

APRENDER A QUERER

Quiero, Debo y Puedo

Libro 1

SESIONES PRESENCIALES

Cecilia Pliego de Robles.
Ana Tamara Robles Pliego.

MI ESFUERZO

Virtud: FORTALEZA Valor: RESPONSABILIDAD DICIEMBRE 2 AL 19

SESIÓN 1
30 MIN.

PARA EMPEZAR



- Estos días antes de salir de vacaciones vamos a reflexionar sobre la responsabilidad. Hemos escuchado a lo largo de nuestra vida qué es lo que debemos hacer, cuándo debemos hacerlo, cómo debemos hacerlo y llega un punto en el que necesitamos libertad para decidir y hacer lo que nosotros queremos.

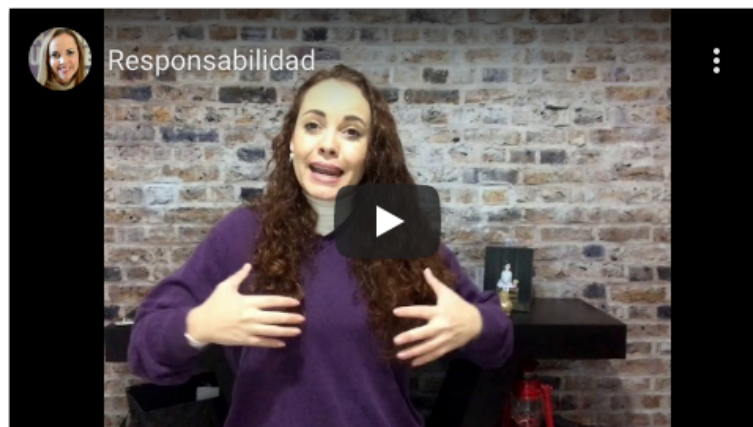
Necesitamos definir nuestras propias reglas, sin embargo se hace muy difícil encontrar la definición de libertad en nuestras vidas, cuando también están las reglas sociales, culturales, y sobre todo, la libertad de los demás.

- **Hagan una mesa panel, en donde discutan las siguientes cuestiones:**

- ¿Qué relación tiene la libertad con la responsabilidad?
- No es lo mismo libertad a hacer lo que quiero.
- Libertad y libertinaje no es lo mismo.
- Toda decisión nos deja diferentes a antes de haberla tomado.
- ¿Qué es la responsabilidad?

- **Ve escribiendo en un cuaderno aquellas ideas que le van dando sentido a tu vida, que te parece que son argumentos adecuados y que pueden regir tu vida.**

- **Al finalizar el debate compartan sus conclusiones y vean el siguiente video que encontrarás en recursos en tu pagina: <https://www.willtek.mx.com/retroalimentaciones>**



HERRAMIENTAS

- Recuerden que estas serán las herramientas que mantendremos vivas durante estos días.



- Aguantar
- Terminar
- Responder



- Desánimo
- Pesimismo
- Distracción



"Hago lo que debo para hacer lo que debo".

MISIONES

TAREA

WILL

Tu misión será ser responsable con todo lo que dices, de tus palabras, de quién hablas, lo que dices, lo que callas, lo que escuchas y lo que permites que se diga.



SESIÓN 2
5 MIN.

RECUERDA / APLICA / PROMUEVE



MISIONES



LISTONES



HERRAMIENTAS

Recuerda realizar la retroalimentación semanal

UNIDAD 2

MI CONQUISTA

Virtud: AUTOGOBIERNO

Valor: SENCILLEZ

ENERO 6 AL 31

SESIÓN 1
30 MIN.

¿QUÉ VAMOS A TRABAJAR?



HERRAMIENTAS



LISTONES

- Lean las herramientas y definan al equipo responsable de los listones.

Recuerden que debe quedar ambientado la primer semana de trabajo con esta unidad.



- Medirse
- Agradecer
- Dar



- Abusar
- Ser mal agradecido
- Quitar



Me acepto y me cuido".

Tercer bloque de tu entrenamiento. Pasamos a un "aparato del gimnasio" importantísimo para el éxito en tu vida, porque tiene que ver con saber qué quieres y quién eres para lograrlo. Tiene que ver con ser dueño(a) de ti mismo(a). En la vida hay muchas batallas, mucho con lo que hay que luchar, pero lo primero y más importante es la conquista que tengas contigo mismo(a).

Quizás conoces personas que son esclavas de su mal humor, generalmente les conocemos como amargados. O personas que lloran pensando que llorando van a resolver sus problemas en lugar de llorar y pensar en soluciones. Hay personas que se ríen cuando están nerviosas y se meten en muchos problemas porque los demás piensan que se están burlando.

¿Te ha pasado que a veces estas enojado(a) sin saber por qué? ¿O que te sientes muy contento(a) y luego al instante estás triste? Las mujeres sienten más emociones generalmente que los hombres, sin embargo no quiere decir que los hombres no tengan emociones. Las emociones no son buenas ni malas, simplemente ahí están. Yo describo a las emociones como unos pequeños duendes inquietos y traviesos, que no respetan nada, que aparecen a la hora que se les da la gana, que les gusta llamar la atención y que no razonan absolutamente nada, por lo que necesitan de un guardián que diga cuándo deben salir y qué deben hacer. Imagina que en tu cabeza existe un ser que será tu protector y tu escudo para llegar a tu meta y cumplir tus sueños; él tiene en una maleta con estos duendes, así que cada vez que necesitas, el guardián sabe qué duende sacar para que salgas victorioso, así si, por ejemplo, alguien está molestándote o haciendo bullying recurre al enojo para que salga tu valentía para que defiendas, a la alegría para que no te desanimes, a la esperanza para que no faltes al respeto y quizás saca al duende del miedo para que no te pases de la raya y termines regañado con tu reacción.



Hacer crecer tu guardián es crecer en conciencia y fuerza de voluntad, por esto estás en este entrenamiento. Y el autogobierno será una de tus 4 armas más importantes.

El siguiente ejercicio te ayudará a identificar tus emociones en un conflicto y hacerte responsable de eso que sientes, sin culpar a los demás por lo que sientes. Te lo explico en el siguiente video y convierte el mensaje tu en el mensaje yo del siguiente ejercicio.

<https://www.willtekmx.com/retroalimentaciones>



Tu maestro te puso mala calificación cuando tu fuiste quien hizo todo el trabajo del equipo y los demás tuvieron mejor calificación sólo por saber hablar mejor en público. Te parece sumamente injusto. Tu te enojaste y le gritaste al maestro por injusto.

Cuando tu:

Yo siento:

Porque:

Lo que necesito es:

Tu mamá llega a reclamarte que por qué no recogiste tu recámara, cuando tu pensaste en recogerla más al rato, pero sí pensabas hacerlo. Reaccionaste y respondiste: "Hay pero por qué vienes de malas, nada más estas viendo a quién le gritas, ahorita lo iba a hacer y yo estaba muy agusto y ya me hiciste enojar.

Cuando tu:

Yo siento:

Porque:

Lo que necesito es:

MISIONES

Las misiones serán definidas la siguiente sesión, por ahora concéntrense en vivir el verbo, antivalor y frase.

Recuerda realizar la retroalimentación Semanal

SESIÓN 2 30 MIN.

LEAN


TAREA

WILL

CREA

OS

- Sigam las instrucciones para realizar una campaña para promover la salud y el cero abuso en la escuela y en casa. (Si les falta tiempo háganlo de tarea para aplicarlo a partir de esta semana o la que entra).

- Dividan el grupo en 4. Cada equipo se encargará de una campaña distinta:

Equipo 1. Come sanamente.

Equipo 2. Ejercítate y deja la flojera. Equipo 3. No al bullying.

Equipo 4. No a las drogas y al cigarro.

- Reúnanse para seguir los pasos que los llevarán diseñar la campaña.

1. Definan un nombre atractivo para la campaña. Algo contagioso y que sea sencillo de definir.
2. Definan qué objetivo quieren lograr y para quiénes está dirigida?
3. ¿Qué medios van a utilizar para lograr su objetivo? (Carteles, pláticas, canciones, películas, pulseras, gafetes, etc.)
4. ¿Qué materiales van a necesitar?
5. Repartan responsabilidades y tiempos de entrega.
6. La campaña debe durar hasta que se termine el valor.
7. Recuerden que deben definir cómo llevar la campaña también a casa.



a

RECUERDA / APLICA / PROMUEVE


HERRAMIENTAS

LISTONES

Recuerda realizar la retroalimentación semanal



SESIÓN 3
5 MIN.

RECUERDA / APLICA / PROMUEVE



MISIONES



LISTONES



HERRAMIENTAS

Recuerda realizar la retroalimentación semanal y realizar la campaña de tus misiones.

SESIÓN 4
10 MIN.

RETROALIMENTACIÓN



MISIONES



LISTONES



HERRAMIENTAS

Esta sesión es para hacer retroalimentación del esfuerzo durante el mes para vivir el valor y las misiones.

- Platiquen entre ustedes:

¿Cómo funcionaron las campañas?

¿Qué cambios vieron?

¿De qué hicieron conciencia?

¿Qué conclusión sacan de su esfuerzo de este mes?

Recuerda realizar
la retroalimentación
semanal.

UNIDAD 2

MI CONQUISTA

Virtud: AUTOGOBIERNO

Valor: FLEXIBILIDAD

FEBRERO 3 AL 28

SESIÓN 1
30 MIN.

¿QUÉ VAMOS A TRABAJAR?

Segunda parte del entrenamiento de Autogobierno y entramos a Flexibilidad. Un valor muy difícil de practicar porque requiere de mucho carácter saber aceptar las ideas de otros, otras maneras de hacer las cosas, principios e incluso tiempos para hacer las cosas. Ser flexible tiene que ver con aceptar a los demás como son, de moldearte a las circunstancias y saber vivirlas aunque no sean cómo lo esperabas y también saber perdonar.



HERRAMIENTAS



LISTONES



- Aceptar
- Perdonar
- Cambiar



- Imponer
- Guardar rencor
- Terquedad



"Acepto el cambio".

- Lean y respondan al final.

Soy Fer, nací en Nuevo Laredo, Tamaulipas, pero unos meses después de que nací mis papás se fueron a vivir a Querétaro. Tengo un hermano gemelo, por lo tanto soy "el cuate". Siempre digo que yo soy el guapo, pero mi hermano Alejandro siempre se defiende. Además de Alejandro, soy hermano de Héctor y José, los dos mayores y mucho más desastrosos que nosotros dos.

He vivido 35 años llenos de aventuras, lo mejor de mi vida es que siempre he tenido a Alex para compartirlas, no sé cómo explicarles, pero todo eso que han escuchado de tener un gemelo es cierto, tiene algunas desventajas, pero seguro tiene muchas

más ventajas.

Empezamos el kínder juntos, era muy divertido, pero finalmente nos pusieron en salones diferentes. Yo siempre he visto que para Alex todo es más sencillo, recuerdo que él siempre jugaba con niños diferentes y tenía miles de invitaciones a casas de amigos; en cambio yo sólo logré tener 2 amigos al final del año y mis papás decidieron pasarnos a una escuela pública, así que la amistad con ellos no duró mucho.

Cuanto empezamos la primaria obviamente Alex se llenó de amigos y, yo aunque me tardé, finalmente hice amigos. En esta escuela éramos mucho más felices, había muchos más niños, más peligros, familias muy locas; pero sentía más libertad de ser yo y expresarme.

En 5to de primaria hicimos una fiesta de cumpleaños en la casa. Alex y yo estábamos súper emocionados y empezaron a llegar los invitados de Alex con sus regalos, mientras yo esperaba a que llegaran los de mi salón, pero nunca llegaron. Estaba destrozado, no habían llegado ¡ni los niños que me caían mal, esos que nunca faltan! Mi mamá le dijo a Alex que me compartiera regalos y si me dio algunos; de todas formas, siempre jugábamos juntos; y aunque ahora nos reímos mucho de ese día, sí fue un trago muy amargo. Al día siguiente en la escuela todos estaban como si nada pasara y tengo amigos de ese 5to de primaria que juran que yo no los invité.

Cuando íbamos a pasar a sexto grado mi papá salió con la fabulosa idea de irnos a vivir a un pueblo, supuestamente era una ciudad, pero no tenía transporte público, el calor subía a más de 40 grados, la escuela estaba horrible, en fin, adaptarnos fue muy difícil. Lo que nos salvó fue que empezamos a jugar futbol americano y resultó que yo tenía mucho talento, disfrutaba cada momento, esos entrenamientos después de vacaciones que nos hacían hasta vomitar, era mi vida y ahí encontré a los mejores amigos de mi vida.

Alex y yo llegamos a preparatoria juntos y fueron los años más divertidos de toda nuestra vida, futbol y amigos; sin embargo, la prepa terminó y debíamos buscar universidad porque el pueblo no ofrecía muchas oportunidades, así que nos tuvimos que separar de nuestros papás, entonces, Alex y yo regresamos a Querétaro.

Alex y yo comenzamos esta nueva etapa viviendo solos en una casa que mis papás tenían en Querétaro y al poco tiempo un amigo de Tamaulipas empezó a pagar renta ahí, después se nos unió un chavo de Parras, Coahuila y se convirtió una casa de estudiantes. Estudiábamos administración de empresas,



pero la crisis económica nos atacó y mi hermano Alex tenía la inquietud de estudiar música, por lo que dejó administración para que yo pudiera pagar las colegiaturas y él entró a una universidad más económica a estudiar música.

Casi al terminar mi carrera conocí a Lucy, la niña más hermosa que había visto, inteligente, divertida, enojona, emprendedora, sentimental, chaparrita, pura dinamita que puso mi mundo de cabeza, me enamoré instantáneamente.

Alex como buen gemelo se enamoró de su hermana: Andrea, así que todo era miel sobre hojuelas, salíamos los 4 a todos lados.

Yo estaba muy bien con Lucy, estaba disfrutando mi momento con ella, pero una tarde me comentó que tenía muchas dudas sobre irse de religiosa y que se sentía muy confundida. Sentí como se me rompía todo por dentro, ¿por qué tendría dudas?, ¿de dónde venían sus dudas? No entiendo cómo, ni por qué, pero le ayudé en su discernimiento y conseguí que la dejaran tener una experiencia en un convento durante un mes, lo que fue mi pérdida, ese mes fue eterno para mí, pensaba todo el tiempo en ella, moría de miedo de su decisión.

Transcurrido el mes Lucy decidió que en su corazón guardaba mi amor, pero que su vida estaba en el convento. Me destruyó, la entendía sin saber porqué, ella se había enamorado de alguien con quien yo no podía competir, pero me dolía mucho y aunque intentaba salir adelante, pensaba que era lo peor que me había pasado y que podía pasar; pero qué equivocado estaba, la vida me tenía preparada una lucha mucho más fuerte.

A los pocos meses, descubrí que una bola estaba creciendo en mi cuerpo, y me causaba mucho dolor. Me callé un tiempo, pero empecé a sentir que eso se estaba saliendo de control y le pedí a Alex que me acompañara al doctor. Tenía cáncer y debían operarme de inmediato. Mis papás estaban lejos de nosotros, Alex y yo sin dinero y muchísimo miedo. Recuerdo que lloramos tanto juntos, fue un golpe muy duro. Alex ya tenía fecha para su boda con Andrea, la hermana de Lucy.

Me armé de valor, hablé con mi madre y me operaron. Lamentablemente descubrieron que el cáncer se había esparcido, escuché cuando le dijeron a mi mamá: "Señora ya no hay nada que se pueda hacer, lleve a su hijo a casa y dele los mejores días de



su vida, creemos que le quedan 5 o 6 meses de vida". Lloré, me enojé, me asusté, le reclamé a Dios. Lo difícil fue enfrentar a Alex y sufrir esto juntos. Me costó mucho trabajo saber cómo vivir cada día a partir de ese momento.

Cuando Lucy se enteró estuvo conmigo todo el tiempo, pidió permiso en el convento y se convirtió en la mejor amiga que pude tener. Mi casa se llenó de amigos, diariamente había alguien conmigo, mi hermano fue mi apoyo, mi familia y mis tíos una fuerza impresionante. Ninguno hizo caso al diagnóstico y empecé tratamiento con radio, debíamos luchar. Fueron meses de sentirme mal casi todos los días, mi mal humor era muy difícil de combatir, mi cansancio, a veces el temor me invadía, otras veces encontraba el ánimo que necesitaba y así pasaron 6 meses.



Finalmente, no me morí, había tenido una notable mejoría y todo indicaba que podía seguir con mi vida. Mi mundo se había movido tan fuertemente que yo había cambiado y se abrió en mí la posibilidad de irme de religioso. Tenía mucho que agradecer y así fue, me fui a la Ciudad de México. Fueron tiempos maravillosos que encontraron su freno cuando el cáncer volvió: un año y medio después, descubrí que tenía un tumor de 8 cm y era mucho más agresivo que el anterior.

Ya ni pensar podía, debía empezar con quimioterapia, que duró 3 meses, tiempo en el que perdí el pelo, el color de mi piel cambió, todo en mí cambió. Me convertí en una persona diferente. Mientras estaba en tratamiento un amigo del convento me invitó a una peregrinación a Lourdes, Francia y aunque estaba muy delicado de salud el viaje valía la pena y quizás era el último que haría. Fuimos con sacerdotes y amigos. No quiero contar mucho, pues es algo muy personal, pero al regresar del viaje, una semana antes de la boda de Alex y Andrea, el tumor y el cáncer habían desaparecido.

Han pasado varios años y mi salud cada vez es mejor. Regresé al convento, pero definitivamente no era lo mío. Tuve una relación con una niña fabulosa, pero le faltaba algo a la relación así que lo dejamos por la paz, paz que duró 2 años porque me casé con ella el 7 de octubre después de una cachetada de realidad que me regaló la vida y abrí mis ojos para amarla.

Ese 7 de octubre fue uno de los días más felices de mi vida, pero yo guardaba una preocupación en el corazón: tenía todo el día orinando sangre y, con todo lo que había vivido con el cáncer, el nervio no dejaba de atacarme.

El sábado 8 de octubre por la mañana, el día después de la boda, me hospitalizaron debido a piedras en el riñón, nada grave. Primero me dijeron que podía irme a mi luna de miel y luego operarme, pero los planes no salieron como esperábamos, otra vez. El dolor no me dejó y entré a operación ese mismo sábado. Debía ser una operación

sencilla, pero un problema con la anestesia me provocó vómito y bronco aspiré, así que entré en terapia intensiva, después pasé a terapia intermedia, y me quedé en el hospital un mes, sin luna de miel pero sin piedras en el riñón.

Tengo 6 meses de casado, sano y feliz. Como siempre, esperando a que la vida me diga a qué me tengo que enfrentar porque he aprendido que uno decide quién es, y qué hace, que soy feliz hoy y puedo ser feliz mañana.

- **En equipos enumeren las veces que Fer tuvo que ser flexible.**

- **Comenten las siguientes preguntas.**

1. ¿Qué características necesita el flexible para ser feliz frente a las dificultades? 2. ¿Qué tiene que ver la flexibilidad con el perdón?
3. ¿Qué admiras de una persona con la vida como la de Fer?
4. ¿Cómo quieres ser si te toca vivir algo difícil?

SESIÓN 2
5 MIN.

RECUERDA / APLICA / PROMUEVE



MISIONES



LISTONES

- Elige 3 personas en tu vida con las que practicarás la flexibilidad. Al final de la cuarta semana verás si fuiste capaz de avanzar y mejorar o, al contrario, desaprovechaste el entrenamiento.



HERRAMIENTAS

Recuerda realizar la retroalimentación semanal

SESIÓN 3 30 MIN.

LEAN

 TAREA

 WILL

 CREA

 OS

 SC

 WILL

- De las siguientes situaciones escribe cuál podría ser una posible consecuencia a corto y a largo plazo.

1. No llevas la tarea.

Corto plazo:

Largo plazo:

2. Ves que están haciendo bullying en la escuela a alguien que conoces.

Corto plazo:

Largo plazo:

3. Tienes la oportunidad de robarte un examen.

Corto plazo:

Largo plazo:

4. Le contestas muy mal a tus papás.

Corto plazo:

Largo plazo:

5. Llegas a casa más tarde de lo acordado.

Corto plazo:

Largo plazo:

6. Está creciendo la intimidad con tu novio(a).

Corto plazo:

Largo plazo:

7. Tomas alcohol o fumas a escondidas.

Corto plazo:

Largo plazo:

- Según su tiempo, compartan sus respuestas y analicen si son iguales, si están visionando lo mismo, en dónde y a qué se deben las diferencias, si hay asuntos religiosos, creencias, principios de por medio y cómo se aplica la flexibilidad en este caso.

SESIÓN 4
10 MIN.

RETROALIMENTACIÓN



MISIONES



LISTONES



HERRAMIENTAS

Esta sesión es para hacer retroalimentación del esfuerzo durante el mes para vivir el valor y las misiones.

- Platiquen entre ustedes:

¿Cómo les fue con la aplicación de la flexibilidad con sus personas elegidas?

¿Se consideran personas flexibles o les cuesta trabajo aceptar la realidad, se frustran con facilidad porque las cosas no salen cómo esperan?

¿Cómo puedes aprender a ser más flexible?

**Recuerda realizar
la retroalimentación
semanal.**

SESIÓN 5
5 MIN.

RECUERDA / APLICA / PROMUEVE



Recuerda realizar la retroalimentación semanal



UNIDAD 2

MI DECISIÓN

Virtud: PRUDENCIA

Valor: AUTENTICIDAD

MARZO 9 AL 13

SESIÓN 1
30 MIN.

¿QUÉ VAMOS A TRABAJAR?

Estamos en la recta final de tu entrenamiento de este año. Sin duda han crecido tu conciencia, personalidad y carácter. Te has esforzado todo el ciclo y aunque habrá cosas en las que quizás has flojeado un poco, sabes justo en qué cosas puedes mejorar y ese es un gran paso en el éxito de tu vida.

Todos queremos ser prudentes, queremos saber dónde, cuándo, cómo y con quién es que debemos hacer las cosas para ser felices. Aristóteles decía "Cualquiera puede enojarse, eso es muy sencillo; pero enojarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso ciertamente no resulta tan sencillo".

El primer paso para crecer en prudencia ya los dieron, pues ya viste 2 meses de salir de ti mismo(a) para pensar en lo que existe a tu alrededor, de su valor y de tu papel para dar lo que merecen; otros dos meses de esfuerzo puro y responsabilidad; otros dos de conocerte más y aprender de tus sentimientos, de los sentimientos de los demás y de qué tienes para mejorar tu relación con todo, así que lo que sigue es aplicar los 6 valores que has vivido, conocido y trabajado para crecer en ser la mejor versión de ti mismo.

Lo que sigue directamente es crecer en ser auténticos. Vivimos en mundo en donde ser uno mismo(a) cuesta mucho trabajo, parece que debemos encajar en un patrón porque si no, nos ven feo, nos critican, nos hacen bullying, no nos ofrecen trabajo, etc. Ser auténtico es difícil y da mucho miedo que nos rechacen porque todas las personas queremos ser parte de algo, que nos tomen en cuenta, que nos distingan y que nos acepten. ¿Pero qué te parece si empiezas a descubrir lo maravilloso(a) que eres y dejas de temer no ser aceptado(a)? ¿Crees que serías más libre?

 HERRAMIENTAS

 LISTONES


- Ser honesto
- Ser ejemplo
- Amar



- Mentir
- Dar mal ejemplo
- Indiferencia



"Soy lo que quiero ser".

- Conocer a ti mismo(a) y aceptarte es muy importante. Descubre tu temperamento con este examen y lee lo que significa al final. Responde sin juzgar si es correcto o incorrecto, simplemente cómo es que reaccionas.

SI = 10 NO = 0 A VECES = 5

1. ¿Eres muy impresionable? ¿Te pones nervioso(a) con la autoridad?

2. ¿Te sientes nervioso(a) en cuanto te parece que te ofenden o que te discuten?

3. ¿Tu humor es muy variable?

4. ¿Te enojas fuertemente con facilidad?

5. ¿Te sientes inquieto(a) cuando tienes que hacer una gestión o una visita al médico? ¿Sientes angustia?

6. En el cine o teatro, ¿te emocionas ante una escena trágica?

7. ¿Te entusiasmas con facilidad?

8. ¿Eres expresivo(a)? Cuando pronuncias palabras como "formidable, estupendo, sensacional, maravilloso, etc." ¿Lo haces con vehemencia?

9. ¿Palideces o enrojeces con facilidad?

10. ¿Experimentas miedo con frecuencia aunque sepas dominarlo?

1. Después de la escuela ¿buscas todavía otras tareas o quehaceres?

2. Realizas tu trabajo con gusto y ánimo?

3. ¿Tiendes a empezar un trabajo rápidamente aunque no te gusta pero que es necesario?

4. Si se te presentan dificultades, ¿te entusiasmas más?

5. En caso de dificultad (se descompone el carro, pérdida del avión, etc.), ¿encuentras solución rápida?

6. Si asistes a una discusión o riña, ¿tienes gran tendencia a mezclarte en ella?

7. Si te encuentras ante una tarea nueva o difícil, o se te presenta una jornada complicada o llena de trabajo, ¿te sientes contento en el fondo?

8. ¿Aprecias en los demás su entusiasmo por el trabajo? 9. ¿Te levantas de la cama con agrado?

10. ¿Te gustan exclusivamente las novelas o películas en las que hay acción?

1. ¿Buscas resultado a largo plazo?

2. Después de un pleito, ¿te reconcilias difícilmente?

3. ¿Obras según tus principios, cualesquiera que sean las circunstancias?

4. ¿Sigues un horario muy regular y preciso?

5. ¿Eres amante de recuerdos, de costumbres, de la misma casa, ciudad o barrio?

6. ¿Eres constante en las amistades, simpatías, fiel a los compañeros de la infancia?

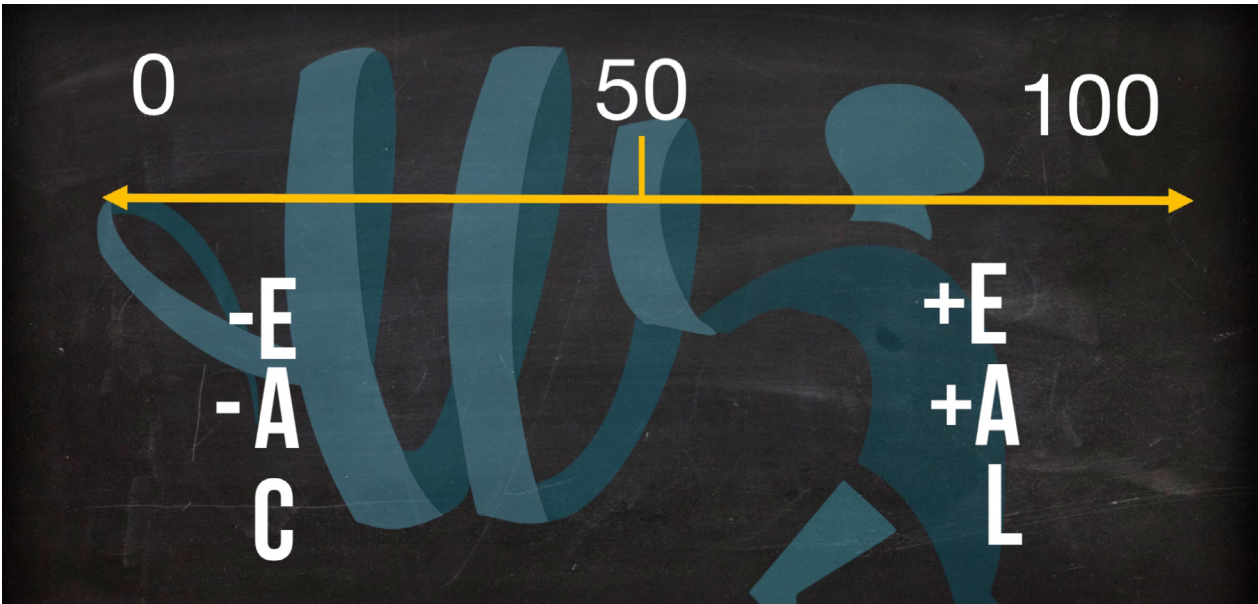
7. ¿Tienes apego a los objetos que posees?

8. En una nueva máquina, ¿te interesa más el mecanismo que el resultado?

9. ¿Eres fiel a tus ideas y tradiciones?

10. Después de un duelo o grave trastorno (por el que has podido sufrir más o menos vivamente) ¿te consuelas difícilmente y reanudas con mucha lentitud tu vida habitual?

- Suma los resultados de cada bloque y escríbelos según el color.



+E +A C	THUNDERIO	
+E +A L	BRAINY	
+E -A C	STAR	
+E -A L	SENSE	
-E +A C	FUNKY	
-E +A L	CCP	
-E -A C	MOFRIOUS	
-E -A L	INTRO	

- Para ver los resultados los podrán ver directamente en el portal <https://www.willtekmx.com/retroalimentaciones>

MISIONES

- La misión de este mes es promover lo siguiente a los que te rodean.

- **No te rindas.** Campaña enfocada a motivar el esfuerzo, ayudar a los jóvenes que se sienten solos, deprimidos, abandonados o incapaces. Que encuentren motivos para seguir luchando y ser felices.

- **Ámate.** Campaña enfocada a que los jóvenes dejen de sentirse acomplejados, que se acepten diferentes y que sus diferencias los hacen especiales. A que los jóvenes dejen de querer imitar a otros, lo que dicen los medios de comunicación, las redes sociales y sean felices siendo quienes son.

- **Despierta.** Campaña para despertar a los jóvenes que están dejando que la vida los viva, que no toman decisiones, que siempre tienen flojera. Ayudarlos a que encuentren algo que los emocione y los mueva.

- **Actúa.** Campaña para promover que los jóvenes dejen de permitir el abuso, las injusticias que dañan el país. Que dejen de ser espectadores del bullying y se vuelvan promotores de la paz y la justicia (deben usar los principios y criterios que se han usado en el libro).

SESIÓN 4
10 MIN.

RETROALIMENTACIÓN



Esta sesión es para hacer retroalimentación del esfuerzo durante el mes para vivir el valor y las misiones.

- Platiquen entre ustedes:

¿Cómo les fue con la aplicación de la AUTENTICIDAD con sus personas elegidas?

¿Qué es lo más difícil de ser tu mismo(a)?

¿Cómo te fue con las misiones?

Recuerda realizar la retroalimentación semanal.

Todo contenido en este documento y con los logotipos de Proyecto Eti-k SA de CV, Willtek o HUP son propiedad intelectual de Proyecto Eti-k SA de CV y forman parte de la metodología del Programa HUP. Es para uso exclusivo de docentes con el Programa HUP en su escuela. Queda prohibida la reproducción y uso parcial o total. Derechos reservados.

Queda prohibido el uso de cualquiera de estos materiales fuera de la compra de los libros o materiales propios del programa o para fines ajenos al Programa HUP.

