

Armonía Emocional

MI DIARIO HUP



PROGRAMA HUP

Autor: Ana Tamara Robles Pliego

Diseño:

Rodrigo Arturo Robledo Dávila
Ana Tamara Robles Pliego.

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.

	ÍNDICE	VIRTUD	VALORES	Pág.
1.	Somos cuidado.	Justicia	Amistad	5
2.	Somos sensibilidad.	Justicia	Respeto	12
3.	Somos paz.	Fortaleza	Paciencia	19
4.	Somos soñadores.	Fortaleza	Persistencia	26
5.	Somos amor.	Autogobierno	Empatía	33
6.	Somos discernimiento.	Autogobierno	Mesura	40
7.	Somos confianza.	Prudencia	Humildad	47
8.	Somos transcendencia.	Prudencia	Autenticidad	54
9.	Somos perseverancia.	Fortaleza	Perseverancia	60
10.	Somos fraternidad.	Justicia	Solidaridad	68
11.	Somos resiliencia	Autogobierno	Sencillez	75
12	Emociones positivas			81
13	Afirmaciones positivas			82
14	Temas para metas 1			83
15	Temas para metas 2			84
16	Rueda de emociones			85
17	Antivalores			86

5 PILARES HUP

El Programa HUP está diseñado como un gimnasio de entrenamiento para elevar el sentido de vida a través de desarrollar en las siguientes habilidades:



AUTOESTIMA Y MENTALIDAD EN CRECIMIENTO (MINDSET).

Para que su mentalidad esté siempre en crecimiento, de una manera positiva y capaz de convertir los retos en oportunidades. Que la percepción de ellos mismos sea fuerte y amorosa, que confíen en su capacidad de hacer y que tengan siempre presente que merecen ser felices y sean conscientes del poder interno que tienen para mejorar su mundo.



AGILIDAD EMOCIONAL.

Para que sepan reconocer y manejar eficazmente sus propias emociones, así como para adaptarse y responder de manera constructiva a las emociones de los demás y a los cambios de las situaciones. Que aprendan a regularse y dirijan su conducta para que vayan de acuerdo a sus valores.



CONCIENCIA PLENA.

Para que sepan vivir de manera presente y consciente. Una herramienta que les ayudará a fortalecer su bienestar emocional y mental. Que aprendan a dirigir su atención y manejar sus pensamientos. Mejoren su capacidad de atención y concentración, fortalezcan la regulación emocional y aumenten sus habilidades cognitivas.



FUERZA DE VOLUNTAD.

Para que siempre tengan la fuerza para actuar, para vencer sus tentaciones y tomar decisiones libres. Que puedan moverse a sí mismos sin la necesidad de que otros les muevan. Esta fuerza del querer, es una facultad humana que se complementa con la inteligencia, permitiéndoles realizar lo que saben que es correcto mediante el desarrollo de hábitos positivos. Esto fortalece su capacidad de tomar decisiones fundamentadas en cuatro virtudes clave: **Justicia**, **Fortaleza**, **Autogobierno** y **Prudencia**.



LIBERTAD Y AMOR.

Para que vivan libres, decidiendo lo que desarrolle su mejor versión, con fuerza de carácter y capacidad de amar para transformar el mundo que les rodea. Se amen a sí mismos y eleven el sentido de su existir y ayuden a otros a crecer.

METODOLOGÍA

DIARIO.

Este diario fue diseñado en conjunto con La Salle (Colegio Ignacio Zaragoza) como un recurso exclusivo para su comunidad educativa. Es una herramienta diseñada para niños de 8 años en adelante. El objetivo es que desarrollen sus habilidades socioemocionales, fortalezcan los 5 pilares, a través de un proceso guiado de check-in (revisión inicial) y check-out (revisión final), en donde registran cómo se sienten, establecen metas personales y reflexionan sobre su progreso emocional y el esfuerzo que han invertido en alcanzarlas.

Este hábito de revisión diaria les permite conocerse mejor, identificar patrones emocionales y fortalecer su compromiso consigo mismos.

Puede utilizarse de forma individual o dentro de una institución educativa.

Cada bloque de trabajo está estructurado en ciclos de 4 semanas. Las sesiones incluyen actividades como mindfulness, escritura reflexiva, arteterapia o dinámicas corporales, que promueven la conexión interior, el autoconocimiento y el bienestar integral.

LA FUERZA DE VOLUNTAD Y LAS HERRAMIENTAS.

Lo que hace único a este programa es su enfoque en el desarrollo de la fuerza de voluntad, ese motor interno que permite tomar decisiones con libertad, resistir tentaciones, superar obstáculos y sostener metas a largo plazo.

Educar la fuerza de voluntad es esencial para que puedan construir una vida con sentido, mantener hábitos saludables y responder con madurez emocional ante los retos.

Sabemos que esta capacidad no se forma de un día para otro, sino que se cultiva a través de la práctica diaria de hábitos conscientes que, con el tiempo, se transforman en virtudes personales.

Estas herramientas están estructuradas en cuatro elementos clave: **VERBOS (acciones concretas), ANTIVALORES (acciones que se quieren evitar), VALORES (principios que guían nuestras decisiones) Y VIRTUDES, (el resultado de la práctica constante).**

Estos elementos permiten reflexionar, elegir y actuar con intención, promoviendo un desarrollo integral.

PAUSAS ACTIVAS (GIMNASIA CEREBRAL Y CONCIENCIA PLENA).

HUP ofrece tres pausas activas diseñadas para mejorar diversas funciones cerebrales y promover una mayor conciencia (mindfulness), desarrollar la regulación emocional y fortalecer la capacidad de dirigir la atención, para tres momentos clave del día: **por la mañana, después del receso o antes de hacer tareas (en casa), y al finalizar la jornada.**

PLATAFORMA Y PLANEACIONES.

HUP ofrece una plataforma desde la cual podrán descargar conferencias, pausas activas, videos educativos y planeaciones, tanto para padres de familia como para docentes.

El acceso a esta plataforma se enviará directamente al correo electrónico registrado: en el caso de las escuelas, al momento de firmar el convenio; y en el caso de los padres de familia, al momento de realizar la compra.

SOMOS CUIDADO

AUTOESTIMA Y VOLUNTAD



JUSTICIA



CUIDAR



EQUIDAD



OFENSA

SEMANA 1

La dignidad no se pierde independientemente de lo que hagamos o tengamos. La equidad es dar a cada quien lo que necesita o merece según su situación. Eres valioso(a) solo por el hecho de existir y eso se llama dignidad.



CHECK IN

¿Cómo me siento hoy?

Una meta para este mes.

¿Hoy me sentí cuidado por alguien o tratado con equidad? ¿Quién?

¿Hoy yo traté con cuidado o equidad a alguien? ¿cómo? ¿quién y

Lo que me motiva para alcanzar mi meta.

Cosas a las que le voy a decir que no.

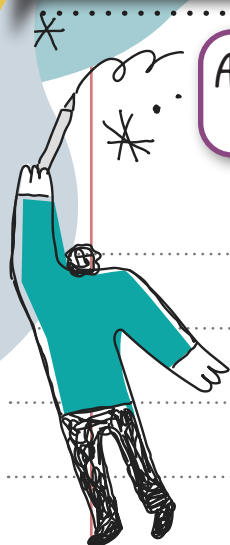
Lo que me llevo de la sesión.

SEMANA 1

MÁXIMA

FECHA

Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



6

La  Salle
Ignacio Zaragoza

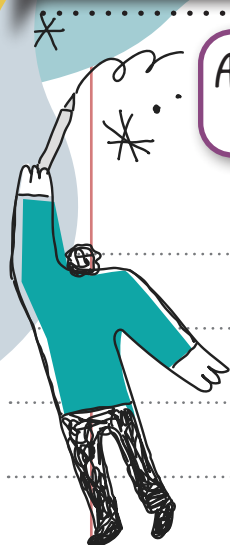
ANA TAMARA ROBLES/ HUMANS UP.

SEMANA 2

MÁXIMA

FECHA

Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



ANA TAMARA ROBLES/ HUMANS UP.

La  Salle
Ignacio Zaragoza

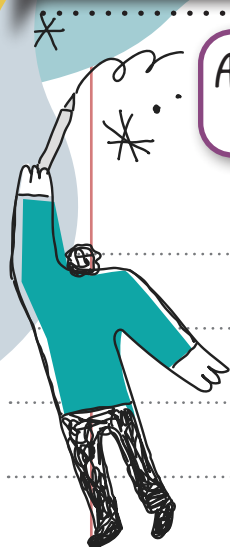
7

SEMANA 3

MÁXIMA

FECHA

Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



8

La  Salle
Ignacio Zaragoza

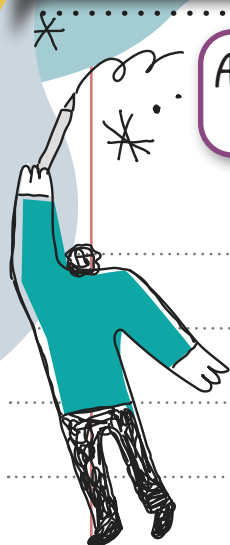
ANA TAMARA ROBLES/ HUMANS UP.

SEMANA 4

MÁXIMA

FECHA

Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



ANA TAMARA ROBLES/ HUMANS UP.

La  Salle
Ignacio Zaragoza

9

CHECK OUT

Semana 2

¿Cómo me sentí esta semana?

Desmotivado(a).

Me está costando trabajo pero lo intento.

Motivado(a) y creciendo.

¿Qué hice por mi meta? ¿Me acerqué o me alejé?
¿Por qué?

¿Qué quiero intentar diferente la próxima semana?

Estoy cumpliendo



Semana 3

¿Cómo me sentí esta semana?

Desmotivado(a).

Me está costando trabajo pero lo intento.

Motivado(a) y creciendo.

¿Qué hice por mi meta? ¿Me acerqué o me alejé?
¿Por qué?

¿Qué quiero intentar diferente la próxima semana?

Estoy cumpliendo



Semana 4

¿Cómo me sentí esta semana?

Desmotivado(a).

Me está costando trabajo pero lo intento.

Motivado(a) y creciendo.

¿Qué hice por mi meta? ¿Me acerqué o me alejé?
¿Por qué?

¿Qué quiero intentar diferente la próxima semana?

Estoy cumpliendo





YO CUIDO A LOS DEMÁS

SOY SENSIBILIDAD

AGILIDAD EMOCIONAL Y REGULACIÓN



JUSTICIA



AGRADECER



RESPETO



IMPULSIVIDAD



CHECK IN

¿Te ha pasado que sientes algo y no te gusta que los demás lo noten o lo descubran? A eso se le llama **enmascarar**, y es una forma de evitar la emoción. Pero cuando no la enfrentamos, con el tiempo puede acumularse, explotar y hacer más difícil controlarla.

Hoy vamos a analizar nuestras emociones a través de las preguntas de la página 18. El objetivo es aprender a expresarlas de forma saludable, sin reprimirlas ni actuar de forma **impulsiva** que pueda dañar a otros o a nosotros mismos.

1. PIENSA EN ALGO QUE TE HICIERA ENOJAR Y RESPONDE LAS PREGUNTAS DEL ENOJO.

2. DE ESE MISMO EVENTO O UNO DIFERENTE, PIENSA QUÉ TE CAUSÓ TRISTEZA RESPONDIENDO LAS PREGUNTAS DE TRISTEZA.

3. SIGUE CON LAS PREGUNTAS SOBRE MIEDO.

4. SIGUE CON LAS PREGUNTAS SOBRE LA FRUSTRACIÓN.

5. SIGUE CON LAS PREGUNTAS SOBRE IMPOTENCIA.

5. ¿CUÁL ES LA EMOCIÓN QUE PIENSAS QUE MÁS TE CUESTA TRABAJO MOSTRAR?

SEMANA 1

MÁXIMA:

FECHA



Afirmación positiva

3 cosas de las que estoy agradecido(a).

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo





Afirmación positiva

3 cosas de las que estoy agradecido(a).

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo





Afirmación positiva

3 cosas de las que estoy agradecido(a).

Hoy me siento:

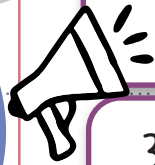


Mi energía



Estoy cumpliendo





Afirmación positiva

3 cosas de las que estoy agradecido(a).

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



CHECK OUT

Semana 1

DEL 1 AL 10 REGISTRA

Mi nivel de atención.

☐

Mi nivel de interés.

☐

El cuidado de otros.

☐

El cuidado de mi mismo(a)

☐

Semana 2

REGISTRA CON UN NÚMERO ENTRE
0 Y 10 TUS NIVELES EN LOS
SIGUIENTES RUBROS.

☐

Mi mente positiva.

☐

El cuidado de mi mismo(a).

☐

Mi frustración.

☐

Mi confianza en los demás.

☐

Mi seguridad en mí mismo.

☐

El pensar, aceptar y luego actuar.

☐

El cuidado de mis cosas.

Semana 3

☐

Desgano.

☐

Trampa o deshonestidad.

☐

Desánimo.

☐

Agradecimiento.

☐

Pensar en el futuro.

☐

Envidia por que a otros les
vaya mejor que a mi.

☐

Flojera.

☐

Otro _____

☐

Desconfianza en los demás.

☐

Apatía o indiferencia.

Semana 4

REGISTRA TU NIVEL DE LOGRO DEL 0 AL 10



La flojera.

☐


Pensar, aceptar y actuar.

☐


Darse por vencido.

☐


Cuidado de mi mismo(a).

☐


Aceptar otras ideas.

☐


Cuidado de los demás.

☐

FRUSTRACIÓN

¿Qué no salió como esperabas?
¿Qué cambió que no esperabas?

ENOJO

¿Cuál es el límite que no se debió pasar?
¿Qué es eso que debes proteger o con lo que te sentiste amenazado(a)?

IMPOTENCIA

¿Qué es lo que piensas que no puede cambiar?

CULPA

¿Cuál es esa ley que no estás cumpliendo?
¿Qué crees que deberías de obedecer que no estás obedeciendo?

MIEDO

¿Qué crees que podría pasar que no puedes responder?
¿Qué crees que te hace falta para poder vivir eso? ¿Qué es lo tu mente te dice que no puedes?

TRISTEZA

¿Qué te duele haber perdido o te duele no sucederá?

AGILIDAD EMOCIONAL

PARA LOGRAR MANEJAR BIEN LAS EMOCIONES Y ACTUAR BIEN,
ES NECESARIO DISTINGUIR PENSAMIENTOS DE EMOCIONES Y DE LA CONDUCTA.

VER: "¿QUÉ CAUSA QUÉ?"

SOMOS PAZ

MENTALIDAD EN CRECIMIENTO Y SOLUCIÓN DE CONFLICTOS



FORTALEZA



**ACEPTAR LOS
ERRORES**



RESPONSABILIDAD



CULPAR



CHECK IN

- Responde para obtener información que te será útil cuando necesites estar de cara a la solución en un conflicto y regular tus emociones, y pensamientos.

¿PUEDO PEDIR DISCULPAS?

SI

NO

APRÉNDETE

FÓRMULA DEL MENSAJE YO

Yo siento ____
Cuando tú ____
Entiendo qué ____
Me gustaría ____
Propongo ____

○ Otro: _____

- ☐ Intento que no se den cuenta.
- ☐ Lloro y me desahogo.
- ☐ Explico qué me dolió.
- ☐ Se traduce en enojo.

CUANDO ALGUIEN ME LASTIMA O SIENTO TRISTEZA

CUANDO ME ENOJO YO

- ☐ Me aílo.
- ☐ Grito
- ☐ Lloro
- ☐ Me defiendo.
- ☐ Pongo un límite
- ☐ Otro: _____

CUANDO TENGO QUE PONER UN LÍMITE YO

- ☐ No puedo hacerlo.
- ☐ Me es fácil, soy asertivo(a).
- ☐ Tiendo a ser agresivo(a).



Afirmación positiva:

A veces, cuando necesitamos resolver un problema o un conflicto, insistimos demasiado en lo que estuvo mal. Sin embargo, la mejor manera de avanzar es ponernos de cara a la solución.

En el Check In viste el Mensaje Yo, una herramienta poderosa para facilitar conversaciones difíciles, e identificaste lo que haces o necesitas junto con algunas emociones.

Ahora, analiza si eso que haces te ayuda a resolver el conflicto o si tu malestar aumenta, e identifica en qué aspectos te gustaría mejorar.

Hoy me siento:

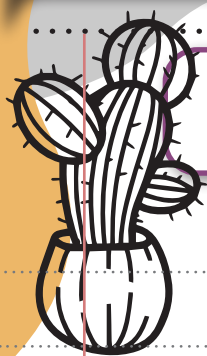


Mi energía



Estoy cumpliendo





Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo





Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo





Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



CHECK OUT

Semana 1

Hoy me siento: 😊 😊 😐 😞 😭

La emoción más repetida de la semana es: _____

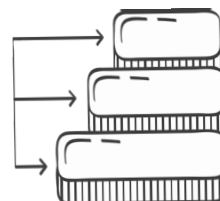
Mi nivel de responsabilidad



Me he recuperado de las dificultades



¿Estoy proponiendo en vez de quejarme?



Mi fuerza para aceptar mis errores esta semana.



Semana 2

Hoy me siento: 😊 😊 😐 😞 😭

La emoción más repetida de la semana es: _____

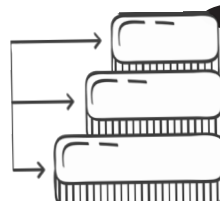
Mi nivel de responsabilidad



Me he recuperado de las dificultades



¿Estoy proponiendo en vez de quejarme?



Mi fuerza para aceptar mis errores esta semana.



Semana 3

Hoy me siento: 😊 😊 😐 😞 😭

La emoción más repetida de la semana es: _____

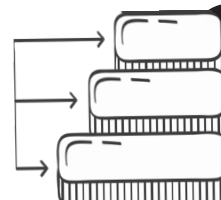
Mi nivel de responsabilidad



Me he recuperado de las dificultades



¿Estoy proponiendo en vez de quejarme?



Mi fuerza para aceptar mis errores esta semana.



Semana 4

Hoy me siento: 😊 😊 😐 😞 😭

La emoción más repetida de la semana es: _____

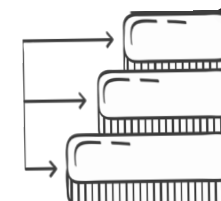
Mi nivel de responsabilidad



Me he recuperado de las dificultades



¿Estoy proponiendo en vez de quejarme?



Mi fuerza para aceptar mis errores esta semana.



BEFORE YOU SPEAK

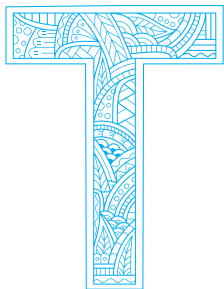


THINK

PIENSA ANTES DE HABLAR



IS IT TRUE?
¿ES VERDAD?



IS IT HELPFUL?
¿ES DE AYUDA?



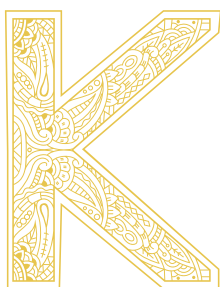
IS IT INSPIRING?
¿ES INSPIRADOR?



IS IT NECESSARY?
¿ES NECESARIO?



IS IT KIND?
¿ES AMABLE?



SOMOS SOÑADORES

MENTALIDAD EN CRECIMIENTO



FORTALEZA



CREER EN
TÍ MISMO



PERSISTENCIA



FLOJERA

CHECK IN

¿Cuál es un sueño que deseas alcanzar?

Escribe los pasos que debes seguir para alcanzar tu sueño de esta semana. Sé lo más específico posible en lo que harás cada día.

Un sueño que podría realizar esta semana.

¿Qué haría hoy para empezar a hacer realidad?
(Mínimo 2 cosas).

Escribe tres pensamientos que necesitas evitar y tres que necesitas fomentar para acercarte a tu sueño de esta semana y vencer la flojera.

SEMANA 1

MÁXIMA

FECHA

Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



SEMANA 2

MÁXIMA

FECHA

Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



SEMANA 3

MÁXIMA

FECHA

Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



SEMANA 4

MÁXIMA

FECHA

Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



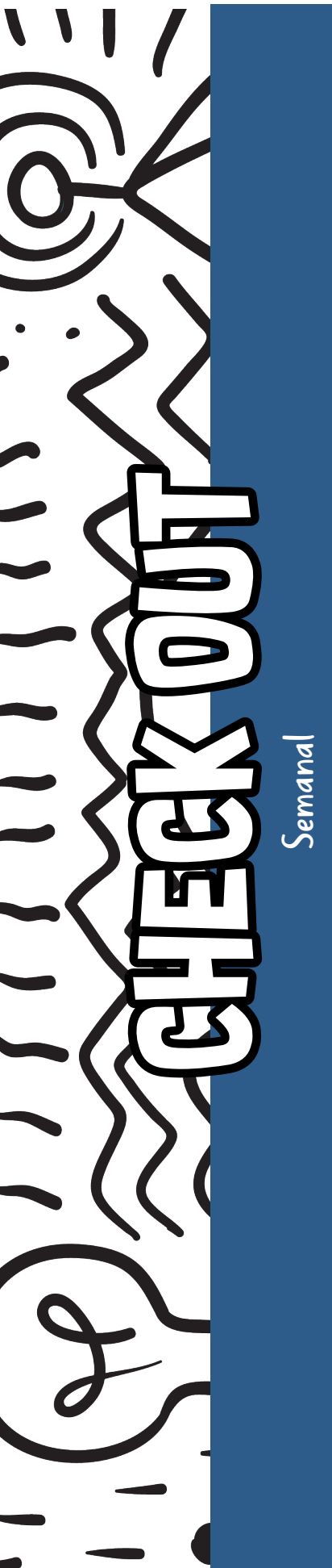
Estoy cumpliendo



30

La  Salle
Ignacio Zaragoza

ANA TAMARA ROBLES/ HUMANS UP.



Semanal

La emoción que más me ha acompañado hoy.

¿Por qué está ahí? ¿Qué la provocó?

¿Mantenerla / transformarla?
Escribe a qué emoción la quieres transformar y qué harás para ello. (Revisa las emociones positivas del final del libro)

¿Qué estás haciendo para alcanzar tu sueño?

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Sueña
SIN
QUEDARTE
DORMIDO!

SOMOS AMOR

AGILIDAD EMOCIONAL / EMPATÍA



AUTOGOBIERNO



PIENSO EN
LOS DEMÁS



EMPATÍA



EGOÍSMO



CHECK IN

- Responde y comparte tus respuestas con alguien más.

LA EMPATÍA ES PONERSE EN LOS ZAPATOS DEL OTRO.
A VECES ES MÁS FÁCIL ENTENDER A OTROS CUANDO ENTENDEMOS
MEJOR DE SUS VIDAS, DE SUS EXPERIENCIAS.

¿Qué quisieras que conocieran
de ti?

¿Qué te gustaría que las personas
entendieran de ti?

¿Qué experiencias te hacen
ser quien eres?

Escribe en los
espacios, nombres
de personas que son
importantes para
ti y que sabes que
eres importante para
ellos.



Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo





Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo





Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo





Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



CHECK OUT

Semanal

SEMANA 1

¿Traté bien a los demás?



1 acto de bondad que hayas hecho esta semana.

1 acto de bondad que recibiste.

¿Qué puedo hacer la semana que entra para promover la empatía escribe 3 cosas concretas?

Estoy cumpliendo


☐

☐

☐

☐

SEMANA 2

¿Traté bien a los demás?



1 acto de bondad que hayas hecho esta semana.

1 acto de bondad que recibiste.

¿Qué puedo hacer la semana que entra para promover la empatía escribe 3 cosas concretas?

Estoy cumpliendo


☐

☐

☐

☐

SEMANA 3

¿Traté bien a los demás?



1 acto de bondad que hayas hecho esta semana.

1 acto de bondad que recibiste.

¿Qué puedo hacer la semana que entra para promover la empatía escribe 3 cosas concretas?

Estoy cumpliendo


☐

☐

☐

☐

SEMANA 4

¿Traté bien a los demás?



1 acto de bondad que hayas hecho esta semana.

1 acto de bondad que recibiste.

¿Qué puedo hacer la semana que entra para promover la empatía escribe 3 cosas concretas?

Estoy cumpliendo


☐

☐

☐

☐

NUEVO IDIOMA

Aprender el abecedario en lengua de señas es una forma de ser empáticos e inclusivos. Nos permite acercarnos a personas que se comunican de manera diferente, demostrando respeto, interés y el deseo de incluir a todos. Cuando aprendemos su forma de comunicarse, abrimos nuestro corazón y nuestras manos para que nadie se quede fuera.



SOMOS DISCERNIMIENTO

TOMA DE DECISIONES Y VOLUNTAD



AUTOGOBIERNO

LE PONGO UNA MEDIDA
A LAS COSAS

MESURA

EXCESO



CHECK IN

- Elige un evento de tu semana y haz el análisis.

01

EVENTO
¿Qué sucedió?



03

EMOCIONES
¿Qué siento con lo que pasó y
con lo que pensé?



PENSAMIENTOS

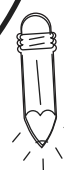
¿Qué pienso, interpreto,
asumo, analizo, de lo que
pasó?



02

04

CONDUCTA
¿Qué hice?



Ve el póster de la
rueda de emociones
del final del libro o el
del la página 18.

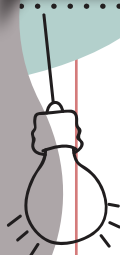
¿Sirvió o
cambiaría algo?



40

La Salle
Ignacio Zaragoza

ANA TAMARA ROBLES/ HUMANS UP.



Afirmación positiva:

La medida significa ponerle medida a lo que pensamos, decimos, hacemos y cómo reaccionamos.

Cada decisión que tomas te puede ayudar a mejorar o te puede dañar. Eres valioso solo por existir, y tus decisiones deben reflejar ese valor.

En tu Check-in, el ejercicio te ayudará a distinguir entre lo que piensas, lo que sientes y lo que haces, para que aprendas a regular tu conducta, cuidar tus pensamientos y aceptar tus emociones.

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



CHECK OUT

Semanal

Semana 1

2 cosas en las que estoy poniendo un medida.

1 pensamiento que me ayuda y otro que me impide vencer el exceso.

Una frase positiva sobre mi mismo(a).

2 cosas en las que pondré medida la siguiente semana.

Estoy cumpliendo


☐

☐

☐

☐

Semana 2



¿Qué me está ayudando con mi meta de la semana?

2 cosas que me resultan tentación para cumplir con la meta de esta semana.

2 ideas para lograr vencer esa tentación.



2 cosas en las que pondré medida la siguiente semana

Estoy cumpliendo


☐

☐

☐

☐

Semana 3

2 cosas que he aprendido de mí esta semana.

2 Ideas o actitudes que me ayudan que me sienta orgulloso(a).

2 cosas que me ayudan a avanzar o mantener mi meta.

Estoy cumpliendo


☐

☐

☐

☐

Semana 4

2 personas que agradezco por su ayudaron esta semana.

Mi nivel de esfuerzo y energía para trabajar y alcanzar mis metas, esta semana.

Estoy cumpliendo


☐

☐

☐

☐



**YO
QUIERO
DEBO Y
PUEDO**

SOMOS CONFIANZA

AUTOESTIMA Y MENTALIDAD EN CRECIMIENTO



PRUDENCIA



ACEPTAR A LOS
DEMÁS



HUMILDAD



RECHAZAR



CHECK IN

3 COSAS QUE ME HACEN ÚNICO(A)

2 FORMAS EN QUE MEJORO EL MUNDO EN
EL QUE EXISTO.

Cosas que me hacen confiable.

¿En qué cosas confío en mi mismo(a)?

2 sueños y 2
miedos que voy
a vencer para
cumpliros

Algo que
agradezco
que cambió
mi vida

SEMANA 1

MÁXIMA

FECHA

Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



SEMANA 2

MÁXIMA

FECHA

Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



SEMANA 3

MÁXIMA

FECHA

Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



50

La  Salle
Ignacio Zaragoza

ANA TAMARA ROBLES/ HUMANS UP.

Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



CHECK OUT

Semana 1

• RESPONDE:

	NO	POCO	Si
1. ¿Estoy respetando los límites de los demás?			
2. ¿Estoy respetando las diferencias de los demás?			
3. ¿Estoy respetando la dignidad de los demás?			

Semana 2

¿He tratado con respeto a personas que son diferentes a mí?

1 2 3 4 5

¿He evitado rechazar o burlarme de alguien por cómo es o lo que piensa?

1 2 3 4 5

¿Me esfuerzo por escuchar y comprender a personas con ideas distintas a las mías?

1 2 3 4 5

¿He incluido a alguien que normalmente es ignorado o dejado fuera?

1 2 3 4 5

Semana 3

• RESPONDE:

	NO	POCO	Si
1. ¿He evitado juzgar a alguien sin conocerlo bien?			
2. ¿He respetado opiniones diferentes a las mías, aunque no esté de acuerdo?			
3. ¿He ayudado a que otros se sientan bienvenidos o parte del grupo?			

Semana 4

¿He reconocido que todos merecemos respeto, aunque pensemos diferente?

1 2 3 4 5

¿He evitado hacer comentarios que puedan herir o excluir a alguien?

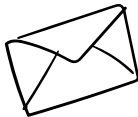
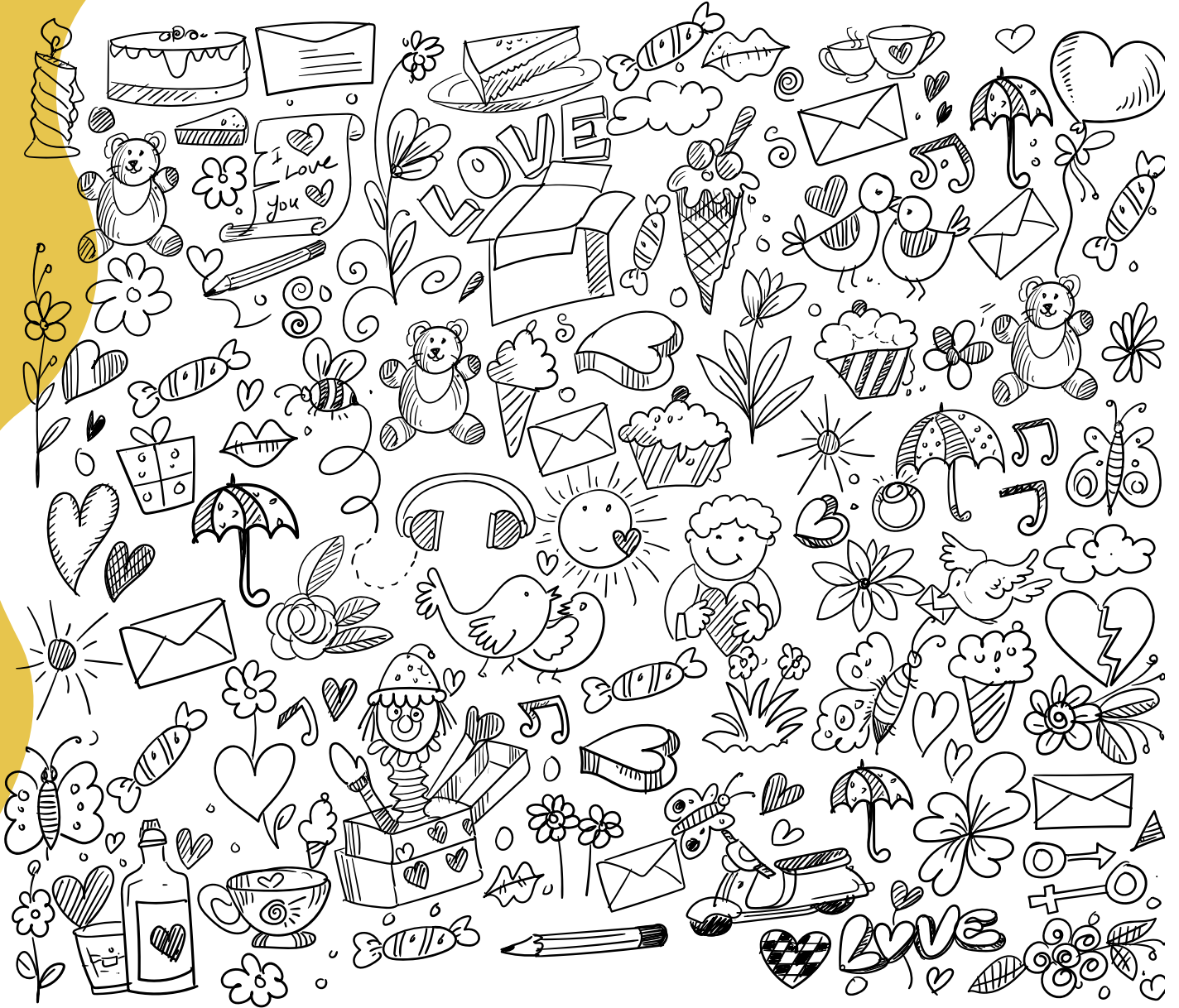
1 2 3 4 5

¿He sido amable con personas que suelen ser ignoradas o rechazadas por otros?

1 2 3 4 5

GIMNASIA CEREBRAL

- Encuentra los objetos.



SOMOS TRASCENDENCIA

TOMA DE DECISIONES Y MENTALIDAD EN CRECIMIENTO



PRUDENCIA



SOY YO MISMO(A)



AUTENTICIDAD



APARENTAR

Esto me gusta de mí...	Me siento bien cuando...	Me siento orgulloso(a) conmigo mismo porque...
Algo en lo que me fue muy bien hoy fue...	Me divertí cuando...	Esto me hace único...
Yo aprendí de este error...	Me siento fuerte cuando...	La mejor parte de hoy fue...
Una buena cualidad que estoy aprendiendo es...	Con esto creo que apporto algo al mundo...	Algo por lo que estoy agradecida es...
Lo que pienso que los demás agradecen de mí...	Para mi trascender es...	Personas que han marcado mi vida

SEMANA 1

MÁXIMA

FECHA



Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo





Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo





Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo





Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



CHECK OUT

Semanal

Semana 1

¿Digo lo que pienso aunque no todos estén de acuerdo?

	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

¿Me muestro tal como soy, sin intentar imitar a otros?

	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

¿Evito aparentar cosas solo para encajar o agradar

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Semana 2

¿Actúo de forma parecida cuando estoy solo y cuando estoy con otros?

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

¿Mis palabras reflejan realmente lo que siento?

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

¿Me esfuerzo por ser coherente entre lo que digo y lo que hago?

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Semana 3

¿Acepto mis errores o defectos sin sentir que valgo menos?

	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

¿Me siento bien con quien soy, sin necesidad de compararme con los demás?

	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

¿Evito aparentar que todo está bien cuando en realidad no lo está?

	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Semana 4

¿Me atrevo a decir lo que pienso aunque no sea popular?

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

¿Elijo lo que me gusta aunque otros piensen diferente?

	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

¿Evito fingir o actuar diferente solo para ser aceptado?

	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

SOMOS PERSEVERANCIA

FUERZA DE VOLUNTAD Y MENTALIDAD EN CRECIMIENTO



FORTALEZA



TERMINAR LO QUE
SE EMPIEZA



PERSEVERANCIA



DARSE POR
VENCIDO



CHECK IN

Escribe un error que hayas
cometido recientemente.

AFIRMACIÓN POSITIVA
QUE CONFIRME TU
CAPACIDAD PARA
SUPERAR OBSTÁCULOS.



¿Qué me enseñó?
¿Qué haré diferente?

ALGO QUE ESTOY POR LOGRAR.

ALGO QUE DESEO LOGRAR

ALGO QUE MEJORÉ

ALGO QUE ME COSTABA TRABAJO

60

La  Salle
Ignacio Zaragoza

ANA TAMARA ROBLES/ HUMANS UP.

SEMANA 1

MÁXIMA

FECHA

Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



CHECK OUT

Semanal

¿EN QUÉ COSAS NECESITAS PONER UNA MEDIDA? COMIDA, AMIGOS, DECISIONES, VIDEO JUEGOS, CELULAR, ETC.

Escribe en los recuadros tus ideas y define un límite con el que te comprometas. Por ejemplo: "Solo 2 horas de videojuegos al día". En la siguiente página podrás registrar tu progreso.



- Registra tu esfuerzo del 1 al 10, donde 10 es lo máximo. Evalúa cómo te fue en las tareas que elegiste para poner un límite y entrenar tu fuerza de voluntad. Puedes hacerlo cada día o al final de la semana, tú decides.

- Elige 3 acciones sobre las que vas a trabajar: una que vas a empezar, una que vas a terminar y una en la que vas a poner un límite. Estas decisiones te ayudarán a fortalecer tu voluntad.

Semana 1

LUN	MAR	MIE	JUEV	VIE	SÁB	DOM

Semana 2

LUN	MAR	MIE	JUEV	VIE	SÁB	DOM

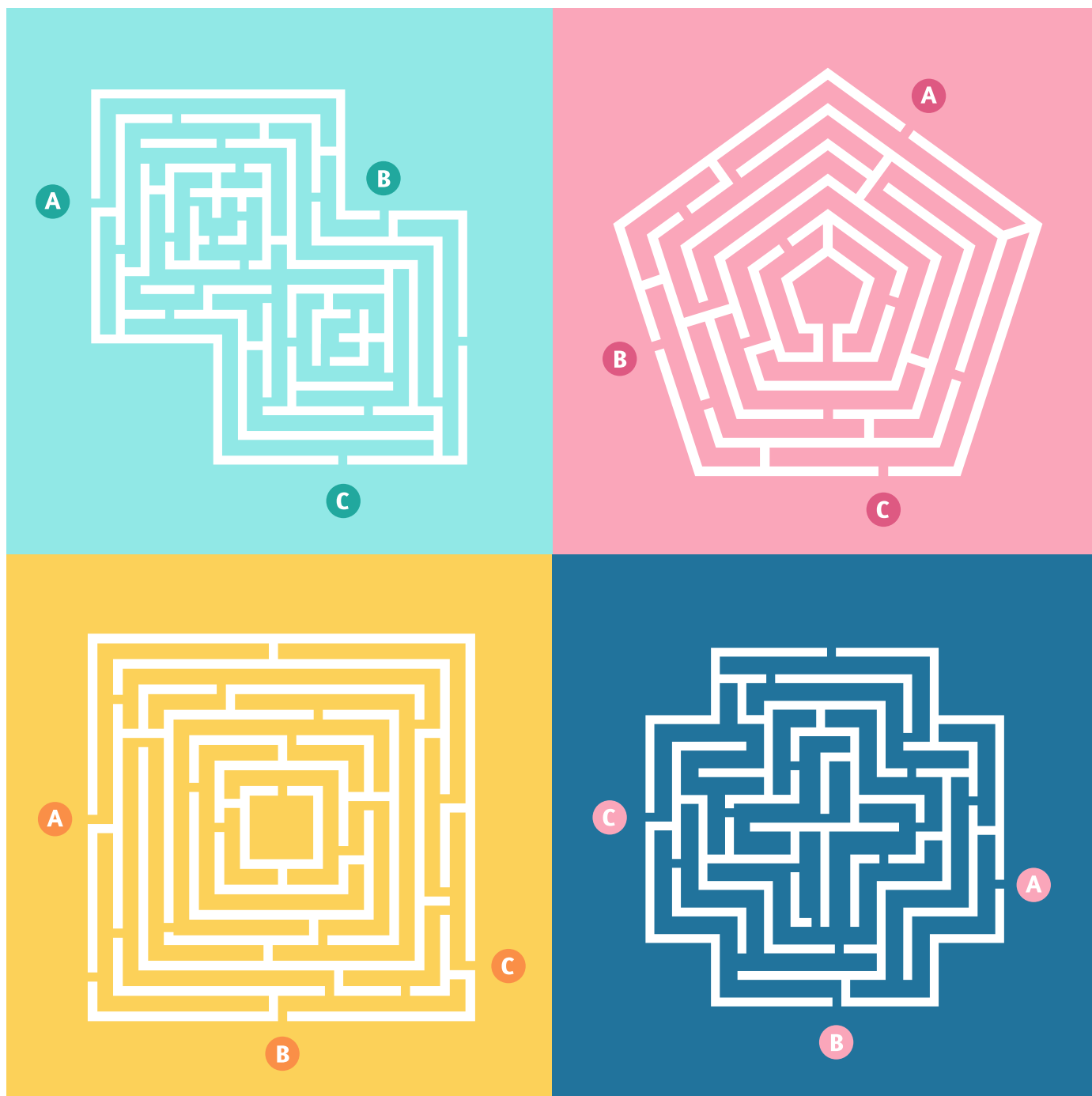
Semana 3

LUN	MAR	MIE	JUEV	VIE	SÁB	DOM

Semana 4

LUN	MAR	MIE	JUEV	VIE	SÁB	DOM

GIMNASIA CEREBRAL



SOMOS FRATERNIDAD

AUTOESTIMA Y AGILIDAD EMOCIONAL



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD

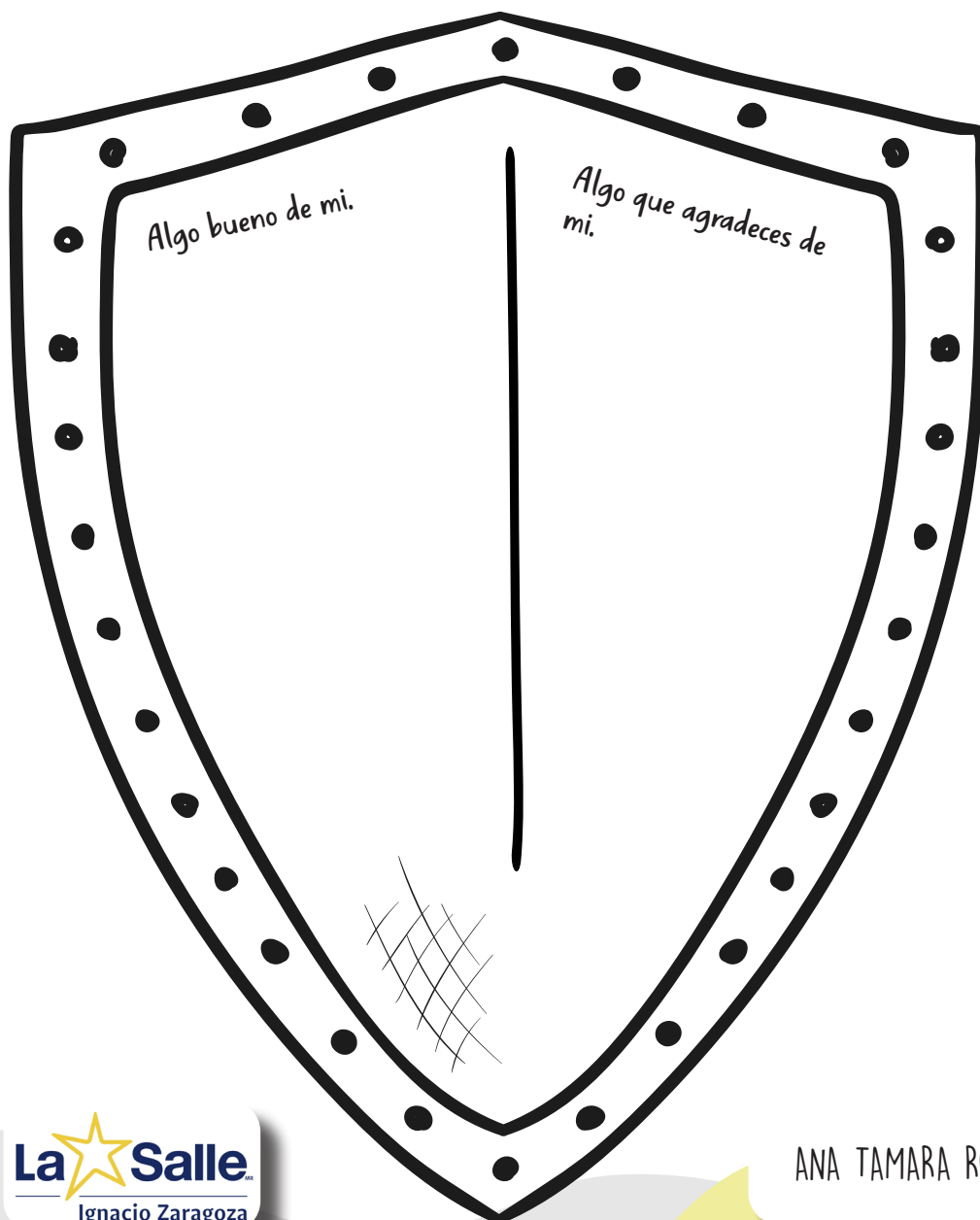


INDIFERENCIA



CHECKIN

- Pide a tus compañeros(as) que escriban en tu escudo.



SEMANA 1

MÁXIMA

FECHA

Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo

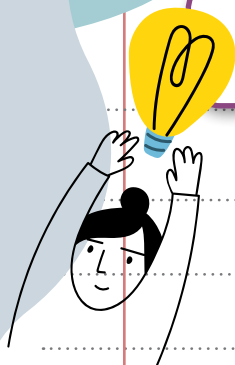


SEMANA 2

MÁXIMA

FECHA

Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



70

La  Salle
Ignacio Zaragoza

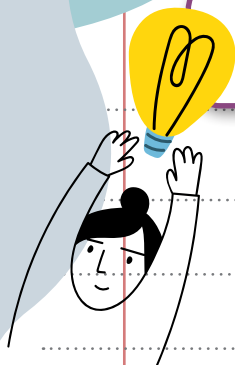
ANA TAMARA ROBLES/ HUMANS UP.

SEMANA 3

MÁXIMA

FECHA

Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



ANA TAMARA ROBLES/ HUMANS UP.

La  Salle
Ignacio Zaragoza

71

Afirmación positiva:



Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



CHECK OUT

- Contesta y comparte...

NOMBRE: _____ EDAD: _____ VIVO EN: _____

♡ MI FAVORITA ♡

COMIDA: _____

CANCIÓN: _____

LIBRO: _____

PELÍCULA: _____

COLOR: _____

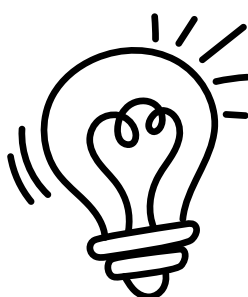
JUQUETO: _____

ANIMAL: _____

EL MEJOR LUGAR QUE VISITE

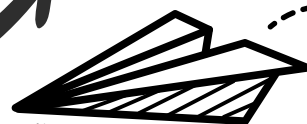


ALGO QUE ME DA MIEDO...



ESTE AÑO

EL PRÓXIMO AÑO QUIERO



TRATE DE

APRENDÍ

HICE

AMÉ



VIVO MI **PRESENTE**



La  **Salle**
Ignacio Zaragoza

ANA TAMARA ROBLES/ **HUMANS UP.**

SOMOS RESILIENCIA

AGILIDAD EMOCIONAL Y CONCIENCIA PRESENTE



AUTOGOBIERNO



LO VUELVO
A INTENTAR



RESILIENCIA



DESESPERANZA



CHECK IN



COSAS QUE ME CALMAN.



COSAS QUE ME
HACEN SENTIR QUERIDO(A).

Palabras que me ayudan a
sentirme mejor cuando estoy
enojado(a).

Palabras que me ayudan a sentirme
mejor cuando tengo miedo.

Palabras que me ayudan a sen-
tirme mejor cuando estoy triste.

COSAS QUE ME HACEN
SENTIR BIEN



ANA TAMARA ROBLES/ HUMANS UP.

La Salle
Ignacio Zaragoza

75

CHECK OUT

Semanal

- Marca tu nivel de esfuerzo durante cada semana en los aspectos indicados. Usa los números que marcan tu esfuerzo en donde 5 es el máximo esfuerzo.

0

1

2

3

4

5

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Me he quejado mucho?

☐
☐
☐
☐

Me he abierto a ideas nuevas.

☐
☐
☐
☐

¿He aprendido algo nuevo?

☐
☐
☐
☐

¿Mi mente está pensando en lo que puede pasar?

☐
☐
☐
☐

¿Me he podido calmar cuando lo necesito?

☐
☐
☐
☐

¿Qué quisiera mejorar para la semana que viene?

☐
☐
☐
☐

1 al 5 mi nivel de esfuerzo con el verbo y el antivalor.

☐
☐
☐
☐


OBSERVANDO
SIN JUZGAR
AGRADECIENDO
CON PACIENCIA
CURIOSAI

ANA TAMARA ROBLES/ HUMANS UP.



Afirmación positiva:

Resiliencia es la habilidad de gobernarte a ti mismo(a) cuando las cosas no salen bien. Significa reconocer tus emociones, controlar tus impulsos y decidir seguir adelante, aunque sientas miedo, frustración o desesperanza.

Desde el autogobierno o templanza, aprendes a manejar tus pensamientos y acciones para no rendirte ni dejar que las dificultades te controlen.

Volver a intentar es elegir ser fuerte por dentro y tomar el control de tu vida. Cada vez que te gobiernas a ti mismo para no rendirte, creces y te haces más capaz.

¿Cómo vas a gobernarte hoy para seguir adelante y vencer la desesperanza?

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo





Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo





Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



SEMANA 4

MÁXIMA

FECHA



Afirmación positiva:

Hoy me siento:



Mi energía



Estoy cumpliendo



EMOCIONES POSITIVAS



HUMANS UP



EMOCIONES POSITIVAS

ALEGRÍA (GOZO)

Cuando algo agradable me pasa o me encuentro agusto en una determinada situación.
¿Qué te gusta hacer? ¿En dónde te gusta estar? ¿Con quién disfrutas estar? ¿Qué te hace reír?



GRATITUD

Agradecer por lo que hemos recibido.
¿Qué privilegios he recibido?
¿Quién ha hecho algo por mí?
¿Quién se ha esforzado por mí?
¿Qué beneficios he recibido?



SERENIDAD

Esos momentos de quietud y calma. Paciencia y prudencia.
Busca el silencio, la calma de tu mente, contemplar la naturaleza, respiración y meditación. ¿Qué te puede traer calma?



ASOMBRO

El asombro surge cuando puedes distinguir la belleza, el talento, la grandeza de otros, de la naturaleza, de todo lo que existe.
Busca admirar las cosas pequeñas, reconocer el talento de otros, buscar nuevos proyectos.



AMOR

Es la recopilación de todas las anteriores, es el afecto entre personas, la felicidad por el bien de otras personas.



DIVERSIÓN

El estado de distracción cuando hacemos algo que nos gusta y nos causa sensaciones positivas.



ORGULLO

Es una emoción que surge cuando te valoras a ti mismo.
¿Qué has logrado? ¿Qué dificultades has superado? ¿Qué te hace diferente y especial?



INSPIRACIÓN

Es el estímulo espontáneo que provoca o impulsa hacia la creatividad. Busca aquello que provoque las ganas de hacer, de experimentar, de crear.



INTERÉS

Se despierta cuando algo te atrae o llama tu atención. Cuando puedes centrarte totalmente en algo.



ESPERANZA

Emoción que se basa en la fé, creer en aquello que realmente desearas vaya a suceder.
Piensa en positivo. Céntrate en las soluciones. Fortalece tus sueños y metas.



AFIRMACIONES CONSCIENTES

- ☀️ SOY SUFICIENTE TAL COMO SOY.
- ☀️ TENGO EL PODER DE ELEGIR CÓMO RESPONDER.
- ☀️ MIS ERRORES NO ME DEFINEN, ME ENSEÑAN.
- ☀️ PUEDO SENTIR MIEDO Y SEGUIR ADELANTE.
- ☀️ 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 CRECER.
- ☀️ ESTOY APRENDIENDO A CONOCERME Y ESO ESTÁ BIEN.
- ☀️ SOY FUERTE, INCLUSO CUANDO ME SIENTO VULNERABLE.
- ☀️ MI VOZ IMPORTA, Y MERECE SER ESCUCHADA CON RESPETO.
- ☀️ PUEDO EQUIVOCARME Y SEGUIR SIENDO VALIOSO.
- ☀️ HAY PERSONAS QUE ME QUIEREN Y ME APOYAN.
- ☀️ TENGO IDEAS, SUEÑOS Y CAPACIDADES ÚNICAS.
- ☀️ ESTOY EN PROCESO, Y ME DOY PERMISO PARA AVANZAR A MI RITMO.
- ☀️ SOY UNA PERSONA COMPLETA Y VALIOSA.
- ☀️ CONFÍO EN QUIÉN SOY Y EN LO QUE PUEDO APORTAR.
- ☀️ MI PRESENCIA TIENE UN IMPACTO POSITIVO.

TEMAS PARA METAS PERSONALES 1

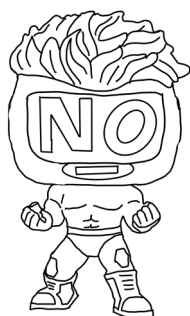
- ➔ ORGANIZAR MEJOR MI MOCHILA/CUADERNO.
- ➔ SER MÁS PACIENTE CUANDO ME EQUIVOCO.
- ➔ PEDIR AYUDA CUANDO NO ENTIENDO ALGO.
- ➔ LEER UN CAPÍTULO NUEVO DE UN LIBRO.
- ➔ DORMIR MEJOR ESTA SEMANA.
- ➔ HABLAR CON RESPETO A MI HERMANO/A.
- ➔ INTENTAR ALGO QUE ME DA PENA.
- ➔ AYUDAR EN CASA SIN QUE ME LO PIDAN.
- ➔ RESOLVER UN PROBLEMA DE MATEMÁTICAS MÁS RÁPIDO.
- ➔ MEDITAR 3 MINUTOS AL DÍA.
- ➔ MEJORAR MI BUEN HUMOR.
- ➔ ORGANIZARME MEJOR.
- ➔ CUMPLIR CON MIS TAREAS.
- ➔ SEGURIDAD EN MÍ MISMO(A).
- ➔ EN EL TIPO DE AMISTADES QUE TENGO.
- ➔ EN MI DISCIPLINA PARA HACER TAREAS Y ESTUDIAR.
- ➔ DESMOTIVARME FÁCILMENTE. 5. EN ABRIRME A NUEVAS POSIBILIDADES, ME

TEMAS PARA METAS PERSONALES 2

- ➔ EN AUMENTAR MIS INTERESES, SUELO TENER POCOS.
- ➔ EN PERDONAR.
- ➔ HAY COSAS QUE NECESITO SOLTAR PARA SER MÁS FELIZ.
- ➔ ME EXIJO DEMASIADO Y NO ME GUSTA EQUIVOCARME.
- ➔ EN ABRIRME MÁS SOCIALMENTE.
- ➔ EN DEJAR DE CRITICAR TANTO. DISFRUTO MUCHO EL CHISME.
- ➔ EN EL ORDEN Y LA ORGANIZACIÓN.
- ➔ EN APRENDER A PONER LÍMITES CON LAS PERSONAS.
- ➔ EN APRENDER A DECIR LO QUE ME GUSTA SIN MIEDO A QUE ME RECHACEN.
- ➔ EN DEJAR DE PREOCUPARME TANTO POR LO QUE LOS DEMÁS PIENSAN. EN
- ➔ MEJORAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS SOBRE MÍ.
- ➔ EN COLABORAR EN MI CASA.
- ➔ EN ACEPTAR NUEVAS IDEAS O IDEAS DIFERENTES A LAS MÍAS
- ➔ EN MI BUEN HUMOR (SOY MUY IRRITABLE O SUSCEPTIBLE).
- ➔ EN CÓMO ME RELACIONO CON MI FAMILIA
- ➔ EN EL MANEJO DE MIS EMOCIONES. (MARCA QUÉ EMOCIONES CREES QUE NECESITAS REGULAR O ESCRIBE SI NO ESTÁN MENCIONADAS).
- ➔ DEJO LAS COSAS PARA DESPUÉS Y LUEGO NO LAS HAGO O ESTOY CON MUCHA PRESIÓN.

RUEDA DE EMOCIONES





ANTI VALORES

Antipatía	Calumnia	Avaricia	Prejuicio
Adversidad	Injusticia	Codicia	Juzgar
Egoísmo	Maltrato	Dureza	Asumir
Rivalidad	Perjuicio	Abuso	Imitar
Envidia	Atropello	Prepotencia	Aparentar
Deslealtad	Inequidad	Exceso	Falta de aceptación
Indiferencia	Esclavitud	Vicio	Improvisación
Indiscreción	Desprecio	Falta de dominio	Irreflexión
Traición	Pereza	Berrinche	Impulsividad
Malinchismo	Miedo	Chisme	Desvalorización
Apatía	Indecisión	Mentira	Descalificación
Engaño	Negligencia	Vanagloria	Despreocupación
Dictadura	Desorden	Presunción	Ofensa
Hipocresía	Indisciplina	Falta de recato	Procrastinación
Falsedad	Desorganización	Soberbia	Exageración
Ocultar	Desinterés	Derroche	Burla
Fingir	Desánimo	Morbo	Negatividad
Manipulación	Flojera	Crítica malsana	Distracción
Individualismo	Irresponsabilidad	Curiosidad nociva	Mentira
Crítica nociva	Incumplimiento	Sensacionalismo	
Despilfarro	Desobediencia	Inflexibilidad	
Comodidad	Cobardía	Complicación	
Lucimiento propio	Timidez	Simpleza	
Contaminación	Pensar en el futuro	Exageración	
Descuido	Precipitación	Deshonestidad	
Mala administración	Desistir	Dependencia	
Destrucción	Intolerancia	Rencor	
Abuso	Renunciar	Tiranía	
Inconsciencia	Desidia	Terquedad	

