

Este CUADERNO es...

Dirección editorial: Jordi Induráin
Edición: Sofía Acebo
Redacción: Cristian Olivé y Èlia Riudavets
Ilustraciones: Anna Fradera
Diseño de cubierta, interiores
y maquetación: RedMood Agency

© Larousse Editorial, S. L.
Rosa Sensat, 9-11, 3.ª planta (08005 Barcelona, España)
Telf.: 34 93 241 35 05
larousse@larousse.es
www.larousse.es
🐦 @Larousse_ESP
📷 @Larousse_ESP
🌐 larousse_esp

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

El editor ha realizado todos los esfuerzos posibles para conseguir la autorización para la reproducción de las obras mencionadas. Para cualquier rectificación rogamos se dirijan a la dirección de correo electrónico que consta en esta página.

Primera edición: 2020

ISBN: 978-84-18100-13-0
DL: B-1302-2020
1E11

Un espacio para mí. Para escucharme, valorarme y entenderme (o por lo menos intentarlo, que buena falta me hace). Prestar atención a mis emociones y hasta intentar aceptarlas. Comprender lo que me pasa, lo que siento y lo que quiero. (Espera, ¿yo he dicho eso?)

Una oportunidad para dejar durante unos minutos (aviso: no serán muchos, 😊) de lado el móvil y conectar conmigo. Dedicarme un rato solo a mí y a todo lo que me rodea.

Un lugar donde, por fin, sentirme capaz de decir aquello que nunca me he atrevido a expresar en voz alta. Para alejarme de las presiones, las etiquetas, las convenciones y descubrir quién quiero ser de verdad, más allá del postu.

SUMARIO

1	Cosas sobre mí.....	8
2	Mi perfil.....	14
3	Mis aficiones.....	20
4	¿Qué tengo en mi móvil?.....	24
5	¿Qué prefiero?.....	28
6	¿Qué hay en mi mochila del insti?.....	34
7	Un día espectacular.....	38
8	Sueños & metas.....	40
9	Insta de mi yo del futuro... ..	42
10	¡Vaya marrón!.....	46
11	¿Cómo me siento?.....	48
12	Mi opinión.....	52
13	Mis influencers fav.....	58
14	Un día de mierda.....	62
15	Haciendo preguntas incómodas I.....	64
16	Un día top.....	66
17	Blocked.....	68
18	Mi celebrity fav.....	70
19	Mis series.....	74

20	Mi crush	86
21	Haciendo preguntas incómodas II	90
22	Mi habitación	94
23	¡Vaya marrón...!	102
24	Mi opinión	104
25	Challenge de Whatsapp	108
26	¿De qué te ríes?	110
27	Mis miedos son parte de mí	114
28	Look book	116
29	Instapoetas	120
30	Futuros posts de instagram	124
31	Un fail de día	128
32	Tag de un día cualquiera	130
33	Imitando a influencers literarios	132
34	Un día para olvidar	138
35	Mi opinión	140
36	Reaccionando a mis primeros posts	142
37	Libros y series pendientes	144
38	Anécdotas para el recuerdo	146
39	Mi playlist de Spotify	148
40	Sueños	150
41	Cuestionario cringe	152
42	Yo nunca	154

EL
CUADERNO
donde
POR FIN
me puedo
expresar
SIN
FILTROS



¿QUÉ TENGO EN MI MÓVIL?



- INSTAGRAM
- WHATSAPP
- TIK TOK
- VSCO
- SPOTIFY
- YOUTUBE
- SNAPCHAT
- NETFLIX
- 21 BUTTONS
- TWITTER
- FACEBOOK
- PINTEREST
- WALLAPOP
- INSHOT

¿alguna más?

¿QUÉ 3 APLICACIONES DE LA LISTA SE HAN CONVERTIDO EN MIS IMPRESCINDIBLES?

¿PARA QUÉ SIRVEN?

¿Y QUÉ 3 APLICACIONES PODRÍA DESINSTALARME PERFECTAMENTE SI NO FUERA PORQUE ME DA MUCHO PALO?

¡Va, quítalas, que ocupan demasiado espacio!



un día

ESPECTACULAR



✓	¿Qué ha pasado?
✓	¿Cómo?
✓	¿Dónde?
✓	¿Con quién estaba?

¡VAYA MARRÓN!



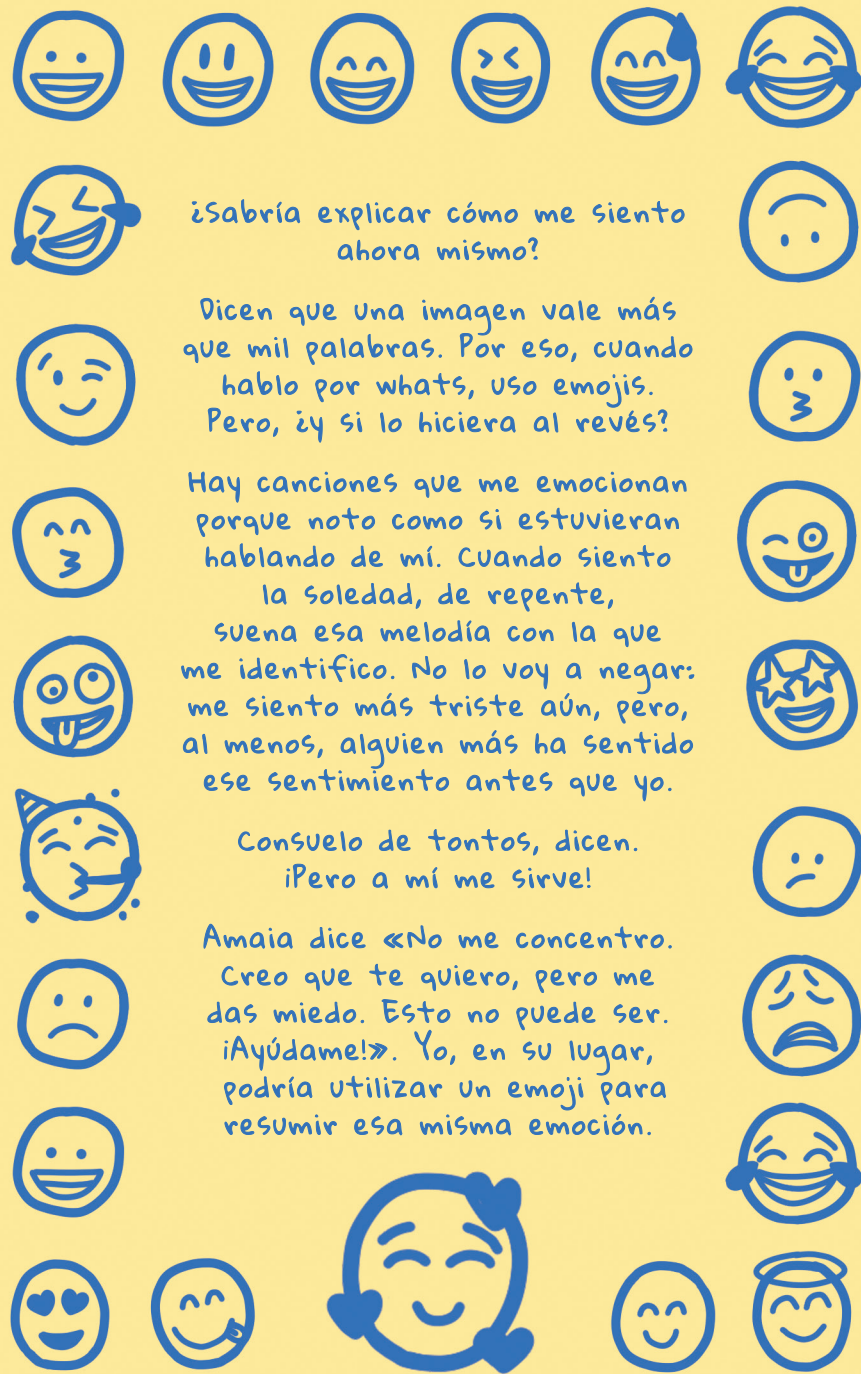
¿Cuál ha sido la última discusión que he tenido con alguien y que aún no he conseguido arreglar?

UN RESUMEN DE LO QUE PASÓ SERÍA MÁS O MENOS ASÍ...

Reserva estas páginas para cuando necesites desahogarte

- ✓ ¿Por qué hemos discutido?
- ✓ ¿Con quién he discutido?
- ✓ ¿No hay manera de arreglarlo?

¿CÓMO ME SIENTO?



¿Sabría explicar cómo me siento ahora mismo?

Dicen que una imagen vale más que mil palabras. Por eso, cuando hablo por whats, uso emojis. Pero, ¿y si lo hiciera al revés?

Hay canciones que me emocionan porque noto como si estuvieran hablando de mí. Cuando siento la soledad, de repente, suena esa melodía con la que me identifico. No lo voy a negar: me siento más triste aún, pero, al menos, alguien más ha sentido ese sentimiento antes que yo.

Consuelo de tontos, dicen.
¡Pero a mí me sirve!

Amaia dice «No me concentro. Creo que te quiero, pero me das miedo. Esto no puede ser. ¡Ayúdame!». Yo, en su lugar, podría utilizar un emoji para resumir esa misma emoción.



Esta es mi habitación...

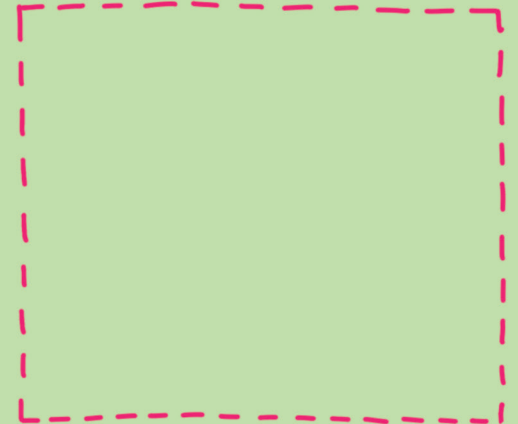


pega fotos o haz dibujos de tu habitación

Es el espacio de mi casa donde paso más tiempo y me siento mejor. Casi siempre tienen que venir a sacarme de ella para comer o pasar un rato en familia.



Si pudiera, seguro que me pasaría aquí todo el día. Por eso, me gusta identificarme con todo lo que hay en ella; quiero que todo me represente.



LO QUE MÁS ME GUSTA DE MI HABITACIÓN ES:

MI HABITACIÓN ES EL LUGAR DONDE LO HAGO TODO. POR EJEMPLO:

SOBRE TODO ME GUSTA ESTAR EN MI HABITACIÓN CUANDO ME SIENTO:

ROOM TOUR

¿Has visto algún «room tour» en Youtube?



Este tipo de vídeos son tendencia y consiste en enseñar tu habitación a la gente que está al otro lado de la pantalla.

Busca en el canal de tu influencer fav su room tour y fíjate en cómo describe su habitación. Si no tiene ningún vídeo de este tipo, busca algún room tour que tenga muchas visitas y analízalo. Te servirá de inspiración.



MI YOUTUBER FAV SE LLAMA... _____

SÍ/NO TIENE UN ROOM TOUR EN SU CANAL

HE VISTO EL ROOM TOUR DE... _____

SU ROOM TOUR SEGURO QUE PUEDE DIVIDIRSE EN PARTES....



¿TIENE INTRODUCCIÓN?
A VER, ¿POR QUÉ HA HECHO EL VIDEO?

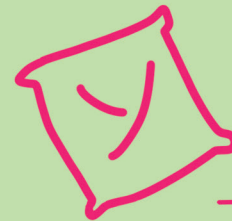


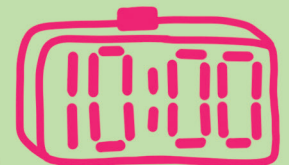
¿QUÉ NOS CUENTA DE SU HABITACIÓN?

¿QUÉ ESPACIOS ENSEÑA?



LO QUE MÁS ME GUSTA DE SU HABITACIÓN ES...





MIS MIEDOS SON PARTE DE MÍ

¿QUÉ ES LO QUE ME DA MÁS MIEDO?

ESTE MIEDO ME IMPIDE...

¿ALGUNA VEZ HE INTENTADO AFRONTARLO?

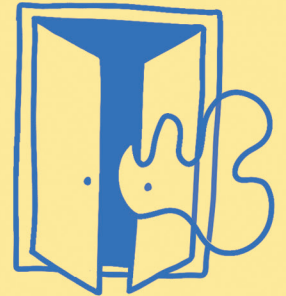
¿DE DÓNDE VIENE ESE TEMOR?

¿EN QUÉ CAMBIARÍA MI VIDA SI NO LO TUVIERA?



En la novela «It», de Stephen King, la criatura Pennywise adopta la forma de un payaso para poder acercarse a los más pequeños. Sin embargo, esconde un secreto terrorífico: es capaz de transformarse en los temores más ocultos de las personas para que se sientan indefensas. Cuanto más miedo tienes, más poderoso es él.

En el universo de Harry Potter, de J.K. Rowling, un «boggart» es un ser que cambia de forma. Puede transformarse en aquello que más miedo nos da, aunque existe un modo de combatirlo: practicando el hechizo «Ridikkulus» para que se vuelva en algo que dé risa.



¿TE ATREVES A HACER LO MISMO?
HAZLE FRENTE A TU MAYOR MIEDO
RIDICULIZÁNDOLO Y TRANSFORMÁNDOLO
EN ALGO REALMENTE PODEROSO.

¡Dibújalo!

¡atrérete a crear un meme con tu miedo y publícalo en tu cuenta con el hashtag #MásAllaDelPostu!

YO NUNCA

¿Has jugado alguna vez al famoso juego «Yo nunca»?

Llévate tu cuaderno a tus quedadas y sorpréndelos con este YO NUNCA...

Si no sabes lo que es... ¡a qué esperas para buscarlo?



HE CHUPADO UN BOLI PRESTADO



HE HECHO CAMPANA



HE CHUPADO EL BOLI PRESTADO DE UN PROFE



HE ROBAO UNA TIZA



HE FINGIDO ESTAR DE MALA HOSTIA PARA QUE ME DEJASEN EN PAZ



HE BESADO A ALGUIEN



HE HABLADO POR WHATSAPP MIENTRAS ESTABA CAGANDO



HE ENVIADO SIN QUERER UNA CAPTURA DE PANTALLA CON UNA CONVERSACIÓN COMPROMETIDA



HE REPETIDO DOS DÍAS SEGUIDOS LA MISMA ROPA INTERIOR



ME HE ENAMORADO A PRIMERA VISTA



HE RESPONDIDO MAL A UN PROFE



HE FINGIDO ENCONTRARME MAL PARA SALIR DE CLASE



HE RECIBIDO UNA LLAMADA DURANTE LA CLASE



HE ESCUCHADO UNA CANCIÓN TRISTE PARA HUNDIRME MÁS EN EL POZO



HE HABLADO POR WHATSAPP EN CLASE



HE FINGIDO ENCONTRARME MAL PARA NO IR A CLASE



ME HE TIRADO UN PEDO EN CLASE



ME HE HECHO UNA STORY EN EL LAVABO DEL INSTI



HE VISTO UNA SERIE DEL TIRÓN



ME HE DORMIDO (LITERALMENTE) EN CLASE



HE LLORADO POR ALGUIEN



HE COPIADO EN UN EXAMEN



HE IMITADO A UN PROFESOR