

TODO ES POSIBLE

HERRAMIENTAS



Fortaleza



Perseverancia



Hago un
esfuerzo extra



Flojera
Rendirse

SECUNDARIA/PREPARATORIA

Objetivo

El objetivo es desarrollar la mentalidad en crecimiento. La mentalidad en crecimiento es una mentalidad que confía en tus capacidades, que sabe que puedes desarrollarlas y que la inteligencia y el talento son algo que se educa y crece. Durante este mes enfócate a trabajar con la palabra todavía y a buscar soluciones.

CATÁLOGOS

CATÁLOGO GYM CEREBRAL

CONCIENCIA
PLENA MEDIO DÍA

CONCIENCIA PLENA
FINAL DEL DÍA

<https://bit.ly/3PE5aSu>

<https://bit.ly/3LrhDpV>

<https://bit.ly/3Zm1UOO>

SEMANA 1

Aprendizajes esperados

- Esta semana se presentan las herramientas y la misión de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y las recuerden toda la semana.
- Se espera que tomen conciencia de la existencia de su evaluador y a través del ejercicio aprendan a escucharlo para saber qué es lo que les va diciendo.
- Con la dinámica se espera que empiecen a practicar el contestarle al evaluador. Y pueden hacerlo incluso grupal.

MISIÓN: USO LA REGAL DE LOS 10 SEGUNDOS

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBSERVACIONES
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	SUGERIDA	EL 6 CON LAS MANOS	https://youtu.be/QgoCy7hevYM	Es un video con una actividad sencilla que puedes verla para dar las instrucciones al iniciar el día.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	VIDEO	TODO ES POSIBLE	https://youtu.be/DZWk2FUAiwQ	Descubriendo nuestras fortalezas.



FINAL DEL DÍA.
Conciencia plena:

RECURSO IMPRIMIBLE



EJERCICIO DE LA SEMANA

TAREA

AUDIO

RECONOCIENDO EL LOGRO

<https://bit.ly/3UxOJYk>

LIBRO

MES 3

<https://bit.ly/45AiUCA>

VIDEO

GUSANOS DE PENSAMIENTO Y EL EVALUADOR

<https://youtu.be/YLbrZaoFT7I>

LIBRO

EJERCICIO PARA SEMANA DOS. CAMPAÑAS

Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día y reconozco el esfuerzo, así como lo que logre

Para que pueda ser proyectado a los alumnos

APARTIR DEL MINUTO 3:10 se hablan de la campañas y sobre la regla de los 10 segundos

Para la semana que entra deberán llevar material para realizar su campaña. El video les explica qué harán con el ejercicio que hicieron esta semana. Puedes empezar a organizar si tienes tiempo al finalizar la clase.

SEMANA 2.

Aprendizajes esperados

- Esta semana se recuerdan las herramientas y la misión de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y practiquen toda la semana.
- Es semana de campañas y el objetivo es que más personas en la escuela desarrollen una mente que confíe en su capacidad y se desarrolle en fortalezas. Se espera que los alumnos generen campañas para que otras personas generen pensamientos positivos, afirmaciones positivas y que también promuevan las herramientas en sus campañas. (Verbo, valor, antivalor y Virtud) Además de la misión.

MISIÓN: HAGO UN ESFUERZO EXTRA

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBSERVACIONES
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	VIDEO	ARMA LA PALABRA	https://bit.ly/3avS6so	Es un video pero te puede servir de ejemplo y puedes usar esas palabras o incluso otras para que activen su cerebro antes de iniciar con el día. PONER PAUSA DÍA TRAS DÍA.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	VIDEO	TODO ES POSIBLE 2	https://bit.ly/3814L75	Meditación para fortalecer la confianza en sí mismos y la mentalidad en crecimiento. Un súper poder de siempre intentar.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	Afirmaciones de agradecimiento.	https://bit.ly/3DNJQ7C	Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día y agradezco por ello. Repetir afirmaciones
	RECURSO IMPRIMIBLE	LIBRO	MES 3	https://bit.ly/45AiUCA	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	GUSANOS DE PENSAMIENTO Y EL EVALUADOR (Campañas)	https://youtu.be/YLbrZaoFT7I	APARTIR DEL MINUTO 3:10 se hablan de la campañas y sobre la regla de los 10 segundos

SEMANA 3

Aprendizajes esperados

- Esta semana además de mantener vivas las herramientas y las campañas, se espera que los alumnos lleguen a un concepto de libertad con responsabilidad.
- Se espera que a través de la actividad tengan una conversación que les ayude a conectarse con sus papás y a desarrollar criterio sobre el sentido de responsabilidad, de obedecer y realmente ser libres.

MISIÓN: USO EL TODAVÍA





HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	LINK	OBSERVACIONES	
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	VIDEO	DIGITACIÓN	https://bit.ly/3jkhLEn	Ejercicio de coordinación entre manos.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	VIDEO	TODO ES POSIBLE 3	https://bit.ly/2TC1Auc	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	Conciencia de mis pensamientos	https://bit.ly/3phDWmD	Reflexión sobre todo lo que pasó en el transcurso del día y agradezco por ello. Se busca soltar las preocupaciones
	RECURSO IMPRIMIBLE	LIBRO	MES 3	https://bit.ly/45AiUCA	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	LA LIBERTAD	https://youtu.be/1JYqKM9lIttk	Ver el video, analizar lo que dice e impulsar el diálogo respondiendo a las preguntas planteadas.
	TAREA	LIBRO	REALIZAR ENTREVISTA A LOS PADRES DE FAMILIA	https://bit.ly/45AiUCA	PAGINA 21

SEMANA 4

Aprendizajes esperados

- Que reflexionen sobre las respuestas y a través de escuchar las respuestas de otros padres de familia, hagan su reflexión personal.
- Se espera que practiquen su capacidad de pensar, de reflexionar y aterrizar a su vida personal. Que practiquen la capacidad de proyectar consecuencias y de fortalecer su parafrontal (gestión de decisiones) a través de este ejercicio.

MISIÓN: SI ME QUEJO DOY UNA PROPUESTA

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	LINK	OBSERVACIONES	
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	VIDEO	LADO CONTRARIO	https://bit.ly/35hDawu	Después de ver el video, los siguientes días será un alumno el que de las instrucciones.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	TODO ES POSIBLE 4	https://bit.ly/3oLnOYS	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento. Se necesita una hoja en blanco y colores.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	Misiones y valor PERSEVERANCIA	https://bit.ly/320vnkN	Realizar un análisis del esfuerzo, reconocerlo, agradecer y tomar animos para seguir con las misiones.
	RECURSO IMPRIMIBLE	LIBRO	MES 3	https://bit.ly/45AiUCA	Para que pueda ser proyectado a los alumnos
	EJERCICIO DE LA SEMANA	LIBRO	AUTOENTREVISTA	https://bit.ly/45AiUCA	PAGINA 22
	RECURSO IMPRIMIBLE	POSTER	Rueda de las emociones	https://bit.ly/3Pvjo4K	Recurso que va ayudar a visualizar los colores para los trackers de emociones, al igual que a identificar las emociones básicas y cómo se pueden desglosar.