

Armonía Emocional

MI DIARIO HUP



PROGRAMA HUP

Autor: Ana Tamara Robles Pliego

Diseño:

Ana Tamara Robles Pliego.
Ana Alejandra Gayón Delgadillo.

Portada: Rodrigo A. Robledo Dávila

Edición: Proyecto Eti-k SA de CV
Laguna de San Juan 1337 Ampliación Kiosco.
Saltillo, Coahuila, México

Conoce más:

www.willtek.mx.com

tamararobles@willtek.com.mx



@TAMARAROBLESP



@TAMARAROBLESOFICIAL



TAMARA ROBLES



@BIGBANGZOEOFICIAL



@BIGBANGZOE



BIGBANGZOE



***Registro en trámite.**

Prohibida la reproducción total o parcial en cualquiera de sus formas sin la autorización por escrito de la autora.

INTRODUCCIÓN

Este libro nació de una pregunta simple: ¿Qué necesita un niño de entre 9 y 12 años para tomar buenas decisiones y eleve su sentido de vida?

No hablamos de decisiones grandes. Hablamos de las de todos los días. Decidir ayudar aunque no tenga ganas. Decidir pausar antes de explotar. Decidir intentarlo otra vez aunque la primera vez no salió. Decidir ser honesto aunque nadie lo esté viendo. Decidir quién quiere ser, en vez de dejarse llevar por lo que el momento le pide.

Esas decisiones no se aprenden memorizando valores. Se aprenden entrenándolos, se entrenan desarrollando la conciencia de su valor como personas, para después encontrar maneras de elegir lo que realmente merecen para ser felices y prepararse para poner el esfuerzo que se requiere, resistir las tentaciones posibles y conquistarse a sí mismos. Es alcanzar la virtud a través de la práctica de hábitos (valores).

Armonía Emocional (Humans UP); es un programa de desarrollo socioemocional y de carácter para niños de primaria alta, diseñado por Tamara Robles. Está construido sobre cinco pilares que trabajan juntos a lo largo del año: la autoestima y el mindset que le permiten al niño verse con claridad y creer en su capacidad; la agilidad emocional para reconocer lo que siente y no dejar que sus emociones decidan por él; la conciencia plena para estar presente y darse cuenta de lo que ocurre dentro y fuera de sí mismo; la fuerza de voluntad como músculo que se entrena cada semana; y la libertad y el amor como horizonte, porque el objetivo final no es un niño obediente, sino un niño que elige bien porque quiere serlo y porque sabe que lo vale.

El hilo que atraviesa todo el año es la fuerza de voluntad, trabajada a través de cuatro virtudes concretas: Justicia, Fortaleza, Autogobierno y Prudencia. No como conceptos abstractos, sino como superpoderes que el niño practica, nombra y hace suyos.

Armonía Emocional no es un curso de autoestima ni un taller de habilidades socioemocionales. Es un gimnasio. Un espacio donde cada semana el niño se observa, practica, se equivoca, vuelve a intentar y va construyendo, poco a poco, una versión más consciente de sí mismo.

A lo largo de diez bloques, uno por mes, trabaja valores concretos como la solidaridad, el respeto, la perseverancia, la empatía, la resiliencia, la responsabilidad, la mensura, la sencillez, la flexibilidad, perseverancia, resistencia, etc.. Cada bloque tiene un verbo, una acción que puede practicar, y un supervillano o el obstáculo interno que más le cuesta vencer, para que concretamente sepa con qué está practicando diariamente.

El programa no le dice al alumno cómo debe ser. Le da un espejo para que se vea como es, y herramientas para que decida qué quiere cambiar y también descubrirse en una sociedad, con otros, sabiendo que puede aportar, cuidar, y ayudar a otros a crecer.

Este libro también es para el maestro que lo guía y para el padre o madre que quiere entender qué está viviendo su hijo. Porque la transformación que Armonía Emocional busca no ocurre solo en el salón. Ocurre cuando lo que se siembra en la escuela encuentra tierra fértil en casa.

¿CUÁLES SON LOS PILARES DE HUP?

El programa está construido sobre cinco pilares que trabajan de forma integrada a lo largo del año:



AUTOESTIMA Y MINDSET. El niño aprende a verse con claridad, no desde el halago ni desde la crítica, sino desde el autoconocimiento. Descubre qué lo fortalece, qué lo debilita y qué puede cambiar.



AGILIDAD EMOCIONAL. Aprende a nombrar lo que siente, a reconocer sus emociones antes de que decidan por él y a responder en lugar de reaccionar.



CONCIENCIA PLENA. Desarrolla la capacidad de estar presente, de darse cuenta de lo que ocurre dentro y fuera de sí mismo en el momento en que ocurre.



FUERZA DE VOLUNTAD. Entrena el músculo más importante del carácter: la capacidad de hacer lo que hay que hacer, aunque no tenga ganas. Este pilar es el eje transversal de todo el año.



LIBERTAD Y AMOR. El horizonte del programa. No se busca un niño obediente sino un niño que elige bien, porque entiende que la verdadera libertad es no ser esclavo de sus impulsos, y que actuar bien hacia los demás también lo hace crecer a él.



EL EJE DEL AÑO. Cuatro virtudes, diez bloques

Estas virtudes se desarrollan a través de la práctica de acciones que van entrenando la toma de decisiones para poder sostener la regulación de las emociones, vencer tentaciones, dirigir el esfuerzo hacia el logro de sueños, colaborar en casa, en la escuela, en donde estén, tener la fuerza para levantarse de dificultades, creer en sí mismos, ayudar a otros. El desarrollo de hábitos es la base fundamental y se requiere de la inteligencia y de la voluntad.

Nuestro gimnasio se trabaja a través de estas cuatro virtudes concretas que organizan los diez bloques del año, con acciones en concreto de valores que las desarrollan.

JUSTICIA: Darle a cada quien lo que le corresponde, requiere de prácticas que nos ayuden a salir de uno mismo y encontrarnos con el otro.

FORTALEZA: Empezar aunque cueste, resistir cuando se pone difícil y terminar bien. Entrenar nuestra capacidad de empezar y terminar y hacerlo de buena gana.

AUTOGOBIERNO: Dirigirse a uno mismo: atender lo que nos controla, poner límites desde adentro y actuar desde la razón y no desde el impulso. _

PRUDENCIA: Pensar en los demás, volver al centro cuando algo nos saca de él, persistir con inteligencia y elegir con responsabilidad. Entrenar para saber actuar bien en el aquí y en el ahora.

METODOLOGÍA

HERRAMIENTAS

OBJETIVO: Las herramientas son el enfoque y la brújula de cada mes. Se llaman avance espiral porque son el plan de entrenamiento que le dice al niño y al maestro, cuál es el objetivo del bloque, a través de qué virtud se trabaja, con qué valor, con qué acción concreta o verbo se va a practicar y contra qué supervillano deberá vencer. Tenerlas claras desde el inicio del bloque le da al niño un mapa de lo que viene y le ayuda a conectar cada semana con el propósito del mes.

INSTRUCCIÓN: Al inicio de cada bloque el alumno encontrará los espacios en blanco para llenar sus herramientas. Toma aproximadamente un minuto. La dinámica es libre, lo importante es que el alumno las escriba para que entren a su memoria. Puedes pedirle a un alumno que las dicte mientras todos las anotan, puedes invitar al grupo a buscarlas en las páginas finales del libro como una búsqueda del tesoro, o puedes convertirlo en una competencia de quién las descubre primero. Juega con el formato, lo que importa es que al terminar ese minuto cada alumno tenga escrito su verbo, su valor, su virtud y su supervillano del mes. Eso es lo que va a guiar su entrenamiento durante las cuatro semanas que siguen.

GYM

OBJETIVO: Para fortalecer la conciencia plena, la autoestima, control de impulsos, mentalidad de crecimiento, flexibilidad cognitiva, coordinación, trabajo en equipo y alineación de los hemisferios.

INSTRUCCIÓN: Pide a todos que se pongan de pie. Lee la gimnasia en voz alta y demuéstrela tú primero. El grupo la hace contigo. No es recreo; es activación. El cerebro necesita movimiento para concentrarse mejor en lo que viene.

Además de las que están en el libro, en la plataforma se encuentran otras en audio y video que pueden sustituir.

CHECK IN

OBJETIVO: Que el niño despierte su conciencia y aprenda a desarrollar pensamiento crítico. Que se responsabilice de su propio crecimiento, aprendiendo también a evaluar su esfuerzo y analizar cómo llega a la sesión, respecto al tema o sus emociones.

INSTRUCCIÓN: Se lee y cada alumno la contesta. Puedes invitar a que participen y compartan sus respuestas. Invítalos a hacerlo con conciencia.

ACTIVIDAD

OBJETIVO: Cada actividad está diseñada para que el niño sienta, analice, debata, construya o reflexione desde su propia realidad. Las preguntas integradas en la actividad no tienen respuesta correcta, tienen la respuesta honesta de cada quien. Es una manera de aterrizar el tema en su vida.

INSTRUCCIÓN: Lee las instrucciones junto con ellos. Propicia la participación consciente y aprovecha para relacionar con situaciones que observas en el salón. Ayúdales a no solo responder, sino realmente desarrollar el pensamiento crítico.

Cuando una actividad requiere material, se solicita como tarea desde la semana anterior. La actividad está pensada para 20 minutos, pero depende de la participación. Prepara la clase para aprovechar bien el tiempo. En caso de que necesites más tiempo, permite que el check in, la misión o el journaling se vayan de tarea.

MISIONES

OBJETIVO: La misión no es una tarea escolar, es un reto personal que el niño se pone a sí mismo para practicar el verbo del bloque en su vida real, en casa o en la escuela. Siempre nombra al supervillano que tendrá que vencer. Está diseñada para que el alumno también aprenda a planear su crecimiento y evaluarlo.

INSTRUCCIÓN: Lee las instrucciones y la idea es recordar todos los días las misiones e ir aterrizando día con día. Es una práctica diaria que permite mantener vigente.

JOURNALING

OBJETIVO: Que el alumno tenga un espacio completamente privado para decirse a sí mismo lo que no le diría a nadie. La pregunta detonadora está diseñada para que profundice en el tema desde su experiencia más personal e íntima.

INSTRUCCIÓN: Lee la pregunta en voz alta, despacio, una sola vez. Luego di: Tienen 5 minutos. Esto es solo para ustedes no lo van a compartir con nadie si no quieren. Pon un cronómetro. Recuerda que si te falta tiempo de la sesión, se puede dejar de tarea.

AFIRMACIONES POSITIVAS

OBJETIVO: Que tenga afirmaciones ya generadas para que pueda recurrir a ellas cuando el libro lo solicita. Es ir desarrollando también la creatividad para fortalecer su mentalidad y que aprendan afirmaciones que puedan repetir para construir una mejor autoimagen.

INSTRUCCIÓN: Además de usarlas para cuando el libro las indica, puedes todos los días utilizar el póster de la plataforma de las afirmaciones positivas para usarlas diarias y que los alumnos las practiquen diariamente.

PLATAFORMA

OBJETIVO: Que los docentes y padres de familia tengan de dónde obtener más recursos y alternativas para las clases y actividades en casa, de manera que el programa tenga flexibilidad y versatilidad.

INSTRUCCIÓN: Al inicio del ciclo escolar se envía a la escuela las ligas y las contraseñas para acceder a los recursos como, imprimibles, canciones, cuentos, videos educativos, gimnasias cerebrales, conciencias plenas, guías para el docente, guías para padres de familia, talleres y conferencias.

LISTONES

OBJETIVO: Que los alumnos y los docentes tengan una manera sencilla de mantener vivo el entrenamiento todos los días y que los maestros especiales cuando entren al salón también se involucren con el ambiente del salón.

INSTRUCCIÓN: Al inicio de cada bloque dedica un tiempo para repartir las responsabilidades de quién se va a encargar de recordar qué y qué recurso de ambientación le toca. Puede ser al azar o que ellos se apunten. De esa manera son los alumnos los que tienen la carga mental de recordar, promover y practicar diario.

En la plataforma podrás descargar la lista de los listones y recortarla, o usar la del libro e imprimir la plantilla para que puedan irse apuntando.

Puedes cambiar de responsables semanal, quincenal o mensualmente, esa es decisión del docente y del padre de familia, porque existen listones para llevarlos a cabo en casa también.

1. SALGO DE MÍ

PARA ENCONTRARME CON EL OTRO



FRASE DEL BLOQUE

Ayudar no siempre nace de las ganas. A veces nace de una decisión.

Ser solidario significa aprender a mirar más allá de mí. A veces estoy tan concentrado en lo que quiero, en lo que estoy haciendo o en mi comodidad, que dejo de ver lo que otros necesitan. También puede pasar que alguien me pida ayuda y yo responda feo, diga "ahorita", me queje o piense: "no me toca".

Este mes vamos a entrenar algo muy importante: Salir de mí mismo para mirar al otro y ayudar, aunque me cueste.

LISTONES

SEMANA 1



5 min.

Arrancamos con Humans UP, este programa diseñado para que sea un gimnasio de entrenamiento que nos prepare para tomar las mejores decisiones para ser felices. Es un entrenamiento porque durante cada día iremos fortaleciendo y desarrollando nuevos hábitos a los que llamamos súper poderes, venciendo obstáculos, dificultades y tentaciones, es decir lo que sería un supervillano.

Siempre empezamos con un objetivo y una gimnasia cerebral.

OBJETIVO

Esta semana voy a aprender a darme cuenta de cuándo estoy tan metido en mi comodidad que dejo de ver a los demás.

GYM

Movimiento cruzado. Toca tu rodilla izquierda con tu mano derecha. Después toca tu rodilla derecha con tu mano izquierda. Hazlo varias veces, despacio.

Mientras lo haces, repite en voz baja: "Soy valioso."



CHECK IN



5 min.

- Revisando cómo andas el día de hoy respecto a la ayuda y la solidaridad, rodea con un círculo las palabras que describen cómo reaccionas cuando alguien te pide ayuda y no tienes ganas:

Me quejo • Digo ahorita • Lo ignoro
• Ayudo aunque me cueste • Me molesto •
Fingo no escuchar • Lo hago de mala gana
• Digo que no es mi problema • Sí ayudo • Pienso
que lo haga otro o ¿por qué yo? • me enoja pero
después lo hago.

¿Qué pensamientos aparecen cuando alguien me pide ayuda y no tengo ganas?

¿Qué siento? ¿Qué emociones se despiertan?

¿Qué hago? (Contesto feo, pongo una sonrisa, lo alargo...).

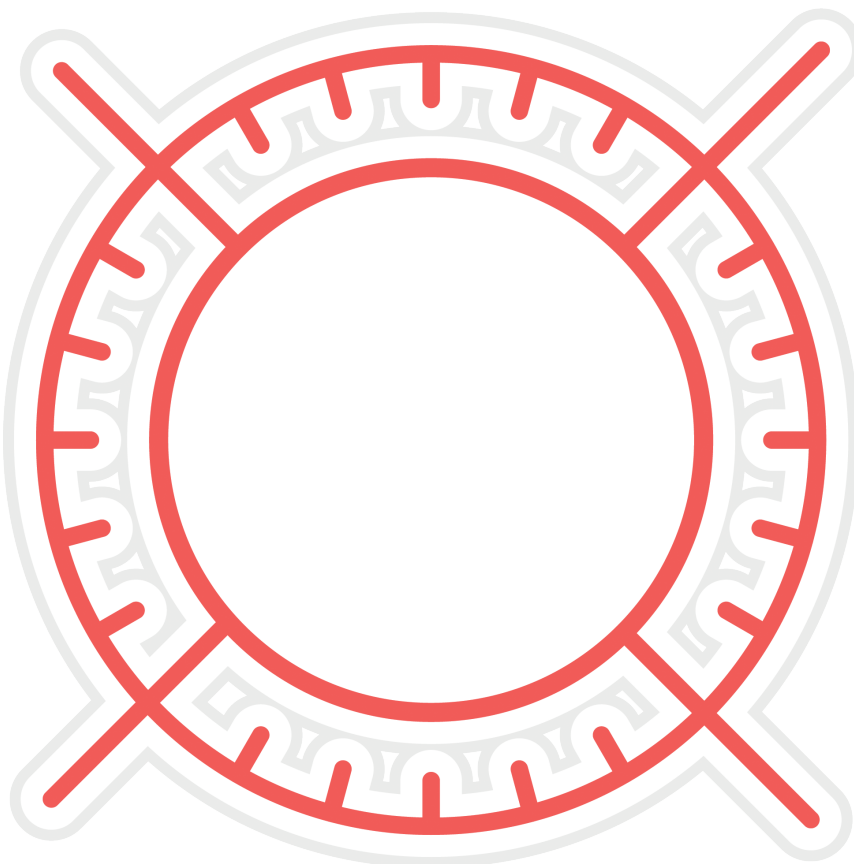


ACTIVIDAD



20 min

- En el centro del círculo escribe la palabra YO. Alrededor, escribe o dibuja todo lo que a veces te encierra en ti mismo y no te deja ver a los demás. Afuera del círculo escribe personas que están a tu alrededor que necesitan o merecen ser vistas.



- Comparte tu círculo con un compañero. Al final responde:

a) Una persona a la que a veces no veo porque estoy en lo mío es _____

b) Algo que descubrí de mí con este ejercicio: _____

c) Una idea que escuché y me ayudó:



MISIONES ⌚ 5 min.

- Esta semana vas a convertirte en detective. Tu misión no es juzgarte, es observarte.
- Durante la semana practicarás: "Ayudo en casa y en la escuela".
- Mantente consciente de las situaciones en las que te cuesta disponerte a ayudar. Escribe dos dificultades que podrían impedirte cumplir tu misión.
- Escribe dos cosas que sepas que podrían ser tus dificultades para vivir la misión.

- ¿Cómo vas a vencer esos supervillanos? Escribe al menos dos ideas.

Recuerda: tu verbo es **Ayudo** y algunos supervillanos son:
Flojera · Comodidad · Egoísmo · Indiferencia · "Ahorita"



JOURNALING ⌚ 3 min.

¿Hay alguien que necesita algo de ti y tú lo estás ignorando?

SEMANA 2

 5 min.

OBJETIVO

A veces sí sabemos que podemos ayudar, pero algo dentro de nosotros se resiste. Eso se llama **lucha interior**: lo que pasa dentro de mí antes de decidir si voy a ayudar o no.

GYM

Inhala contando hasta 4, exhala contando hasta 4. Repite tres veces.



CHECK IN/ MISIONES 3 min.

- Tu misión era observar. Marca con + lo que lograste observar y con - lo que se te escapó:

- | | |
|--|---|
| ☐ Me di cuenta cuando no quise ayudar. | ☐ Noté si hay diferencia entre casa y escuela. |
| ☐ Identifiqué qué supervillano apareció. | ☐ Observé qué pasaba dentro de mí antes de decidir si ayudaba." |

Lo que descubrí fue:

Mi esfuerzo para observarme:



ACTIVIDAD/ DEBATE 20 min.

A un compañero se le cayeron todas sus cosas en el pasillo. Tú vas tarde a clase, estás cansado y no tienes energía. ¿Qué piensas? ¿Qué sientes? ¿Qué haces?

- El grupo se divide en dos:

- Equipo Supervillano:** defiende los argumentos de la flojera, la prisa, el "no me toca".
- Equipo Solidaridad:** defiende los argumentos de ayudar aunque cueste.

- Al terminar responde:

El argumento del supervillano que más me convenció fue:

El argumento de la solidaridad que más me gustó fue:

En la vida real, yo generalmente lo que hago es:



MISIONES ⌚ 5 min.

- Elige algo concreto en lo que sabes que te cuesta trabajo ayudar:

Mi misión es: _____

¿Dónde lo vas a practicar? _____

¿Qué supervillanos tendrás que vencer? _____

¿Cuál es tu plan para no dejar que ganen? _____

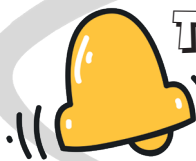
Recuerda: tu verbo es **Ayudo** y algunos supervillanos son: **Flojera · Comodidad · Egoísmo · Indiferencia · "Ahorita"**



JOURNALING ⌚ 3 min.

- ¿Qué hiciste esta semana para salir de ti y ayudar a alguien? ¿De qué te sientes orgulloso?

- Escribe de qué formas has recibido ayuda y a quién le agradeces.



TAREA

- La semana que entra realizarás un mural colectivo. **Necesitas:** Hoja blanca o de color. Plumones, pegamento. Material libre para decorar.

SEMANA 3

⌚ 5 min.

OBJETIVO

Ayudar no siempre sale bien a la primera. A veces me equivoco en cómo lo hago o el otro no reacciona como esperaba. Pero el intento ya cuenta. Esta semana es practicar el ayudar sin esperar nada a cambio.

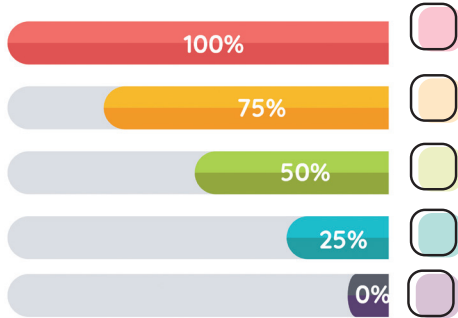
GYM

En parejas, sin hablar, construyan la torre más alta que puedan con lo que tengan a la mano. Tienen 90 segundos. ¿Pudieron sin comunicarse? ¿Qué pasó?



CHECK IN/ MISIONES ⌚ 3 min.

- La semana pasada dijiste que sí aunque te costara, ¿cómo calificas tu esfuerzo consciente para crecer en ayudar a los demás, ser más colaborativo en casa y en la escuela?



- ¿Qué has hecho que es evidencia de tu esfuerzo? ¿Qué te reconoces?

- Elige una afirmación positiva del final del libro que sea tu frase para el día de hoy.



ACTIVIDAD/ MURAL ⌚ 20 min.

- Sigue las instrucciones para realizar un mural colectivo:

a) Traza tu mano en una hoja blanca.

b) Escribe:

* En la palma: Un sueño que tengas y pégalo en el lugar que hayan elegido.

* En cada dedo: Intercambia tu dibujo con algunos compañeros. Cada uno escribirá en uno de los dedos una frase de ánimo, una idea o un consejo que pueda ayudarte a lograrlo.

c) Peguen todas las manos en el lugar elegido para formar el mural colectivo

- Reflexión entre todos: ¿Qué impacto tiene cumplir un sueño si sabes que alguien te apoya? ¿Te das cuenta de que puedes ser parte del sueño de alguien más?

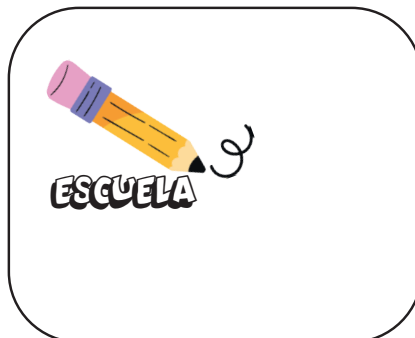
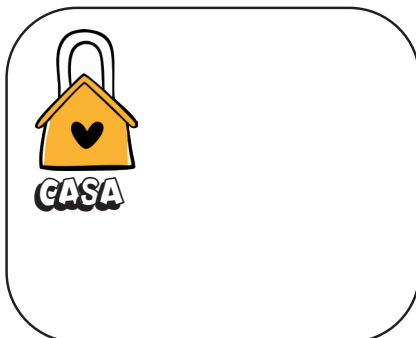
- Escribe una conclusión de lo que aprendes con esta actividad.



MISIONES ⌚ 5 min.

- ¿Qué acto de solidaridad real será tu misión esta semana?

Recuerda: tu verbo es **Ayudo** y algunos supervillanos son: Flojera · Comodidad · Egoísmo · Indiferencia · "Ahorita"





JOURNALING

⌚ 3 min.

- Escribe sobre una ocasión en la que la ayuda de alguien haya tenido un significado especial en tu vida.

SEMANA 4

⌚ 5 min.

OBJETIVO

Esta semana voy a observar si se está desarrollando el hábito de la solidaridad a través de la ayuda. ¿En qué cosas estoy cambiando?

GYM

El espejo solidario. En parejas, uno lidera movimientos lentos y el otro los imita como espejo. Después cambian de rol.



CHECK IN/ MISIONES

⌚ 5 min.

- La semana pasada practiqué un acto de solidaridad. ¿Cómo te fue? Marca las caritas que indiquen tu nivel de logro.

CASA

a) b) c) d) e)

ESCUELA

a) b) c) d) e)

TU MUNDO

a) b) c) d) e)



JOURNALING ⌚ 3 min.

- ¿En qué eres diferente desde que empezó este bloque? Puedes contestar primero el cierre y poner tu conclusión aquí después.



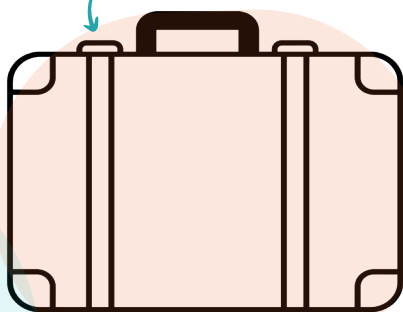
CIERRE ⌚ 20 min.

- Responde:

Este mes aprendí:



El supervillano que más me costó vencer:



Una forma en que practiqué en casa:



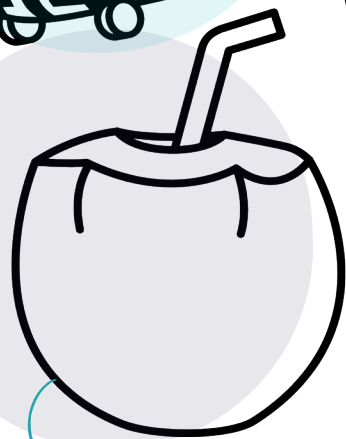
Una forma en que practiqué en escuela:



Algo que aprendí de mi:



Una promesa que me hago:



Mi esfuerzo este mes.



2. CUIDO LO QUE VALE

A MÍ Y LO QUE ME RODEA.



FRASE DEL BLOQUE

Mi dignidad no se pierde. Solo se protege.

Respetar significa reconocer que todo tiene valor: Yo, las personas que me rodean y los vínculos que construyo. El respeto no depende de si alguien me cae bien, si piensa igual que yo o si hago algo que impresione a otros. **Yo valgo por el hecho de existir y los demás también.** Y eso no cambia.

Este mes vamos a entrenar algo muy importante: Aprender a cuidar y reconocer ese valor, empezando por nosotros mismos y llegando hasta las personas que más nos importan.

LISTONES

SEMANA 1

🕒 5 min.

Voy a tener presente:

Mi valor no depende de mis calificaciones, de cuántos amigos tengo, de si agrado o de lo que otros piensen de mí. Valgo porque existo. Eso no se negocia.

OBJETIVO

GYM

1) De pie, caminamos de lado cruzando un pie por delante del otro y luego por detrás, como un cangrejito, avanzando unos pasos hacia un lado y luego hacia el otro.

2) Para darle más dificultad, puedes cruzar los brazos al lado contrario de la pierna que cruzas por delante.



CHECK IN

🕒 10 min.

- Arrancamos nuevo bloque. Lee cada frase. Subraya las que te han pasado esta semana o la pasada.
- Después comenta en tu journaling qué descubres de tus respuestas.

Me comparé con alguien y salí perdiendo · Hice algo solo para que me aprobaran · Sentí que no era suficiente · Me critiqué más de lo que me animé · Permití algo que no quería para no quedar mal · Me sentí orgulloso de algo que hice · Alguien me hizo sentir menos y no dije nada · Me traté con amabilidad cuando me equivoqué.

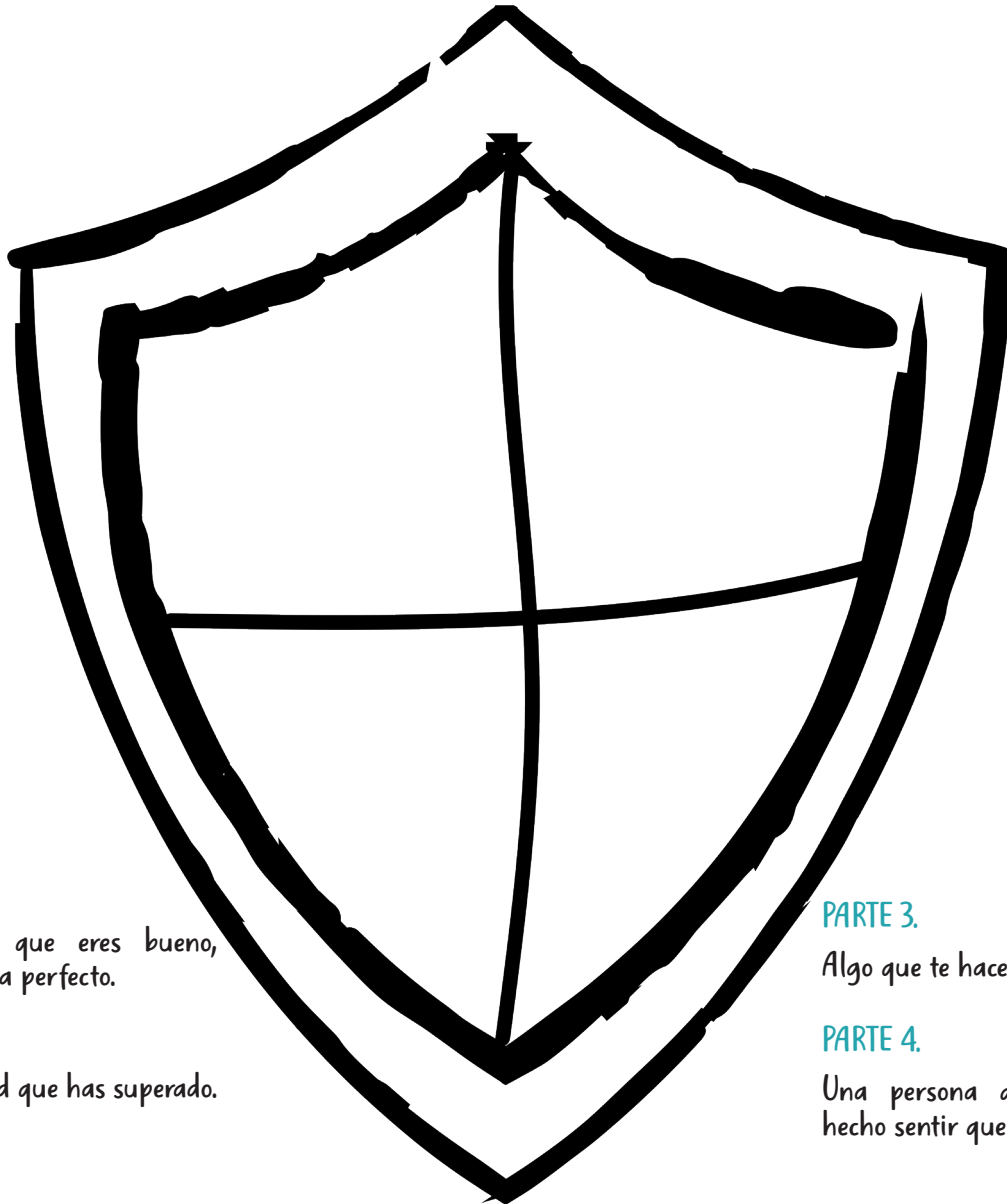
¿Cuántas subrayaste del lado que te lastima?

¿Cuántas del lado que te fortalece?



ACTIVIDAD 20 min.

- Dentro del escudo dibuja o escribe lo siguiente:



PARTE 1.

Algo en lo que eres bueno, aunque no sea perfecto.

PARTE 2.

Una dificultad que has superado.

PARTE 3.

Algo que te hace único

PARTE 4.

Una persona que te ha hecho sentir que vales



MISIONES

🕒 5 min.

- La misión de esta semana es: **CUIDO CÓMO ME TRATO.**
- Elige situaciones concretas en la que sabes que te tratas mal o permites que otros te traten mal.

Situaciones:

Lo que voy a hacer diferente :



JOURNALING

🕒 3 min.

- Sobre tus respuestas en la misión, escribe qué descubres de ti y qué quieres hacer para mantener o para mejorar las áreas en las que te hace falta fortalecerte.

SEMANA 2

🕒 5 min.

OBJETIVO

Respetarme no es solo cómo me hablo. También es lo que dejo entrar a mi vida: lo que veo, lo que escucho, lo que comparto, las amistades que elijo y los límites que pongo o que no pongo. Estaré muy consciente de esto durante la semana.

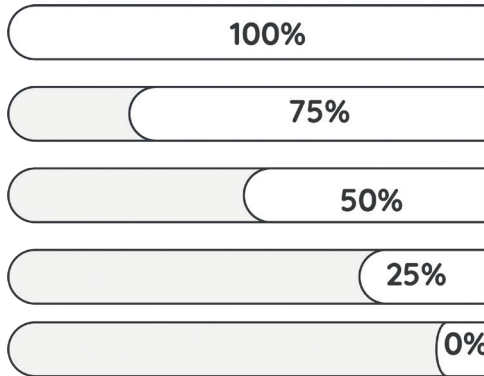
GYM

Pon tu mano derecha en tu hombro izquierdo y tu mano izquierda en tu hombro derecho. Aprieta suave. Respira profundo 5 veces así, abrazándote. Mientras lo haces, repite en voz baja: Valgo por el hecho de existir.



CHECK IN/ MISIONES ⌚ 5 min.

- La semana pasada practiqué tratarme como alguien que vale. Colorea el termómetro según cómo te fue en mi esfuerzo y tu conciencia, y marca aquello a lo que te enfrentaste:



- ☐ · Me comparé con alguien y salí perdiendo.
- ☐ · Hice algo solo para que me aprobaran.
- ☐ · Sentí que no era suficiente.
- ☐ · Me critiqué más de lo que me animé.
- ☐ · Permití algo que no quería para no quedar mal.
- ☐ · Me sentí orgulloso de algo que hice.
- ☐ · Alguien me hizo sentir menos y no dije nada.
- ☐ · Me traté con amabilidad cuando me equivoqué.

Recuerda: tu verbo es **Cuido y Reconozco** y algunos supervillanos son: **Ofender · Descuidar · Egoísmo · Mal modo · No respetar límites**



ACTIVIDAD ⌚ 20 min.

- Clasifica las situaciones: verde, me cuida; amarillo, debo tener cuidado; rojo, me hace daño o me cuesta controlarla.

- ☐ Videos o contenido que sé que no debería ver pero veo igual.
- ☐ Chismes que escucho o comparto aunque sé que lastiman.
- ☐ Contenido morboso, violento o perturbador que me genera curiosidad.
- ☐ Amistades donde tengo que ser alguien diferente para encajar.
- ☐ Cosas que comparto por mensajes que no compartiría en persona.
- ☐ Conversaciones que me hacen sentir bien y me impulsan.
- ☐ Amigos con quienes puedo ser yo mismo sin miedo.
- ☐ Contenido que me inspira, me enseña o me hace crecer.



- Escribe una cosa concreta que quiero dejar de permitir en mi vida. (Pueden ser varias)

- Escribe otra opción de cosas que sepas que son positivas para ti. (Incluso si aún no las practicas, pero que pueden ser parte de tu vida).

- Escribe lo que descubres cuando ves tus respuestas.



MISIONES ⌚ 5 min.

- Define la misión de la semana.

Lo que voy a limitar o dejar de hacer. Elige algo concreto.	Mi límite concreto será. (¿Dónde, cuándo, cómo, a qué hora, qué cantidad?)	Lo que me puede costar trabajo o ser una tentación.
-----	-----	-----
BUY	BUY	BUY



JOURNALING ⌚ 3 min.

- ¿Hay algo que consumes o haces que sabes que no te hace bien pero sigues igual? ¿Qué crees que te da ese algo? ¿Qué hábito podrías suplir que te ofrezca algo más valioso y que te ayude a que no te gane la tentación?

SEMANA 3

🕒 5 min.

GYM

Esta semana el objetivo es Amar: Respetar a los que amamos no siempre es fácil. A veces nos tratamos peor que a los desconocidos. Esta semana vamos a ver cómo se ve el respeto en los vínculos más cercanos.

OBJETIVO

1. De pie. Con la mano derecha dibuja círculos en el aire hacia adelante.
2. Al mismo tiempo, con el pie izquierdo dibuja cuadrados en el suelo.
3. Hazlo durante 30 segundos. Cambia: mano izquierda círculos, pie derecho cuadrados.



CHECK IN/ MISIONES

🕒 5 min.

- La semana pasada puse un límite que me cuida. Marca con una X que indica tu nivel de logro:

☐ Lo puse y lo mantuve.

☐ Lo intenté pero cedí.

☐ No pude ponerlo.

☐ Descubrí que necesito otro límite.

- ¿Qué puedes hacer para mejorar esta semana?

Recuerda: tu verbo es **Cuido y Reconozco** y algunos supervillanos son: **Ofender · Descuidar · Egoísmo · Mal modo · No respetar límites**



ACTIVIDAD

🕒 20 min.

- Divide al grupo en 4 equipos.

- Cada equipo analiza una situación: ¿En dónde está la falta de respeto? ¿Qué supervillano aparece? ¿Cómo se resuelve desde el respeto?

- Después comparten con el grupo.

1

Tu hermano entra a tu cuarto sin pedir permiso y toca tus cosas. Tú te enojas y le gritas que es un metiche y que nunca respeta nada.

2

Le contaste algo muy personal a tu mejor amigo. Al día siguiente, lo escuchas contárselo a otros en el recreo.

3

En tu grupo de WhatsApp empiezan a mandar memes burlándose de un compañero que no está en el grupo. Todos se ríen. Tú también le das like.

4

Tu amigo te presiona para que hagas algo que no quieres hacer. Cuando dices que no, te dice que eres aburrido y que no eres su amigo de verdad.

5

En casa, cuando alguien está estresado, te hablan con mal modo aunque tú no hayas hecho nada. Tú contestas igual de feo.



MISIONES 5 min.

- Elige a una persona cercana con quien a veces no eres tan respetuoso y hacer algo diferente de manera consciente, por lo menos una vez. Puede ser no contestar feo, escucharla sin interrumpir, o decirle algo amable que normalmente no dices.

Nombre de la persona que voy a cuidar:

Lo que voy a hacer diferente que voy a cuidar:

Supervillanos que tengo que vencer



JOURNALING 3 min.

- ¿Hay momentos del día en que estás más irritable y respondes peor a las personas que más quieres? ¿Cuándo pasan? ¿Qué crees que los provoca y qué podrías hacer diferente antes de responder?

- Escribe un agradecimiento a alguien que sepas que está haciendo el esfuerzo por ti. ¿Qué reconoces, qué agradeces, qué harías visible?

SEMANA 4

 5 min.

OBJETIVO

A veces presenciamos algo injusto y nos quedamos callados porque no sabemos qué hacer o tenemos miedo. Esta semana descubriremos que nuestra voz puede ayudar a proteger la dignidad de los demás.

GYM

- De pie. Cuenta en voz alta del 1 al 10.
- Al mismo tiempo, con la mano derecha toca en orden: cabeza, hombro, abdomen, rodilla, pie.
- Cuando llegues al 10, cuenta al revés del 10 al 1 y recorre el cuerpo en orden inverso: pie, rodilla, hombro, cabeza.
- Hazlo dos veces completo sin perder ni la cuenta ni el toque.



CHECK IN/ MISIONES ⌚ 5 min.

- La semana pasada la misión fue "Cuidar un vínculo cercano".
- En una escala del 1 al 10, colorea o marca cómo me fue:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ACTIVIDAD ⌚ 20 min.

- Divide al grupo en cuatro equipos. Cada equipo prepara un noticiero de 2 minutos sobre su tema.
- Cada equipo tiene que presentar dos noticias: Una donde el respeto falló y una donde el respeto sí ocurrió.
- Después de la presentación se hará un análisis con el salón de la temática expuesta con los puntos indicados al final de esta página.

Equipo 1: Lo que merece respeto en una amistad.

Equipo 2: Lo que merece respeto en la familia.

Equipo 3: Los límites que merecen ser cuidados.

Equipo 4: Lo que le dice a alguien que vale.

- Cada equipo elige uno o dos presentadores, pero todos participan en preparar las dos noticias. (Toman 10 minutos para prepararse).
- Al final, escribe algo que aprendas sobre el tema de hoy. Si tienen tiempo pueden compartirlo.

ANÁLISIS

- ¿Dónde estuvo la falta de respeto en la noticia de tu equipo?
- ¿Qué supervillano apareció?
- ¿Qué papel juegan los testigos en que la problemática avance o se detenga?
- ¿Cómo se pudo haber resuelto desde el respeto? ¿Qué hubiera hecho el superhéroe.
- Algo que esta actividad me hizo pensar sobre cómo trato a los demás.
- Un límite que yo merezco que otros cuiden.
- Un límite de alguien cercano que yo quiero cuidar mejor.



MISIONES

⌚ 5 min.

- Tu misión esta semana es: **RECONOZCO EL VALOR DE ALGUIEN CERCANO.**

- Elige a una persona cercana a quien quieras reconocer algo que nunca le has dicho.

¿A quién vas a reconocer? _____

¿Qué es lo que quieres decirle? _____

¿Cuándo y cómo se lo vas a hacer saber? _____

¿Qué supervillano tendrás que vencer para lograrlo? _____



JOURNALING

⌚ 10 min.

- ¿En qué eres diferente al que empezó este bloque? Escribe desde el más pequeño logro, hasta el más grande. Pregunta a tus compañeros o tus maestros qué ha observado en ti. Puedes preguntar en casa también.

Large blue area for journaling with horizontal lines.



TAREA

- Antes de la sesión, el docente prepara un mensaje corto escrito al revés o con las letras mezcladas y 21 vasos de plástico.

3. UN ESFUERZO EXTRA

CONFÍO EN QUE PUEDO.



VIRTUD



VALOR



VERBO



ANTIVALOR

FRASE DEL BLOQUE

Yo quiero, yo puedo, yo creo.

La fortaleza no es solo aguantar cuando algo duele. También es empezar cuando no tienes ganas. Es **acometer**: lanzarte aunque no sea el momento perfecto. Y **es resistir**: no soltarlo cuando se pone difícil. Este mes vamos a entrenar las **dos caras** de la fortaleza. Porque empezar cuesta. Y terminar también. Perseverar no significa hacerlo perfecto; significa seguir aprendiendo aunque todavía no salga.

LISTONES

SEMANA 1



5 min.

OBJETIVO

Antes de rendirme, antes de dejar algo a medias, está el primer supervillano: el que me impide siquiera comenzar.

Cada vez que te equivoques, respira y vuelve a empezar. El error no te define, te entrena.

Siéntate derecho. Extiende ambos brazos al frente. Con la mano derecha haz la señal de "OK" (círculo con pulgar e índice). Con la mano izquierda haz "pistola" (índice extendido, pulgar arriba). Cambia de mano al mismo tiempo, sin parar, lo más rápido que puedas.

GYM



CHECK IN

🕒 5 min.

- Colorea o marca, los supervillanos del empezar que más te visitan en el día a día:

Ahorita lo hago

Cuando tenga ganas

Primero hago esto

No sé cómo empezar

No pasa nada

Que lo haga alguien más

Espero que me insistan

Es para después

Flojera

¿Cómo piensas vencerlos esta semana? ¿A qué te comprometes?



ACTIVIDAD

🕒 20 min.

1. Se divide al grupo en equipos de 4 o 5. Cada equipo participa en las estaciones.
2. En cada estación hay un reto y tienen 3 minutos para intentarlo. Gana el equipo que lo logra en menos tiempo o puede hacer mayor cantidad de veces.
3. Cada vez que un equipo se equivoca y vuelve a intentarlo, el maestro o un alumno designado anota un punto en el pizarrón.
4. Al terminar, analizan las actitudes cuando tenían que intentarlo de nuevo.

Estación 1 · El nudo humano: Todo el equipo se toma de las manos formando un nudo. Sin soltarse, tienen que desenredarse hasta quedar en círculo. Si se sueltan, vuelven a empezar. Cada reinicio suma un punto.

Estación 2 · Un alumno recibe una instrucción de 4 movimientos en secreto (salta tres veces y da una vuelta), y lo transmite al siguiente solo con mímica, sin hablar. El último la ejecuta. Si no coincide con la original, vuelven a empezar. Cada reinicio suma un punto.

Estación 3 · El puente de papel: Con tres hojas de papel y sin doblarlas, el equipo tiene que construir un puente que soporte un borrador durante 10 segundos. Cada vez que el puente se cae y lo vuelven a intentar, suma un punto.

Estación 4 · El mensaje cifrado: El maestro tiene en el pizarrón o en una hoja un mensaje corto escrito al revés o con letras mezcladas. El equipo tiene que descifrarlo en voz alta juntos. Cada intento fallido y reinicio suma un punto.

¿Te frustraste? ¿Eres de los que liderea, o de los que espera a que le digan qué hacer? ¿Confiaste en tu equipo o en ti?

Si deseas más estaciones y otras alternativas, recuerda que hay actividades sugeridas en la plataforma.

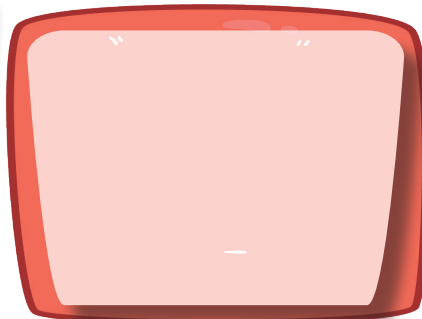


MISIONES ⌚ 5 min.

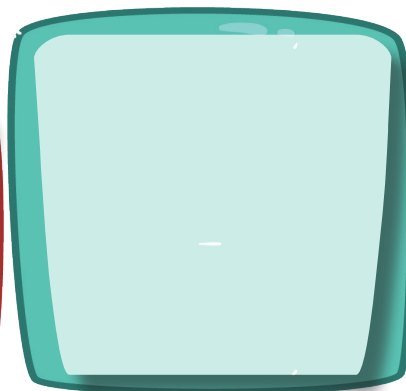
- Esta semana entrenarás tu voluntad con la regla de los diez segundos: cuando sepas que debes comenzar algo, actívalte antes de que pasen diez segundos. Así evitarás que la flojera o los pretextos te convengan de dejarlo para después.



Escribe 3 cosas que dejas para después que te cuestan trabajo o te regañan por eso.



Frase positiva o afirmación que te ayude a intentarlo.



¿Qué tentaciones vas a vencer?

Recuerda: tus verbos son: **Actúo y Resisto** y algunos supervillanos son: **Flojera · Rendirse · Tardarme en empezar · Dejar a medias**



JOURNALING ⌚ 3 min.

¿Qué es lo que más pospones? ¿Qué crees que pasaría si simplemente empezaras hoy?

SEMANA 2

⌚ 5 min.

OBJETIVO

Ya identificamos al supervillano.
Esta semana lo enfrentamos.
No esperamos a tener ganas.
Actuamos primero y las ganas
llegan después.

GYM

- De pie. Extiende ambos brazos a los lados.
- Con el brazo derecho dibuja una estrella de 5 picos en el aire, despacio.
- Al mismo tiempo, con el pie izquierdo golpea el suelo siguiendo este ritmo: toc — toc-toc — toc — toc-toc.



CHECK IN/ MISIONES 5 min.

- La semana pasada practiqué actuar en los primeros segundos. Marca con + lo que lograste y con - lo que el supervillano ganó:

- ☐ Actué antes de que el supervillano me convenciera de esperar.
- ☐ Usé mi frase de arranque.
- ☐ Lo practiqué en casa.
- ☐ Lo practiqué en la escuela.
- ☐ Descubrí que cuando empiezo, no es tan difícil como pensaba.
- ☐ Lo que sirvió fue:



ACTIVIDAD 20 min.

-Cada quien escribe en un papel pequeño su pretexto favorito para no empezar algo. El que más usa. El más honesto. Lo dobla y lo pone en el centro de la mesa o en una bolsa.

- El maestro revuelve todos los papeles.

- Cada quien saca uno al azar y debe asegurarse de que no sea el suyo.

- Tienen 2 minutos para preparar el mejor argumento para defender ese pretexto como si fuera completamente válido. Lo más convincente posible.

- Después, en ronda rápida, cada quien lee el pretexto que le tocó y lo defiende en voz alta. El grupo vota: ¿los convencieron o no?

- Al terminar, responden:

El pretexto que más me hizo reír porque también lo uso yo:

El pretexto que sonó más ridículo dicho en voz alta:

¿Qué pasa cuando escuchas tu propio pretexto en boca de otro?

Una cosa que voy a dejar de decirme esta semana:



MISIONES ⌚ 5 min.

- Para esta semana revisa las 3 acciones que escribiste en las misiones de la semana 1. Vuelve a escribirlas para tenerlas presentes y anota una dificultad que deberás superar en cada una.



JOURNALING ⌚ 3 min.

- ¿Hubo algún momento esta semana en que empezaste algo que normalmente pospondrías? ¿Cómo te sentiste después? Si tu respuesta es no, escribe: ¿Qué crees que te detuvo?

SEMANA 3

⌚ 5 min.

OBJETIVO

Ya aprendimos a empezar. Ahora viene la segunda cara de la fortaleza: resistir. Cuando algo se pone difícil, cuando no sale como esperaba, cuando quiero soltar todo ... ahí es donde se entrena la fortaleza de verdad.

GYM

Con la mano derecha, traza el símbolo de infinito en el sentido de las manecillas del reloj. Al mismo tiempo, trázalo con la mano izquierda en sentido contrario. Primero háganlo individualmente y después en parejas, como si fueran un espejo."



CHECK IN/ MISIONES ⌚ 5 min.

- Analizando cómo ha sido el avance en el enfoque de las misiones, responde lo siguiente:

a) De las acciones que escribí para mejorar en mi misión, ¿cuál fue la que mayor avance tuve?

b) ¿Qué es lo que más te ha costado trabajo? (Tenerlo consciente, mantenerlo, terminarlo, vencer la flojera, otro.)

c) Escribe algo positivo sobre tu logro durante este mes.



ACTIVIDAD ⌚ 20 min.

- Forma 3 o 4 equipos del mismo tamaño y marca una zona de misión y una zona segura en el salón. Es un inicio y una meta, puede ser en el salón o afuera. Solo que haya distancia entre una y otra, en recta o con obstáculos.

- Todos inician en la zona de misión. Deben llegar juntos a la zona segura con estas reglas:

1. Se elige a uno o a dos compañeros con las condiciones indicadas en el cuadro azul. Los demás serán ayudantes.
2. Nadie puede quedarse atrás. Deben llegar todos al mismo tiempo. Si rompen una regla, regresan al inicio.
3. Cada reinicio suma un punto de esfuerzo. Repiten 2 o 3 rondas cambiando roles.

- Un integrante no puede hablar.
- Otro debe llevar un objeto sin que se caiga.
- Otro solo puede avanzar siguiendo indicaciones.
- El equipo debe transportar tres objetos sin usar las manos.

b) ¿Qué pasó dentro de ti cuando te tocó ser el que necesitaba ayuda?

c) ¿Cómo trataste a tu compañero cuando su limitación frenaba al equipo? ¿Fuiste paciente o te frustró?

d) ¿Qué ayudó al equipo a resistir hasta llegar a la meta?

e) ¿Qué parte de ti necesita más fortaleza: empezar, resistir o terminar?



MISIONES

⌚ 5 min.

- La misión de esta semana será: **TERMINAR LO QUE EMPIEZAS Y EMPEZAR A PESAR DE LA FLOJERA.**

¿Qué dificultades vas a afrontar?

Afirmación positiva que te ayude en tu proceso.

¿Cuál es tu compromiso?

Recuerda: tus verbos son: **Actúo y Resisto** y algunos supervillanos son: **Flojera · Rendirse · Tardarme en empezar · Dejar a medias**



JOURNALING

⌚ 3 min.

¿Hay algo que dejaste a medias que todavía te pesa? ¿Qué necesitarías para retomarlo?

SEMANA 4

⌚ 5 min.

OBJETIVO

La fortaleza completa es esta:
Empiezo aunque no tenga ganas, resisto cuando se pone difícil y termino bien. No a medias. No "más o menos". Terminar con calidad es el último nivel del entrenamiento.

GYM

- El maestro o un alumno asigna un número a cada dedo antes de empezar:

1 = pulgar 2 = índice 3 = medio 4 = anular
5 = meñique

- El moderador, dicta secuencias en voz alta cada vez más rápido.

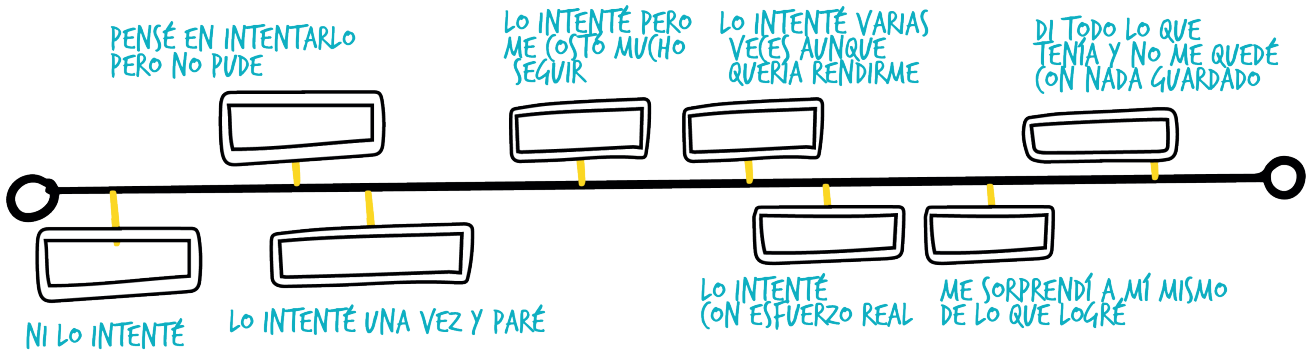
- El objetivo no es ser el más rápido. Es mantener la concentración hasta el final sin perder el patrón.



CHECK IN/ MISIONES

⌚ 5 min.

- ¿Cómo te fue con la misión de **Terminar lo que empiezas y empezar con todo y flojera?** Marca tu nivel de esfuerzo y logro.



ACTIVIDAD

⌚ 20 min.

- Evalúa con el semáforo cómo terminas las cosas.



Rojo: Lo dejé a medias o lo hice solo para salir del paso.



Amarillo: Lo terminé pero sé que pude hacerlo mejor.



Verde: Lo terminé con esfuerzo real y estoy satisfecho.

- Escribe para evaluar, tres cosas que terminaste este mes: una tarea, una responsabilidad en casa y algo personal.

- Júntense en parejas y compartan sus logros.

- Quien lo desee puede pasar al frente y reconocer un logro que haya observado en alguno de sus compañeros durante este bloque.





MISIONES ⌚ 5 min.

- La misión de esta semana será: **TERMINO CON CALIDAD.**
- Elige una cosa que quieras terminar bien esta semana, no a medias.
- Responde el Journaling para aterrizar.



JOURNALING ⌚ 10 min.

- Con base en lo que descubriste en tu semáforo, diseña tu plan de mejora:
 1. ¿Qué necesitas para pasar más cosas del **ROJO** al **VERDE**?
 2. Lo que quiero mejorar.
 3. Lo que me lo ha impedido hasta ahora.
 4. Tres pasos concretos que voy a dar esta semana.
 5. El supervillano que más me va a querer detener.
 6. Lo que voy a hacer cuando aparezca.

4. PONGO LÍMITES

A LO QUE ME CONTROLA



FRASE DEL BLOQUE

Soy libre cuando decido yo. No cuando deciden mis impulsos.

El autogobierno es la capacidad de dirigirte a ti mismo. No que otros te controlen, no que tus impulsos te controlen, sino tú. Es una de las libertades más grandes que existen: decidir qué haces con tu atención, tu tiempo y tu energía.

La sencillez no es hacer menos. Es hacer lo que realmente importa, sin llenarte de cosas, ruido o exceso que te alejen de ti mismo.

Este mes vamos a entrenar algo muy importante: Darnos cuenta de lo que nos controla y aprender a poner límites desde adentro, no porque nos obliguen.

LISTONES

SEMANA 1

🕒 5 min.

OBJETIVO

Lo que me controla sin que yo lo decida.

Esta semana voy a aprender a darme cuenta de cuándo algo me controla sin que yo lo haya decidido.

GYM

EL DIRECTOR DE ORQUESTA. DE PIE.

El maestro asigna un sonido a cada lado del salón: lado derecho = palmada, lado izquierdo = pisotón. El maestro o un alumno señala lados al azar cada vez más rápido. El grupo reacciona con el sonido correcto.

Después agrega: Cuando el líder levante ambas manos, todos hacen silencio absoluto y se quedan inmóviles durante 3 segundos.



CHECK IN



5 min.

- Colorea o marca los supervillanos que más te visitan sin que te des cuenta:

- Tomo el celular sin darme cuenta
- Me cuesta parar cuando sé que debo
- Empiezo algo y lo dejo por otra cosa
- Hago algo en exceso aunque sé que fue suficiente
- Reacciono antes de pensar
- Me cuesta estar en silencio
- Cuando me aburro tomo una pantalla
- Puedo estar sin distraerme

¿Cuál es al que le tengo que poner realmente una medida?

¿Por qué? Intenta poner una justificación que te ayude realmente a intentarlo.

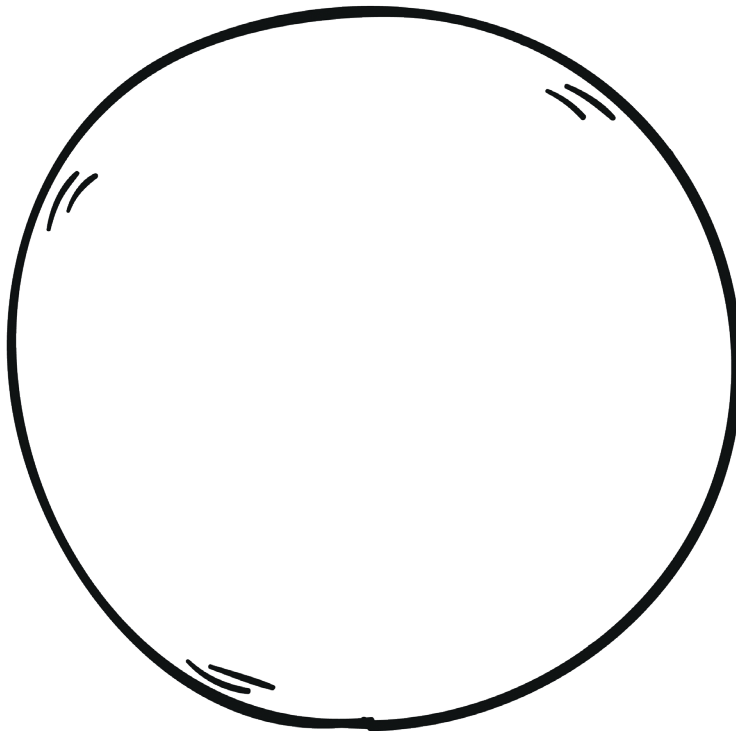


ACTIVIDAD

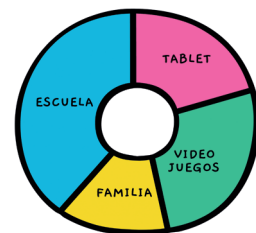


20 min.

- En el círculo, divide el espacio según cuánto tiempo y energía le das a cada cosa.
- Incluye: celular, redes sociales, videojuegos, tarea, deporte, familia, amigos, descanso, otras actividades.



EJEMPLO



¿Qué descubro?



MISIONES

🕒 5 min.

- Tu misión esta semana es:

"ATIENDO Y PONGO LÍMITES A LO QUE ME CONTROLA".

- Durante la semana fijate en momentos como estos:

- ☐ ¿Tomé el celular o tablet sin darme cuenta de que lo tomé?
- ☐ ¿Seguí viendo o jugando aunque sabía que debía parar?
- ☐ ¿Reaccioné antes de pensar y luego me arrepentí?
- ☐ ¿Comí o hice algo en exceso aunque ya fue suficiente?
- ☐ ¿Dejé algo importante porque algo más llamó mi atención?
- ☐ ¿Dijee algo que no quería decir porque la emoción fue más rápida que yo?

¿Tienes una misión más personal relacionada con "Atiendo"? Escríbela aquí:

¿Cuándo específicamente lo vas a practicar?

Recuerda: tus verbos son: **Atiendo y pongo límites** y algunos supervillanos son: **Distracción · Exceso · Falta de dominio propio · Impulsividad**



JOURNALING

🕒 3 min.

Lo que más espacio ocupa en mi día y no debería:

Lo que menos espacio ocupa y debería tener más:

Lo que descubro cuando veo mi mapa de la actividad:

Comparte con un compañero. ¿En qué se parecen sus mapas?

Una idea que me quedó del intercambio:

SEMANA 2

🕒 5 min.

GYM

Regulo lo que siento: enojo, frustración, impotencia, capricho, miedo y ansiedad. A veces son nuestras propias emociones. El enojo que explota, la frustración que paraliza, el capricho que exige, el miedo que detiene, la ansiedad que acelera. Esta semana vamos a aprender a reconocerlas y a no dejar que ellas decidan por nosotros.

El maestro o un alumno da instrucciones en voz alta pero los alumnos deben hacer lo contrario: siéntense - se paran, silencio - pueden hablar suave, rápido - van despacio.

El que reacciona automáticamente sin pensar se sienta una ronda y observa.

OBJETIVO

FRASE

Lo que siento no soy yo. Es una señal. Yo decido qué hago con ella.



CHECK IN/MISIONES 🕒 5 min.

- La semana pasada observé lo que me controla sin juzgarme.
- Marca según el nivel que lo viviste: Lo que lograste observar y lo que se te escapó:



Me di cuenta cuando algo me controlaba sin que yo lo decidiera.



Identifiqué qué supervillano apareció.



Lo observé en casa.



Lo observé en la escuela.



No me juzgué cuando lo noté.

Lo que más me sorprendió fue:

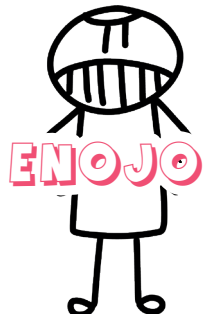


ACTIVIDAD



20 min.

- En el aprendizaje de las emociones, hoy aprenderás de varias. Responde con honestidad para cada emoción.
- Elige una de las siguientes emociones y responde las preguntas correspondientes. Si hay tiempo, trabaja una segunda. Es individual y puede ser privado.



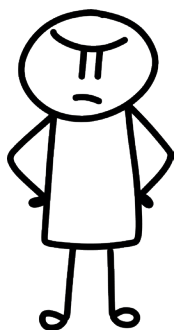
- Piensa en una situación reciente donde sentiste enojo. Alguien cruzó una línea de un lugar que no debió cruzar.

¿Qué fue lo que lo encendió?

¿Qué límite o espacio tuyo sentiste que fue invadido?

¿Tu reacción buscó resolver la situación o terminó castigando o lastimando a alguien? ¿Qué fue lo que hiciste?

¿Qué harías diferente?



FRUSTRACION

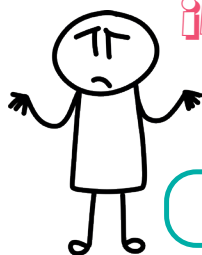
- Piensa en una situación donde algo no salió como esperabas o alguien no respondió como querías.

¿Qué fue lo que lo encendió?

¿Qué esperabas que pasara y no pasó?

¿Cómo reaccionaste? ¿Te ayudó a encontrar una solución o te quedaste atorado en lo que salió mal?

¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez?



¡IMPOTENCIA

- Piensa en una situación donde sentiste que no podías hacer nada, que nada iba a cambiar.

¿Qué fue lo que lo encendió?

¿Qué es lo que crees que no puede cambiar?

¿Cómo reaccionaste? ¿Lo que hiciste ayudó a encontrar una salida o empeoró cómo te sentías?

¿Hay algo pequeño que sí puedes hacer aunque no puedas cambiarlo todo?



CAPRiCHO

- Piensa en una situación donde quisiste algo con mucha fuerza y no lo obtuviste o tuviste que esperar.

¿Qué fue lo que lo encendió?

¿Qué tan urgente se sentía en ese momento?

¿Cómo reaccionaste cuando no lo obtuviste? ¿Pudiste esperar o el capricho tomó el control?

¿Qué tan importante era realmente?



MIEDO/ANSIEDAD

- Piensa en una situación en la que sentiste miedo, preocupación o ansiedad.

¿Qué fue lo que lo encendió?

¿En qué parte del cuerpo sientes que se manifiesta? ¿Cuáles son tus síntomas?

¿Qué hiciste para enfrentarlo o vencerlo?

¿Te ayudó a confiar más en ti o te hizo dudar más?

¿Qué podrías hacer para mejorar tu respuesta la próxima vez?



MISIONES

🕒 5 min.

- Tu misión esta semana es:

APRENDO A HACER UNA PAUSA ANTES DE REACCIONAR ANTE MIS EMOCIONES.

¿Cuál es la emoción que más veo que se descontrola?

¿En qué momento o situación aparece más seguido?

¿Qué haré diferente esta semana antes de reaccionar?

Recuerda: Tus verbos son: **Atiendo y pongo límites** y algunos supervillano son: **Distracción · Exceso · Falta de dominio propio · Impulsividad**



JOURNALING

🕒 3 min.

¿Cómo te sientes hoy? Escribe también qué lo provocó. Concientiza y desahoga.

SEMANA 3

🕒 5 min.

OBJETIVO

Pongo límites concretos que se convierten en hábitos.
Observarse es el primer paso. Pausar es el segundo.
Ahora viene el tercero: Decidir un límite real y sostenerlo. No porque alguien te obligue. Porque tú lo elegiste.

GYM

En parejas. Uno es el robot y solo puede moverse si el programador le da instrucciones tocándole el hombro derecho (avanza), hombro izquierdo (gira), cabeza (para). El robot no puede moverse por cuenta propia aunque quiera. Después cambian roles.



CHECK IN/MISIONES

🕒 5 min.

- La semana tu misión se centró en una emoción que te costó trabajo.
- Identifica lo que te pasó marcando las casillas:

- ☐ La practiqué varias veces.
- ☐ La olvidé casi siempre.
- ☐ Me ayudó a no reaccionar mal.
- ☐ El supervillano ganó de todas formas.
- ☐ Cambió algo en mí.
- ☐ Me costó mucho recordarla.
- ☐ La practiqué en casa.
- ☐ La practiqué en la escuela.

a) Lo que cambió cuando regulé mi emoción: _____

b) Mi esfuerzo fue: ☐ Bajo ☐ Medio ☐ Alto



ACTIVIDAD

🕒 20 min.

- En cada apartado escribes lo que actualmente haces sin límite, el límite concreto que quieres poner y lo que te puede costar mantenerlo.

Pantallas y celular

Alimentación o hábitos físicos

Reacciones e impulsos

Tiempo y distracciones

- El límite que más me cuesta poner: _____
- Lo que gano si lo mantengo: _____
- En parejas comparten un límite y dense ideas para sostenerlo.
- Una idea de mi compañero que me ayudó: _____



MISIONES

🕒 5 min.

- Tu misión esta semana es:

ELIGE UNO DE LOS LÍMITES ANTERIORES Y CONVIÉRTELO EN UN HÁBITO CONCRETO.

¿Cuál es tu plan concreto? ¿Dónde, cuándo y cómo lo vas a sostener?

¿Qué vas a hacer cuando el supervillano quiera que lo rompas?

Recuerda: tus verbos son: **Atiendo y pongo límites** y algunos supervillanos son: **Distracción · Exceso · Falta de dominio propio · Impulsividad**



JOURNALING

🕒 3 min.

¿Hay algo que haces en exceso que te quita libertad en vez de dártela? ¿Qué pasaría si le pusieras un límite esta semana?



TAREA

- La próxima semana jugarán «Un minuto para ganar». Necesitan: 84 vasos de plástico (21 por equipo), cuatro pelotas de tenis, un bote de basura y música.

SEMANA 4

 5 min.

OBJETIVO

Esta semana no solo hablamos de autogobierno. Lo vivimos. Vamos a ponerlo a prueba en tiempo real, con un reto que requiere atención, pausa y dominio propio.

GYM

El maestro dice colores en voz alta. Verde = caminar, Amarillo = ir más despacio, Rojo = parar completamente con un pie en el aire. El reto: hacerlo cada vez más rápido sin equivocarse.

Quien se equivoca vuelve a su lugar y empieza de nuevo sin enojarse.



CHECK IN/MISIONES 5 min.

- La semana pasada sostuve un límite real. Colorea según cómo te fue:

Lo sostuve todos los días
Lo sostuve la mayoría de los días
Lo sostuve algunos días
El supervillano ganó casi siempre

- a) Lo que aprendí de sostener ese límite: _____
- b) Lo que cambió en mí esta semana: _____

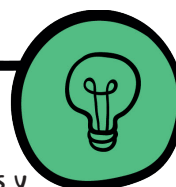


ACTIVIDAD 20 min.

- El salón se convierte en una zona de pruebas de regulación. A continuación verán 3 actividades. Harán 4 equipos y cada equipo va a elegir quién participa en qué prueba.
- Formen cuatro equipos y roten por las tres estaciones. Cada prueba dura un minuto. En cada estación pueden participar de uno a cinco integrantes, procurando que todos intervengan al menos una vez. El docente indicará el inicio y el final de cada prueba.
- Van a necesitar un cronómetro que mida un minuto.



Esta actividad está diseñada para que pongas en práctica tu autogobierno, control de impulsos y trabajo en equipo. Tu buen humor va a ser indispensable.



Van a apilar una torre de vasos con la base de 6 vasos.

En total silencio el equipo, si alguien del equipo dice algo, el participante vuelve a empezar.

Segundo juego, durante un minuto lanzarán una pelota a una distancia que sea difícil para encestar la pelota de tenis. Tracen la línea de la que no deben pasar para hacer los tiros.

En este juego se puede hacer ruido.

Con música muy lenta harán lo posible por bailar muy lento. El participante que más lento baile durante un minuto gana.

La estación que más me costó fue:

El supervillano que apareció fue:

Lo que descubrí de mi capacidad de gobernarme:

¿Qué necesito seguir entrenando?



MISIONES

🕒 5 min.

- Tu misión esta semana es: **ME CONQUISTO.**

- Elige un momento del día en que sabes que pierdes el control con más facilidad.

¿Cuál es ese momento?

¿Qué supervillano aparece ahí?

¿Qué vas a hacer esta semana para gobernarte en ese momento?

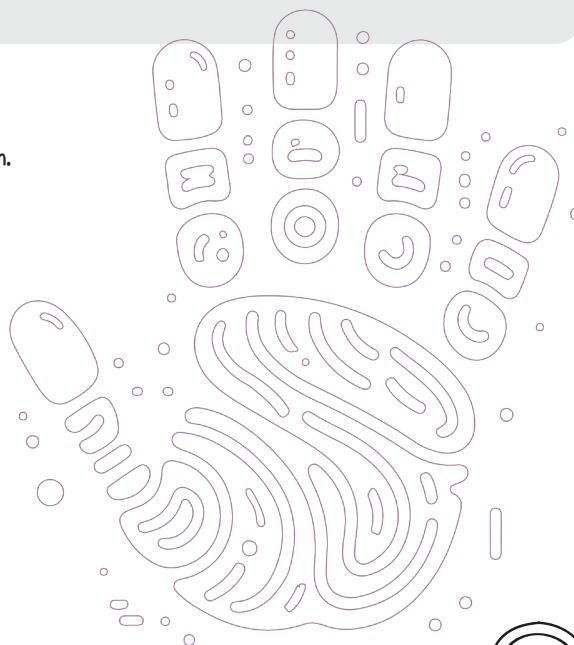
¿Cómo vas a saber que lo lograste?



JOURNALING

🕒 10 min.

- Escribe 3 conquistas de ti mismo que hayas tenido esta semana.



5. PIENSO, ACEPTO Y ACTÚO



FRASE DEL BLOQUE

Ser flexible es aceptar lo que siento, cambiar lo que puedo y actuar con valentía.

El miedo y la ansiedad no son tus enemigos. Son señales que te avisan que algo importa, cambia o te supera en este momento. El problema no es sentirlos, sino dejar que decidan por ti. Este mes entrenaremos la flexibilidad: aprenderemos a pensar cuando el miedo quiere que huyamos, aceptar lo que no podemos controlar, cambiar de estrategia y actuar aunque no nos sintamos listos.

LISTONES

SEMANA 1



5 min.

OBJETIVO

Esta semana aprenderé a reconocer mis miedos y ansiedades sin juzgarlos. No son debilidades. Son parte de mí y merecen ser reconocidos.

GYM

... Todos de pie en su lugar. El maestro dice un número: 10 = movimiento muy lento, casi congelado. Va subiendo de 10 en 10 hasta llegar a 100 = movimiento máximo en su lugar, brazos, piernas, cabeza, todo moviéndose lo más rápido posible sin desplazarse. El maestro puede subir, bajar o congelar el número sin avisar. Cuando dice "0" todos se quedan completamente inmóviles durante 5 segundos.



CHECK IN

🕒 5 min.

- Marca con verde las reacciones que te ayudan y con rojo las que complican la situación.

- ☐ • Me paralizó y no hago nada
- ☐ • Fingo que no me pasa nada
- ☐ • Me enoja con los demás
- ☐ • Evito pensar en ello
- ☐ • Me pongo a hacer otra cosa
- ☐ • Me cuesta dormir o comer
- ☐ • Lo hablo con alguien
- ☐ • Me critico por sentir miedo
- ☐ • Respiro y busco calmarme
- ☐ • Pienso que todo va a salir mal

¿Cuántas marcaste en verde?

¿Cuántas marcaste en rojo?

Escribe un compromiso para esta semana:



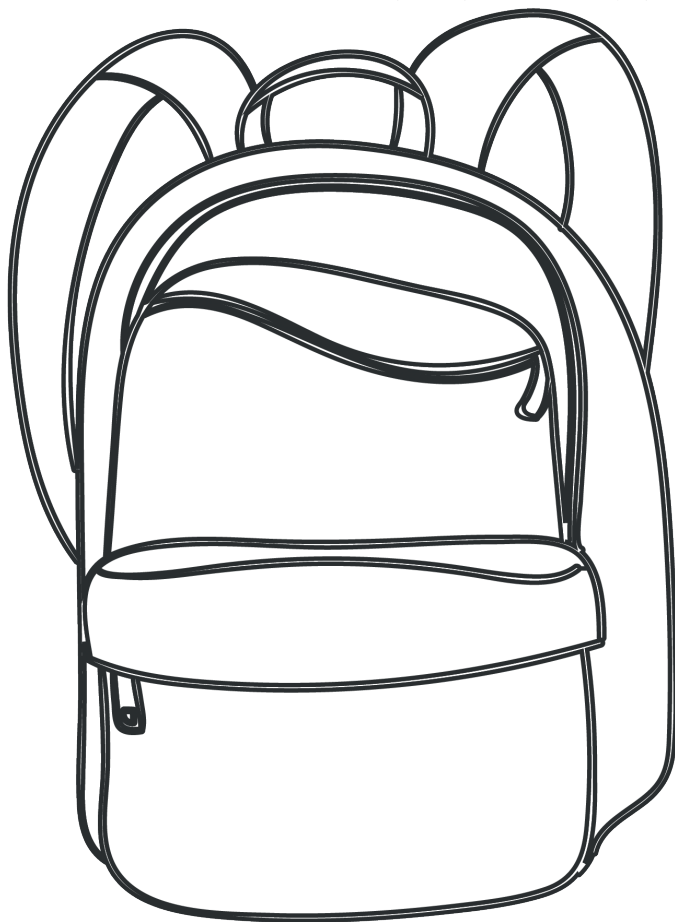
ACTIVIDAD

🕒 30 min.

- Dentro de la mochila: escribe o dibuja lo que sientes y necesitas reconocer. Pueden ser miedos, preocupaciones o situaciones que te causan ansiedad. Nadie leerá tus respuestas si no quieres compartirlas.

- Afuera de la mochila: escribe lo que no puedes controlar y necesitas comenzar a soltar.

- En las correas: escribe dos cosas que sí puedes hacer y que te ayudan a avanzar.



- Quien lo desee puede compartir alguna de sus respuestas.

Lo que descubrí al hacer este ejercicio:

Algo que quiero soltar esta semana:

Algo que quiero seguir cargando porque me hace fuerte:



MISIONES ⌚ 5 min.

- Tu misión esta semana es: **OBSERVAR TUS MIEDOS SIN JUZGARLOS.**
- Cada vez que aparezca uno, nómbralo en tu mente: *"Esto es miedo. Es una señal. No me define."*
- Elige un miedo concreto que tengas y que normalmente evitas enfrentar.

¿Cómo específicamente lo vas a practicar?

Recuerda: tu verbo es: **Pienso, acepto y actúo** y tus supervillanos es: **Evitar · Paralizarme · Futurear · Huir · Negarme a cambiar**



JOURNALING ⌚ 5 min.

- ¿Hay algo que evitas hacer porque te da miedo? ¿Qué crees que pasaría si lo intentaras de todas formas?

SEMANA 2

⌚ 5 min.

OBJETIVO

El miedo siempre está diciendo algo.
Esta semana vamos a aprender a escucharlo en vez de huir de él.
Cuando entiendes qué te dice, deja de controlarte.

GYM

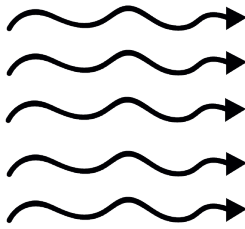
Todos de pie. El maestro dice un número del 1 al 5 en voz alta. Cada número tiene un movimiento asignado: 1 = manos en cabeza, 2 = manos en hombros, 3 = manos en cintura, 4 = manos en rodillas, 5 = manos en pies. El maestro dice los números cada vez más rápido y sin orden. Al mismo tiempo todos cuentan en voz alta del 1 al 10 sin detenerse.



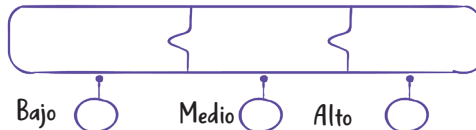
CHECK IN/MISIONES ⌚ 5 min.

- Marca las afirmaciones que describan lo que descubriste al observar tus miedos.

1. Aparece más seguido de lo que creía
2. Lo evito más de lo que pensaba
3. Tiene un momento específico del día
4. Viene acompañado de otro sentimiento
5. No es tan grande cuando lo nombro

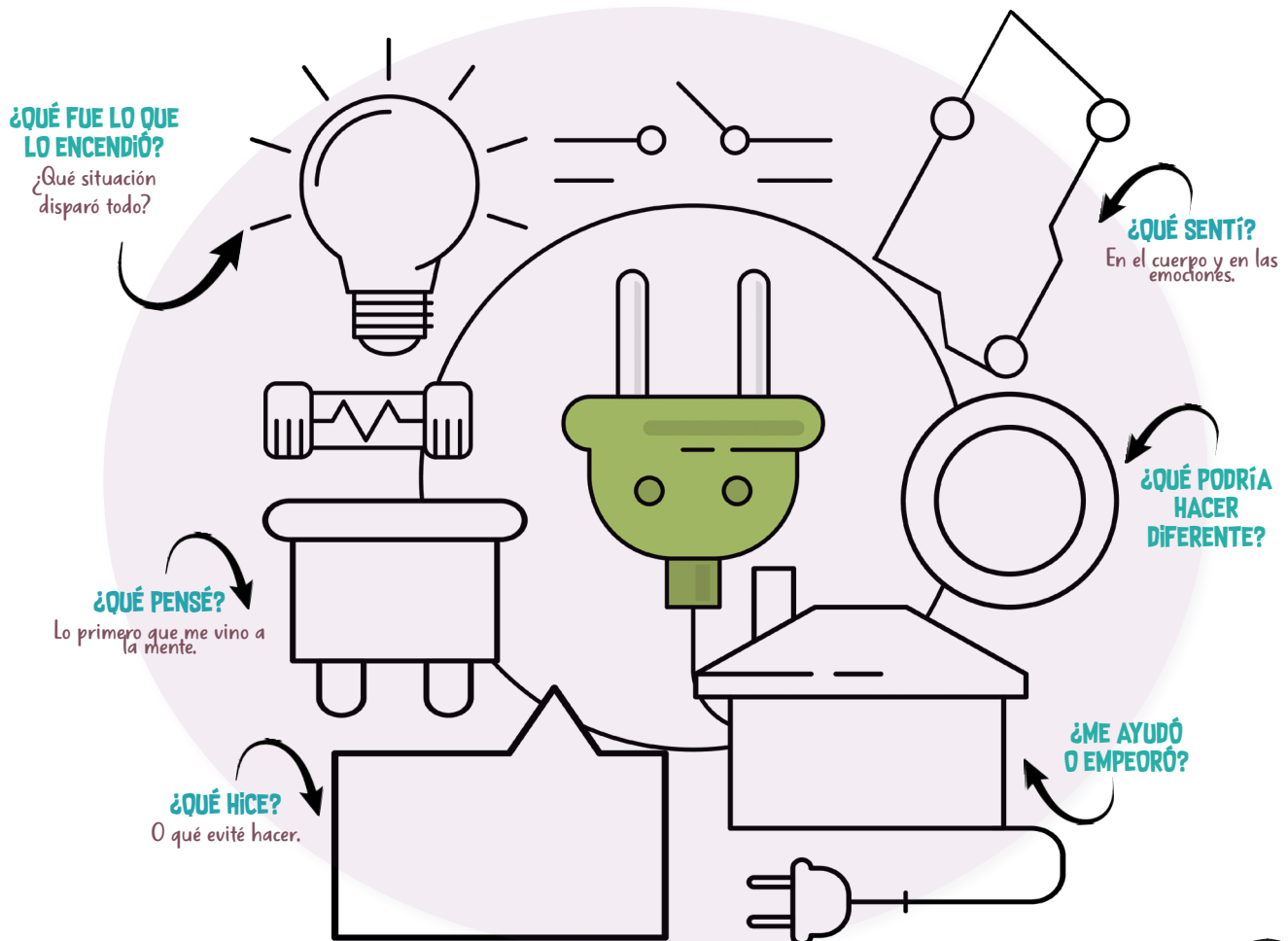


Mi esfuerzo para observarme fue:



ACTIVIDAD ⌚ 20 min.

- Elige una situación que te genere ansiedad o miedo y completa el diagrama. Si hay tiempo, comparte tus respuestas con uno o varios compañeros.: ¿Qué descubrí de mi manera de reaccionar? ¿El paso que para mí es más difícil? ¿Qué aprendo de mi compañero?





MISIONES

🕒 5 min.

- Tu misión esta semana es:

CUANDO SIENTAS MIEDO, ANSIEDAD O DESÁNIMO, RECONOCE LO QUE SIENTES Y REPITE: "CONFÍO EN QUE PUEDO Y, SI NO, APRENDO".

- Cuando el miedo aparece, viene a decirte: "Esto es algo que no podemos hacer", "Esto quizás es demasiado difícil para nosotros", "Nos falta capacidad". Para mejorar la mentalidad usa estas preguntas:

1. ¿ES VERDAD QUE NO PUEDO O SOLO ES QUE NO LO HE INTENTADO?
2. ¿ES VERDAD QUE NO PUEDO O SOLO ES QUE AÚN NO SOY CAPAZ DE APRENDER?
3. ¿QUÉ PASARÍA SI LO INTENTO Y NO ME SALE BIEN A LA PRIMERA?

Recuerda: tu verbo es: **Pienso, acepto y actúo** y tus supervillanos son **Evitar · Paralizarme · Futurear · Huir · Negarme a cambiar**



JOURNALING

🕒 5 min.

¿Qué crees que intenta decirte tu miedo más frecuente? Si pudiera hablar, ¿qué diría que no puedes hacer o qué capacidad piensa que te falta?

SEMANA 3

🕒 5 min.

OBJETIVO

Acepto lo que no puedo controlar.
La flexibilidad no es rendirse. Es aceptar lo que no depende de ti, soltar la necesidad de controlarlo todo y enfocar tu energía en lo que sí puedes hacer.

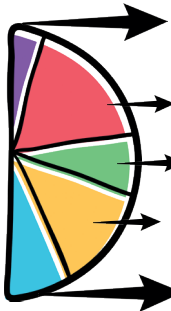
GYM

- La mano derecha dibuja círculos en el aire hacia adelante. La mano izquierda dibuja triángulos al mismo tiempo. Mantener ambos movimientos durante 20 segundos. Cambiar al revés. Después: Mano derecha círculos + pie izquierdo golpea el suelo en ritmo toc-toc-pausa.

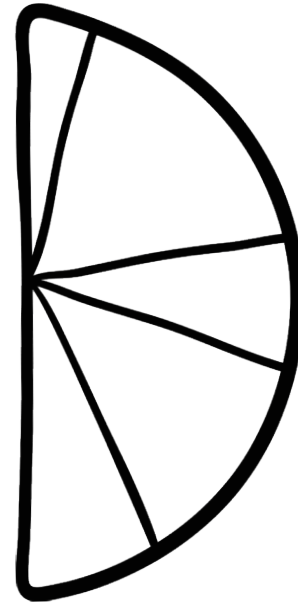


CHECK IN/MISIONES ⌚ 5 min.

- La semana pasada intenté cambiar lo que hago cuando aparece mi miedo.
- Colorea según cómo te fue:



- Lo cambié varias veces y funcionó
- Lo intenté aunque no siempre me salió
- Lo logré una vez
- El supervillano ganó casi siempre.
- No pude intentarlo.



Lo que aprendí de intentar actuar diferente:



ACTIVIDAD ⌚ 20 min.

- En cada zona de los dos círculos entrelazados escribe situaciones reales de tu vida que te generan ansiedad o miedo.
- **Círculo izquierdo:** Lo que SÍ controlo
- **Círculo derecho:** Lo que NO controlo
- **Centro:** Lo que puedo influir aunque no controlar del todo

Piensa en: Mis calificaciones, lo que otros piensan de mí, mis reacciones, las decisiones de mis papás, cómo me trato a mí mismo, mis amistades, mi esfuerzo.

a) ¿Qué puedo hacer con lo que no controlo?

b) ¿Qué puedo hacer con lo que sí controlo?

c) ¿Qué aprendo? Escribe una conclusión.



"Cuando gastamos energía en lo que no controlamos, nos agotamos. Cuando la ponemos en lo que sí controlamos, crecemos."



MISIONES ⌚ 5 min.

- Tu misión esta semana es:

ELIGE ALGO QUE INTENTAS CONTROLAR, AUNQUE NO DEPENDA DE TI, Y PRÁCTICA SOLTARLO.

Si necesitas ajustar la misión a una situación concreta de tu vida, escríbela aquí :

¿Cuál es tu plan concreto? ¿Dónde, cuándo y cómo lo vas a practicar?

Recuerda: tu verbo es: **Pienso, acepto y actúo** y tus supervillanos son: **Evitar · Paralizarme · Futurear · Huir · Negarme a cambiar**



JOURNALING ⌚ 5 min.

- ¿Qué vas a hacer con la energía que liberas cuando sueltas lo que no controlas? ¿En qué te gustaría enfocarte?

SEMANA 4

🕒 5 min.

OBJETIVO

Actúo aunque tenga miedo
La valentía no es la ausencia de miedo. Es decidir actuar aunque lo sientas. Esta semana vamos a descubrir que ya has sido valiente antes, y que puedes volver a serlo.

GYM

De pie. Extiende ambas manos al frente. La mano derecha hace la señal de pulgar arriba. La mano izquierda estira el meñique. Cambia al mismo tiempo sin parar: mano derecha meñique, mano izquierda pulgar arriba. Cada vez más rápido.



CHECK IN/MISIONES 🕒 5 min.

- La semana pasada practiqué soltar lo que no controlo.
- Colorea o encierra el número que represente tu nivel de esfuerzo y logro.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(1 = no pude soltar todavía

10 = logré soltarlo y sentí alivio real)

- Lo que cambió cuando solté algo:



ACTIVIDAD 🕒 20 min.

- El maestro reparte una hoja blanca a cada alumno. Con dobleces sencillos la convierten en un mini libro de 8 páginas. Sigue las instrucciones.

Cómo doblar:

1. Dobla la hoja a la mitad a lo largo
2. Dóblala a la mitad dos veces más
3. Ábrela y haz un corte en el centro del doblez del medio
4. Vuelve a doblarla a lo largo y empuja los extremos hacia el centro. ¡Ya tienes tu libro de 8 páginas!

- En cada página responden:

- ☐ **Portada:** Mi nombre · Soy valiente aunque tenga miedo.
- ☐ **Pg 1:** Un miedo, angustia, nervio, duda que he tenido que enfrentar.
- ☐ **Pg 2:** Lo que sentí antes de enfrentarlo.
- ☐ **Pg 3:** Lo que hice aunque tenía miedo.
- ☐ **Pg 4:** ¿Cómo me sentí después?
- ☐ **Pg 5:** Algo que aprendí de esa experiencia.
- ☐ **Pg 6:** Un miedo que quiero enfrentar pronto.
- ☐ **Contraportada:** Una frase que me doy a mí mismo para cuando el miedo aparezca.



MISIONES ⌚ 5 min.

- Tu misión esta semana es: **HACER UNA COSA QUE HAS ESTADO EVITANDO ENFRENTAR.**

Recuerda: Tu verbo es: **Pienso, acepto y actúo.** Supervillanos son: **Evitar · Paralizarme · Futurear · Huir · Negarme a cambiar**

¿Qué es lo que podrías estar evitando?

¿Qué supervillano aparece cuando piensas en enfrentarlo?

¿Cuál es tu plan para hacerlo esta semana?

¿Cuándo y dónde específicamente lo vas a intentar?



JOURNALING ⌚ 10 min.

- ¿En qué eres diferente al que empezó este bloque?

1. Algo que aprendí de mí.

2. El supervillano difícil fue:

3. Este mes aprendí que el miedo y la ansiedad significan:

4. Una forma en que practiqué pensar antes de reaccionar:

5. Una forma en que practiqué actuar aunque tenía miedo:

6. Mi siguiente paso:

Mi nivel de esfuerzo
este mes:

- Estoy comenzando

Lo intenté con fuerza

Lo viví de verdad +

TAREA

Material que necesitan traer:

- 3 post-its de colores diferentes (uno por categoría: afirmación, agradecimiento, celebración). / Un plumón de color (no negro).
- El maestro prepara: 1 pliego de papel kraft o cartulina grande por salón + cinta para pegar en pared.

6. ME ESFUERZO

PORQUE QUIERO, PORQUE DEBO Y PORQUE PUEDO



FRASE DEL BLOQUE

No esperes tener ganas para empezar. Empieza, y las ganas llegan.

Hay cosas que hacemos con ganas y otras que hacemos aunque no las sintamos. La diferencia entre alguien que crece y alguien que se queda quieto no siempre está en el talento; muchas veces está en la disposición.

El entusiasmo no es solamente una emoción que aparece por sí sola. También es una decisión: decirle que sí a algo antes de tener ganas, comenzar aunque cueste y descubrir que, cuando te mueves, las ganas pueden aparecer después.

Este mes entrenaremos la fortaleza para seguir aunque no tengamos ganas, exponernos aunque sintamos miedo y confiar en que lo que aportamos importa.

LISTONES

SEMANA 1

🕒 5 min.

OBJETIVO

¿Para qué me esfuerzo? Antes de construir algo juntos, necesitamos saber qué queremos construir y por qué. Esta semana vamos a descubrir qué nos entusiasma, qué nos apaga y cómo queremos que los demás nos recuerden.

GYM

En fila o círculo, pon tus manos en los hombros de quien está adelante. Sin soltarse, el grupo se mueve junto siguiendo las instrucciones: avanzar, retroceder, agacharse, girar. Si alguien suelta, regresan al inicio y vuelven a empezar sin quejarse.



CHECK IN

🕒 5 min.

- Empezamos solo para identificar y conocer nuestra lucha para este bloque; marca las frases que más dices o piensas cuando tienes que hacer algo que no quieres:

- ☐ No tengo ganas ☐ Ahorita ☐ ¿Para qué? ☐ Que lo haga otro
☐ Es que estoy cansado ☐ No soy bueno en eso ☐ Total, no importa
☐ Si nadie lo va a notar ☐ Ya lo haré después

¿Otras? Escribe si dices otras también: _____



ACTIVIDAD

🕒 20 min.

- Dividan el grupo en equipos de 4 o 5. Cada quien responde primero de forma individual, luego comparte con su equipo.



En equipo, comparten sus respuestas y responden juntos:

- ¿En qué se parecen sus mapas?
- ¿Qué supervillano aparece más seguido en el equipo?
- ¿Qué hace que alguien del equipo se esfuerce aunque no tenga ganas?

- Ahora el equipo planea su sección del mural colectivo. El mural tendrá tres tipos de aportaciones.
- Cada quien elige una para su post-it:

Mi aportación al mural va a ser: _____

La escribiré en el post-it de color: _____

Título de nuestra sección del mural: _____

¿Cómo la vamos a decorar? _____

Una afirmación
positiva que
alguien que pase
necesite leer

Un
agradecimiento
a alguien del
salón o de su
vida

Algo que
celebran de sí
mismos o del
grupo



MISIONES

🕒 5 min.

- Tu misión esta semana es: **ME ESFUERZO POR QUERER**

¿Qué es lo que vas a intentar hacer aunque no tengas ganas?

¿Qué supervillano tendrás que vencer?

¿Cuál es tu plan para arrancar aunque no quieras?

Recuerda: Verbo: **Me esfuerzo por querer** y tus supervillanos: **Desgano · Flojera · Apatía · Comodidad · Ahorita · Procrastinación**



JOURNALING

🕒 5 min.

- ¿Hay algo en lo que te gustaría esforzarte más pero algo te lo impide? ¿Qué es ese algo?

- ¿Qué es lo que te frena? Subraya lo que sientas:

- ☐ Miedo a fallar ☐ Miedo a que se burlen ☐ No creo ser capaz ☐ Me da flojera
☐ No sé por dónde empezar ☐ Creo que no vale la pena ☐ Me comparo con otros

Otro:

- Lo que me diría a mí mismo para animarme a intentarlo aunque no salga perfecto:

SEMANA 2

🕒 5 min.



OBJETIVO

Hoy pasan de la planeación a la acción. Construir el mural es en sí mismo un acto de fortaleza: requiere exponerse, confiar en que lo que uno aporta vale y esforzarse por algo que es de todos.

GYM

De pie. El maestro dice números en voz alta uno por uno. Cada quien los va sumando o restando según el maestro diga. Si el acumulado da par: palmada con la mano derecha en el muslo derecho. Si da impar: palmada con la mano izquierda en el muslo izquierdo. Cada vez más rápido.

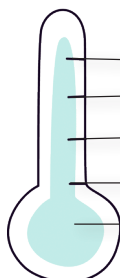


CHECK IN

🕒 5 min.

- La semana pasada observé un momento en que hice algo aunque no tuviera ganas.
- Marca con ✓ lo que pasó:

MÍ ESFUERZO ESTA SEMANA:



- Lo observé varias veces y me sorprendí.
- Lo observé algunas veces y aprendí algo.
- Lo intenté pero el supervillano ganó más veces.
- Casi no pude observarme.
- No lo intenté esta semana.



ACTIVIDAD

🕒 20 min.

- Hoy arman el mural. Cada equipo trabaja en su sección con los materiales que trajo.
- Antes de pegar su post-it, cada quien responde:

- ¿Por qué elegiste esa afirmación, agradecimiento o celebración?

Pegan sus post-its y terminan de decorar la sección de su equipo. Cuando el mural esté listo, observen todo el grupo en silencio durante 30 segundos.

- ¿Qué te costó escribirlo? Marca lo que sientas:



· Vergüenza



· No sabía qué poner



· Me comparé con lo de otros



· Sentí que no era suficiente



· Me costó ser honesto



· No me costó nada



· Sentí que era importante



· Otro:

- ¿Qué post-it de otro equipo que te llamó la atención y por qué?:

- ¿Qué muestra el mural de ustedes como equipo?

- ¿Qué puede hacer cada quien para regresar a su energía cuando el desgano aparezca? Marca las que te funcionan:

- ☐ Recordar para qué lo hago. ☐ Hacer algo pequeño primero. ☐ Moverme físicamente.
☐ Hablar con alguien. ☐ Mirar el mural. ☐ Respirar y empezar de todas formas.
☐ Otra: _____



JOURNALING

🕒 5 min.

- ¿Hay algo que hoy pusiste en el mural que en realidad también necesitas escuchar tú? Escríbelo.



MISIONES

🕒 5 min.

- Tu misión: **INVITAR A ALGUIEN QUE NO SEA DE TU SALÓN A LEER EL MURAL.**

¿Tienes una misión más personal relacionada con Me esfuerzo? Escríbela aquí:

Recuerda: Verbo: **Me esfuerzo**
por querer y tus supervillanos:
Desgano · Flojera · Apatía
· Comodidad · Ahorita ·
Procrastinación

Planea tus tentaciones. ¿Cuáles dificultades crees que vas a afrontar y cómo puedes vencerlas?

SEMANA 3

🕒 5 min.

OBJETIVO

¿Qué dejamos en los demás? El mural ya existe. Ya lo construyeron. Esta semana vamos a ver qué pasó cuando otros lo vieron, qué efecto tuvo en los demás y qué efecto tuvo en ustedes. Porque el entusiasmo que se comparte se multiplica.

GYM

Todos de pie en círculo tomados de la mano. El maestro aprieta la mano del primero: un apretón = avanzar un paso al centro. Dos apretones = retroceder. Tres apretones = girar. El mensaje viaja de mano en mano sin hablar ni mirar. Cuando llega al último, ese alumno ejecuta el movimiento. Cada vez más rápido.



CHECK IN



5 min.

- La semana pasada invité a alguien a ver el mural. ¿Cómo me fue?



Le invité y fue una experiencia significativa para los dos.



Le invité aunque me dio pena y valió la pena.



Le intenté pero no pude concretarlo.



No me animé a invitar a nadie.

¿Cómo fue para ti la misión de esta semana? ¿Fue fácil o difícil? ¿Aprendiste o descubriste algo?



ACTIVIDAD



20 min.

- Evaluamos el impacto. Trabajen en los mismos equipos de las semanas anteriores. Cada equipo evalúa su sección del mural respondiendo juntos:

- ¿Alguien de fuera del salón leyó el mural esta semana?
- ¿Qué reacciones observaron?
- ¿Alguien del salón regresó al mural en algún momento de la semana?
- ¿Qué post-it del mural generó más reacción o fue más comentado?
- Ahora cada equipo agrega al mural algo nuevo basado en lo que vivieron esta semana. Puede ser una nueva afirmación, un agradecimiento que surgió, algo que aprendieron. Tienen 5 minutos.

EN GRUPO:

- ¿Qué dice el mural de ustedes como grupo ahora que lleva una semana vivo?
- Si el mural pudiera hablar, ¿qué les diría?
- ¿Qué tiene que ver este mural con el entusiasmo y la fortaleza?
- ¿Qué puede hacer cada quien cuando siente que su entusiasmo baja? Marca las que te funcionan:

- ☐ Mirar el mural
- ☐ Recordar algo que lograron aunque no tenían ganas.
- ☐ Pedir apoyo a alguien del equipo.
- ☐ Hacer algo pequeño para arrancar.
- ☐ Cambiar de postura y respirar.
- ☐ Escribir cómo se sienten.
- ☐ Recordar para qué lo hacen.
- ☐ Otra: _____





MISIONES

🕒 5 min.

- Tu misión:

ELEGIR UNA COSA QUE NORMALMENTE HARÍAS CON DESGANO Y DECIDIRTE A HACERLA CON DISPOSICIÓN DESDE EL PRINCIPIO. NO ESPERES LAS GANAS. EMPIEZA Y OBSERVA QUÉ PASA.

¿Tienes una misión más personal relacionada con Me esfuerzo? Escríbela aquí:

Escribe algunas razones de para qué valdría la pena el esfuerzo. Entre más razones tengas más fácil será poner ese esfuerzo extra.



JOURNALING

🕒 5 min.

¿Hay algo que dejaste de intentar porque alguien se burló, te comparó o te dijo que no podías?
¿Todavía quieres intentarlo? Rodea lo que sientas:

- () Sí, pero me da miedo () Ya no () No sé () Quisiera pero no confío
 () Sí y esta semana lo voy a intentar () Primero necesito trabajar en mi confianza
 () Otro: _____

Escribe de una a tres afirmaciones positivas que te ayuden:

SEMANA 4

🕒 5 min.

OBJETIVO

Lo que elegí ser este mes. Este mes entrenaste algo que no se ve pero se siente: la decisión de disponerte. De empezar aunque no tuvieras ganas. De aportar algo al mundo que te rodea, aunque te diera miedo. Hoy cerramos el bloque integrando todo eso de forma personal.

GYM

De pie. La mano derecha hace la señal de paz (índice y medio extendidos en V). La mano izquierda hace rock (índice y meñique extendidos). Cambia al mismo tiempo sin parar lo más rápido que puedas. Cuando el maestro diga "reversa", mano derecha rock, mano izquierda paz. Cuando diga "doble paz"; ambas manos en paz al mismo tiempo. Cuando diga "doble rock", ambas manos en rock.

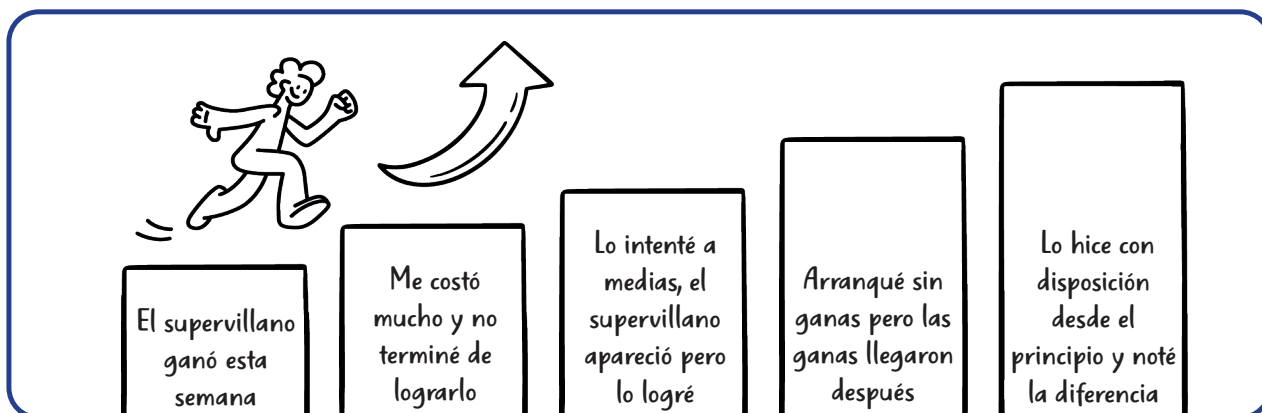


CHECK IN



5 min.

- La semana pasada elegí hacer algo con disposición aunque no tuviera ganas. ¿Cómo te fue? Colorea el nivel que mejor describe tu semana:



Recuerda: Verbo: **Me esfuerzo por querer** y tus supervillanos: **Desgano · Flojera · Apatía · Comodidad · Ahorita · Procrastinación**



ACTIVIDAD



20 min.

- Vas a escribirte una carta, aquí o en una hoja blanca, a ti mismo desde el yo que ya practicó el entusiasmo este mes. No es lo que quisiera ser, es lo que ya demostró ser.
- La carta empieza: "Este mes descubrí que soy capaz de..."



MISIONES

🕒 5 min.

- Tu misión: **BUSCO SOLUCIONES Y ALTERNATIVAS PARA QUE CADA ESFUERZO TENGA SENTIDO.**

¿Tienes una misión más personal relacionada con Me esfuerzo? Escríbela aquí:

Escribe alternativas para esta semana. Ideas que resulten útiles para seguirte motivando.



JOURNALING

🕒 10 min.

- Construiste algo real este mes. No solo construiste el mural; también construiste el hábito de disponerte aunque no tuvieras ganas, de confiar en que lo que aportas importa y de empezar antes de que lleguen las ganas. Eso es fortaleza. No la que grita. La que simplemente sigue. Me esfuerzo por querer. Ese eres tú con fortaleza.

Este mes aprendí que el entusiasmo significa: _____

El supervillano que más me costó vencer fue: _____

Una forma en que me esforcé aunque no tenía ganas: _____

Algo que aportamos como grupo que no hubiera existido sin todos: _____

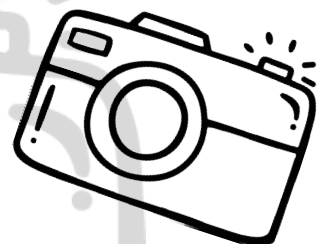
Algo que aprendí de mí: _____

Mi siguiente paso: _____



TAREA

La próxima sesión vamos a trabajar la empatía. Para eso necesitas traer una foto o dibujo de alguien que admires o que te importe, y una frase que esa persona diría si quisiera animarte.



7. PIENSO EN LOS DEMÁS

EMPATÍA



FRASE DEL BLOQUE

Quien celebra el logro del otro demuestra que tiene suficiente dentro de sí mismo.

Hay personas que cuando escuchan a alguien contar algo difícil, inmediatamente dicen: "A mí me pasó algo peor". Hay personas que cuando un compañero logra algo, en vez de alegrarse, buscan el defecto. Y hay personas que creen que pierden su luz, si otros brillan mucho.

Pero la verdad es al revés. Quien sabe ponerse en el lugar del otro, celebrar su logro y buscar su bien, no es débil. Es alguien con una riqueza interior que pocos tienen. Alguien seguro de sí mismo. Alguien que no necesita que el otro pierda para sentirse bien.

Este mes vamos a entrenar eso. A observar de verdad. A escuchar sin protagonismo. A celebrar sin envidia. A buscar el bien del otro porque eso también nos hace crecer. Este mes se trata de crecer en EMPATÍA

LISTONES

SEMANA 1



5 min.

OBJETIVO

Aprendo a observar al otro de verdad. Antes de poder ponernos en el lugar de alguien, necesitamos aprender a verlo. Realmente verlo. No lo que creemos que es, no lo que nos contaron, sino lo que está ahí frente a nosotros.

GYM

En parejas cara a cara. Sin hablar ni moverse, obsérvense en silencio durante 60 segundos. Solo mirar. Cuando terminen, sin que el otro vea lo que escribes, responde en tu libro qué notaste.



CHECK IN

🕒 10 min.

- Hagamos el diagnóstico de cómo estoy en empatía.



Siempre



Casi nunca



A veces

Cuando alguien me cuenta algo difícil, lo escucho sin pensar en lo que voy a responder.

☐☐☐

Cuando a alguien le va bien, me alegro de verdad aunque yo no haya logrado lo mismo.

☐☐☐

Cuando alguien está mal, me doy cuenta aunque no me lo diga.

☐☐☐

Cuando estoy en un grupo, noto si alguien se quedó fuera de la conversación.

☐☐☐

Cuando alguien me molesta, me pregunto qué estará viviendo para actuar así.

☐☐☐

Cuando cuento algo, me fijo si la otra persona también quiere hablar o solo estoy yo.

☐☐☐

MAYORÍA DE SIEMPRE — Tu empatía está bien entrenada. Este mes la vas a afinar.

MAYORÍA DE A VECES — Tienes la capacidad. Este mes la vas a despertar.

MAYORÍA DE NUNCA — Este mes es para ti. Vas a descubrir algo importante.

¿Qué pienso de mis respuestas?



ACTIVIDAD

🕒 20 min.

- Dividan el grupo en equipos de 4 o 5.

- Cada equipo elige una de las situaciones y la representa en un juego de roles de máximo 2 minutos sin guión, solo improvisen.

Andrea llegó muy emocionada a contarle a su amigo que sacó 9 en el examen que más le costaba. El le dijo: "Ah, qué bueno. Yo saqué 10 sin estudiar."

Sofía le cuenta a su mejor amiga que está triste porque sus papás pelearon toda la noche. Su amiga le responde: "Ay, todos los papás pelean. Oye, ¿viste lo que publicó Valeria?"

Rodrigo le dice al grupo que está nervioso porque va a jugar su primer partido. Uno del grupo le dice: "No se de qué te preocupas si no es un juego importante."

En las noticias sale que hubo un terremoto en Venezuela. Cientos de familias perdieron su casa. Un compañero llega al salón muy afectado porque tiene familia allá. Otro del grupo le dice: "Bueno, si tu familia está bien, qué importa."

- Después de las representaciones, todo el grupo participa en el análisis:

- a) ¿Qué hizo mal el amigo o la persona en esta situación?
- b) ¿Qué supervillano apareció?
- c) ¿Qué emoción creen que sintió quien recibió esa respuesta?
- d) ¿Qué hubiera dicho una persona empática en esa misma situación?
- e) Para la situación 4 en particular, el grupo responde también:
 - a) ¿Qué nos toca a nosotros cuando pasa algo así en el mundo aunque sea lejos?
 - b) ¿Qué puede hacer un niño de tu edad cuando ocurre una tragedia así?
 - c) ¿Qué diferencia hay entre ignorar lo que pasa en el mundo y decidir que no te importa?

¿Qué pueden hacer cuando se dan cuenta de que están siendo el amigo tóxico sin querer?



MISIONES

🕒 5 min.

Tu misión esta semana es:

ELIGE A UNA PERSONA DE TU VIDA Y OBSÉRALA CON ATENCIÓN.

Sin juzgar. Sin comparar. Solo observa cómo está, qué necesita, qué lleva cargando.

Recuerda: tu verbo es: **Escucho** y tu supervillano es: **Protagonismo**

¿Qué es lo más difícil para observar sin juzgar?

Escribe frases que te ayuden a soltar el juicio.



JOURNALING

🕒 3 min.

¿Qué me llevo de esta sesión?

SEMANA 2

 5 min.

GYM

Todo el grupo aplaude al mismo tiempo siguiendo el ritmo que marca uno: lento, rápido, suave, fuerte. Cada 20 segundos cambia quien marca el ritmo. El reto es que nadie se adelante ni se quede atrás sin que nadie lo dirija con palabras.

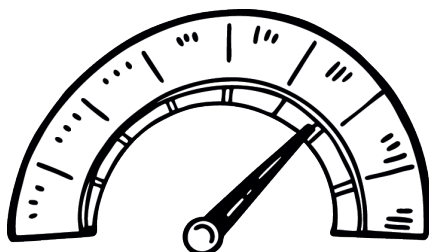
OBJETIVO

Alegrarse de verdad por lo que le sale bien a otro es una de las cosas más difíciles y más hermosas que puede hacer una persona. No es fingir. Es entrenarse para ver el éxito ajeno como algo que no te quita nada, porque quien tiene suficiente dentro de sí mismo no necesita que el otro pierda para sentirse bien.



CHECK IN 5 min.

- La semana pasada observé a alguien cercano con atención. Colorea el tanque hasta donde llegaste:



LLENO - la observé con atención y descubrí algo nuevo.

3/4 - lo intenté y funcionó bastante.

1/2 - la observé un poco pero el protagonismo apareció.

1/4 - me costó mucho salir de lo mío.

VACÍO - el supervillano ganó esta semana.



ACTIVIDAD 20 min.

- Hoy será un día de talento.

- Se dividen en 4 equipos. Cada equipo elige un talento para presentar: cantan, bailan, hacen un rap, una secuencia de movimientos, lo que quieran. Tienen 5 minutos para prepararse y máximo 2 minutos para presentar.

- Cada equipo elige un juez. Los jueces se sientan juntos al frente y evalúan con estos criterios:

☆ ORIGINALIDAD ☆ ESFUERZO ☆ PRESENCIA ☆ TRABAJO EN EQUIPO

- Los jueces deliberan en voz alta y anuncian al ganador. Ya solo queda disfrutar.

PARA QUE OBSERVES DE TI MISMO.

- Mientras observas o se anuncia al ganador, ¿qué sucede conmigo?:

☐ Me alegré genuinamente ☐ Me costó aplaudir ☐ Sentí envidia ☐ Me comparé ☐ Pensé que lo hicimos mejor ☐ No me afectó ☐ Otro: _____



MISIONES

🕒 5 min.

- Tu misión esta semana es:

BUSCA ACTIVAMENTE UN LOGRO DE ALGUIEN CERCANO Y CELEBRALO DE VERDAD, CON PALABRAS, CON UN MENSAJE, CON LO QUE SE TE OCURRA. QUE ESA PERSONA SEPA QUE ALGUIEN LA VIÓ.

¿Se te ocurre una misión diferente? Escríbela:



- Escribe 3 afirmaciones positivas que sostengan la confianza de que eres suficiente y por eso puedes ser generoso con el brillo de los demás.



Recuerda: tus verbos son: **Escucho, me pongo en los zapatos del otro, reconozco** y tus supervillanos: **Envidia, celos, indiferencia, protagonismo**



JOURNALING

🕒 5 min.

¿Quién es alguien a quien yo admire profundamente? ¿Qué hace, qué admiro? ¿Qué me inspira esta persona?

SEMANA 3

🕒 5 min.

OBJETIVO

Es más fácil criticar que reconocer. Es más fácil callar que decirle a alguien lo que admiramos de él. Esta semana vamos a hacer lo difícil: escribir algo genuino para alguien que lo merece y decidir si se lo entregamos.

GYM

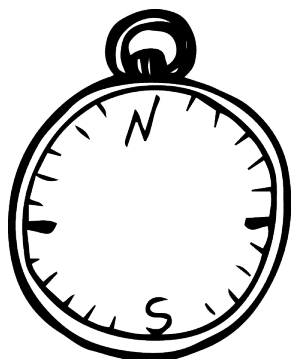
En círculo, cada quien le dice en voz alta a la persona de su derecha una sola palabra que la describe positivamente. Sin repetir palabras. Sin pensarlo más de 5 segundos. Cuando terminen la vuelta, repiten pero ahora con una frase corta de dos palabras.



CHECK IN

🕒 5 min.

- La semana pasada celebré el logro de alguien cercano. ¿Hacia dónde apuntó tu brújula esta semana?



NORTE — Lo celebré de verdad y esa persona lo sintió.
ESTE — Lo intenté aunque me costó ser genuino.
SUR — Me quedé en la comparación o la envidia.
OESTE — El supervillano me llevó en otra dirección.

¿Has sentido la empatía de alguien en los últimos días?



ACTIVIDAD

🕒 20 min.

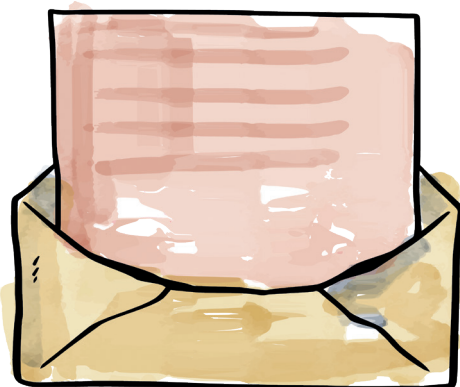
- Hoy cada quien, en una hoja blanca, escribe una carta genuina para alguien: un compañero, un amigo, un familiar, quien quieran. No un halago genérico. Una carta que demuestre que realmente los observaste.

Antes de escribir, piensa:

- ¿A quién le voy a escribir?
- ¿Qué he observado de esa persona que me parece valioso?
- ¿Hay algo que esa persona hace o es que quizás nadie le ha dicho?

- Ahora escribe la carta. Puede ser corta. Lo importante es que sea real. En una hoja.

- Cuando termines, decide: ¿Se la vas a entregar? / Sí, firmada / Sí, anónima la guardo por ahora. / ¿Por qué tomaste esa decisión?



MISIONES

🕒 5 min.

- Tu misión esta semana es: **ME PONGO EN LOS ZAPATOS DEL OTRO.**

- Identifica si lo que te molesta es :

- Lo que me dice.
- La forma en que me lo dice.
- Cómo estoy interpretando lo que me dice.
- Me siento juzgado.
- Que hizo algo en mi contra.
- Que interrumpe algo que estoy haciendo.

Cuando descubres qué es lo que te molesta te darás cuenta de lo que debes evitar con los demás. Recuerda la frase: "No hagas a los demás lo que no te gusta que te hagan", es una forma de entender cómo puede sentirse la otra persona.

Recuerda: tus verbos son: **Escucho, me pongo en los zapatos del otro, reconozco** y tus supervillanos: **Envidia, celos, indiferencia, protagonismo**



JOURNALING

🕒 5 min.

¿Hay alguien a quien le debes un reconocimiento que nunca le has dado? ¿Qué es lo que admiras o valoras de ella y nunca le has dicho?

SEMANA 4

🕒 5 min.

OBJETIVO

Este mes aprendiste a observar de verdad, a celebrar el logro ajeno y a reconocer a alguien con palabras genuinas. Hoy cerramos con lo más profundo: Descubrir que lo que admiras en otro te está diciendo algo importante sobre ti mismo.

GYM

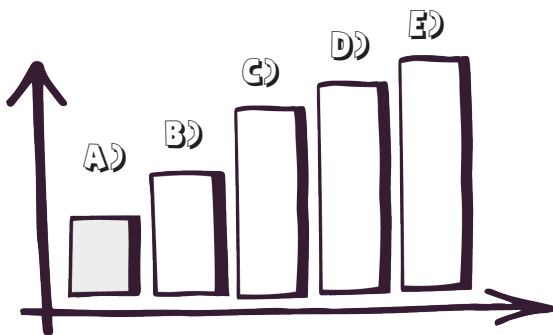
De pie en parejas. Uno dice en voz alta algo que logró esta semana, pequeño o grande, mientras hace movimiento cruzado: Rodilla derecha con codo izquierdo, rodilla izquierda con codo derecho. El otro escucha en equilibrio sobre un pie. Después cambian roles.



CHECK IN

🕒 5 min.

- Mi esfuerzo este mes para crecer en empatía fue:



- a) Casi no lo intenté
- b) Lo intenté aunque no sentí mucho cambio.
- c) Lo practiqué conscientemente y estoy aprendiendo.
- d) Lo viví y algo cambió en mí.
- e) Este mes me transformé.



ACTIVIDAD

🕒 20 min.

- Reflexionemos sobre estas preguntas:

¿Alguna vez le dijiste a alguien que algo te molestaba y se enojó contigo? ¿Alguna vez alguien te dijo algo que le molestaba y tú te sentiste atacado?

- Discutan estas preguntas tomando en cuenta lo siguiente:

A veces cuesta trabajo decir lo que sentimos porque el otro puede reaccionar mal, burlarse, no respetar lo que pedimos o usar lo que dijimos en nuestra contra. Por eso muchas veces preferimos callarnos.

- ☐ ¿Por qué crees que nos cuesta respetar el límite del otro?
- ☐ ¿Tendrá que ver con la forma en que lo dicen?
- ☐ ¿Tendrá que ver con que no sabemos cómo reaccionar cuando alguien nos dice algo que no queremos escuchar?
- ☐ ¿Tendrá que ver con el miedo a perder la aceptación del grupo?

- Ahora piensen en esto:

No es lo mismo poner un límite que hacer uso de un derecho.

Poner un límite no es controlar al otro, sino expresar lo que necesitamos y decidir cómo vamos a cuidarnos. También podemos comunicar nuestros derechos sin depender de que la otra persona cambie. La diferencia se ve así:

"No me grites" — le estoy diciendo al otro lo que tiene que hacer.

"No me gusta que griten, por favor habla con calma", estoy ejerciendo mi derecho a ser escuchado en condiciones que me permitan hacerlo.

- ☐ ¿Qué diferencia notan entre las dos formas?
- ☐ ¿Cuál creen que genera menos defensiva en quien la recibe?
- ☐ ¿Por qué hacer uso de un derecho es también un acto de empatía hacia los dos?

- Convierte límite a derecho.

"No me ignores cuando te estoy hablando."

Lo convierto en derecho:

"No me cuentes mis cosas a otros."

Lo convierto en derecho:

"No me presiones para hacer algo que no quiero." Lo convierto en derecho:

Ahora piensa en una situación tuya y escribe tu propio mensaje como derecho:

Mi situación:

Lo convierto en derecho:



MISIONES

🕒 5 min.

- Tu misión esta semana es: **ESCUCHO MI DERECHO Y RESPETO EL DEL OTRO.**

¿Cómo aplicas esta misión en tu vida?



JOURNALING

🕒 10 min.

- Este mes entrenaste una de las capacidades más difíciles y más valiosas que existe: Ver al otro de verdad. Escucharlo sin protagonismo. Celebrarlo sin envidia. Reconocerlo con palabras genuinas y más conocimiento sobre límites.

Quien puede hacer eso no es ingenuo. Es alguien con una riqueza interior que pocos tienen. Alguien seguro. Alguien que sabe que el bien del otro también lo hace crecer a él.

Este mes aprendí que la empatía significa:

El supervillano que más me costó vencer fue:

Una forma en que practiqué escuchar de verdad:

Una forma en que practiqué celebrar al otro:

Algo que aprendí de mí:

Mi siguiente paso:

8. VUELVO A MI CENTRO

Y PROPONGO SOLUCIONES.



FRASE DEL BLOQUE

No se trata de no caer. Se trata de saber cómo volver.

La resiliencia no es aprender a aguantar más. No es volverse duro. Es más parecido a una esponja, puede encogerse, apretarse, absorber golpes, pero siempre puede regresar a su forma original.

El poder no está en no sentir. Está en saber volver. Y volver no significa que lo que pasó no importó. Significa que tú eres más grande que lo que pasó. Que confías en tu capacidad de buscar alternativas. Que lo que otros te hacen dice más de ellos que de ti.

Este mes vamos a entrenar ese regreso. A conocer nuestro centro. A reconocer cuándo nos salimos. Y a construir nuestra propia ruta para volver.

LISTONES

SEMANA 1



5 min.

OBJETIVO

Conozco mi centro y reconozco cuándo me salgo.

Antes de poder regresar a tu centro, necesitas saber dónde está. Esta semana vamos a descubrir cómo eres cuando estás en tu mejor versión y qué señales te avisan cuando algo te sacó de ahí.

GYM

Todos caminan por el salón libremente. El maestro dice un número del 1 al 5: 1 = cámara lentísima, 5 = casi corriendo. Cambia el número sin avisar. Cuando dice ¡pausa!, todos se congelan en la postura exacta en que están. El que se mueve después de la pausa sale un turno y observa.



CHECK IN



5 min.

Cuando estoy en mi centro — tranquilo, seguro, siendo yo — me siento así. Subraya las palabras que te describen cuando estás en tu mejor versión:

• Tranquilo • Enfocado • Con energía • Creativo • Generoso • Seguro • Con ganas • Conectado • Claro • Curioso • Con humor • Presente • Motivado • Otra: _____

Y cuando algo me saca de mi centro, lo primero que noto es. Tacha las señales que reconoces en ti:

• Me cierro • Me enoja fácil • Me da flojera todo • Me comparo • Digo que no puedo • Dejo todo para después • Me engancha en el celular • Busco drama • Me quejo de todo • Culpo a otros • Me paralizco • Otra: _____

La señal más clara de que me salí de mi centro es:



ACTIVIDAD

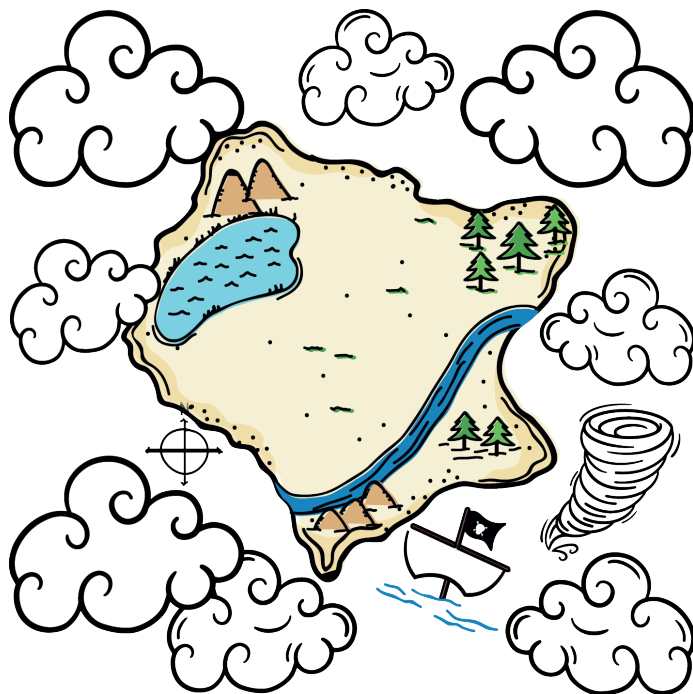


20 min.

- Observa el mapa de esta página. Tiene dos zonas: el centro y las tormentas.

En el centro: escribe tres palabras que te describen cuando eres tu mejor versión.

En las tormentas: escribe las cosas que más frecuentemente te sacan de tu centro. Pueden ser situaciones, personas, pensamientos, distracciones.



- Comparte con un compañero una de tus tormentas, solo la que quieras compartir.

Lo que descubrí que me saca de mi centro que no había notado: _____

- Una tormenta que mi compañero y yo tenemos en común: _____

- Dividan el grupo en equipos de 4. Cada equipo elige una de estas tormentas y analiza qué hace que sea tan difícil resistirla:

• Las redes sociales y el morbo • Los videojuegos y el enganche • Dejar todo para después • Las peleas con amigos • Las críticas de adultos • La comparación constante

¿Por qué creen que esa tormenta tiene tanto poder?

¿Qué supervillano vive dentro de esa tormenta?

¿Qué puede hacer alguien para no dejarse llevar por ella?



MISIONES

🕒 5 min.

- Tu misión esta semana es:

CADA VEZ QUE NOTES QUE ALGO TE SACÓ DE TU CENTRO, NÓMBRALO. NO PARA JUZGARTE, SOLO PARA RECONOCERLO.

¿Qué es lo que más seguido te saca de tu centro y que normalmente no quieres reconocer?

Recuerda que tus verbos son: *Genero soluciones / Busco alternativas* y tus supervillanos son: *Negatividad · Echar la culpa · Rendirse a la primera*



JOURNALING

🕒 5 min.

- ¿Hay algo que últimamente te está sacando de tu centro y que no has querido reconocer? ¿Qué es?
¿Con quién es? ¿De qué te das permiso en tus reacciones que sabes que no están del todo justas?

SEMANA 2

🕒 5 min.

OBJETIVO

Cuando alguien nos lastima, la primera reacción es pensar que algo está mal en nosotros. Pero muchas veces lo que otros nos hacen dice más de ellos, de su propio dolor, sus miedos, sus momentos difíciles; que de quienes somos nosotros.

GYM

Todos caminan por el salón. El maestro elige a un alumno en secreto que empieza a caminar de una forma extraña: cojeando, con los brazos extendidos, dando saltitos, lo que quiera. Los demás van imitándolo uno por uno sin que nadie lo señale. El juego termina cuando todos están haciendo lo mismo sin que nadie lo haya dicho en voz alta.



CHECK IN/MISIONES



5 min.

- La semana pasada observé mis tormentas y las nombré.
- Colorea de azul lo que lograste y con gris lo que el supervillano ganó:

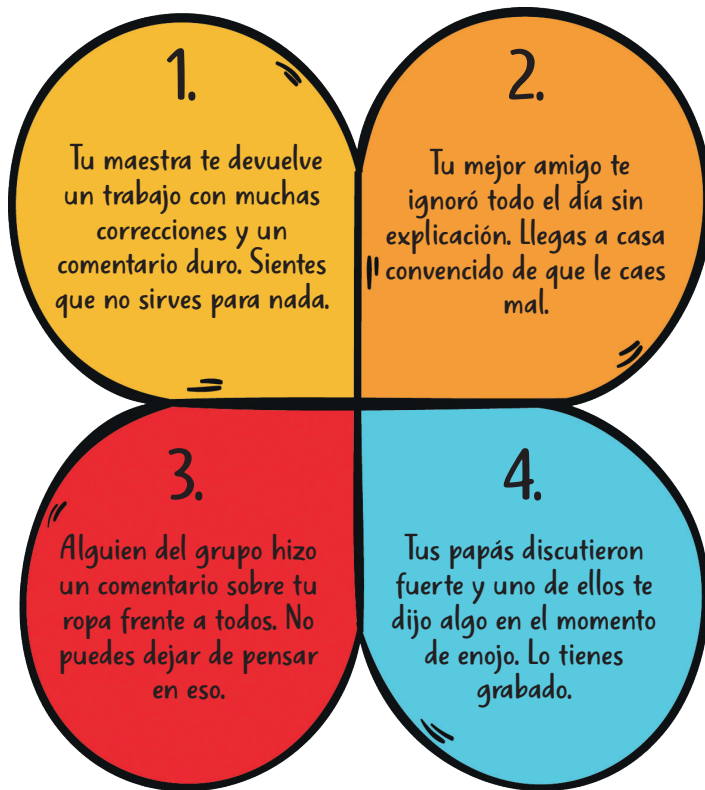


ACTIVIDAD



20 min.

- Dividan el grupo en equipos de 4. Cada equipo recibe una situación y responde juntos:



- Cada equipo responde:

¿Qué está sintiendo la otra persona que la llevó a actuar así?

¿Qué dice eso de ella, no de quien lo recibe?

¿Qué puede hacer quien lo recibe para no quedarse con eso?

Lo que aprendí escuchando otro caso.

¿Qué puede hacer cada quien cuando algo de otro le duele más de la cuenta? Marca las que te llevas:

 Preguntarme: ¿esto dice más de mí o de quien lo dijo?  Respirar antes de reaccionar  Escribir lo que siento antes de responder  Hablar con alguien de confianza  Recordar quién soy cuando estoy en mi centro  Otra: _____



MISIONES

 5 min.

- Tu misión esta semana es:

SEPARAR LO TUYO DE LO DEL OTRO. CUANDO ALGO TE DUELA, PREGÚNTATE: ¿ESTO DICE MÁS DE MÍ O DE QUIÉN LO HIZO?

Pregunta que te recomiende te hagas: ¿Qué me amenaza de lo que hace o dice la otra persona? Si no fuera como lo estoy interpretando, ¿qué otra intención podría haber?

Y considera: ¿Qué necesitará la otra persona?

- Escribe una afirmación positiva que tenga que ver con recordarte que puedes ofrecer soluciones o estar del lado de la solución en vez del problema.



JOURNALING

 3 min.

- Deja aquí tus pensamientos negativos, todos los que se te ocurran:

SEMANA 3

 5 min.

OBJETIVO

Ya sabes reconocer cuándo te saliste de tu centro. Muchas veces, lo que otros hacen o dicen habla de lo que ellos están viviendo y no define quién eres tú. Ahora viene lo más importante: construir tu propia ruta para volver.

GYM

Todos de pie. El grupo cuenta en voz alta del 1 al 100, cada quien dice el siguiente número en orden. Cada vez que lleguen a un múltiplo de 3, en lugar de decir el número, todos aplauden al mismo tiempo y siguen. Si alguien dice el número en voz alta en lugar de aplaudir, regresan al 1. Cuando el grupo domine los múltiplos de 3, cambien a múltiplos de 4 o de 5.



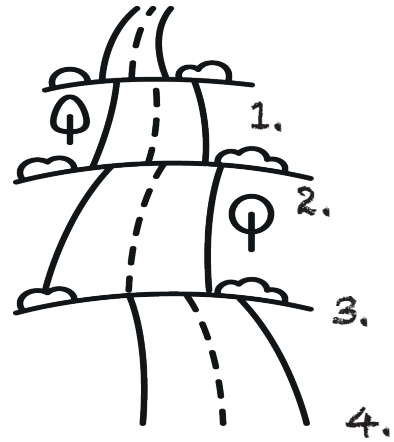
CHECK IN/MISIONES ⌚ 5 min.

- La semana pasada separé lo mío de lo del otro. ¿En qué parte del viaje estás?

1. En mi destino - lo identifiqué y lo solté
2. En camino - lo intenté aunque me costó
3. Pit stop - me quedé cargando lo del otro
4. Saliendo de casa - el supervillano ganó

Lo que logré soltar:

Lo que todavía me cuesta:



Recuerda que tus verbos son: **Genero soluciones / Busco alternativas** y tus supervillanos son: **Negatividad · Echar la culpa · Rendirse a la primera · Reaccionar sin pensar.**



ACTIVIDAD ⌚ 20 min.

- Hoy construyes tu mapa personal. Es tuyo, no hay respuestas correctas.
- Compartan sus respuestas en parejas o en grupos.

Estación 2 — Las señales

¿Qué notaste en tu cuerpo y en tu actitud? Marca en la silueta dónde sentiste la tormenta:

Estación 1 — La tormenta

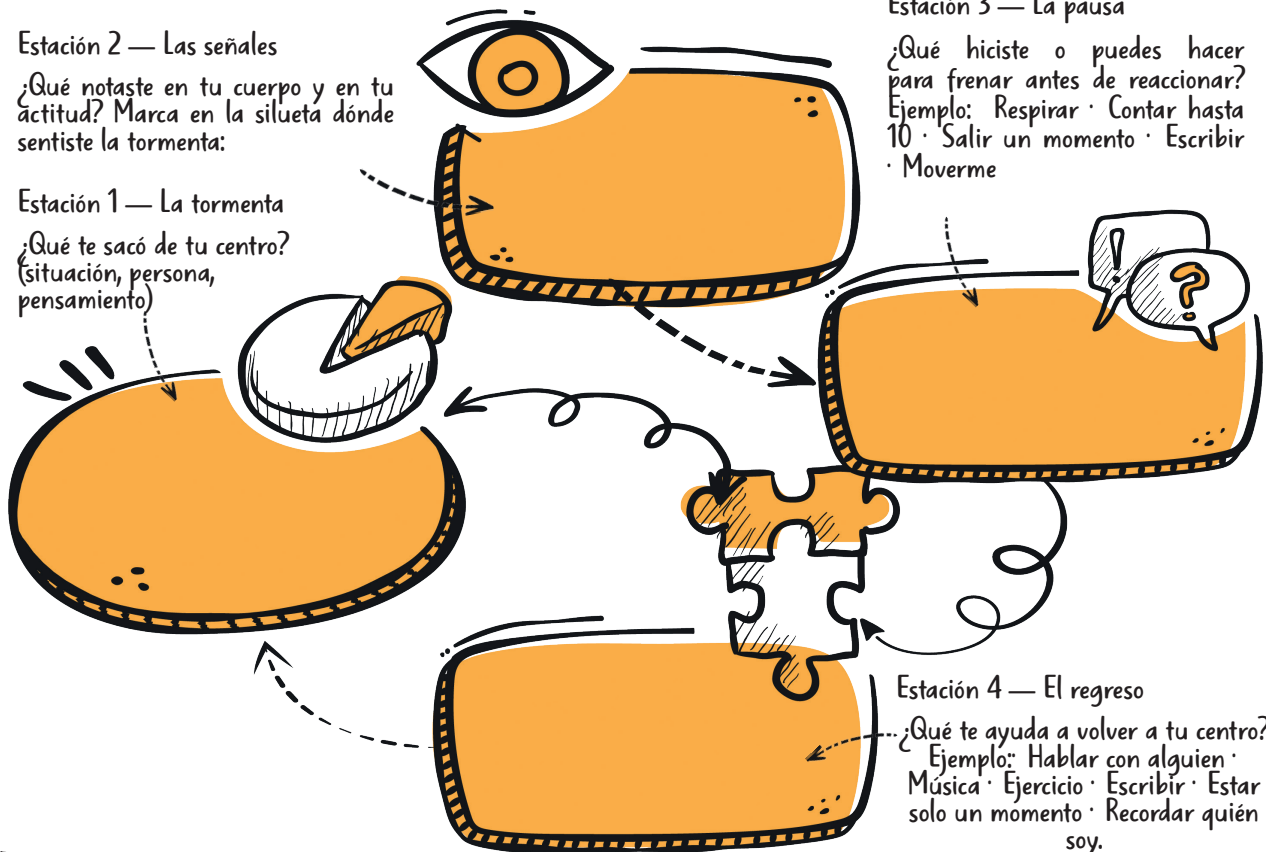
¿Qué te sacó de tu centro? (situación, persona, pensamiento)

Estación 3 — La pausa

¿Qué hiciste o puedes hacer para frenar antes de reaccionar?
Ejemplo: Respirar · Contar hasta 10 · Salir un momento · Escribir · Moverme

Estación 4 — El regreso

¿Qué te ayuda a volver a tu centro?
Ejemplo: Hablar con alguien · Música · Ejercicio · Escribir · Estar solo un momento · Recordar quién soy.





MISIONES

⌚ 5 min.

- Tu misión esta semana es: **OBSERVO LO QUE ME AYUDA A REGRESAR A MI CENTRO.**

¿Contra qué pienso que voy a tener que luchar esta semana?



JOURNALING

⌚ 5 min.

- Escribe momentos en los que te sientas orgulloso de haber resuelto bien un problema.

SEMANA 4

⌚ 5 min.

OBJETIVO

Volver al centro no es solo calmarse. Es llegar a un lugar desde donde puedes proponer algo: Una solución, un acuerdo, una forma de reparar. Esta semana aprendemos a usar una herramienta que cambia la forma de resolver conflictos: El Mensaje YO.

GYM

Todos caminan por el salón. Uno sale del salón. El grupo elige en silencio a un líder que va cambiando el movimiento cada 10 segundos: caminar de puntillas, con las manos en la cabeza, dando pasos gigantes, en cuclillas, lo que se le ocurra. El que salió regresa y tiene 3 intentos para adivinar quién es el líder.



CHECK IN/MISIONES

⌚ 5 min.

- La semana pasada usé mi mapa de regreso al centro. Colorea el coche eléctrico según cómo te fue:

La estación del mapa que más usé fue: _____

Lo que descubrí sobre mi forma de volver al centro: _____

Mi esfuerzo este mes. ¿En qué etapa del camino estás?



Casi no lo intenté

Lo intenté aunque me costó arrancar



Lo practiqué de verdad varias veces

Lo viví y algo cambió en mí



Este mes me transformé



ACTIVIDAD

🕒 20 min.

El Mensaje YO es una forma de expresar lo que sientes y proponer una solución sin atacar al otro. No es quejarse. Es hablar desde ti mismo.

- Dividan el grupo en equipos de 4. Cada equipo practica el Mensaje YO con una situación:

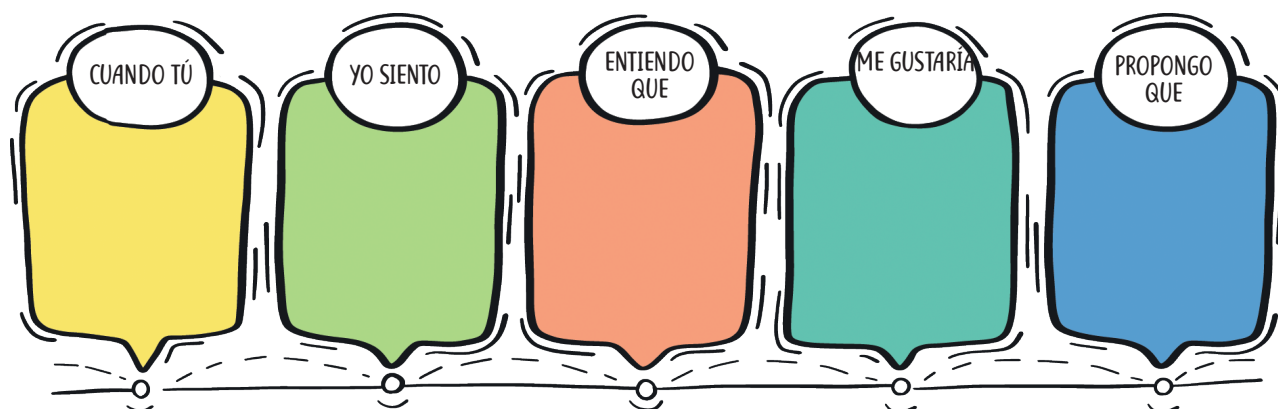
Situación 1: Tu amigo canceló planes contigo por tercera vez sin avisar.

Situación 2: Tu mamá o papá revisó tu celular sin pedirte permiso.

Situación 3: Un compañero compartió algo que le contaste en confianza.

Situación 4: Tu maestro te llamó la atención frente a todos por algo que no fue tu culpa.

- Cada equipo construye su Mensaje YO:

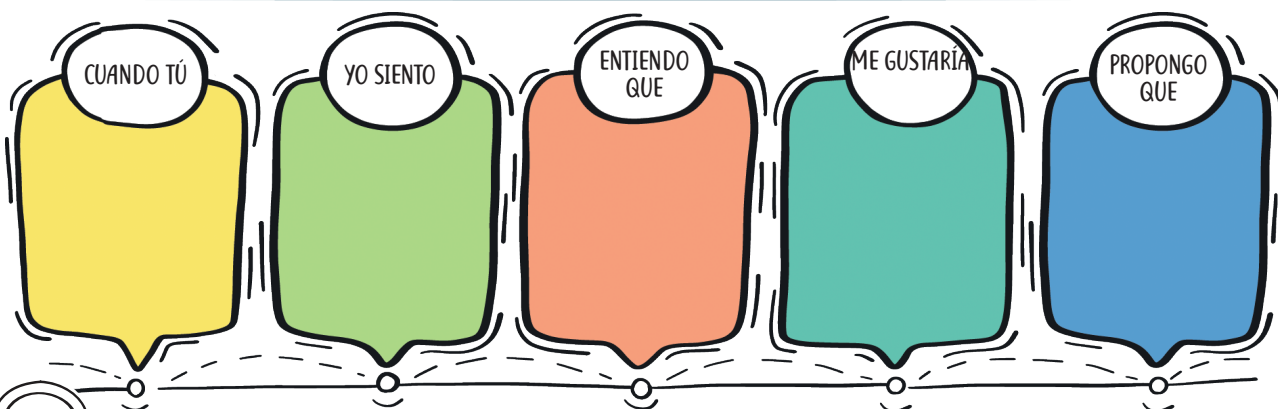


- Cada equipo comparte su Mensaje YO con el grupo:

- a) ¿Suena como ataque o como solución?
- b) ¿Qué parte fue más difícil de construir?
- c) ¿Qué cambia cuando propones en vez de explotar o quedarte callado?

- Ahora trabaja solo. Piensa en una situación real tuya. Construye tu Mensaje YO. No tienes que compartirlo:

- Escribe primero la situación:





MISIONES

🕒 5 min.

- Tu misión esta semana es:

CUANDO ALGO TE SAQUE DE TU CENTRO, CONSTRUYE TU MENSAJE YO, AUNQUE SOLO SEA EN TU CABEZA O EN PAPEL. NO TIENES QUE DECÍRSELO A NADIE SI NO ESTAS LISTO.

¿Tienes una misión más retadora para ti? Escríbela aquí:

¿Qué necesitas para que esta vez sí funcione?

¿Qué va a intentar hacer el supervillano para detenerte?

Recuerda que tus verbos son: *Genero soluciones / Busco alternativas* y tus supervillanos son: *Negatividad · Echar la culpa · Rendirse a la primera*



JOURNALING

🕒 10 min.

¿En qué eres diferente al que empezó este bloque?

Este mes descubriste que la resiliencia no es aguantar más. Es como una esponja: puede encogerse, pero siempre puede volver. Y tú tienes esa capacidad. Siempre la has tenido.

Ahora además tienes un mapa para volver y una herramienta para proponer. Eso cambia todo.

¿Qué tan profunda dejaste tu huella este mes?

Subraya:

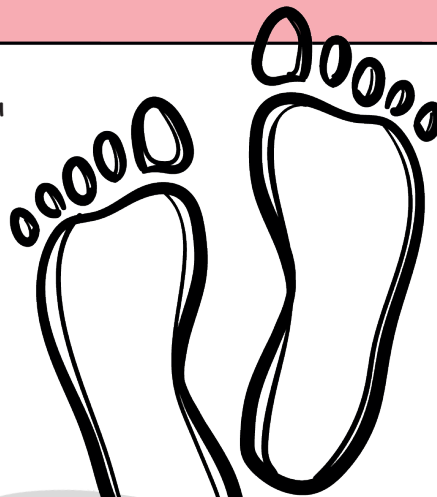
Apenas se nota · Intenté poco o casi no pude

Se empieza a ver · Lo intenté aunque me costó mucho

Se nota bien · Lo practiqué de verdad varias veces

Huella profunda · Lo viví, lo sentí y algo cambió en mí

Dejó marca de verdad · Este mes me transformé



TAREA

Para la siguiente semana necesitarán una *hoja en blanco*.

9. PIENSO EN POSITIVO

Y SIGO AVANZANDO



FRASE DEL BLOQUE

No fallaste. Encontraste una forma que no funciona. Ahora prueba otra.

Hay una diferencia importante entre dos cosas que parecen iguales pero no lo son.

La perseverancia es mantenerte en el esfuerzo aunque cueste. Dice: sigo aunque duela.

La persistencia es insistir en el resultado, buscar el camino, probar de otra forma, no conformarse con el primer intento fallido. No es repetir lo mismo esperando resultados distintos. Es intentarlo diferente hasta encontrar cómo. Dice: busco cómo lograrlo.

Este mes entrenamos la persistencia y el motor interno que la hace posible: la fuerza de voluntad.

LISTONES

SEMANA 1



5 min.

OBJETIVO.

Distingo perseverancia de persistencia y entreno mi fuerza de voluntad

Esta semana vamos a entender la diferencia entre seguir haciendo y buscar cómo lograrlo, y a descubrir que la fuerza de voluntad es un músculo que podemos ejercitar.

GYM

Todos de pie. La mano derecha golpea el hombro izquierdo contando en voz alta de 2 en 2: 2, 4, 6, 8... Al mismo tiempo el pie izquierdo golpea el suelo contando de 3 en 3 en silencio. Cuando coincidan en un múltiplo de 6 — dicen “¡ya!” en voz alta y cambian: mano izquierda golpea hombro derecho contando de 2 en 2, pie derecho golpea suelo contando de 3 en 3.



CHECK IN

🕒 5 min.

- ¿Qué tan persistente eres hoy? Dibuja una X en la línea donde estás:



- ¿Contra qué supervillanos estás luchando más seguido? Marca los que reconozcas en ti:

- **YA INTENTÉ** — Me rindo después del primer intento.
- **PERFECCIONISMO** — Si no sale perfecto, no vale.
- **"NO SOY BUENO PARA ESTO"** — Me convengo de que no puedo.
- **DISTRACCIÓN** — Lo que sea menos lo que tengo que hacer.
- **"PARA QUÉ"** — No veo el punto de seguir intentando.
- **RENDIRSE A LA PRIMERA** — Cualquier obstáculo me detiene.

- Lo que más me cuesta cuando ese supervillano aparece:

Recuerda: tu verbo es **Intento** · **Insisto** · **Confío**
 y tus supervillanos son: **"Ya intenté"** · **Perfeccionismo** · **"No soy bueno para esto"** · **Rendirse a la primera** · **Distracción** · **"¿Para qué?"**



ACTIVIDAD

🕒 20 min.

- Responde qué pasaría si te mantienes con las siguientes conductas a corto plazo y largo plazo.
- Elige cuatro de las siguientes conductas y analiza sus consecuencias a corto y largo plazo. Si les da tiempo elige más.

a) Comer comida chatarra.

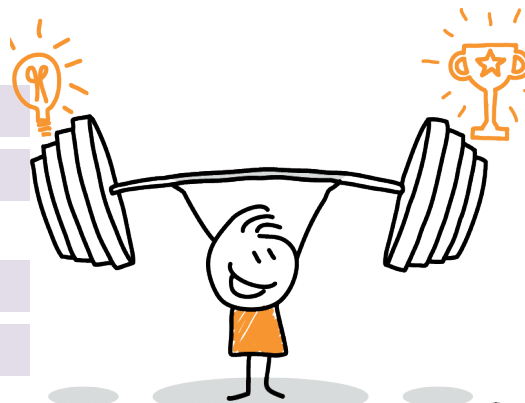
Corto plazo

Largo plazo

b) Copiar en un examen.

Corto plazo

Largo plazo



c) Estar siempre de mal humor.

Corto plazo

Largo plazo

d) Culpar a los demás por lo que te pasa.

Corto plazo

Largo plazo

e) Usar la victimización para llamar la atención.

Corto plazo

Largo plazo

f) Llegar tarde.

Corto plazo

Largo plazo

g) Desvelarte.

Corto plazo

Largo plazo

h) Criticar.

Corto plazo

Largo plazo

i) Decir mentiras.

Corto plazo

Largo plazo

j) Dejar las cosas para después.

Corto plazo

Largo plazo

k) No poner límites por miedo a que te dejen de hablar.

Corto plazo

Largo plazo

l) Ver series o cosas en redes inadecuadas.

Corto plazo

Largo plazo



MISIONES ⌚ 5 min.

- Tu misión esta semana es:

ELEGIR UNA TENTACIÓN CONCRETA Y RESISTIRLA TODOS LOS DÍAS. NO TODAS LAS VECES QUE APAREZCA, SOLO UNA VEZ AL DÍA. OBSERVATE.

- La fuerza de voluntad se agota si la usas a lo grande todo el tiempo. Se entrena con cosas pequeñas, todos los días. ¿Qué puede hacer cada quien para entrenar su fuerza de voluntad esta semana? Resalta las que te llevas:

· Hacer primero lo difícil antes de lo que me gusta ·
Apagar notificaciones cuando necesito concentrarme ·
Ponerme un tiempo límite y cumplirlo · Recordar para
qué lo estoy haciendo · Empezar aunque no tenga
ganas, solo 5 minutos .



JOURNALING ⌚ 5 min.

- Escribe metas que quieras lograr esta semana, de cualquier tema.

SEMANA 2

⌚ 5 min.

OBJETIVO.

Todos tenemos una historia de momentos en que lo intentamos y salió, y momentos en que nos rendimos y nos quedamos preguntando qué hubiera pasado. Esta semana vamos a construir esa historia, porque la evidencia de que puedes ya existe. Solo hay que verla.

GYM

Todos de pie en círculo. El grupo es un reloj: los de la derecha son las manecillas de los minutos, los de la izquierda son las manecillas de las horas. El maestro dice una hora — por ejemplo las 3:00. Los de minutos levantan el brazo izquierdo apuntando hacia abajo. Los de horas levantan el brazo derecho apuntando hacia la derecha. Sin hablar ni coordinarse, tienen que llegar a la posición correcta al mismo tiempo. El maestro va cambiando la hora cada vez más rápido.



MISIONES ⌚ 5 min.

- Tu misión esta semana es: **HAGO UN ESFUERZO EXTRA.**

¿En qué cosas te gustaría aplicarlo?



CHECK IN/MISIONES ⌚ 5 min.

- La semana pasada entrené resistir una tentación. ¿Cómo te fue?
- Colorea el emoji que mejor describe tu semana:



La vencí casi siempre y me sorprendí



La vencí varias veces aunque me costó



La vencí una o dos veces, voy creciendo



El supervillano ganó más veces que yo



No lo intenté esta semana

La tentación que elegí entrenar fue: _____

Lo que descubrí sobre mi fuerza de voluntad: _____

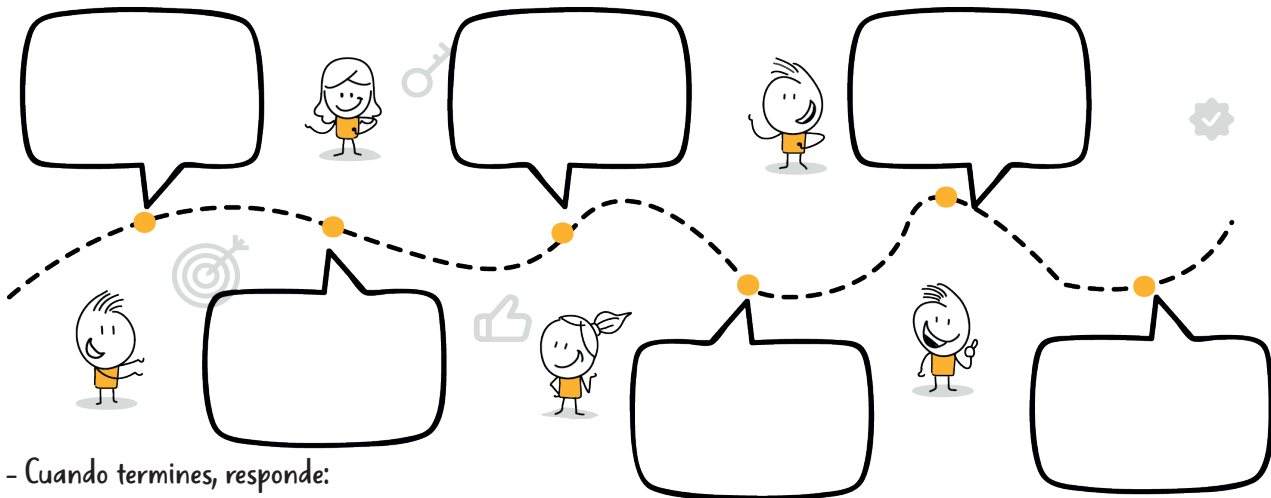


ACTIVIDAD ⌚ 20 min.

- Hoy construyes tu historia personal. No hay respuestas correctas, solo las tuyas.

ARRIBA DE LA LÍNEA: Momentos en que persistí y salí: En cada punto escribe: ¿Qué fue, cuántas veces lo intentaste, qué cambió para que saliera?

ABAJO DE LA LÍNEA: Momentos en que me rendí: En cada punto escribe: ¿Qué fue, por qué te rendiste, qué crees que hubiera pasado si hubieras seguido?



- Cuando termines, responde:

¿Qué tienen en común los momentos en que persististe?

¿Qué evidencia tienes ahora de que puedes cuando insistes?

- ¿Qué puedo hacer cuando estoy a punto de rendirme? Marca las que te llevas:

- ☐ Recordar un momento en que persistí y salí
 ☐ Preguntarme: ¿Qué puedo intentar diferente?
 ☐ Buscar ayuda antes de rendirme
 ☐ Darme un pequeño descanso y volver
 ☐ Recordar para qué empecé
 ☐ Otra: _____

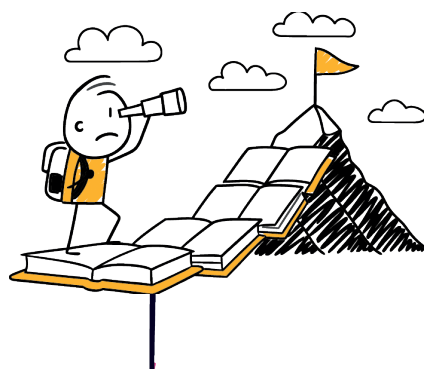


JOURNALING

⌚ 3 min.

- Escribe cosas que te reconozcas como logros y cosas que quisieras lograr de hoy a 2 años.

Empty box for journaling.



TAREA



La semana que entra vamos a escuchar historias de personas que persistieron. **Investiga** a un personaje que admires por haber seguido adelante después de un fracaso o dificultad. Puede ser histórico, deportista, artista, científico, emprendedor, quien quieras. Prepara una **presentación** de 2 minutos. Puedes usar foto, dibujo o cualquier recurso que quieras.

PREGUNTAS: ¿Quién es y por qué lo elegiste? ¿Cuál fue su dificultad o fracaso? ¿Cómo persistió? ¿Qué hizo diferente para no rendirse?

SEMANA 3

⌚ 5 min.

OBJETIVO

Aprendo de quien persistió
Hoy escuchamos historias reales de personas que no se rindieron. No para compararnos con ellas, sino para descubrir que la persistencia tiene patrones que todos podemos aprender.

GYM

Todos de pie en su lugar. El maestro hace una secuencia de 4 movimientos en silencio y solo la muestra una vez. El grupo tiene que repetirla exactamente en el mismo orden y al mismo tiempo sin que el maestro la repita. Si alguien se equivoca el grupo vuelve a intentarlo desde el principio. Cada ronda el maestro agrega un movimiento más a la secuencia.



CHECK IN/MISIONES

⌚ 5 min.

- La semana pasada retomé algo en lo que me había rendido. ¿Cómo calificaría mi mentalidad el día de hoy? Colorea el número que tenga la respuesta que mejor te describa o escribe cómo está tu mentalidad.

- ① Positiva.
- ② Creo en mis capacidades.
- ③ Un poco de desconfianza.
- ④ Necesito mejorarla.

Empty box for coloring or writing.



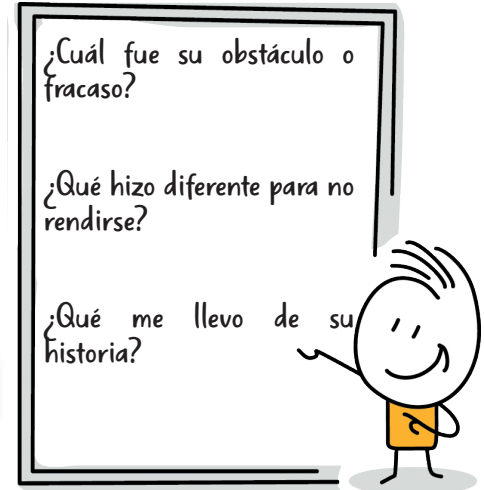
ACTIVIDAD 20 min.

- Cada quien comparte su personaje en 2 minutos. El grupo escucha en silencio y al terminar cada presentación van respondiendo en una hoja blanca:
- Al terminar todas las presentaciones, el grupo reflexiona junto:

¿Qué tienen en común todos estos personajes?

¿Qué frase de alguna de las presentaciones te quedó grabada?

¿En qué se parece la historia de alguno de estos personajes a algo que tú estás viviendo?



MISIONES 5 min.

- Tu misión esta semana es: Pienso en positivo.
- Escribe pensamientos negativos que regularmente te asaltan y que quieres cambiar.

- Escribe pensamientos positivos que ayuden a contrarrestar los negativos. (Mínimo 3)



JOURNALING 5 min.

- ¿Cuál de los personajes que escuchaste hoy te llegó más y qué tiene en común su historia con algo que tú estás viviendo?

TAREA

- La semana que entra construirás tu **vision board**. Trae: revistas, impresiones, fotos, colores, tijeras, pegamento, lo que quieras y una cartulina. Piensa esta semana en:

PREGUNTAS

¿En qué áreas de tu vida quieres seguir insistiendo? / ¿Quién quieres ser al terminar este año? / ¿Qué has logrado este año que no esperabas?

SEMANA 4

🕒 5 min.

OBJETIVO

Este mes aprendiste que persistir no es repetir lo mismo esperando resultados distintos. Es buscar cómo lograrlo, intentarlo diferente, confiar en que tienes lo que necesitas. Hoy cierras el mes construyendo tu visión y mirando atrás para ver cuánto has crecido.

GYM

Todos caminan por el salón con un objeto pequeño equilibrado en la cabeza: una goma, un cuaderno delgado, lo que tengan. Si se cae, lo recogen y siguen sin detenerse. El maestro va cambiando el ritmo: lento, rápido, en puntillas, hacia atrás. Nadie para aunque se le caiga el objeto.



CHECK IN/MISIONES 🕒 5 min.

- Esta semana pensé en mi vision board y llegué preparado.
- Colorea la pila hasta donde llegaste:

Lleno - Llegué con ideas claras y materiales

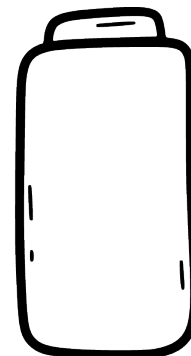
3/4 - Llegué con ideas aunque sin todo el material

1/2 - Pensé un poco pero no terminé de definirlo

1/4 - Me costó pensar en mí hacia adelante

Vacía - El supervillano ganó esta semana

- Lo que más me costó imaginar de mi futuro:



Recuerda: tu verbo es **Intento** · **Insisto** · **Confío**

y tus supervillanos son: **"Ya intenté"** · **Perfeccionismo** · **"No soy bueno para esto"** · **Rendirse a la primera** · **Distracción** · **"¿Para qué?"**



ACTIVIDAD

PARTE 1 Mi vision board 🕒 12 min.

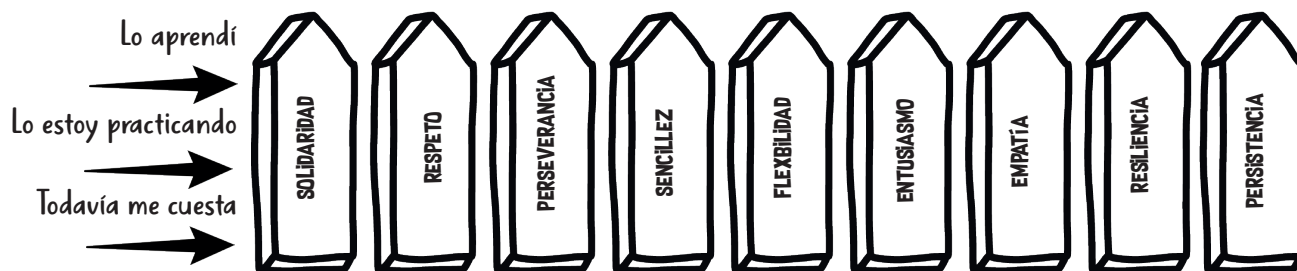
- Construye tu vision board con los materiales que trajiste. No es de cosas que quieres tener. Es de quién quieres ser y en qué quieres seguir insistiendo.

- Antes de empezar, responde en una hoja:

- ¿En qué tres áreas de tu vida quieres seguir insistiendo?
- ¿Quién quieres ser al terminar este año?
- Una frase que quieres que guíe tu vision board:

PARTE 2 Mi evaluación del año. ⌚ 8 min.

- Mira hacia atrás. Este año trabajaste 9 bloques: Solidaridad, respeto, perseverancia, autogobierno, flexibilidad, entusiasmo, empatía, resiliencia y persistencia.



- El bloque que más me transformó este año: _____
- El supervillano que más he logrado vencer: _____
- El supervillano que todavía me gana más seguido: _____
- Algo que hago diferente ahora que no hacía al inicio del año: _____
- Una persona a quien le he aplicado algo de lo que aprendí este año: _____
- ¿Qué puede hacer cada quien para seguir creciendo después de este año? Marca las que te llevas: _____

☐ Releer mi vision board cuando sienta que me rindo. ☐ Recordar los bloques cuando aparezca un supervillano. ☐ Seguir usando el Mensaje YO cuando haya un conflicto. ☐ Volver a mi mapa de regreso al centro cuando me salga de él. ☐ Celebrar mis avances aunque sean pequeños. ☐ Otra: _____



MISIONES ⌚ 5 min.

- Tu misión esta semana es: **CADA VEZ QUE SIENTA QUE MI ESFUERZO NO TIENE SENTIDO, DIGO UNA AFIRMACIÓN POSITIVA.**

- Escribe 5 afirmaciones positivas que pudieras utilizar.



JOURNALING ⌚ 5 min.

¿En qué eres diferente al que empezó este bloque?

TAREA:

Para la siguiente semana necesitarán materiales para una actividad. Será uno por salón.
piedra, una pluma, un globo desinflado y una hoja de papel.

SOY LIBRE



FRASE DEL BLOQUE

Eres libre en la medida en que no eres esclavo de lo que no elegiste.

Ser libre no es hacer lo que quieres cuando quieres. Eso no es libertad, es impulsividad disfrazada. La libertad de verdad es más difícil y más poderosa que eso. Es no ser esclavo de tus impulsos. No ser esclavo del qué dirán. No ser esclavo de tus miedos, de las redes, de la opinión de alguien que ni te conoce bien. Es elegir, de verdad elegir, quién quieres ser y cómo quieres actuar, aunque nadie te esté viendo.

Y la libertad siempre viene con algo: **RESPONSABILIDAD**. No como castigo. Como consecuencia natural de quien elige. Porque si tú eliges, tú también respondes. Sin excusas. Sin victimismo. Sin mentiras.

Este mes cerramos el año con la pregunta más importante: ¿Quién eliges ser?

LISTONES

SEMANA 1

🕒 5 min.

OBJETIVO

¿Qué significa ser libre de verdad?

Esta semana vamos a descubrir la diferencia entre la libertad que parece libertad y la libertad que realmente lo es.

GYM

Todos de pie en su lugar. El maestro asigna un movimiento a cada color: rojo = manos en la cabeza, amarillo = manos en los hombros, verde = manos en la cintura. El maestro dice los colores cada vez más rápido. Agrega una segunda capa: cuando repite el mismo color dos veces seguidas todos hacen el movimiento contrario al que les toca. Cuando dice tres colores de golpe todos se quedan inmóviles.



CHECK IN



5 min.

- Lee cada par y marca cuál describe mejor cómo actúas más seguido:

Hago lo que me da la gana en el momento	Elijo aunque me cueste	1.
Sigo lo que hacen todos	Decido aunque sea diferente	2.
Digo lo que otros quieren escuchar	Digo la verdad aunque incomode	3.
Me dejo llevar por el impulso	Pienso antes de actuar	4.
Evito las consecuencias con excusas	Respondo por lo que elegí	5.

¿En cuál columna vives más seguido?

¿Cuál de los supervillanos de este bloque te gana más frecuentemente?



ACTIVIDAD



20 min.

- Dividan el grupo en equipos de 4. Cada equipo analiza una situación y decide: Esta persona está siendo libre de verdad o es esclava de algo?

1	Sebastián publica en redes solo cosas que sabe que van a generar likes. Nunca publica lo que realmente piensa porque le da miedo que no le vaya bien.
2	Valeria sabe que su amiga está hablando mal de otra persona. No dice nada porque no quiere problemas aunque sabe que está mal.
3	Diego lleva tres semanas sin hacer la tarea. Cada vez que el maestro pregunta inventa una excusa diferente. En casa dice que ya la hizo.
4	Renata quiere estudiar medicina pero su grupo de amigos dice que es aburrido. Empieza a decir que en realidad no le interesa tanto.

- Cada equipo responde:

- ¿De qué es esclava esta persona: Impulso, opinión, miedo, mentira?
- ¿Qué supervillano la tiene atrapada?
- ¿Qué decisión libre podría tomar en su lugar?

- Aterrizas en tu vida, ¿qué puedes hacer cuando te encuentras esclavo de cada una de las siguientes:

a) Mentira.

b) Opinión.

c) Miedo. _____

d) Impulso. _____



MISIONES

⌚ 5 min.

- Tu misión esta semana es: **CONSEGUIR UNA CAJA DE ZAPATOS Y EMPEZAR A DECORAR EL EXTERIOR.** Que represente quién eres tú hoy, tus colores, lo que te gusta, lo que te define, lo que nadie más es. Tráela la próxima sesión.

¿Tienes una misión más personal relacionada con Elijo? Escríbela aquí:

Lo que quiero que el exterior de mi caja diga de mí:

Recuerda los verbos: Elijo · Respondo y tus Antivalores / Supervillanos: Excusas · "No fue mi culpa" · Victimismo · Impulsividad · "Total, nadie va a saber" · Dejarse llevar · La mentira



JOURNALING

⌚ 5 min.

¿Para mí realmente qué significa ser libre?

SEMANA 2

⌚ 5 min.

OBJETIVO

Elegir es poderoso. Pero elegir sin hacerse cargo de las consecuencias no es libertad es irresponsabilidad disfrazada de independencia. Esta semana vamos a entrenar la parte más difícil de la libertad: responder por lo que elegimos sin excusas, sin victimismo y sin mentiras.

GYM

Todos caminan por el salón. El maestro asigna en secreto a tres alumnos como "imanes" y tres como "repelentes". Los imanes atraen a quien se acerca, los repelentes alejan. Nadie sabe quién es quién. El grupo camina y reacciona según lo que siente de cada persona. Al terminar, revelan quién era quién.



CHECK IN/MISIONES ⌚ 5 min.

- La semana pasada empecé a decorar mi caja. Subraya las opciones que coincidan contigo y responde en la caja lo que se indica.

Lo que hice

La conseguí y decoré

La conseguí sin decorar

Solo pensé en ella

No la conseguí

Lo que descubrí

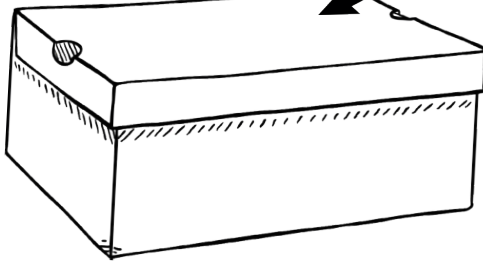
Sé exactamente quién soy

Me costó elegir cómo mostrarme

No sé bien qué dice de mí

Me dio flojera arrancar

Lo que quiero que el exterior de mi caja transmita:





ACTIVIDAD ⌚ 20 min.

- El docente coloca cuatro objetos en distintos lugares del salón: una piedra, una pluma, un globo desinflado y una hoja de papel.
- Cada objeto representa una forma de hacerse cargo de las decisiones:

LA PIEDRA: La cargo aunque pese. Me hago cargo aunque duela.

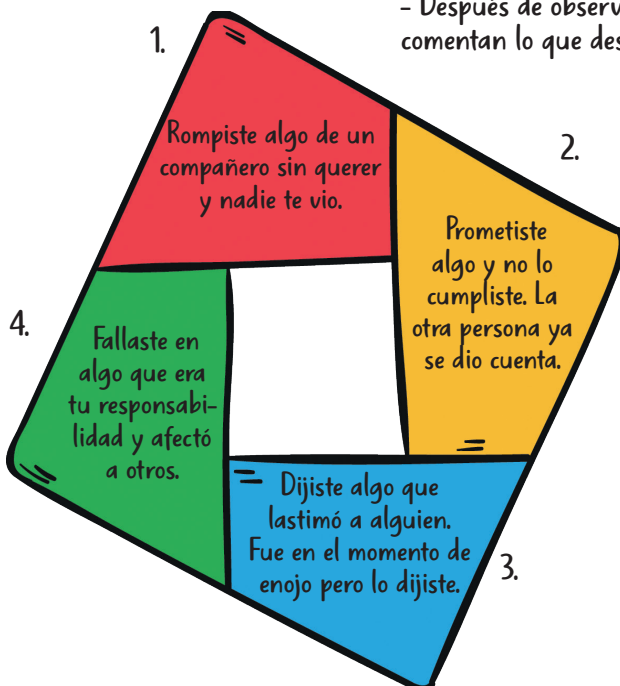
LA PLUMA: Lo reconozco fácil porque no me pesa tanto.

EL GLOBO: Inflo excusas para no cargar con lo mío.

LA HOJA: Lo doblo, lo guardo y finjo que no existe.

- El docente lee cuatro situaciones. Después de cada una, los alumnos se acercan al objeto que represente cómo reaccionarían normalmente.

- Después de observar las elecciones del grupo, todos regresan a su lugar y comentan lo que descubrieron.



¿Cuál objeto levantaste más veces? _____

¿Qué dice eso de cómo te haces cargo de tus decisiones?

¿En cuál situación te costaría más levantar la piedra?

- El maestro abre la reflexión: **Hacerse cargo no es castigarse. Es ser tan libre que no necesitas excusas.**

¿Qué puede hacer cada quien cuando se da cuenta de que tomó una mala decisión? Marca las que te llevas:

{ · Reconocerlo sin excusas aunque duela · Pedir disculpas de verdad, sin "pero" · Preguntar cómo puedo reparar el daño · Aprender qué elegiría diferente la próxima vez · No repetir la mentira para tapar la primera · Otra:

- La decisión que yo tomaría diferente si pudiera volver atrás:
- _____
- _____



MISIONES

🕒 5 min.

- Tu misión esta semana es: ¿Qué hábito quiero fortalecer o empezar como una buena decisión?

¿Cómo lo voy a lograr? ¿Qué pasos puedo seguir?

Recuerda los verbos: **Elijo** · **Respondo** y los tus Antivalores / Supervillanos: **Excusas** · **"No fue mi culpa"** · **Victimismo** · **Impulsividad** · **"Total, nadie va a saber"** · **Dejarse llevar** · **La mentira**

- Sigue decorando tu caja esta semana y empieza a pensar qué vas a meter adentro. Los 5 elementos son:

1. Una carta a tu yo del inicio del año
2. Tu mayor aprendizaje del año en una sola frase
3. El supervillano que más venciste y cómo lo lograste
4. Una promesa libre — algo que eliges hacer diferente el próximo año
5. Una carta de tu yo futuro — qué te diría dentro de un año si sigues creciendo



JOURNALING

🕒 3 min.

¿Qué decisiones piensas que han sido buenas este ciclo escolar?

SEMANA 3

🕒 5 min.

OBJETIVO

Hoy es el día. Llenan su cápsula del tiempo, la caja que va a guardar quiénes fueron este año. No es una tarea. Es un acto de libertad: elegir qué quieren recordar, qué quieren dejar ir y quién quieren ser.

GYM

Todos caminan por el salón. Cuando el maestro diga "estatua", cada quien se congela en la postura exacta en que está y la sostiene durante 10 segundos. Nadie puede moverse ni reírse. Cuando el maestro diga "sigue", retoman el camino. Repiten varias veces a ritmos distintos.



CHECK IN/MISIONES ⌚ 5 min.

- La semana pasada tomé una decisión con libertad y me hice cargo. ¿Cómo te fue? Colorea según tu nivel:

Verde - Me hice cargo completamente y no usé excusas

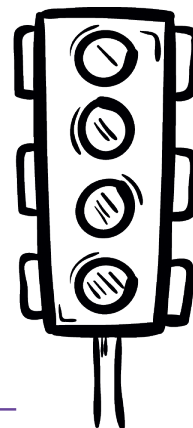
Amarillo - Lo intenté aunque en algún momento el supervillano apareció

Naranja - Me costó mucho pero algo hice

Rojo - El supervillano ganó y busqué la salida fácil

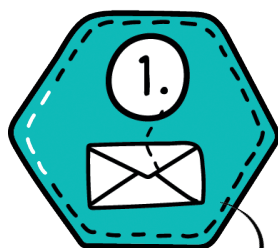
- Lo que aprendí de hacerme cargo sin excusas:

- El momento más difícil en que tuve que elegir entre la excusa y la responsabilidad:

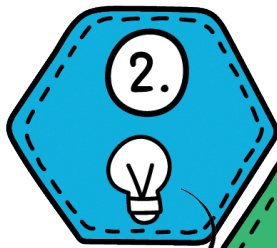


ACTIVIDAD ⌚ 20 min.

- Hoy llenan su caja con los 5 elementos. Escriben, dibujan, recortan, pegan, lo que quieran. No hay forma incorrecta de hacerlo.



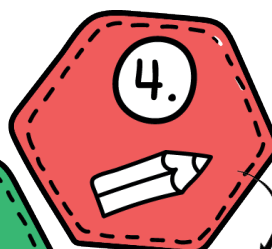
1.
- Carta a mi yo del inicio del año: Escríbele a quien eras en septiembre. Cuéntale en qué creciste, qué aprendiste, qué le dirías si pudieras.



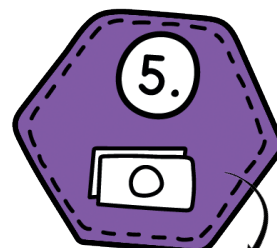
2.
Mi mayor aprendizaje del año: Una sola frase. La más importante. La que te llevas.
Mi mayor aprendizaje de este año es:



3.
El supervillano que más vencí:
El supervillano que más vencí fue:
Lo que hice para vencerlo:



4.
Mi promesa libre: Algo que eliges hacer diferente el próximo año. No porque alguien te lo pida. Porque tú lo decides.
Mi promesa libre para el próximo año:
La hago porque:



5.
Carta de mi yo futuro:
Imagina que dentro de un año, habiendo seguido creciendo, te escribes una carta a quien eres hoy. ¿Qué te diría ese yo futuro?

- Al finalizar escribe lo que esta actividad ha significado para ti.



MISIONES

⌚ 5 min.

- Tu misión esta semana es: **ELIJO UN NUEVO HÁBITO.**

¿Qué hábito procuraré esta semana?

¿Contra qué supervillanos vas a luchar para lograrlo?

Escribe pasos para lograrlo y mantenerlo presente.

Recuerda los verbos: Elijo · Respondo y los tus Antivalores / Supervillanos: Excusas · "No fue mi culpa" · Victimismo · Impulsividad · "Total, nadie va a saber" · Dejarse llevar · La mentira



JOURNALING

⌚ 5 min.

¿Qué quieres dejar en esa caja que no quieres seguir cargando el próximo año?

SEMANA 4

⌚ 5 min.

OBJETIVO

Este es el último día del programa. No es el final, es el punto de partida. Todo lo que entrenaste este año no termina aquí. Se va contigo: en tu caja, en tus decisiones y en la persona diferente en la que te has convertido.

GYM

Todos de pie caminando por el salón. El maestro dice un número del 1 al 4 y cada número tiene un movimiento asignado que el grupo ya memorizó al inicio: 1 = palmada, 2 = pisotón, 3 = toca hombro opuesto, 4 = giro completo. El maestro va combinando los números cada vez más rápido. Cuando dice "libre" cada quien inventa su propia secuencia de 4 movimientos y la repite sin parar hasta que el maestro diga "stop."



CHECK IN/MISIONES



5 min.

- La semana pasada preparé lo que quiero compartir de mi caja.

☐ Lo preparé con cuidado y sé exactamente qué quiero compartir.

☐ Lo pensé aunque todavía no sé si me animaré a compartirlo.

☐ Decidí que prefiero guardar todo para mí y está bien.

☐ Me costó mucho pensar en el año que pasó.

☐ El supervillano ganó esta semana.

- Lo que decidí compartir si me animo:

Mi esfuerzo este mes. ¿En qué etapa del cohete estás?

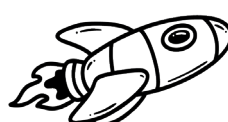
En la
plataforma:
Casi no lo
intenté



Despegando:
Lo intenté
aunque
me costó
arrancar



Avanzando:
Lo practiqué
de verdad
varias veces



En órbita:
Este mes me
transformé



ACTIVIDAD



25 min.

- Hoy quien quiera comparte su caja o algún elemento de ella. No hay obligación. Hay invitación. Pueden compartir:

1. Qué simboliza el exterior de su caja.

2. Un elemento que metieron adentro y qué significa.

3. Su promesa libre.

4. Una frase de su carta al yo del inicio del año.

5. Lo que quieren dejar en la caja y no seguir cargando.

6. Cualquier cosa que quieran que el grupo sepa.

- Mientras escuchas a tus compañeros, anota:

Una cosa que alguien compartió que te llegó: _____

Algo que alguien dijo que también sientes tú: _____

- Cuando terminen las exposiciones, todo el grupo responde junto:

¿Qué tiene en común lo que cada quien guardó en su caja? _____

RITUAL DE CIERRE · EL CÍRCULO DE LIBERTAD

Todo el grupo de pie en círculo con su caja en las manos. En silencio, cada quien piensa en una palabra que describa quién es hoy; diferente al que empezó el año. Cuando reciban la señal, cada quien dice su palabra en voz alta. Solo una. Sin explicación.

Mi palabra de cierre: _____

Una palabra de un compañero que me llegó: _____



JOURNALING

🕒 10 min.

Este año entrenaste diez bloques. Diez meses de aprender a mirar al otro, a mantenerte en el esfuerzo, a dominar tus pasiones, a actuar bien en el aquí y en el ahora.

No fuiste el mismo todo el año. Creciste. A veces el supervillano ganó, y eso también fue parte del entrenamiento. Porque la libertad no se aprende cuando todo sale bien. Se aprende cuando algo cuesta y decides seguir.

Llevas tu caja. Llevas tus palabras. Llevas quien ya eres.

Soy libre. Ese eres tú, con justicia, fortaleza, autogobierno y prudencia.



Este mes aprendí que la libertad significa:

El supervillano que más me costó vencer fue:

Una decisión que tomé con libertad real este mes:

Una vez en que me hice cargo sin excusas:

Algo que aprendí de mí:

Lo más importante que me llevo de este año:

FELICIDADES

Este mes descubriste que ser libre no es hacer todo lo que quieres, sino elegir quién quieres ser y responder por tus decisiones. Ahora sabes que cada elección construye tu camino. Llevas contigo todo lo que aprendiste y la libertad de seguir creciendo.

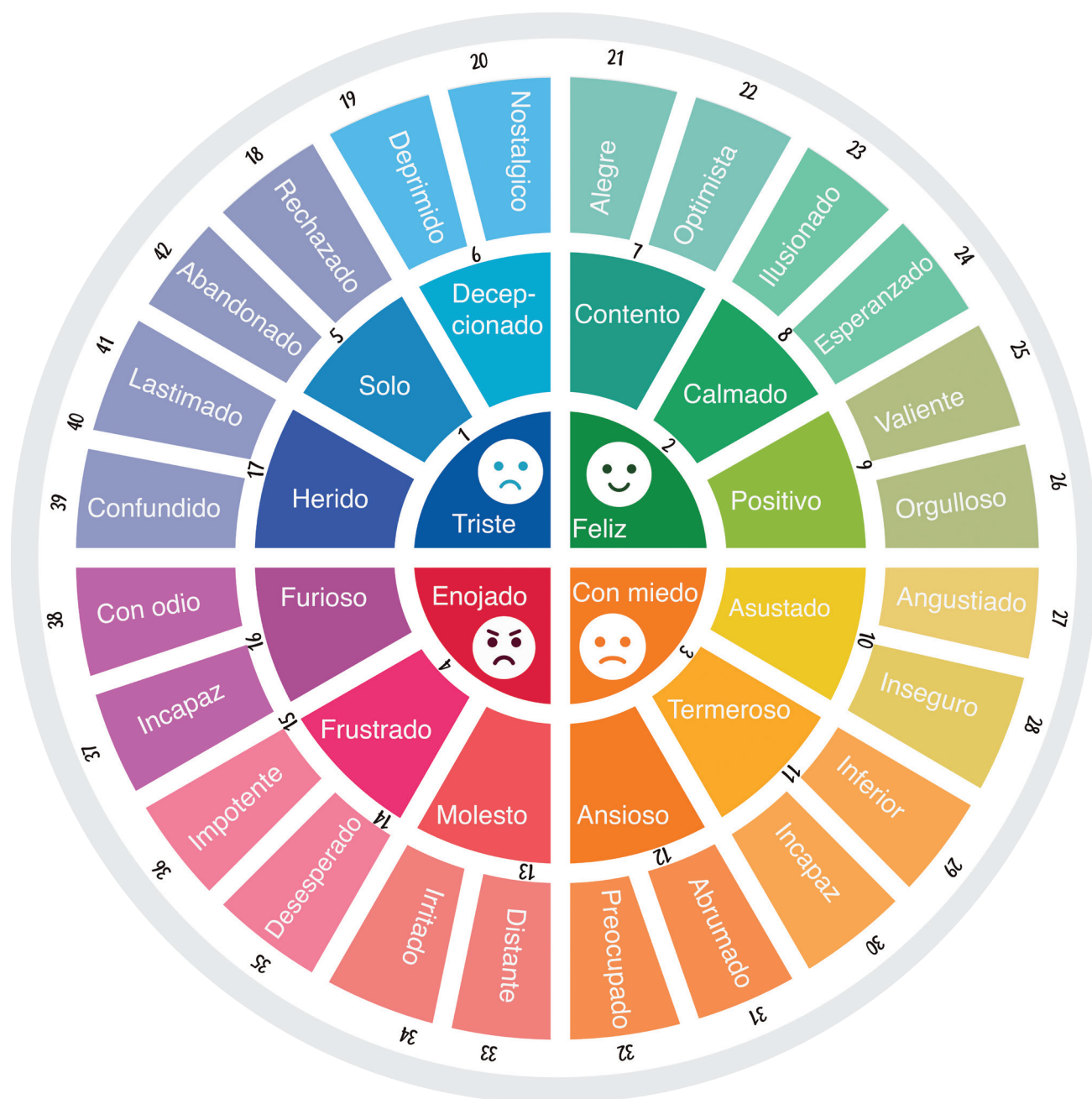
HERRAMIENTAS

BLOQUE



1	Salgo de mí para encontrarme con el otro.	Justicia	Solidaridad	Ayudo	Egoísmo
2	Cuido lo que vale; yo y los que me importan	Justicia	Respeto	Cuido · Reconozco	Descuidar
3	Hago un esfuerzo extra	Fortaleza	Perseverancia	Actúo / Resisto	Flojera
4	Pongo límites a lo que me controla	Autogobierno	Sencillez	Atiendo / Pongo límites	Distracción
5	Pienso, acepto y actúo	Autogobierno	Flexibilidad	Pienso · Acepto · Actúo	Mente catastrófica
6	Me esfuerzo por querer	Fortaleza	Entusiasmo	Me esfuerzo por querer	Protagonismo
7	Pienso en los demás	Prudencia	Empatía	Escucho / Me pongo en su lugar	Negatividad
8	Vuelvo a mi centro y propongo soluciones	Prudencia / Autogobierno	Resiliencia	Busco soluciones	Egoísmo.
9	Pienso en positivo y sigo avanzando	Prudencia / Fortaleza	Persistencia	Insisto / Confío	Rendirse
10	Soy libre	Prudencia	Responsabilidad	Elijo / Respondo	Victimismo

RUEDA DE EMOCIONES



PLATAFORMA

Este es el QR para que puedas acceder a tu plataforma y a todos los materiales, empezando por los cuentos.



LISTONES

1. Escribe las herramientas del mes en el póster: bloque, virtud, valor, verbo y supervillano. Cada lunes recuérdalo al grupo antes de empezar la primera clase.
2. Escribe las misiones de la semana en el pizarrón todos los lunes y no las borres hasta el viernes.
3. Cada mañana al iniciar el día escribe en el pizarrón la frase del bloque. Puede ser siempre la misma durante el mes o cambiarla cada semana.
4. Elige una afirmación positiva de la lista del libro al inicio del mes y escríbela en el pizarrón o en un cartel visible. Recítala con el grupo los lunes.

- Cada vez que alguien del grupo logre su misión o venza a su supervillano, escribe su nombre en el pizarrón o en un cartel especial. El viernes celebren los logros de la semana.

- Cada mes habrá un responsable por listón para mantener ambientado el salón.

- Puede hacerse por sorteo o que cada quien se apunte al inicio del ciclo escolar.

- Pueden descargar los carteles del portal si así lo desean.

- Algunos listones tienen versión para llevar a casa, el responsable puede compartirlo con su familia.

AFIRMACIONES CONSCIENTES

-  SOY SUFICIENTE TAL COMO SOY.
-  PUEDO SENTIR MIEDO Y SEGUIR ADELANTE DE TODAS FORMAS.
-  MIS ERRORES NO ME DEFINEN — ME ENSEÑAN.
-  TENGO EL PODER DE ELEGIR CÓMO RESPONDO.
-  CONFÍO EN MÍ, INCLUSO CUANDO DUDO.
-  LO QUE SIENTO ES VÁLIDO Y MERECE ATENCIÓN.
-  TENGO DERECHO A PONER LÍMITES Y CUIDARME.
-  CADA DÍA ES UNA NUEVA OPORTUNIDAD PARA ENTRENARME.
-  ESTOY APRENDIENDO A CONOCERME Y ESO ESTÁ BIEN.
-  SOY FUERTE, INCLUSO CUANDO ME SIENTO VULNERABLE.
-  MI VOZ IMPORTA Y MERECE SER ESCUCHADA.
-  PUEDO EQUIVOCARME Y SEGUIR SIENDO VALIOSO.
-  HAY PERSONAS QUE ME QUIEREN Y ME APOYAN.
-  TENGO IDEAS, SUEÑOS Y CAPACIDADES QUE NADIE MÁS TIENE.
-  ESTOY EN PROCESO — Y ESO NO ES UN DEFECTO, ES EL CAMINO.
-  SOY UNA PERSONA COMPLETA, AUNQUE TODAVÍA ESTÉ CRECIENDO.
-  CONFÍO EN QUIÉN SOY Y EN LO QUE PUEDO APORTAR.
-  LO QUE HAGO IMPORTA, AUNQUE NO SIEMPRE LO VEA.
-  CADA DÍA ENTIENDO MEJOR QUIÉN QUIERO SER.
-  MIS ESFUERZOS TIENEN VALOR, ESPECIALMENTE EN LO PEQUEÑO.



