXPERIMENTA EL PERSONAJE?

¿CÓMO SE LLAMARÍA LA NUEVA NOVELA, PELÍCULA O SERIE?

¡DIBUJA A TU PERSONAJE AQUÍ!

# CAPÍTULO 3: COLABORACIÓN



# COLABORACIÓN

Hay quienes la consideran una habilidad socioemocional, pero, para ser honestos, es una habilidad técnica: la colaboración.



¿Sabes colaborar con los demás, trabajar en equipo, conseguir algo en lo que cada persona tiene un papel? Puede tratarse de organizar una fiesta, construir una guarida, planear un viaje, escribir el código de un nuevo programa de ordenador, componer una nueva canción... Es un objetivo ambicioso para el que se necesitan varias personas, cada una con tareas diferentes.

Ser capaz de colaborar con otras personas, asegurándose de que todos persigan el mismo objetivo y que los desacuerdos se resuelvan a tiempo, es todo un desafío.

¡Tienes que saber escuchar a los demás y entenderles! (¡Oh! ¿Significa eso que la empatía y la escucha activa podrían ser útiles? ¡Me parece que sí! Si no sabes lo que son estas dos ideas, échale un vistazo al capítulo 2...).

“La colaboración es trabajo en equipo, así que MUCHO depende del equipo”.

TAL VEZ YA HAYAS EXPERIMENTADO QUE COLABORAR CON UN BUEN AMIGO O CON ALGUIEN MUY CERCANO A TI PUEDE SER BASTANTE FÁCIL. CUANDO EXISTE CIERTA PROXIMIDAD, UN LENGUAJE COMÚN, IDEAS SIMILARES E INTERESES COMPARTIDOS, NO DA MIEDO COLABORAR. AUNQUE PODÁIS TENER DESACUERDOS IMPORTANTES, E INCLUSO CONFLICTOS, UNA AMISTAD SÓLIDA SUELE AYUDAR A RESOLVER LOS PROBLEMAS Y AVANZAR.

PERO, ¿QUÉ OCURRE SI TIENES QUE COLABORAR CON ALGUIEN QUE NO ES TU AMIGO? POR EJEMPLO, ALGUIEN CON UNA GRAN DIFERENCIA DE EDAD, CON UNA VISIÓN DISTINTA DEL MUNDO, OTRAS COSTUMBRES, CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS DIFERENTES...



Imagina que quieres construir un avión.  
O, aún mejor,

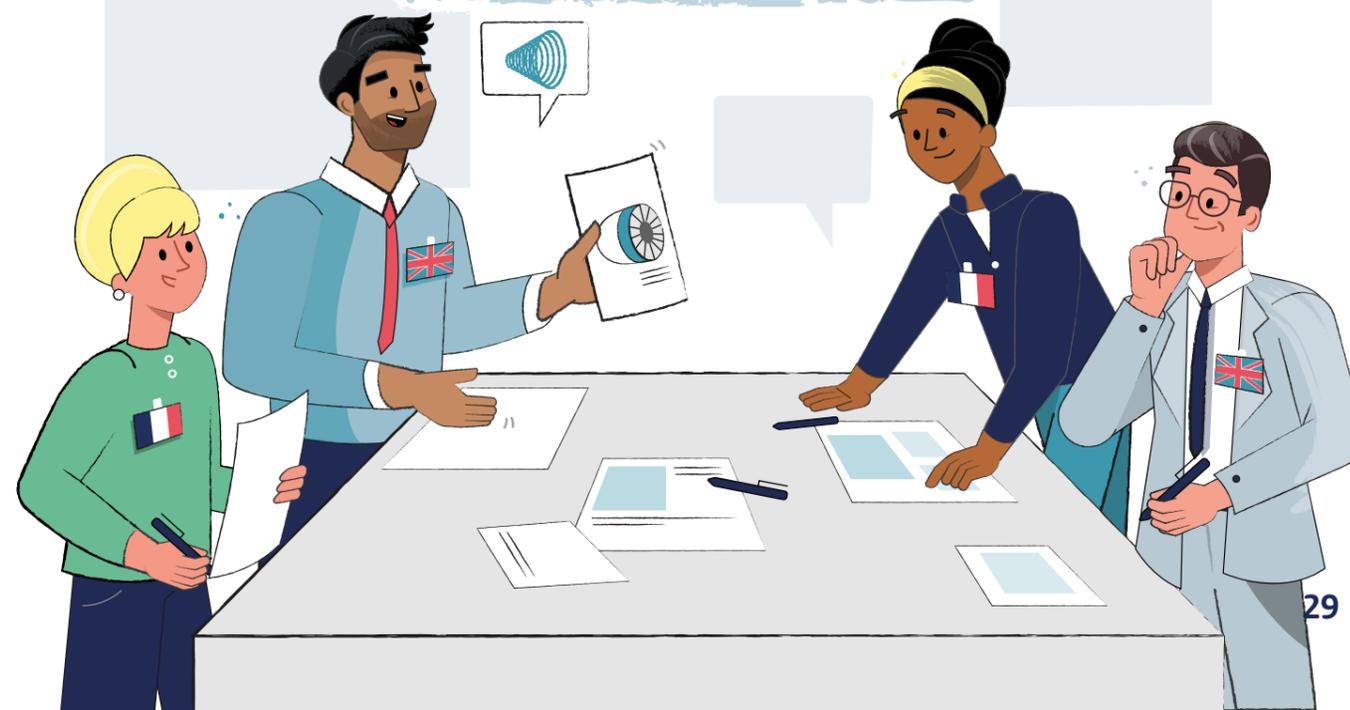
**un avión supersónico...**

... que vuele a una velocidad mayor que la del sonido (¡que es de 300 metros por segundo!). Imagina que quieres que tenga un tamaño suficiente para transportar, por ejemplo, a 100 pasajeros. Necesitarías muchas personas y destrezas diferentes. Diseñar la forma del avión, desarrollar los motores a reacción, construir todo, ensamblar, probar...

Para construir el avión y conseguir que volase en 1969, los trabajadores tenían que ser mucho más que unos ingenieros excelentes y unos expertos extraordinarios. **Tenían que colaborar con gente a la que no conocían, buscar maneras de entenderse y asegurarse de que todos remasen en el mismo sentido.**

Eso es justo lo que ocurrió en los años 60, cuando Francia y el Reino Unido decidieron construir un Concorde juntos. Este asombroso avión fue el primero de su especie: ¡un avión supersónico! La construcción de este avión no solo movilizó una inmensa variedad de destrezas: **fue una colaboración entre dos países, con distintos idiomas, distintas culturas y distintas empresas.**

En las siguientes actividades, tendrás la oportunidad de experimentar la colaboración con otras personas. Igual que con el resto de actividades de este libro, el objetivo no es “triunfar”, sino experimentar y reflexionar: ¿Qué te ha hecho sentir? ¿Qué te ha gustado? ¿Qué te ha incomodado y por qué? ¿En qué áreas crees que podrías mejorar? Dedica un tiempo a escribir sobre esto en tu diario.



## ACTIVIDADES

Para las siguientes actividades, necesitarás a más personas: amigos, familiares, personas que quieran jugar contigo. Puedes jugar con solo un amigo, pero inténtalo también con más y más personas que no conozcas tan bien.

¡Se vuelve más complicado y divertido cuanto más gente participa!



### UNA TORRE DE SOMBRAS Y ZAPATOS

SI HACE BUEN TIEMPO, SAL CON TU FAMILIA O AMIGOS Y MIRAD VUESTRAS SOMBRAS. DESPUÉS, ¿PODÉIS CREAR UNA SOLA SOMBRA JUNTANDO LAS DE TODO EL GRUPO? ¿LO HABÉIS CONSEGUIDO? BIEN.



#### Este es el reto:

¿Cuál es la sombra más alargada que podéis crear juntos?

Probad y experimentad con las ideas de todos... Y si llueve, entrad a casa y quitaos los zapatos. Después, tratad de construir una torre juntos, ¡usando solo los zapatos! ¿Qué altura lográis alcanzar?

Una vez más, debatid, experimentad, ¡colaborad!



### CAMINA

# Y... ¡STOP!

PARA EL JUEGO DE CAMINAR, PODÉIS USAR UNA HABITACIÓN O UN ESPACIO AL AIRE LIBRE, COMO UN PARQUE. TODOS PODÉIS CAMINAR EN DISTINTAS DIRECCIONES, A DISTINTO RITMO. **EL OBJETIVO ES DEJAR DE CAMINAR EXACTAMENTE AL MISMO TIEMPO** PUEDE SER TENTADOR DECIR "¡STOP!" O DAR UNA PALMADA PARA CONSEGUIR QUE TODOS SE PAREN Y, DE HECHO, PODÉIS EMPEZAR HACIÉNDOLO ASÍ.



Pero la actividad se vuelve más interesante si no puedes hablar o indicar a los demás que tienen que pararse. Entonces, el grupo solo lo puede conseguir si todos prestan muchísima atención a los demás y tratan de "sentir" cuándo se paran todos. ¡Seguramente harán falta varios intentos y mucha concentración hasta conseguirlo!

# NARRACIÓN COLECTIVA

¿PODEIS CONTAR UNA HISTORIA JUNTOS TÚ Y TUS AMIGOS O TU FAMILIA?  
INTENTAD DESARROLLAR A PARTIR DE UN RELATO SENCILLO: ¿QUIÉNES SON LOS PERSONAJES  
PROTAGONISTAS? ¿CUÁL ES EL ARGUMENTO PRINCIPAL? ¿QUÉ LES VA A PASAR A LOS  
PERSONAJES?

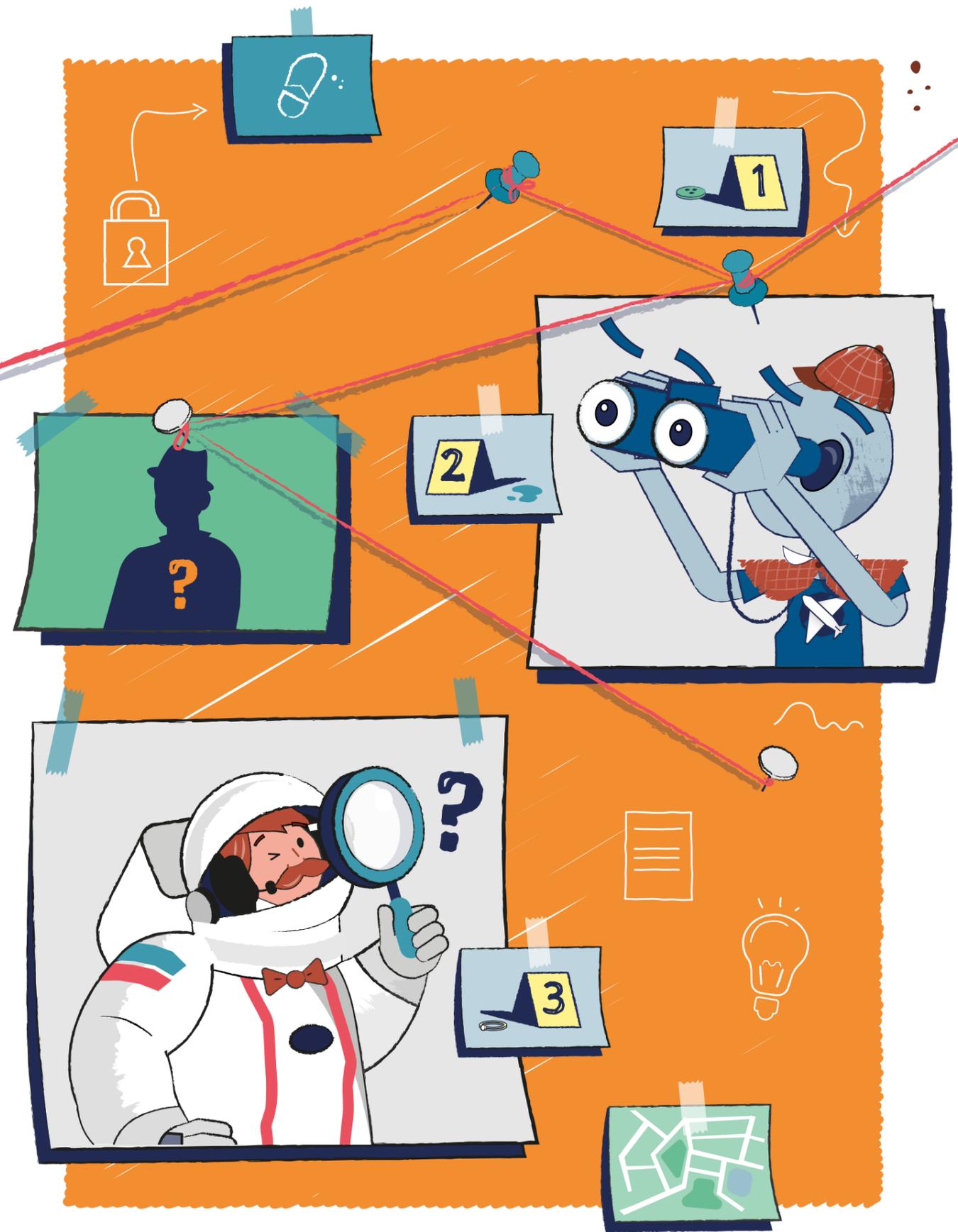
La dificultad de esta actividad es que todos tenéis que aportar a la historia y, sobre todo, que no podéis decir “no” a la sugerencia de nadie. **Si alguien tiene una idea que te parece absurda, ¡no puedes rechazarla!** Tendréis que encontrar la manera de incorporarla a la historia, seguir desarrollándola de manera que no arruine todo lo demás...

¡MATAR DE GOLPE A VUESTROS PERSONAJES **NO ES UNA OPCIÓN!**

De todos modos, ¡tenéis que intentar que la historia sea lo mejor posible!

¡DESTROZAR VOLUNTARIAMENTE LA HISTORIA **NO ES UNA OPCIÓN!**

CAPÍTULO 4:  
**INVESTIGACIONES**



# INVESTIGACIONES

HAY UN ANTIGUO DICHO QUE DICE:  
"LA CURIOSIDAD MATÓ AL GATO"

La verdad es que no es el mejor dicho que digamos... Pero no sabemos todo lo que pasó. A primera vista, parece una historia muy triste, especialmente para el gato. Lo más importante es que lo que quiere transmitir el dicho es que la curiosidad puede ser peligrosa. Bueno, en realidad, hoy en día, lo cierto es lo contrario: ¡el verdadero peligro es no tener curiosidad! La curiosidad tal vez sea una de las destrezas más importantes que hay que desarrollar.



Con la televisión, internet, la prensa y las redes sociales, ahora tenemos muchísima información a nuestra disposición, para satisfacer nuestra curiosidad prácticamente sobre CUALQUIER tema. Pero... la

curiosidad es solo el principio. Tenemos que ir un poquito más allá. No tenemos que conformarnos con informaciones aisladas, tenemos que compararlas, analizarlas y extraer nuestras propias conclusiones.



En una palabra: tenemos que saber **investigar**.

Por supuesto, esta es la base del trabajo de un buen detective (incluido Sherlock Holmes), pero también es el fundamento de la labor científica.

Tratamos de encontrar pistas... Las pistas nos conducen a una idea, una posibilidad, una hipótesis... Buscamos elementos que apoyen esta idea...

Si la idea se sustenta bien, ¿qué hacemos? Bueno, por extraño que pueda parecer, ¡buscamos elementos que demuestren que nuestra idea es errónea! ¡Exacto! ¡Tratamos activamente de rebatir nuestra propia teoría! Y solo si no conseguimos rebatirla, podemos considerar que nuestra teoría parece cierta.

EL SECRETO DE UNA BUENA CIENCIA ES NO DEMOSTRAR QUE UNA IDEA ES CORRECTA DE UNA VEZ PARA SIEMPRE, PORQUE TODAS LAS TEORÍAS PODRÍAN REBATIRSE ALGÚN DÍA...



**El secreto es hacer todo lo posible para demostrar que la idea no es correcta. y no conseguirlo.**



**¡Ah! Y para tener la seguridad de que no lo has conseguido, vasa involucrar a tus amigos también:**

Vas a pedir a muchísimas personas (llamémosles "la comunidad científica") que examinen tu idea, que la critiquen y demuestren todo en lo que se equivoca. Esto es un proceso de revisión por tus colegas.

Probablemente tengas que modificar tu idea varias veces para responder a las críticas...

... Y después de mucho trabajo de mucha gente, si la teoría no se puede rebatir y si todos tus amigos la aceptan finalmente, diremos que es válida.

Lo que significa que es lo mejor que tenemos hasta ahora y, por eso, la consideraremos cierta... hasta que llegue alguien con una teoría aún mejor.



EN LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES, VAMOS A DESARROLLAR ALGUNAS HERRAMIENTAS DE INVESTIGACIÓN CON IMÁGENES DE SATÉLITE. ¡VAS A ANALIZAR ATENTAMENTE UNAS IMÁGENES TOMADAS DESDE SATÉLITE Y A REALIZAR UNA INVESTIGACIÓN COMPLETA CON ELLAS!



# IMÁGENES ANÁLISIS



**ACTIVIDAD 1**

AQUÍ TIENES TRES IMÁGENES TOMADAS DESDE SATÉLITE. SON DE TRES LUGARES, FOTOGRAFIADOS DESDE MUY ARRIBA, DESDE UN SATÉLITE LLAMADO PLÉIADES. PRIMERO, VAMOS A ANALIZAR CADA UNA DE MANERA GENERAL:



Pléiades Satellite Image © CNES 2021, Distribution Airbus DS



Pléiades Satellite Image © CNES 2019, Distribution Airbus DS



Pléiades Satellite Image © CNES 2017, Distribution Airbus DS

**A**

¿Ves algún punto de referencia natural, algún elemento natural llamativo (montaña, costa, río...)?

**B**

¿Ves alguna señal de actividad humana (edificios, infraestructuras, casas, carreteras...)? ¿Para qué crees que se utilizan?

**C**

¿Cómo crees que es el clima en cada lugar?  
¿Cálido o frío, seco o húmedo?  
¿Qué tipo de vegetación o ambiente observas?



## DETECTAR LA UBICACIÓN

VAMOS A USAR LAS TRES IMÁGENES DE LA PÁGINA DE LA IZQUIERDA OTRA VEZ. DESPUÉS DEL ANÁLISIS QUE HAS HECHO EN LA PRIMERA ACTIVIDAD, TENEMOS QUE IDENTIFICAR SU UBICACIÓN EXACTA... AQUÍ TIENES UNA LISTA DE LUGARES: ¿SABES CUÁLES SON LAS UBICACIONES DE LAS TRES IMÁGENES?

1. Cataratas Victoria, en la frontera entre Zambia y Zimbabue
2. El Canal de Panamá
3. Área urbana de Manhattan, en Nueva York (Estados Unidos)
4. La ciudad de París (Francia)
5. El volcán Kawah, en Indonesia
6. El lago Al Qudra, en Dubái (Emiratos Árabes Unidos)

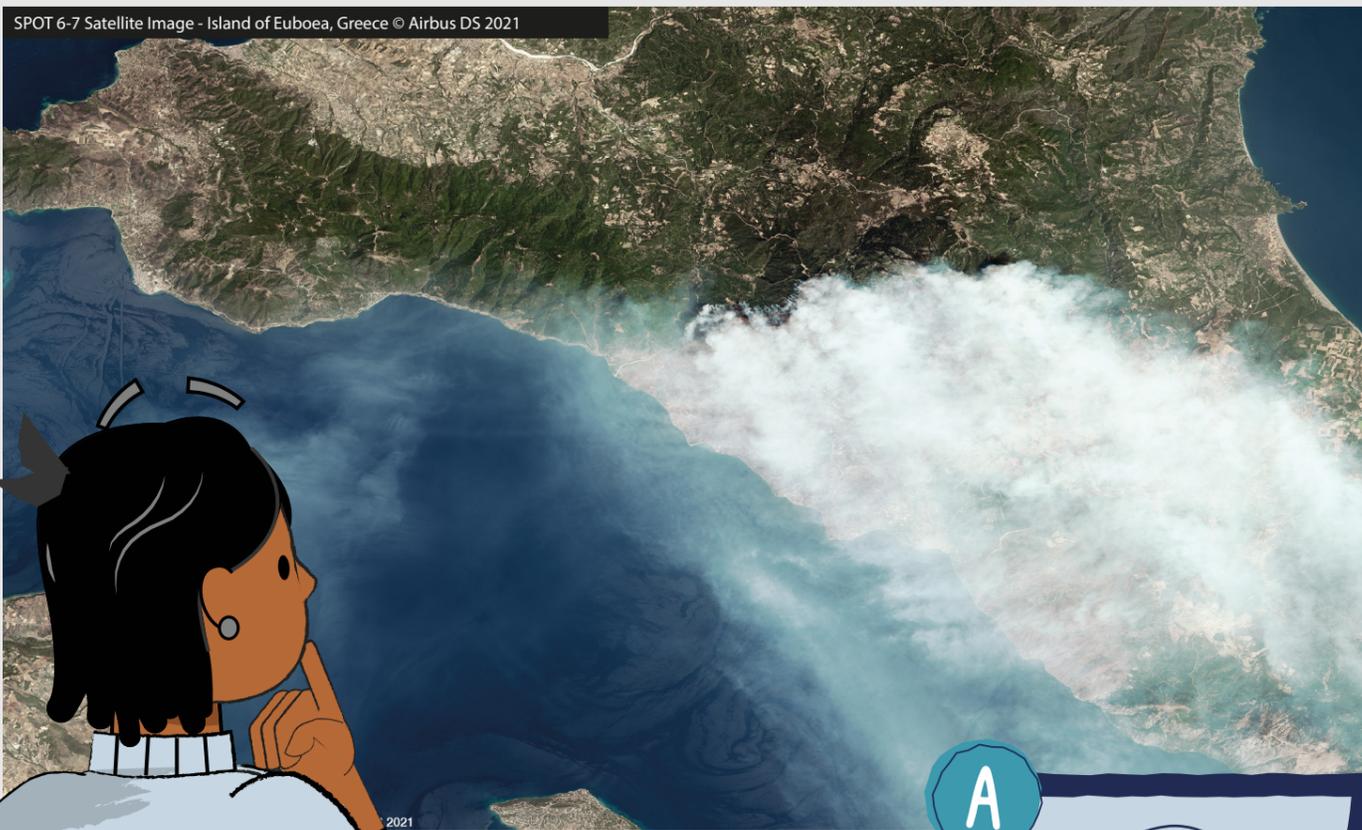
Si quieres seguir explorando, puedes usar Google Earth en un ordenador y tratar de encontrar la ubicación exacta de cada imagen.

# SEGUIMIENTO DE DESASTRES NATURALES

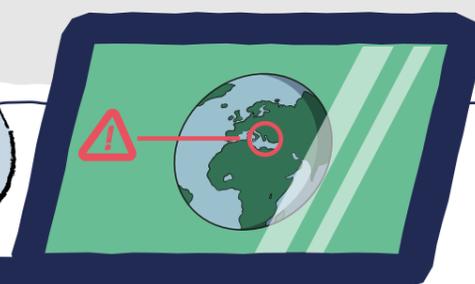
A veces, los satélites se usan para hacer un seguimiento de los desastres naturales y tratar de entender sus consecuencias. Aquí tienes una imagen de la isla griega de Eubea (A), que sufrió varios incendios forestales en 2021. ¿Sabes detectar dónde están los humeantes fuegos activos? ¿Y sabes identificar qué partes del bosque ya se han quemado?



SPOT 6-7 Satellite Image - Island of Euboea, Greece © Airbus DS 2021



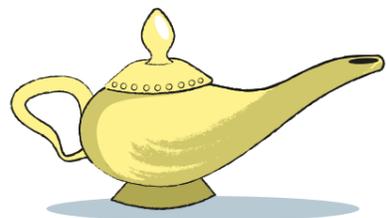
A



Ahora, vamos a la ciudad de Tacloban (B), en Filipinas. En 2013, la ciudad sufrió los efectos de un tifón llamado Haiyan, que causó una destrucción masiva. La imagen de aquí arriba muestra la ciudad antes y después del tifón: ¿notas las diferencias? ¿Qué te parece dañado, quemado o destruido? Responde con la máxima precisión posible.

B

CAPÍTULO 5:  
**IMAGINA  
TU VIDA**



# IMAGINA TU VIDA

¿CÓMO VA A SER TU VIDA? EN EL FUTURO, ¿QUÉ PENSARÁS, HARÁS, EXPERIMENTARÁS?  
¿QUÉ TIPO DE PERSONA SERÁS? — O, MÁS BIEN: ¿QUÉ TIPOS DE PERSONAS SERÁS?  
¡PUEDES VIVIR MIL VIDAS EN UNA, ASÍ QUE NO TE PREOCUPES SI TIENES MUCHOS SUEÑOS!

SE TRATA DE ATREVERSE A SOÑAR — Y SOÑAR A LO GRANDE. TE LO MERECE. CUANDO  
DESCUBRAS UNA PERSONA, UN TRABAJO O UNA VIDA QUE DESPIERTEN TU ADMIRACIÓN,  
NO DEJES QUE ESA VOCECITA EN TU INTERIOR TE DIGA QUE ESO ES IMPOSIBLE PARA TI.

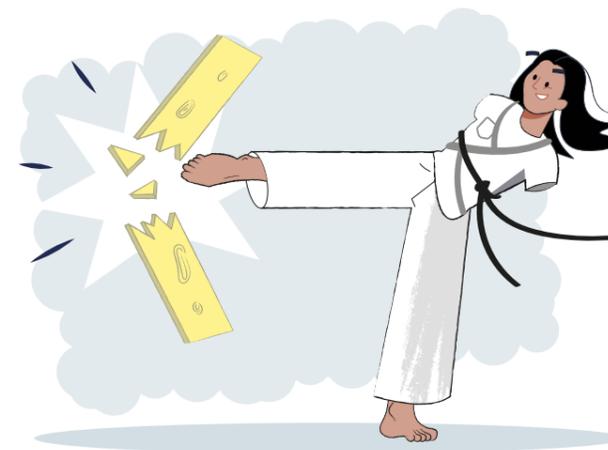
Atrévete a decir: **“¡Eso es lo que quiero!”**.

## Michael Mwangi

Michael Mwangi era un niño que vivía y dormía en las calles de Nairobi, en Kenia. Su vida era dura y él y sus amigos solían luchar contra las adicciones. **Pero él se atrevió a soñar con que un día sería piloto.** Gracias a su esfuerzo y al apoyo que recibió, consiguió empezar sus estudios. Al principio, sus notas eran horribles. Pero después de mucho esfuerzo y de no renunciar a su sueño, acabó siendo de los mejores de clase. Años después, consiguió por fin ser piloto, contra todo pronóstico.

## Jessica Cox

Jessica Cox quería ser piloto también. Tenía una familia que la apoyaba y un ambiente acomodado y seguro en Estados Unidos. Pero había nacido sin brazos. **Pues Jessica se atrevió a soñar.** Tras años de esfuerzo, aprendió a pilotar un avión con los pies y, en 2008, se convirtió en la primera piloto sin brazos.



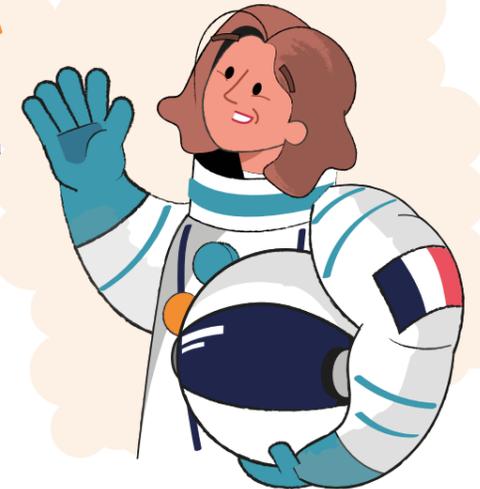
¡Ah! Y encima, Jessica es cinturón negro de taekwondo y buceadora titulada.

¡Impresionante!

## Claudie Haigneré

Al principio, Claudie Haigneré era médico. Pero cuando la agencia espacial francesa (CNES) empezó a contratar gente, ella envió su candidatura y fue de las pocas personas seleccionadas. **En 1996, voló por primera vez en la estación espacial Mir y se hizo astronauta! También voló a la ISS (Estación Espacial Internacional) en 2001.**

¡Claudie incluso participó en la política francesa como ministra delegada de investigación y nuevas tecnologías y, más adelante, ministra delegada de asuntos europeos!



Sea cual sea la etapa de tu vida en la que estés ahora, puedes tener sueños tan grandes como quieras. Si tu sueño es enorme, solo significa que tendrás que esforzarte mucho para conseguirlo... Como Michael, Jessica o Claudie, puedes alcanzar ese objetivo increíble con perseverancia y pasión. ¿Y si no alcanzas tu objetivo exacto? No te preocupes, el trayecto merecerá la pena y tal vez te lleve a algún lugar inesperado maravilloso.

Como se suele decir:

**“Aspira a la luna. Aunque no la consigas, aterrizarás entre las estrellas”.**

**Así que, no esperes más y ¡atrévete a soñar ahora!**



ACTIVIDAD  
1

# OJALÁ PUDIERA...

¿QUÉ TE GUSTARÍA EXPERIMENTAR DURANTE TU VIDA? ¿TE GUSTARÍA APRENDER A TOCAR UN INSTRUMENTO, A PILOTAR UN BARCO, A DISEÑAR UN AVIÓN? ¿TE GUSTARÍA SALIR A DESCUBRIR HERMOSOS PARAJES NATURALES, O CIUDADES BULLICIOSAS Y APASIONANTES? ¿TE GUSTARÍA COMPARTIR UNA PASIÓN CON ALGUIEN, O CON UN EQUIPO? DEDICA UN MOMENTO A SOÑAR CON TODAS LAS COSAS QUE SE PUEDEN HACER EN LA VIDA Y ESCRIBE LAS QUE TE GUSTARÍAN, ¡INCLUSO SI TE PARECEN IMPOSIBLES!

1

DURANTE MI VIDA, ME GUSTARÍA APRENDER...

---

---

2

DURANTE MI VIDA, ME GUSTARÍA IR A...

---

---

3

DURANTE MI VIDA, ME GUSTARÍA COMPARTIR...

---

---



ACTIVIDAD  
2

# MODELOS DE CONDUCTA

Si pudieses ser cualquier persona, ¿quién te gustaría ser? Piensa en alguien que tenga una vida que te guste. ¿Es una persona apasionada? ¿Con alguna habilidad especial? ¿Una persona de éxito? ¿Cambia el mundo?

Dedica un tiempo a investigar y encontrar alguien que te inspire de verdad: puedes preguntar a la gente de tu entorno, buscar en libros o en internet. Y, cuando hayas encontrado a una persona que pueda inspirarte, un modelo de conducta, pregúntate: ¿qué tengo que hacer para tener este tipo de vida? ¿Cuál sería el primer paso?

ACTIVIDAD 3

BUSCA UNA HOJA DE PAPEL EN BLANCO. DIBUJA UNA LÍNEA, TAN SIMPLE O COMPLICADA COMO QUIERAS, E IMAGINA QUE ESTA LÍNEA ES TODA TU VIDA, DE PRINCIPIO A FIN. EL PUNTO DE PARTIDA DE LA LÍNEA ES TU NACIMIENTO Y EL FINAL ES TU MUERTE. DIBUJA UN PUNTO GRANDE EN ALGÚN LUGAR DE LA LÍNEA, QUE REPRESENTA EL PRESENTE, Y ESCRIBE TU EDAD ACTUAL. AHORA PUEDES AÑADIR A LA LÍNEA TODOS LOS ACONTECIMIENTOS IMPORTANTES DE TU PASADO Y LA EDAD QUE TENÍAS. Y AHORA, MIRA AL FUTURO: SUEÑA CON UNA VIDA GENIAL QUE BIEN PODRÍA SER TU VIDA. AÑADE A LA LÍNEA TODOS LOS ACONTECIMIENTOS IMPORTANTES DE ESTA VIDA, TANTO PERSONALES COMO PROFESIONALES.

PARA CADA ACONTECIMIENTO, AÑADE LA EDAD QUE TENDRÁS. TE QUEDARÁ ALGO COMO ESTO:

INICIO

0 Nací en: 20..

14



Hice una nueva amistad...

Ahora



Conoceré a...

18

Empezaré a trabajar de...

32



Aprenderé a...

23

25

Visitaré...



Decidiré...

72

Me uniré a...



86

FIN

42



Me mudaré a...

65



Trataré sin éxito de...

(¡pero no importará!)

55

Haré esta locura...



Explícalo con la máxima precisión posible: añade muchos acontecimientos, muchas cosas, ¡para tener una vida plena y apasionante! Diviértete con tu vida futura: ¡incluso puedes hacer esta actividad varias veces y usarla para entender lo que quieres lograr en realidad!



... CAPÍTULO 6:  
¿TODOS TENEMOS  
PREJUICIOS?

---

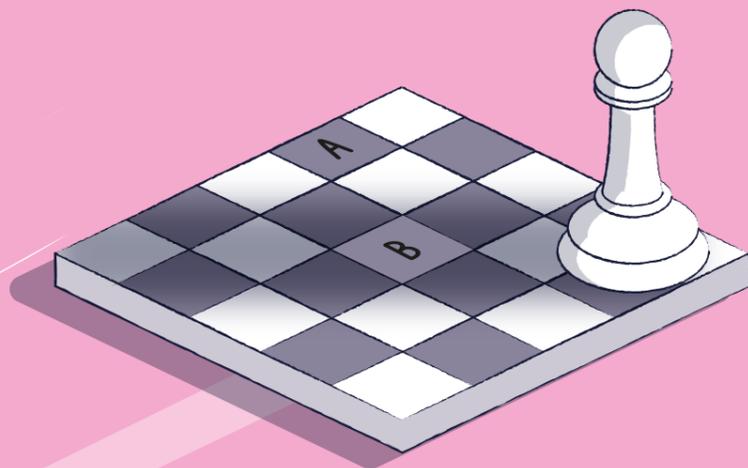


# ¿TODOS TENEMOS PREJUICIOS??

¿Ves las cosas claras?  
¿Las ves como son o te dejas engañar?

Mira el tablero de ajedrez de la derecha. ¿De qué color es el cuadrado A? Negro, obviamente, o para ser más precisos, gris oscuro. ¿De qué color es el cuadrado B? Blanco, obviamente, o para ser más precisos, gris claro. En realidad, esos no son sus colores, son los colores que tú percibes.

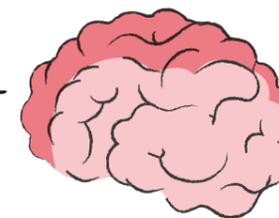
La verdad es que los dos cuadrados son grises, exactamente del mismo tono...



Mira, este es A y este es B. Se ven idénticos, ¿verdad? Pero en el tablero, ¿por qué el B se ve mucho más claro?

Porque tu cerebro te ha engañado. **Nunca vemos las cosas "como son", siempre las vemos en un contexto. Aquí, el contexto** es un tablero de ajedrez donde se alternan cuadrados oscuros y claros. Este contexto nos dice que A tiene que ser oscuro y B tiene que ser claro. Tu cerebro hará que los veas muy diferentes, para que puedas entender lo que hay en la imagen inmediatamente: enseguida verás un tablero de ajedrez.

**Nunca vemos las cosas "como son", siempre las vemos en un contexto.**



Nuestras mentes tienen dos maneras de pensar: una rápida y una lenta. La rápida es muy práctica: enseguida da un sentido a las cosas, sin mucho esfuerzo. Es útil casi todo el tiempo: normalmente, quieres saber que un objeto es un tablero de ajedrez, no de qué color son exactamente los cuadrados. Pero esta manera de pensar se deja engañar fácilmente por el contexto, por experiencias anteriores, por estereotipos o por representaciones comunes. Este tipo de "engaño" se llama "prejuicio" o "sesgo".

La otra manera de pensar es... lenta. Lenta y agotadora. No hay más que ver cuánto tiempo y esfuerzo se necesitan para comprobar que A y B en realidad son del mismo color. Tratar de analizar las cosas de manera racional, comprobar los detalles, verificar que lo que percibimos como "obvio" es cierto de verdad, resulta agotador. Pero, en algunas situaciones, ¡es crucial!

## Veamos un sesgo habitual: el sesgo de confirmación.

Si eres piloto y tienes muchas ganas de volar a casa, tendrás la tentación de ignorar los motivos para quedarte en tierra ("Se avecina una fuerte tormenta...") y te centrarás en los motivos para partir ("Bueno, las tormentas aquí nunca duran demasiado, seguramente podré evitarla"). Tendrás la tentación de prestar más atención a lo que te gustaría oír... y este sesgo de confirmación te puede llevar a cometer grandes errores.

No podemos eliminar los sesgos, pero sí podemos ser conscientes de ellos. Y podemos pararnos y preguntarnos: "¿Me estaré dejando llevar por un sesgo? Entonces, tal vez deba parar, pensármelo dos veces y no dejarme engañar por el sesgo...".





# EL

# ACCIDENTE

UN PADRE Y SU HIJO VIAJAN EN COCHE. TIENEN UN TERRIBLE ACCIDENTE Y EL PADRE MUERE AL INSTANTE. EL HIJO ES TRASLADADO AL HOSPITAL. EL CIRUJANO DE GUARDIA ENTRA EN LA SALA DE URGENCIAS, MIRA AL CHICO Y, DE PRONTO, SE DETIENE Y DICE:

“No puedo operarlo, ¡este chico es mi hijo!”.



¿HAY ALGO EXTRAÑO EN ESTA HISTORIA? SI LA HISTORIA TE PARECE IMPOSIBLE, PUEDE QUE SEA PORQUE TUS PREJUICIOS TE HAN ENGAÑADO... LA SITUACIÓN DESCRITA ES BASTANTE DRAMÁTICA, POR LO QUE, PROBABLEMENTE, LAS EMOCIONES TE HAN HECHO PENSAR DEPRISA, PERO TÓMATE TU TIEMPO, VUELVE A LEERLO...

¡Está todo claro, es muy sencillo! ¿No?  
Busca la solución al final del capítulo, si te hace falta.



# MICHAEL

LEE LA HISTORIA SOBRE MICHAEL A CONTINUACIÓN. ¿ES MÁS PROBABLE QUE MICHAEL SEA BIBLIOTECARIO O GRANJERO?



EL GRANJERO

Michael es una persona reservada e introvertida, siempre dispuesta a ayudar a los demás, pero con poco interés por el mundo. Le gusta el orden, tener todo organizado, y se fija mucho en los detalles.



EL BIBLIOTECARIO

Michael es una persona reservada e introvertida, siempre dispuesta a ayudar a los demás, pero con poco interés por el mundo. Le gusta el orden, tener todo organizado, y se fija mucho en los detalles.



Por cierto, ¿hasta qué punto están sesgadas estas visualizaciones de la profesión de Michael?

# SESGO DE CONFIRMACIÓN

VAMOS A ANALIZAR CON MÁS DETALLE EL SESGO DE CONFIRMACIÓN. NORMALMENTE, TENDEMOS A NOTAR Y RECORDAR LA INFORMACIÓN QUE CONFIRMA NUESTRAS OPINIONES, Y A CUESTIONARNOS, DESCARTAR U OLVIDAR LA INFORMACIÓN CONTRARIA A LO QUE PENSAMOS. DICHO DE OTRO MODO, TENDEMOS A CENTRARNOS EN LA INFORMACIÓN QUE CONFIRMA LO QUE YA CREEMOS.

TRATA DE RECORDAR CÓMO HAS REACCIONADO AL COMPARTIR ALGUNA NOTICIA, CONVERSAR CON TU FAMILIA O DEBATIR CON TUS AMIGOS: ¿PODRÍAS IDENTIFICAR ESTE SESGO DE CONFIRMACIÓN EN OTRAS PERSONAS? O MÁS DIFÍCIL: ¿PODRÍAS IDENTIFICAR ESTE SESGO DE CONFIRMACIÓN EN TUS PROPIOS PENSAMIENTOS?



En las próximas semanas, intenta prestar atención a tus propias reacciones y ser consciente de este sesgo de confirmación. Recuerda que no podemos eliminarlo, ¡pero sí podemos ser conscientes de ello!

# SOLUCIONES

¡No las leas hasta que no hayas hecho las actividades!

## SOLUCIÓN DE LA ACTIVIDAD 1:



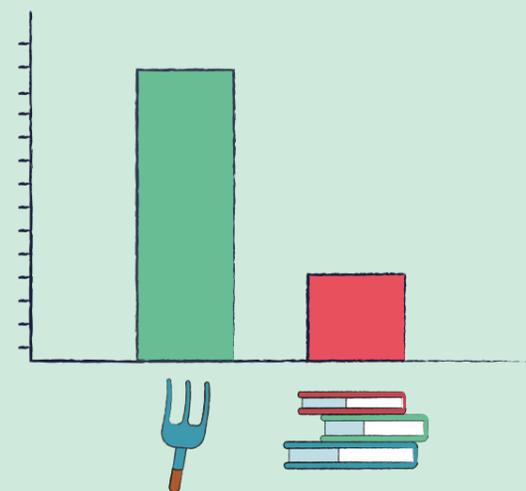
A menudo, los lectores piensan que el cirujano es el padre y puede parecer imposible porque el padre ha muerto en el accidente de coche. Los estereotipos comunes nos hacen imaginar que el cirujano es un hombre, ¡pero hay muchas mujeres cirujanas! Así que el cirujano de guardia podría ser la madre del chico. Además, ya hay familias con dos padres en todas partes y, en algunos países, el matrimonio entre dos hombres es legal.



## SOLUCIÓN DE LA ACTIVIDAD 2:

Hay dos maneras de resolver esta cuestión. Si lo piensas rápido, el contexto puede influirte. Probablemente, la descripción del personaje de Michael te haya hecho pensar que es bibliotecario... Pero si lo pensamos con más calma, con menos prejuicios... ¿Qué trabajo es más probable?

¿En tu país hay más granjeros o más bibliotecarios? Seguramente, ¡muchos más granjeros! Por eso, sea cual sea la personalidad de Michael, ¡es mucho más probable que sea granjero!



**Otros recursos:** Si quieres aprender más e incluso enfrentarte a tus propios prejuicios, echa un vistazo al [proyecto Implicit](#) e intenta hacer alguno de los tests de la web de la asociación Implicit. También puedes leer el maravilloso libro [Pensar rápido, pensar despacio](#) del psicólogo Daniel Kahneman.



# CAPÍTULO 7:

ÚLTIMA HORA



¡NO TE FÍES DE ESTE CAPÍTULO!



# ÚLTIMA HORA

## ¿Te lo creerías si leyese algo absurdo en este libro?



¿Y se lo contarías corriendo a tus amigos? ¿O pensarías que es mentira?

Veamos un ejemplo. Tal vez sepas que Neil Armstrong fue la primera persona que caminó por la Luna, en 1969. **¿Y si leyese aquí que el ser humano no ha llegado nunca a la Luna,** que los vídeos de los astronautas en la Luna fueron un montaje, grabados en un estudio de Hollywood? ¿Te lo creerías?

**Bueno... dependería de muchas cosas.**

Si lo piensas con calma (¡recuerda el capítulo 6!), te puede parecer muy sorprendente que haya periodistas y medios fiables que hablen de que el alunizaje fuese un montaje.

Puedes sentir curiosidad, empezar a investigar (¡recuerda el capítulo 4!) y descubrir que, en efecto, los astronautas trajeron más de 300 kilos de rocas lunares durante seis misiones a la Luna. Y que otros países como Rusia, Japón y China confirmaron los alunizajes, ¡que las imágenes de la Lunar Reconnaissance Orbiter de la NASA incluso nos muestran las huellas que dejaron los astronautas! También descubrirás que, en 1969, teníamos la tecnología necesaria para enviar personas a la Luna y traerlas de vuelta (aunque con un gran riesgo), pero NO teníamos la tecnología de efectos especiales para simular un alunizaje como si fuese una película (sí, es sorprendente, pero investigalo para comprobar si es cierto).



Entonces, ¿por qué todavía hay gente que cree que la misión a la Luna fue un montaje, o **historias similares difíciles de creer?**

A menudo, son historias muy impactantes y nos provocan emociones intensas. Por eso, tendemos a reaccionar con rapidez en lugar de dedicar tiempo a pensar e investigar. Si la historia encaja con nuestra manera de ver el mundo, con nuestras creencias y valores, nos inclinaremos a aceptarla más fácilmente (recuerda el sesgo de confirmación del

capítulo 6). Si la historia combina elementos que son verdad con otros que no lo son, las partes ciertas nos pueden convencer y hacer que creamos también las falsas. Y si la historia nos la cuenta un buen amigo, también tenderemos a creerla... y podríamos incluso cometer el error de compartirla y difundir la historia falsa.

Dar información falsa que se difunde para engañarnos, manipularnos o confundirnos tiene un nombre: **desinformación.**

### CONSEJOS

Por lo tanto, cuando te llegue una noticia que sea impactante emocionalmente, antes de compartirla:



TÓMATE UN TIEMPO, CON CUIDADO ANALÍZALA, NO DEJES QUE LAS EMOCIONES TE HAGAN PRECIPITARTE.



TEN CURIOSIDAD E INVESTIGA: ¿QUÉ INFORMACIÓN PUEDES ENCONTRAR SOBRE EL TEMA?



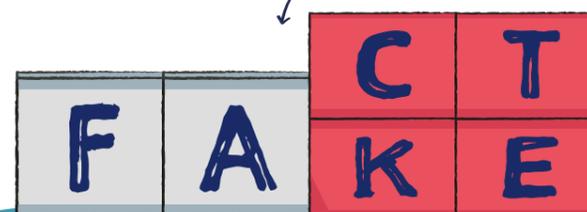
PREGUNTA POR LA FUENTE: ¿DE DÓNDE HA SALIDO LA HISTORIA? ¿ES SERIA Y CREÍBLE LA FUENTE?



CONSULTA OTRAS FUENTES: ¿LOS MEDIOS FIABLES LA MENCIONAN? SI NO LO HACEN, NO SIGNIFICA NECESARIAMENTE QUE LA HISTORIA SEA FALSA, PERO SÍ QUE CONVIENE INVESTIGARLA MÁS.



HAY SITIOS WEB ESPECIALIZADOS EN DESMENTIR Y CONTRASTAR NOTICIAS: MIRA A VER SI MENCIONAN ALGO SOBRE LA HISTORIA...



EN LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES, VAS A JUGAR CON DESINFORMACIÓN. APRENDER CÓMO SE CREA Y A IDENTIFICARLA. ¡QUE LO DISFRUTES!

# ¡ESCRIBE TU PROPIA DESINFORMACIÓN!

EN ESTAS ACTIVIDADES, CREAREMOS UNA NOTICIA QUE ES UN ENGAÑO, ERRÓNEA Y FALSA. ¿POR QUÉ? NO PORQUE MENTIR SEA GENIAL, QUE NO LO ES, SINO PORQUE ENTENDER CÓMO FUNCIONA LA DESINFORMACIÓN TE AYUDARÁ A IDENTIFICARLA CUANDO LA VEAS. PARA EMPEZAR, ESCRIBE UNA FRASE QUE SEA FALSA, ABSURDA, IMPOSIBLE. POR EJEMPLO:

EL PLANETA JÚPITER ESTÁ HECHO DE CAMELO.

EL ZUMO DE MANZANA PUEDE CURAR TODAS LAS ENFERMEDADES DEL MUNDO.

LOS GATOS CONTROLAN LAS MENTES DE TODAS LAS PERSONAS.

Ahora, trata de escribir un artículo sobre esa idea tan terriblemente errónea.

Primero, escribe unas pocas líneas, por ejemplo:

EXCLUSIVA

## ÚLTIMA HORA

NOTICIAS 24 EN VIVO

# ¡JÚPITER ESTÁ HECHO DE CAMELO!



“

Los científicos han descubierto que el planeta Júpiter en realidad está hecho de caramelo. Su color blanco es por el azúcar y el tono amarronado es del caramelo. El planeta es muy pegajoso, pero muchos astronautas quieren viajar allí para averiguar a qué sabe.

# ¡AÑADE ALGO DE REALISMO!

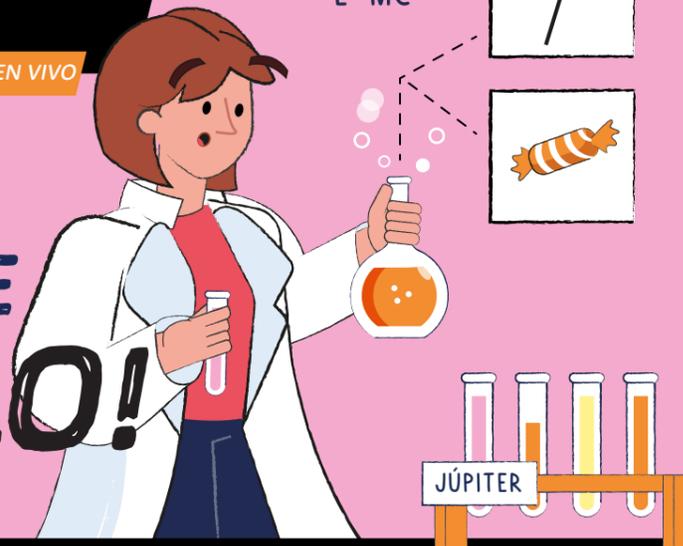
SI QUEREMOS QUE LA GENTE CREA QUE LA INFORMACIÓN ES CIERTA, DEBERÍAMOS AÑADIR ALGUNOS ELEMENTOS VERDADEROS A NUESTRO ARTÍCULO. INVESTIGA UN POCO, POR EJEMPLO, EN INTERNET, PARA DESCUBRIR ALGUNOS HECHOS O NOTICIAS VERDADERAS QUE TENGAN ALGUNA RELACIÓN. ¡INCLUSO PODRÍAS LOCALIZAR ALGÚN ARTÍCULO CIENTÍFICO! AÑADE REFERENCIAS A ESOS HECHOS Y ARTÍCULOS EN TU TEXTO. PODRÍA QUEDAR MÁS O MENOS ASÍ:

EXCLUSIVA

## ÚLTIMA HORA

NOTICIAS 24 EN VIVO

# ¡JÚPITER ESTÁ HECHO DE CAMELO!



“

Júpiter es el quinto planeta en distancia al sol y está hecho de hidrógeno y helio. No obstante, los científicos han descubierto que una parte está hecha de polvo de azúcar y trozos de caramelo, lo que podría significar que el planeta es una especie de caramelo gigante. Probablemente, el planeta es pegajoso, pero ningún astronauta ha podido llegar hasta allí todavía.

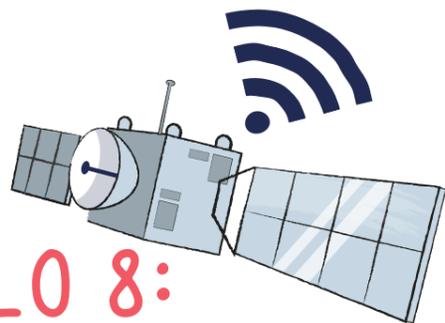
# AÑADE UN POCO DE DRAMATISMO

SI QUEREMOS QUE LOS LECTORES PIENSEN RÁPIDO Y SE CREAN TU ARTÍCULO, TENEMOS QUE HACER QUE SE DEJEN LLEVAR POR LAS EMOCIONES. ¿PUEDES AÑADIR ALGO DE DRAMATISMO, UN POCO DE LENGUAJE EMOCIONAL? ALGO IMPACTANTE, QUE PROVOQUE EMOCIONES FUERTES, ¿TAL VEZ UN POCO DE MIEDO O PÁNICO?

POR EJEMPLO:



**Otros recursos:** Para aprender a identificar la desinformación, puedes consultar varias actividades de la BBC, como los [vídeos](#) o el juego [iReporter](#). También te puede gustar el juego [Bad News](#), que te enseña cómo se crea la desinformación.



## CAPÍTULO 8:

# SEGURIDAD EN INTERNET



# SEGURIDAD EN INTERNET



HOY EN DÍA, MULTITUD DE SATÉLITES GIRAN ALREDEDOR DE LA TIERRA, Y LA CIFRA SIGUE CRECIENDO.

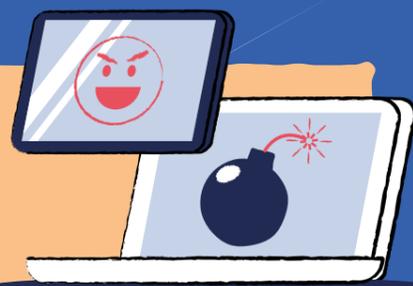
Nos ayudan a mejorar las previsiones del tiempo, emitir programas de TV, llamar por teléfono a lugares remotos, usar internet, embarcarnos en experimentos científicos y mucho más, como el seguimiento del cambio climático.

**Pero, obviamente, los satélites están en riesgo:** no solo en riesgo de averiarse por el ambiente hostil en el que se encuentran o de colisionar en el espacio, sino además, de que alguien acceda sin autorización a los sistemas del satélite para robar sus datos o causar un problema.

**¡Lo mismo te pasa a ti!**

LOS SATÉLITES SON SEGUROS SIEMPRE QUE LOS DISEÑEMOS PARA PREVENIR LOS PROBLEMAS, QUE SE USEN CORRECTAMENTE Y QUE TENGAMOS RECURSOS (COMO CONTRASEÑAS) Y HÁBITOS PARA PROTEGERLOS.

SI TE CONECTAS A INTERNET, HAY CIERTOS RECURSOS Y HÁBITOS QUE DEBES APLICAR POR TU SEGURIDAD. EN PRIMER LUGAR, LAS CONTRASEÑAS: SON LA LLAVE A TU VIDA DIGITAL. TUS CONTRASEÑAS EVITAN QUE OTRAS PERSONAS VEAN TODO LO QUE HAS HECHO Y QUE SE HAGAN PASAR POR TI EN INTERNET. TUS CUENTAS DE INTERNET, Y TU MÓVIL SI TIENES UNO, SIEMPRE DEBEN ESTAR PROTEGIDOS CON BUENAS CONTRASEÑAS.



Pero en internet, no solo es importante protegerse: también hay que **ser responsable.**



CADA VEZ QUE COMPARTES UNA NOTICIA, LA ESTÁS DIFUNDIENDO: ¿SEGURO QUE ES INFORMACIÓN FIABLE DE UNA FUENTE SERIA? CADA VEZ QUE COMPARTAS UNA FOTO TUYA, ESTARÁ DISPONIBLE PÚBLICAMENTE: ¿TE PARECE BIEN QUE LA VEA CUALQUIER PERSONA, INCLUIDOS FUTUROS JEFES Y FUTUROS COMPAÑEROS?

¿Te atreverías a decir lo que has escrito si estuvieses hablando con una persona cara a cara? Cuando haces clic en un enlace, un servidor de algún lugar del mundo registra que se ha recibido un clic más... y normalmente da más visibilidad, es decir, más influencia o dinero, a quienquiera que esté detrás de ese enlace. ¿A qué sitios web y

grupos quieres apoyar? Dicho de otro modo, debes considerar el mundo virtual como un mundo real, donde cada acción causa un efecto en otras personas y donde tienes una responsabilidad. Es un mundo donde las acciones bien elegidas pueden ayudar a los demás, pero las mal elegidas pueden dañar a personas.

**Cada vez que escribas un comentario, lo leerán personas reales con sentimientos reales.**

Por último, ten en cuenta que el *bullying* y el acoso son problemas importantes en internet. Si te sientes mal por la conducta de otras personas, cuéntaselo enseguida a alguien en quien confíes, como un padre, un profesor o un amigo. No te guardes dentro el problema. Busca ayuda. Tú no tienes la culpa de esas actitudes, no tienes nada de que avergonzarte. Puedes guardar los mensajes y capturas de pantalla como pruebas, pero no respondas ni contraataques. Es mejor ignorarlo, e incluso bloquear los mensajes de la gente que te ataque. En muchos países, existe un número de teléfono de ayuda contra el ciberacoso. Busca el número de tu país y llama si necesitas que te aconsejen.





# ¡ALZA LA VOZ! CONTRA EL ACOSO



SI PRESENCIAS UN ACOSO, NO LO IGNORES. TOMA PARTIDO Y AYUDA A LA PERSONA ACOSADA. ALGO TAN SENCILLO COMO RECIBIR UN MENSAJE AMABLE PUEDE SER DE GRAN AYUDA PARA ALGUIEN QUE SE SIENTE ATACADO Y SOLO.



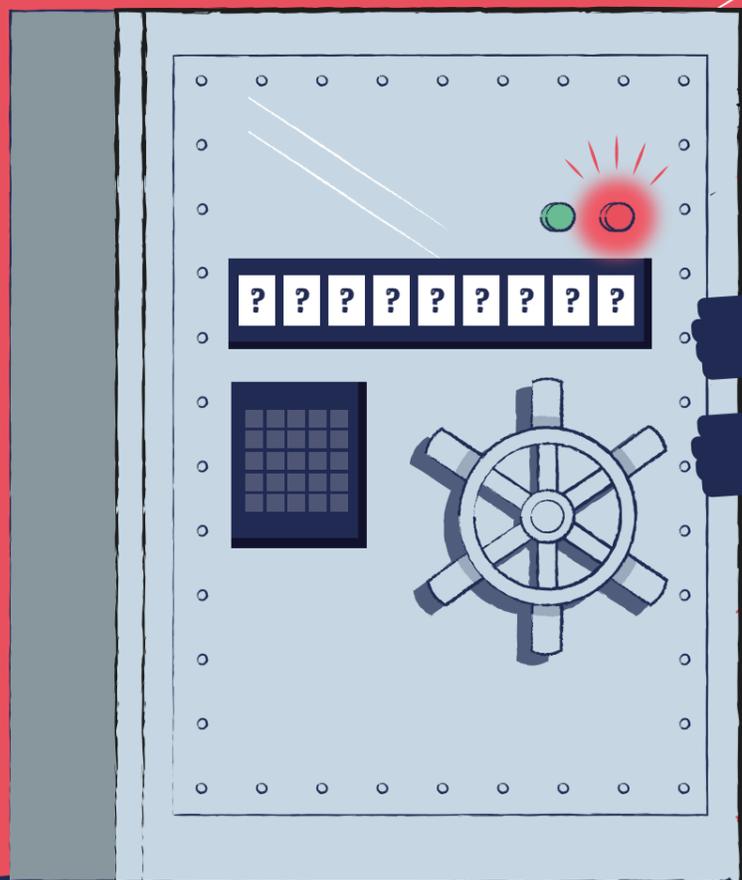
ACTIVIDAD  
1 ?

? ? ? ? ? ? ? ? ? ?



confirmar la contraseña

TU CONTRASEÑA:  
QUE SEA LAAAARGA



Las palabras sencillas son fáciles de descifrar, así que tendremos que crear una contraseña que sea larga y que no tenga sentido para nadie más que para ti. Una contraseña se puede crear de varias formas. Esta es una: **Piensa en una frase que recuerdes fácilmente y escribe solo las dos primeras letras de cada palabra.** Asegúrate de que haya algunas letras en mayúscula en la frase, para que la contraseña mezcle minúsculas y mayúsculas.

Por ejemplo: "¡Estoy leyendo un libro de la Fundación Airbus!" dará lugar a la contraseña: **EsleunlidelaFuAi.** ¡Genial!

SÚPER  
CONSEJO

NO ESCRIBAS NUNCA  
TU CONTRASEÑA EN NINGÚN SITIO:  
SOLO DEBE ESTAR EN TU CABEZA...  
O EN TU PROGRAMA DE GESTIÓN DE CONTRASEÑAS.

ACTIVIDAD  
2 !

Y QUE SEA  
¡SEGURA!

Por ejemplo, puedes sustituir algunas palabras por números que suenen igual. En el ejemplo anterior, puedes sustituir "un" por "1" para que la contraseña sea más segura. **Esle1lidelaFuAi.** Y, como la frase original acababa con un signo de exclamación, vamos a añadirlo al final:

**Esle1lidelaFuAi!**

¡Va a ser muy difícil descifrar esta contraseña! Tú la puedes recordar fácilmente, pero es imposible que nadie más la adivine.



¿Adivinas la frase de la que ha salido  
la contraseña  
**2beorno2be,thisthequ?**

¡ES LA CITA MÁS FAMOSA DE SHAKESPEARE (EN INGLÉS)!



# INVESTÍGATE A TI

¿Qué podemos encontrar sobre **ti** en internet?

Imagina que la directora de una empresa que te encanta quiere ofrecerte el mejor trabajo del mundo.

Pero, antes de ofrecértelo, quiere comprobar quién eres, así que busca en internet toda la información, fotos, vídeos, comentarios, etc. que hay sobre ti. ¿Qué encontrará?



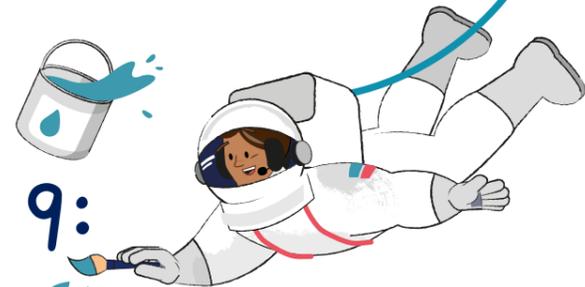
Tú también puedes comprobarlo: búscate en internet. ¿Hay algo que no te gustaría que viese la directora? ¿Algo que pueda sorprenderle e impedir que te dé el trabajo de tus sueños? Si la respuesta es sí, es el momento de borrar esas fotos, vídeos y comentarios lo antes posible. Además, recuerda cambiar tu configuración de privacidad en las redes sociales, para restringir el acceso a tus publicaciones.

**¡Y, por supuesto, lo mejor es no publicar nada que pueda ser vergonzoso sobre ti!**



**Otros recursos:** Si quieres más consejos sobre la seguridad en internet, te aconsejamos los artículos, vídeos y otros recursos de [Childline](#), [Childnet](#) e [InternetMatters](#).

CAPÍTULO 9:  
¡VAMOS  
A CAMBIAR  
EL MUNDO!





# ¡VAMOS A CAMBIAR EL MUNDO!



TAL VEZ HAS VISTO ALGO A TU ALREDEDOR QUE HABRÍA QUE ARREGLAR: PUEDE QUE HAYA GENTE QUE NECESITA AYUDA PERO NO LA RECIBE, O PUEDE QUE HAYA ALGUNA INJUSTICIA, O QUE SE ESTÉ DAÑANDO EL MEDIO AMBIENTE.

Si estudias el tema, verás que no solo es un problema donde tú vives, sino en muchos lugares del mundo. Ahora es un buen momento para mejorar las cosas en tu entorno y en el mundo. ¡Forma parte de la comunidad global!

## Si pudieses cambiar una sola cosa del mundo, ¿qué cambiarías?

¿Acabarías con la pobreza extrema y el hambre? ¿Lucharías por la justicia y la igualdad? ¿Transformarías nuestra manera de vivir para combatir el cambio climático? Puedes empezar ahora y puedes hacerlo poco a poco, porque... ¡somos muchos en esto!



En 2015, los líderes mundiales decidieron dar respuesta a grandes retos. Identificaron 17 objetivos que alcanzar para 2030, que llamamos los **objetivos de desarrollo sostenible, u ODS.**



Estos objetivos son una llamada a la acción para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar la paz y la prosperidad en el futuro. Están relacionados entre ellos: **si se reduce la pobreza, se reducirá el hambre, y con agua limpia tendremos mejor salud.** Pero también nos permiten detectar los principales problemas que tenemos que resolver globalmente. Esto significa que solo podremos conseguirlo si todos los países, comunidades, corporaciones y empresas aunamos nuestros esfuerzos.

## ¿Cuál es tu papel en esto?

Aunque estos cambios afectan a todo el planeta, necesitamos los esfuerzos de todos localmente para conseguirlos. Por eso, en primer lugar, mira estos retos e identifica los que más te importan, aquellos en los que te gustaría involucrarte. Empezarás con acciones pequeñas y sencillas. Después, podrías involucrar a tus familiares y amigos. Puedes hablar con ellos, animarles a que hagan algo

sencillo también... y, poco a poco, si todos damos un pequeño paso, se convertirá en un gran paso. Por último, puedes empezar a hablar con organizaciones, como una ONG, tu centro de estudios o una universidad, o incluso con el ayuntamiento, para desarrollar acciones de mayor dimensión que impacten a muchas personas.

## ¡Empecemos a cambiar el mundo, paso a paso!



# ESTUDIAR LOS ODS

LEE LOS 17 OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS). ¿CON CUÁL SIENTES UN COMPROMISO MAYOR? **SI TE PUDIESES INVOLUCRAR EN UNO DE ELLOS, ¿CUÁL SERÍA?**



Ahora que has elegido un ODS, investigálo: ¿Cuáles son las principales dificultades?



¿Cuáles son los problemas relacionados **en tu zona?** Habla con tus amigos, familiares, profesores. ¿Hay dificultades en tu entorno? ¿Cuáles son?



¿Cuáles son los problemas relacionados en otras partes de **tu país?** ¿Y en otros países?



¿Cuál es el problema **global?**

**SÚPER  
CONSEJO**

TOMA NOTAS, ¡INCLUSO PUEDES CREAR UN ARCHIVO PARA DOCUMENTAR EL TEMA, CON FOTOS, NOTAS Y ARTÍCULOS!

# IMPLICACIÓN

Cuando hayas elegido un ODS, piensa:  
¿qué pasos pequeños y sencillos puedes dar?

¿HAY MANERAS SENCILLAS DE AVANZAR HACIA ESE OBJETIVO EN TU ZONA, CON TUS AMIGOS, TU FAMILIA, TU ENTORNO?

¿HAY OTRAS PERSONAS, GRUPOS U ORGANIZACIONES QUE YA

ESTÉN IMPLICADOS EN ESE SENTIDO? ¿PUEDES IR A CONOCERLOS

Y HABLAR SOBRE LO QUE PODÉIS HACER JUNTOS? TAMBIÉN PUEDES INVESTIGAR UN POCO PARA IDENTIFICAR PASOS SENCILLOS HACIA ESE OBJETIVO.

LOS RECURSOS ADICIONALES TE PROPORCIONARÁN ALGUNAS IDEAS BÁSICAS.

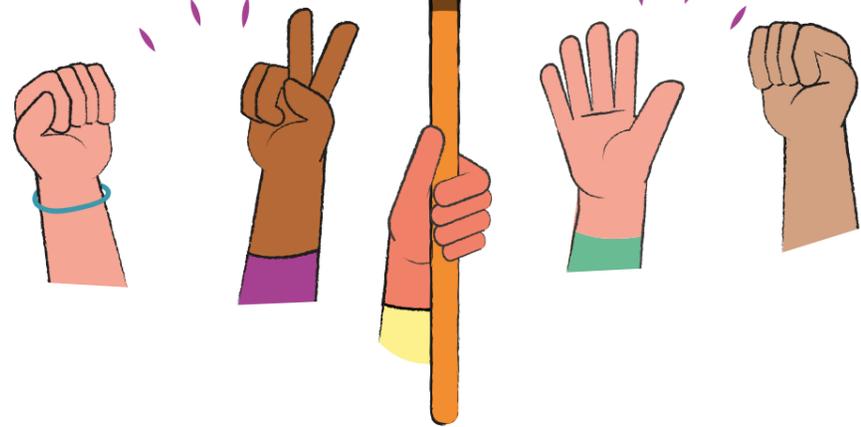


Otros recursos: Para idear acciones sencillas en favor de los objetivos de desarrollo sostenible, puedes buscar inspiración en los documentos [Young Person's Guide to Changing the World](#), editado por [Youth4GlobalGoals](#) y [SDGs PlayBook](#), editado por la Nigerian Youth SDGs Network.



CAPÍTULO 10:

¡HAZTE OÍR!



# ¡HAZTE OÍR!

Así que... has visto algo que es importante para ti, algo que quieres cambiar - en tu entorno local o en el mundo globalmente.

Puede que tenga que ver con reducir las injusticias, o ayudar a gente necesitada, o mejorar la vida de la gente de tu entorno. Pero, ¿cómo puedes cambiar las cosas? Puede parecer que el problema que quieres solucionar es enorme, demasiado grande para ti por tu cuenta. Si es así, la solución es sencilla: contacta con otras personas. Juntos, podéis ser más creíbles, más fuertes. **Lo primero que tienes que hacer es investigar y documentarte.** Asegúrate de haber tenido interés por el

problema que quieres solucionar, que has entendido lo que está en riesgo y por qué existe. Después, puedes ponerte en contacto con gente de tu entorno: háblales, diseña un cartel para concienciar sobre el tema y difúndelo. Puedes escribir una carta al director de tu centro de estudios, al ayuntamiento o al presidente de tu país. Háblales del problema, por qué debería ser una prioridad, y pregúntales qué pueden hacer para abordarlo. Usa tu voz y pide apoyo y que se haga algo.



Obviamente, tienes que expresar tus ideas claramente **para articularlas** de tal manera que estén bien documentadas y sean convincentes.



## CAMBIA EL MONDO

EN LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES, SE TE PEDIRÁ QUE CREES HERRAMIENTAS QUE TE AYUDEN A COMUNICAR TUS IDEAS Y A CONVENCER A LA GENTE QUE TE RODEA. PRUÉBALAS Y COMPARTE TUS CREACIONES.

# DISEÑA UN FOLLETO

¡VAMOS A DISEÑAR UN FOLLETO! QUEREMOS QUE SEA CONVINCENTE Y CLARO, PARA COMUNICAR EL PROBLEMA QUE QUIERES CAMBIAR E INVOLUCRAR A GENTE PARA RESOLVERLO ENTRE TODOS. DEDICA UN MOMENTO A PENSAR Y DISEÑAR TODOS LOS ELEMENTOS DE TU FOLLETO:



¿Cuál será el título o el eslogan para llamar la atención de la gente?

¿CÓMO PUEDES RESUMIR EL PROBLEMA EN POCAS LÍNEAS, DE LA FORMA MÁS SENCILLA POSIBLE?



¿Qué imagen será la mejor para concienciar sobre el problema que te apasiona? ¿Algo gracioso? ¿Algo dramático? ¿Algo informativo?

Por último, no olvides añadir una llamada a la acción. Puedes pedir al lector que cambie algo en sus acciones diarias, que asista a una reunión, que lea algo en una web.

Ahora, coge una hoja de papel, una tablet o un ordenador. Empieza a dibujar y a escribir. ¡Crea el mejor folleto!

# PRESENTACIÓN RELAMPAGO



IMAGINA QUE ENTRAS EN UN EDIFICIO Y MONTAS EN EL ASCENSOR...

OTRA PERSONA ENTRA CONTIGO EN EL ASCENSOR. DE PRONTO, TE DAS CUENTA DE QUE ESA PERSONA ES FAMOSA Y QUE TIENE MUCHO PODER. PUEDE SER UN POLÍTICO IMPORTANTE, EL DIRECTOR DE UNA GRAN CORPORACIÓN, O TAL VEZ ALGUIEN QUE SALE EN TV TODOS LOS DÍAS. DICHO DE OTRO MODO, ESTA PERSONA PUEDE HACER MUCHO PARA AYUDAR A TU CAUSA... ¡SI LA CONVENCES PARA QUE TE APOYE!

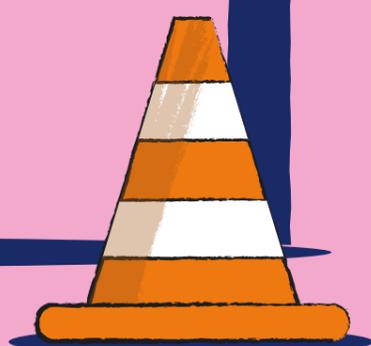
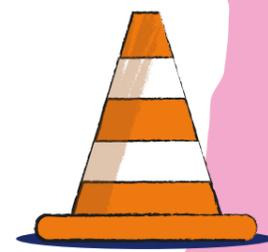


ESTA PERSONA SE QUEDA ENCERRADA EN EL ASCENSOR CONTIGO DURANTE UN MINUTO... ESO SIGNIFICA QUE TIENES UN MINUTO - NI MÁS, NI MENOS - PARA EXPONER EL TEMA, PARA DECIRLE CÓMO SE PODRÍA SOLUCIONAR Y PARA PEDIRLE SU APOYO DE LA MANERA MÁS CONVINCENTE POSIBLE. ¡MENUDO RETO!

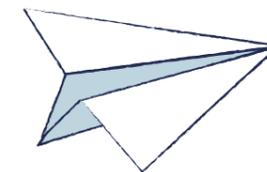


Vamos a crear tu presentación relámpago: un discurso de un minuto que puedes dar a cualquier persona con la que te encuentres, para comunicar tu tema. Puedes empezar siguiendo estas directrices:

- Empieza indicando cuál es el tema, desde un punto de vista local o global.
- Afirmas que hay esperanza y que hay maneras de abordar el problema.
- Indica qué deberíamos hacer para solucionar el problema, cómo cualquiera que escuche puede ayudarte.
- Sobre todo, demuestra tu pasión y determinación. Si muestras mucho entusiasmo, ¡tu compromiso será contagioso!



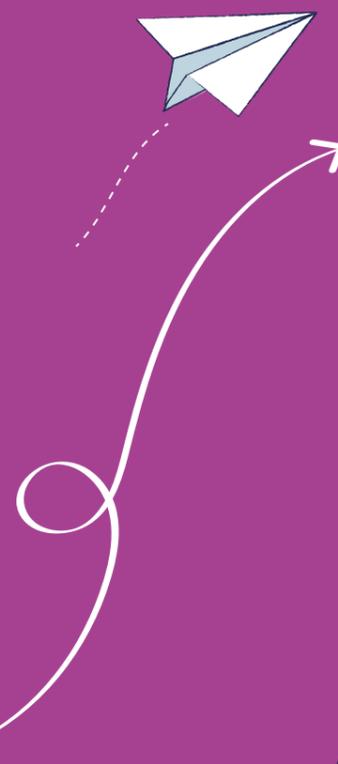
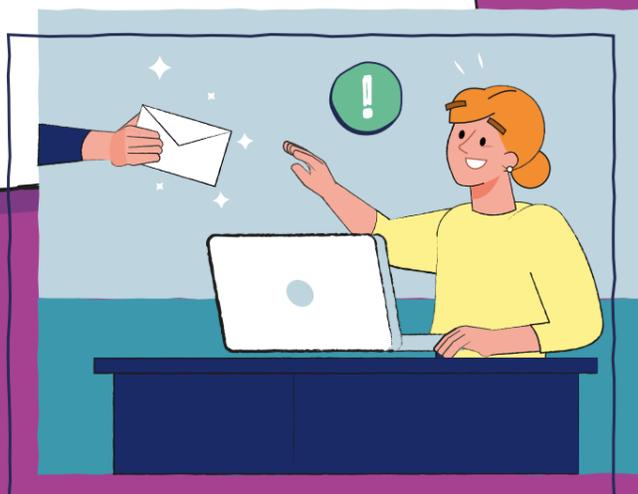
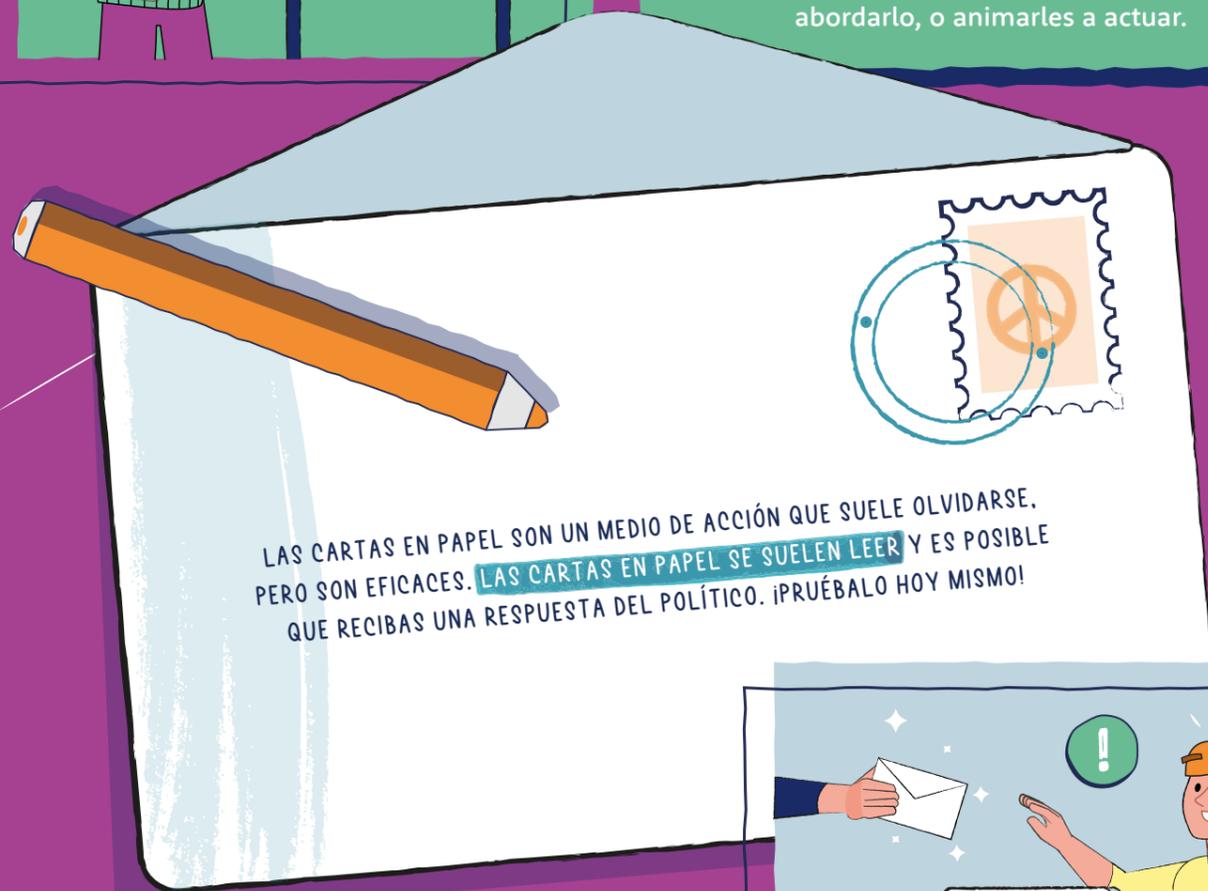
# UNA CARTA PARA UN CAMBIO



Hay un paso sencillo que siempre puedes dar para hacer que se oiga tu voz:



Escribe una carta a un político local. Ya sea el alcalde, un miembro del Parlamento, o incluso el jefe de gobierno, puedes escribirles y contarles cuál es el problema, preguntarles cómo podrían abordarlo, o animarles a actuar.



## Estructura tu carta claramente:

1. DETALLA EL TEMA Y POR QUÉ TE APASIONA.
2. PREGUNTA AL POLÍTICO QUÉ VA A HACER DESDE SU NIVEL.
3. SI QUIERES, INCLUSO PUEDES SUGERIR ALGUNAS ACCIONES POLÍTICAS.



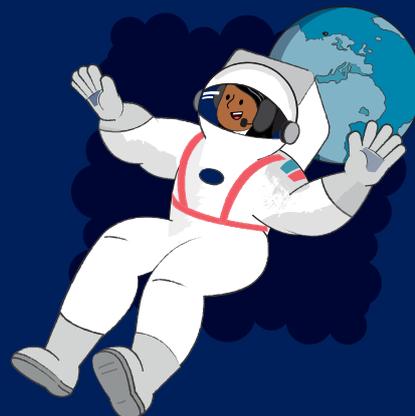
Otros recursos: ¿Quieres seguir avanzando?  
¡Consulta el [kit del joven activista](#) de [Advocates for Youth!](#)



# La guía para llegar a ser tú

¿No te parece que “ser tú” es mucho más complicado de lo que parece?

Mientras tratas de entender quién eres, también aprendes a coexistir con las diferencias de otras personas. Tu conciencia se abre al mundo que te rodea y tus redes sociales te generan todo tipo de sentimientos...



Vas a recorrer tu propio camino mientras lees estos capítulos que tratan sobre temas como la empatía, el cuidado personal, la detección de información errónea o cambiar el mundo. Cada capítulo contiene varias actividades para poner en práctica las ideas, por tu cuenta o con tus familiares y amigos. Prepárate para divertirte, hacerte preguntas, investigar, jugar y mucho más.

Si quieres aprender a desarrollar relaciones más sólidas o poner en marcha una revolución, aquí encontrarás algunos recursos para empezar. Simplemente, te ayudarán a sacar lo que ya tienes en tu interior: lo mejor de ti.

