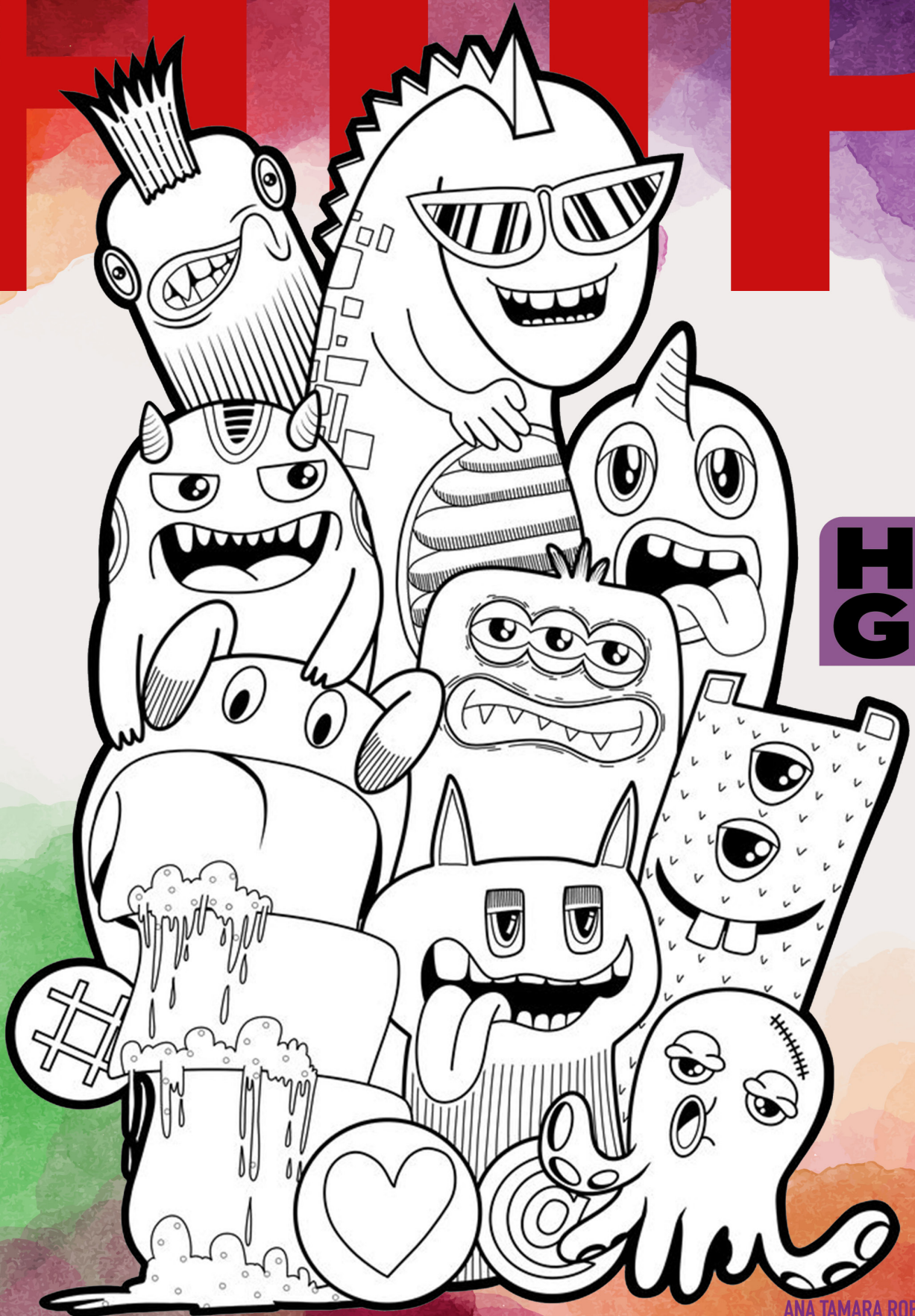


MI DIA



HI
GH

ANA TAMARA ROBLES

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



@BIGBANGZOE OFICIAL



@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 joven de entre 12 y 18 años para tomar buenas decisiones y encontrar su lugar en el mundo?

No hablamos de decisiones grandes. Hablamos de las de todos los días. Decidir quién quiero ser cuando nadie me ve. Decidir resistir lo que sé que no me conviene aunque todo el mundo lo haga. Decidir intentarlo de nuevo aunque la primera vez haya fracasado. Decidir actuar desde mis propios criterios y no desde la presión del grupo. Decidir ser el autor de mi propia historia en vez de dejarme escribir por lo que el momento me pide.

Esas decisiones no se aprenden memorizando valores. Se aprenden entrenándolos, desarrollando primero la conciencia del propio valor como persona, para después encontrar la claridad de elegir lo que realmente se merece, y la fuerza para sostenerlo: resistir tentaciones, conquistarse a sí mismo y construir, hábito a hábito, el carácter que va a sostener las decisiones más importantes de la vida. Es alcanzar la virtud a través de la práctica sostenida.

Armonía Emocional es un programa de desarrollo de carácter y autoconocimiento para jóvenes de secundaria y preparatoria. Está construido sobre cinco pilares que trabajan juntos a lo largo del año: la autoestima y el mindset que le permiten al joven verse con claridad, creer en su capacidad y construir una imagen de sí mismo que no dependa de la aprobación de los demás; la agilidad emocional para reconocer lo que siente, entender de dónde viene y no dejar que sus emociones o sus impulsos decidan por él; la conciencia plena para estar presente, darse cuenta de lo que ocurre dentro y fuera de sí mismo y actuar desde la razón y no desde el automatismo; la fuerza de voluntad como músculo que se entrena cada semana, porque resistir tentaciones, empezar aunque no haya ganas y terminar lo que se empieza no son rasgos de personalidad, son habilidades que se desarrollan; y la libertad y el amor como horizonte, porque el objetivo final no es un joven obediente, sino un joven que elige bien porque entiende quién es, qué quiere y por qué vale la pena el esfuerzo.

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 joven practica, nombra y hace suyos, porque a esta edad no basta con saber lo que está bien. Hay que entrenarse para elegirlo cuando cuesta.

Armonía Emocional no es un curso de autoestima ni un taller de habilidades socioemocionales. Es un gimnasio. Un espacio donde cada semana el joven se cuestiona, se observa, define sus criterios, descubre sus intenciones reales y va construyendo, poco a poco, un proyecto propio de vida. No se le dice cómo debe ser. Se le da un espejo para que se vea como es y herramientas para que decida quién quiere ser.

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 sencillez y la flexibilidad. Cada bloque tiene un verbo: una acción concreta que puede practicar y un supervillano: el obstáculo interno que más le cuesta vencer para que sepa exactamente con qué está entrenando cada día.

Lo que este libro busca no es solo que el joven se conozca a sí mismo. Es que descubra que puede aportar, que tiene algo que dar, que sus decisiones importan más allá de él mismo. Que crecer no es solo volverse más capaz, es volverse más libre, más generoso y más consciente de su lugar en el mundo y junto a los demás.

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 clase 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 estudiante 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 alguien obediente sino una persona 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. Forman parte del Avance Espiral, el plan de entrenamiento que permite al estudiante y al docente conocer el objetivo del bloque: qué virtud desarrollarán, qué valor pondrán en práctica, mediante qué acción concreta o verbo lo harán y qué supervillano deberán vencer. Tenerlas claras desde el inicio ofrece un mapa del recorrido y ayuda a relacionar las actividades de cada semana con el propósito del mes.

INSTRUCCIÓN: Al comenzar cada bloque, el estudiante encontrará espacios en blanco para completar sus herramientas. Esta actividad toma aproximadamente un minuto. La dinámica puede variar: un estudiante puede dictarlas mientras el grupo las anota; pueden localizarlas en las páginas finales del libro, o realizar un reto para descubrirlas. Lo importante es que cada estudiante escriba su virtud, valor, verbo y antivillano, ya que estos elementos guiarán su entrenamiento durante las siguientes cuatro semanas.

GYM

OBJETIVO: Para fortalecer la conciencia plena, el autoestima, control de impulso, mentalidad en 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.

MINDFULNESS

OBJETIVO: Que, a través de pequeñas prácticas, el estudiante ejercite la capacidad de dirigir su atención, aprenda a respirar conscientemente y desarrolle recursos para regular su sistema nervioso, recuperar la calma y responder de manera más consciente ante lo que vive.

INSTRUCCIÓN: Se lee y se realiza lo indicado entre 2 o 3 minutos. Es una invitación. Si el estudiante no quiere hacerlo está bien, sólo que respete a quien sí lo está haciendo.

ACTIVIDAD

OBJETIVO: Cada actividad está diseñada para que el estudiante 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 propiciar el pensamiento crítico.

A veces en la semana anterior viene de tarea si se requiere material. 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 journaling se vayan de tarea.

JOURNALING

OBJETIVO: Que el estudiante 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 estudiantes, 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 estudiantes 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 estudiantes 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.

SALGO DE MÍ

PARA ENCONTRARME CON EL OTRO



SEMANA

1

10 min.

Antes de hablar de solidaridad hay que hablar de justicia: "Dar a cada quien lo que le corresponde". Suena simple, pero no todos necesitamos lo mismo, y por eso no es lo mismo igualdad que equidad. La solidaridad es la forma en que la justicia se vuelve acción, ayudar, participar, atender lo que le falta al otro, aunque no sea "tu problema". Respetarnos depende de entender que todos valemos igual, aunque no todos necesitamos lo mismo.

Este mes la **HERRAMIENTA DEL VERBO** es la acción concreta a través de la cual vas a practicar salir de ti mismo(a) para encontrarte con todo lo que no eres tú, tu mundo y los demás. Y **EL ANTIVALOR** contra lo que concretamente vas a luchar.

A continuación te comparto aspectos importantes de tu libro.



INICIO DE LA CLASE: Lo primero será la dinámica, a veces de trabajo en equipo, otras veces rompehielos. Te tomará 10 minutos para arrancar la clase. Activar el cerebro, cambiar de humor y activar incluso el cuerpo. Otras veces será una gimnasia cerebral.

MINDFULNESS: se lee la instrucción y se dan unos minutos respirando calmadamente para seguirlas.

HERRAMIENTAS: Se escriben las herramientas del mes (Virtud, Valor, Verbo y Antivalor), que se obtienen de las páginas finales del libro, en la primera hoja del bloque, en donde está el título.

ACTIVIDAD: Es la actividad central de la sesión y dura de 20 a 25 minutos como máximo, estas serán debates, reflexiones, juegos, campañas, para ir aprendiendo más sobre ustedes mismos y fortaleciendo la voluntad, sus criterios, su mentalidad, su autorregulación y su toma de decisiones más conscientemente.

TU PROYECTO PERSONAL (JOURNALING): A partir de este bloque vas a elegir, dentro de cada valor que trabajemos, un aspecto concreto de ti mismo que quieras mejorar. Ese aspecto se convierte en tu proyecto personal del mes. Lo eliges y lo registras cada semana en journaling, y en la última semana compartes con tu equipo qué lograste. Nadie más decide tu proyecto, lo decides tú, y por eso nadie más es responsable de tu esfuerzo más que tú mismo.

CAMPAÑAS

Algunos bloques van a diseñar una campaña de impacto social relacionada con los valores que estén trabajando. La preparan en equipo durante varias semanas y la hacen realidad en la última semana del bloque, ya sea dentro de la escuela, entre grupos, o fuera de la escuela.

SEMANA

1



GYM



10 min.

- Formen equipos de cinco integrantes contando del uno al cinco alrededor del salón y juntándose por número. **En silencio y sin hablar**, cada equipo se organiza en línea según su fecha de cumpleaños, usando solo señas. Ganan todos si el equipo completo lo logra.



MINDFULNESS



2 min.

- Respira profundo tres veces. Si quieres, cierra los ojos. Pon atención en cómo llegaste hoy, cómo se siente tu cuerpo, qué pensamientos te acompañan en este momento. No hay que compartirlo con nadie, solo date cuenta.



ACTIVIDAD



20 min.

- Sigue la dinámica:

1. Cada quien tome una hoja en blanco y córtela en 4 piezas.
2. Sólo a una de ellas póngale su nombre y entreguen las 4 piezas a su maestro(a). (Los 3 restantes deben permanecer en blanco).
3. Salgan todos del salón.
4. El maestro(a) pondrá todos los papeles en un lugar difícil de alcanzar para que cuando pida que entren al salón de clases cuente un minuto en el que cada quien deberá buscar su nombre con las siguientes reglas.
 - Es en silencio. No pueden hablar.
 - No se pueden ayudar unos a otros. Si encuentras el nombre de un compañero(a) debes dejarlo de nuevo sin señas o hablar.
 - Los que encuentren su nombre deberán guardar su papelito.
5. Una vez que se termine el tiempo, todos deben volver a salir.
6. Vuelven a entrar, con un minuto para encontrar su nombre con las siguientes reglas:
 - Se puede hablar y se pueden ayudar unos a otros.
 - Los que encuentren su nombre deberán guardar su papelito.
7. Una vez que se acaba el tiempo, los que encontraron su nombre en la primera parte de la dinámica se sientan del lado derecho del salón y los que la encontraron en la segunda parte de la dinámica se paran del lado izquierdo del salón. Quienes no encontraron nombre se quedan en el centro del salón.



- Respondan juntos levantando la mano para participar:

- ¿Cuántas personas encontraron su nombre la primera vez?
- ¿Cuántas la segunda vez?
- ¿Qué sucedió la primera vez? ¿Fue sencillo? ¿Cuáles fueron las dificultades?
- ¿Qué sucedió la segunda vez? ¿Cuál fue la diferencia?

- Reflexión y conclusión en grupo.

1. Vamos a hacer una analogía de la dinámica con la felicidad. El papel con tu nombre es la felicidad. La que todos estamos buscando.
2. ¿Buscamos la felicidad de manera individual, sin ayudarnos unos a otros? ¿Qué tan conscientes somos de la importancia de ayudarnos?
3. ¿Qué puedes concluir sobre esta frase: "Primero debo estar bien yo para poder ayudar a los demás"? ¿Crees que es posible crecer y estar bien en la medida que te preocupas por el bien de los demás?
4. Si la segunda vez que lo intentaron muchas más personas lograron encontrar su nombre (o su felicidad), ¿Qué piensas de saber que puedes ayudar a otros, incluso estando en un mal momento, sabiendo que tienes una red de apoyo que también está queriendo que seas feliz o "buscando tu nombre"?
5. ¿Qué pasaría si cambiáramos la mentalidad de ser "primero yo y después los demás" y en realidad el tema no fuera de prioridades, sino de que cada quien ocupe su lugar? ¿Qué entiendes de esta idea?



JOURNALING



10 min.

- Elige tu proyecto personal para este bloque, de esta lista o el tuyo propio.

-  Voy a trabajar en ofrecerme a ayudar sin que me lo pidan.
-  Voy a trabajar en reaccionar mejor cuando alguien me pide ayuda.
-  Voy a trabajar en bajarle a ser tan egoísta con mi tiempo o mis cosas.
-  Voy a trabajar en sostener mi ayuda aunque deje de ser cómoda.
-  Voy a trabajar en dejar de usar excusas para no ayudar.
-  Voy a trabajar en notar cuando alguien cercano necesita ayuda, aunque no lo diga.
-  Voy a trabajar en ayudar sin buscar que se note o que me feliciten.

¿CÓMO LO VOY A LOGRAR?

¿PARA QUÉ LO HARÍA? ¿QUÉ BENEFICIO PUEDE TRAER A MI VIDA ESTE ESFUERZO?

¿CONTRA QUÉ DIFICULTADES VOY A LUCHAR? PENSAMIENTOS.

¿CONTRA QUÉ DIFICULTADES VOY A LUCHAR? TENTACIONES

AFIRMACIONES O PENSAMIENTOS POSITIVOS QUE PUEDEN AYUDARME DURANTE LA SEMANA. (PUEDES ELEGIR DEL FINAL DEL LIBRO) .



GYM



10 min.

- Formen parejas. Uno cierra los ojos y el otro lo guía solo con instrucciones de voz por un recorrido corto dentro del salón, sin tocarlo. Cambien de rol a la mitad del tiempo. Cierre de un minuto con esta pregunta: ¿Fue más difícil guiar o dejarte guiar?



MINDFULNESS



2 min.

- Respira profundo tres veces. Nota si traes prisa, cansancio o distracción. Solo date cuenta, no hace falta compartirlo.



ACTIVIDAD



20 min.

- Lean el caso y realicen la actividad.

En la escuela tenemos un maestro muy estricto que nos deja muchísima tarea. La semana pasada nos pidió una investigación de 10 hojas para el día siguiente.

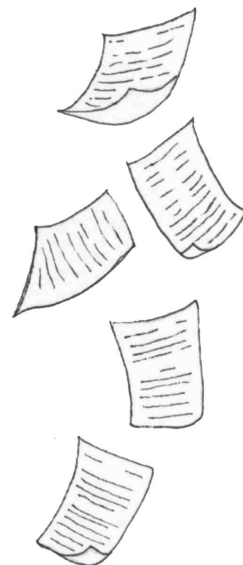
El problema no era tanto hacer la investigación, sino que era semana de exámenes y el maestro piensa que es la única materia.

Todos estábamos muy enojados y decidimos que nadie haría el trabajo, así si nadie lo llevaba no podría reprobarnos a todos. Al día siguiente cuando el maestro nos pidió la investigación yo contesté: "No la trajimos". El maestro se enojó y antes de que dijera algo, Angélica se levantó y lo entregó. El maestro por supuesto dijo: "Bueno, en vista de que sólo Angélica trajo la investigación, todos tienen un reporte y Angélica está exenta".

¡No lo podíamos creer!, habíamos quedado en no entregarla para que no lo tomara en cuenta. ¿Por qué nos traicionó así?

Al día de hoy nadie le habla a Angélica por traicionera y barbera. Realmente es injusto.

Ahora la orientadora quiere que perdonemos a Angélica porque dice que la está pasando mal.



- Dividan el grupo en tres para hacer un debate y una mediación.

1. El primer equipo estará **a favor** de Angélica. Otro **en contra** de Angélica, y el último será el mediador.

2. El **equipo mediador** tiene un papel muy importante porque es aquel que escuche y haga preguntas para entender exactamente cuál es la versión de los dos equipos. Lo que cada uno siente, lo que cada uno piensa y finalmente lo que cada uno espera que suceda o necesita.

- Este equipo solamente puede participar para hacer preguntas, no puede opinar.

- Es el que decide a quién le da la palabra por lo que deben ponerse de acuerdo cada vez que alguien va a participar.

- No puede tomar partido por ninguno.

3. Cada equipo debe definir un representante para que exponga los argumentos. Si hay necesidad de cambiar deben solicitarlo al grupo mediador. El grupo de mediadores también debe elegir un representante y si necesita hacer cambios lo debe solicitar al maestro(a).
4. Cada equipo tome de 5 a 7 minutos para preparar sus argumentos y dar inicio a la mediación.

¿Cuáles fueron las conclusiones? ¿Qué te llevas de este debate?



JOURNALING



10 min.

- Recuerda tu proyecto personal de la semana pasada, o si prefieres, elige uno nuevo de las opciones al final del libro:

ESCRIBE TU PROYECTO AQUÍ

¿CÓMO LO VOY A LOGRAR?

¿PARA QUÉ LO HARÍA? ¿QUÉ BENEFICIO PUEDE TRAER A MI VIDA ESTE ESFUERZO?

¿CONTRA QUÉ DIFICULTADES VOY A LUCHAR? PENSAMIENTOS.

¿CONTRA QUÉ DIFICULTADES VOY A LUCHAR? TENTACIONES

AFIRMACIONES O PENSAMIENTOS POSITIVOS QUE PUEDEN AYUDARME DURANTE LA SEMANA. (PUEDES ELEGIR DEL FINAL DEL LIBRO).

**GYM** ⌚ 10 min.

- Formen un círculo. Cada integrante toma con cada mano la mano de dos compañeros distintos que estén enfrente, hasta formar un nudo humano. Sin soltarse, deberán comunicarse, girar y pasar por debajo o por encima de los brazos hasta deshacer el nudo y volver a formar un círculo.

**MINDFULNESS** ⌚ 2 min.

- Cierra los ojos. Recuerda un momento de esta semana en el que alguien te ayudó o tú ayudaste a alguien. Solo obsérvalo, no hace falta compartirlo.

**ACTIVIDAD** ⌚ 20 min.

- Lean el caso y sigan las instrucciones:

En el grupo de WhatsApp comienzan a compartir memes y stickers sobre un compañero. Al principio parecen bromas, pero cada vez son más humillantes. Tú sabes que le está afectando. No participas ni compartes nada, pero tampoco dices nada porque no quieres meterte en problemas ni convertirte en el siguiente blanco.

PREGUNTA CLAVE: ¿NO PARTICIPAR ES SUFICIENTE O GUARDAR SILENCIO TAMBIÉN TIENE CONSECUENCIAS?

- Marca una línea imaginaria en el piso del salón. Un lado significa "Estoy de acuerdo" y el otro "Estoy en desacuerdo".

- Lee estas afirmaciones y pide que se coloquen según su postura:

- Si yo no inicié el problema, no me corresponde intervenir.
- Defender a alguien puede traerme problemas que no necesito.
- Dar "like" o reírse también es participar.
- Quedarse callado puede ser una forma de indiferencia.
- Ayudar siempre implica exponerse.
- Es válido pensar primero en protegerme.

- Después de escuchar cada frase y elegir una postura, levanten la mano para compartir sus argumentos.

- Escribe tres maneras realistas de ayudar:

- Una acción directa. ● Una acción privada. ● Una acción que involucre a un adulto o autoridad.

- Para cerrar respondan en grupo:

- ¿Qué suele detenernos: flojera, miedo, comodidad o egoísmo?
- ¿Qué costo tiene pensar “alguien más lo hará”?



JOURNALING



10 min.

- Recuerda tu proyecto personal de la semana pasada, o si prefieres, elige uno nuevo de las opciones al final del libro:

ESCRIBE TU PROYECTO AQUÍ

¿CÓMO LO VOY A LOGRAR?

¿PARA QUÉ LO HARÍA? ¿QUÉ BENEFICIO PUEDE TRAER A MI VIDA ESTE ESFUERZO?

¿CONTRA QUÉ DIFICULTADES VOY A LUCHAR? PENSAMIENTOS.

¿CONTRA QUÉ DIFICULTADES VOY A LUCHAR? TENTACIONES

AFIRMACIONES O PENSAMIENTOS POSITIVOS QUE PUEDEN AYUDARME DURANTE LA SEMANA. (PUEDES ELEGIR DEL FINAL DEL LIBRO).



GYM



10 min.

- En parejas, uno hace movimientos lentos con las manos o el cuerpo y el otro lo replica como si fuera su espejo, sin anticiparse y sin burlarse si el otro se equivoca. Cambien de rol a la mitad del tiempo. Cierre de un minuto con esta pregunta: ¿Qué se siente que alguien te copie con cuidado en vez de burlarse?



MINDFULNESS



2 min.

- Respira profundo tres veces. Piensa en una persona a la que le debes una disculpa o un mejor trato. No hace falta decir quién es, solo reconócelo para ti mismo.



ACTIVIDAD / JOURNALING



30 min.

- **Formen parejas con alguien con quien casi no convivan. Cada uno tendrá dos minutos para responder cada pregunta mientras su compañero escucha sin interrumpir. Después intercambien turnos.**

1. ¿Cómo te describirías cuando alguien necesita tu ayuda: tomas la iniciativa, ayudas si te lo piden o a veces prefieres no involucrarte? ¿Por qué?

2. En tu casa, ¿en qué situación necesitas sentirte más respetado? ¿Qué podrías hacer tú para expresar esa necesidad con respeto?

3. ¿En qué aspecto podrías demostrar más respeto hacia las personas con quienes vives?

4. ¿Qué aprendiste durante este mes sobre ti o sobre tu manera de relacionarte con los demás?

5. ¿Qué observas de ti y tu esfuerzo por tu proyecto personal? Comparte si lograste sostenerlo, si te costó tomarlo en serio, si descubriste algo sobre ti o si dejaste pasar la oportunidad." (No tienes que compartir qué fue cada semana, sino el proceso).

- Para cerrar, cada pareja elige un aprendizaje que quiera compartir con el grupo, sin revelar algo personal de su compañero.

ESCRIBE UNA AFIRMACIÓN POSITIVA

2. CUIDO LO QUE VALE

PARA RECONOCER MI DIGNIDAD Y LA DE LOS DEMÁS



SEMANA

1



5 min.

Antes de hablar de respeto hay que hablar de dignidad. Cada cosa que existe vale según lo que es, una piedra vale como piedra, un animal vale como animal, y una persona vale como persona, con **inteligencia y libertad**, es decir, **capacidad para decidir conscientemente**. Es capaz de conocer, de amar y de elegir el bien, distinto a las capacidades de un animal o una planta. Esto hace que los seres humanos tengamos la responsabilidad de cuidar a los seres que no son libres como los animales.

Reconocer esa dignidad en el otro, y en ti mismo, es el punto de partida del respeto. Esto también es autoestima, porque cuidar tu propio valor y cuidar el del otro nacen de la misma raíz.

ESTE MES TU VERBO es CUIDO Y RECONOZCO, y LOS ANTIVALORES SON: LA BURLA, EL MENOSPRECIO, LA INVASIÓN DE LÍMITES, EL CHISME Y LA DOBLE MORAL, que es juzgar a otros distinto de como te juzgas a ti mismo.

Este bloque está enfocado a elevar el sentido de dignidad, esa que hace que valgas solo por el hecho de existir, en un trabajo personal y mediante el cuidado de los demás y de lo que te rodea.



GYM

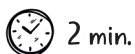


10 min.

- Caminen por el salón. Cuando el docente diga dos, harán equipos de dos, después dirá otro número y buscarán hacer equipos con la cantidad de personas que indique.



MINDFULNESS

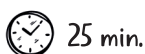


2 min.

- Respira profundo tres veces. Piensa en algo que te hace valioso, no por lo que haces o tienes, sino solo por ser quien eres.



ACTIVIDAD



25 min.

- Lee el caso:

Un influencer graba cómo ayuda a un hombre que vive en la calle. Algunos comentan: "Al menos está haciendo algo bueno". Otros responden: "Solo lo usa para conseguir seguidores". El video recibe miles de vistas, pero nadie le pregunta al hombre si quería ser grabado.

- **Elijan una postura:**

1. Lo importante es que lo ayudó.
2. La intención también importa.
3. Ayudar sin respetar puede lastimar.
4. No sé qué pensar.

- **Formen equipos y respondan:**

- 🟢 ¿Qué se cuidó y qué no?
- 🟢 ¿El hombre vale menos por su situación?
- 🟢 ¿Qué habría sido una ayuda respetuosa?
- 🟢 ¿Por qué una persona no debe ser utilizada como un medio?



- **Cierre:** *La dignidad no depende de la apariencia, los logros, el dinero, la popularidad ni los errores. Toda persona merece ser reconocida y cuidada.*

SEMANA

2



GYM



10 min.

- Formen un círculo, dejando un espacio vacío. Cada participante elige en silencio a un compañero que esté lejos de su lugar. A la señal, todos deberán cambiar de lugar con la persona elegida sin correr, empujar, hablar ni chocar.

- Repitan el reto intentando lograrlo en menos tiempo. Antes de comenzar, tendrán un minuto para acordar una estrategia.



MINDFULNESS



2 min.

- Respira profundo tres veces. Piensa en alguien a quien te ha costado respetar. Intenta identificar a qué crees que se debe.



ACTIVIDAD



25 min.

- **Reflexionen y respondan,**

- 🟢 ¿Hay que respetar a alguien que no te respeta a ti?
- 🟢 ¿Es lo mismo respetar a alguien que tolerar todo lo que hace?
- 🟢 ¿Qué características tiene una persona tóxica, una persona prepotente y alguien que ejerce bullying.
- 🟢 ¿Cómo se le pone un límite a la persona que es tóxica, prepotente o que hace bullying. ¿Es posible? ¿Qué lo hace difícil?

NOTAS

- 🟢 La dignidad de todas las personas se respeta; eso no se negocia. Aunque te falten al respeto, pero respetar a alguien no significa tolerar conductas que te lastiman o incomodan.
- 🟢 Si alguien dice "basta", "ya", "no", o muestra incomodidad, hay que detenerse. Ignorar repetidamente ese límite, aunque parezca una broma, puede convertirse en abuso.
- 🟢 Poner límites no es agredir: es defenderte con firmeza y sin violencia, es decir con asertividad. Alejarte de quien no respeta tus límites también es una forma de cuidarte y respetarte.

NOTAS

- También existen límites emocionales. Implican reconocer que nadie tiene derecho a humillarte, controlarte o hacerte sentir menos, y aprender a poner distancia entre lo que otros dicen o hacen y lo que tú crees sobre ti.
- Si una amistad te lastima, reconoce primero: "Esto no es sano ni aceptable para mí".
- Después recuérdete algo verdadero: "Merezco respeto y puedo elegir relaciones que me hagan bien". Exprésalo con claridad: "Eso conmigo no", "No me gusta" o "No voy a permitirlo".

SEMANA

3



GYM



10 min.

- En parejas, uno hace movimientos lentos con las manos o el cuerpo y el otro lo replica como si fuera su espejo, sin anticiparse y sin burlarse si el otro se equivoca. Cambien de rol a la mitad del tiempo.



MINDFULNESS



2 min.

- Respira en un ritmo lento y consciente, mientras observas alrededor, todo aquello que sea circular. Hazlo durante 2 minutos. Intenta dirigir tu mente y si algo te distrae, solo obsérvalo y déjalo pasar, y regresa a tu respiración.



ACTIVIDAD



25 min.

- Responde lo siguiente con: N = Nunca | AV = A veces | F = Frecuentemente

Conducta	Me lo hacen	Lo hago yo
Interrumpir o ignorar lo que alguien dice.		
Hacer bromas aunque la persona ya pidió que paren.		
Compartir información privada o chismes.		
Presionar para obtener algo después de escuchar un "no".		
Ridiculizar errores, gustos o emociones.		
Querer decidir con quién puede convivir otra persona.		
Hacer sentir culpable a alguien para que haga lo que quiero.		
Pensar que mis necesidades son más importantes.		
Reconocer mis errores y reparar el daño.		
Escuchar y respetar los límites de los demás.		

- **SEMÁFORO DE MIS RELACIONES:** Piensa en tus amigos y amigas. Identifica en cada quien, sin poner nombres, con quién piensas que tienes una relación sana en **verde**, una relación (más o menos confiable y sana), en **amarillo** y una tóxica en donde existen humillaciones, amenazas, control, miedo o abuso, o necesito pedir ayuda, en **rojo**.

Relaciones en verde: ¿Qué debo y puedo mantener?

Relaciones en amarillo: ¿Qué puedo cuidar?

Relaciones en Rojo: ¿Qué puedo evitar?

- **Cierre:**

🕒 ¿Qué concluyes del tema de hoy? Comparte tu reflexión con el grupo.



JOURNALING



10 min.

- Responde las preguntas:

Algo que necesito dejar de permitir es...

Algo que yo necesito cambiar es...

Una acción para cuidarme es...

Una acción para cuidar al otro es...

ELIGE UNA ACCIÓN CONCRETA PARA PRACTICAR ESTA SEMANA:

DE LO ANTERIOR CÓMO LO VAS A LOGRAR.

MI AFIRMACIÓN POSITIVA ESTA SEMANA ES:

SEMANA

4



GYM



5 min.

- De pie, dibuja un círculo en el aire con la mano derecha y, al mismo tiempo, un triángulo con la izquierda.
- Después de 30 segundos, cambia las figuras de mano. Inténtalo sin detenerte y aumenta poco a poco la velocidad.



MINDFULNESS



2 min.

- Antes de salir a hacer su campaña, respiren profundo tres veces y recuerden por qué eligieron este tema y qué quieren lograr con esto en alguien más.



ACTIVIDAD



20 min.

- Esta semana comenzarán a organizar equipos y temáticas para una campaña que será para dentro de la escuela. Las campañas tienen como objetivo despertar conciencia, visibilizar algún tema, provocar movimiento, unir personas o dar un espacio de expresión.

- Formen 4 equipos y elijan un problema relacionado con los temas de los últimos dos meses.

- Exclusión o bullying.
- Indiferencia.
- Burlas y apodos.
- Falta de cuidado de espacios comunes.
- Agresiones en redes o chats.



- Elijan uno y respondan:

- ¿Qué queremos cambiar?
- ¿A quién queremos ayudar?
- ¿Qué campaña podríamos realizar? (Definan cómo promoverán su campaña. La prepararán durante las primeras semanas del siguiente bloque, la implementarán y después presentarán sus resultados. Esta vez tu campaña será algo visual y si quieres opciones, revisa la plataforma a finales del libro).
- ¿Cómo sabremos si tuvo algún efecto?

- Pónganle un nombre a su campaña y escriban su objetivo.

Con esta campaña lograremos:

Para ayudar a:

- La siguiente clase será semana de preparar la campaña, así que prepara ideas para que avancen más rápido.



JOURNALING



10 min.

- Piensa en cómo has actuado durante el último mes.

RESPETO

- Escucho a quien piensa diferente sin burlarme ni descalificarlo.
- Si alguien dice "basta" o se muestra incómodo, me detengo.
- Evito participar en rumores, burlas o mensajes que lastiman.

SOLIDARIDAD

- Me acerco cuando noto que alguien está solo o necesita apoyo.
- Ante una injusticia, busco ayudar sin ponerme en riesgo.
- Pienso en cómo mis decisiones pueden afectar a los demás.

AMOR PROPIO

- Reconozco cuando una amistad o una broma me hace daño.
- Pongo límites sin agredir: "No me gusta" o "Eso conmigo no".
- Aunque quiera pertenecer, evito hacer algo que va contra mis valores.

- Suma tus puntos:

9 - 14: Necesito practicarlo. • **15 - 21:** Estoy aprendiendo. • **22 - 27:** Lo convierto en acciones.

- Escribe aquí en tu diario, algo que concluyas sobre ti y lo que te quedas este mes.



3. UN ESFUERZO EXTRA

CONFÍO QUE PUEDO





SEMANA

1



Soñar es imaginar algo que todavía no existe; perseverar es comenzar a construirlo. La perseverancia no significa insistir siempre de la misma manera ni aguantar hasta lastimarte. Significa mantenerte en movimiento, cambiar de estrategia, pedir ayuda y volver a intentarlo cuando algo vale la pena.

LA FORTALEZA se entrena cada vez que actúas aunque aparezcan **LA FLOJERA, LA PROCRASTINACIÓN, EL ABANDONO A MEDIAS O LAS GANAS DE RENDIRSE ANTES DE TIEMPO**. No necesitas sentirte motivado todos los días: necesitas aprender a dar el siguiente paso. Por eso los verbos son: **DAR UN ESFUERZO EXTRA, RESISTIR, TERMINAR.**

Este mes, además de avanzar en tu sueño personal, tu equipo realizará la campaña que comenzó en el bloque anterior. Deberán organizarse, aprovechar sus fortalezas, superar dificultades y terminar lo que empezaron.



GYM



5 min.

- En equipos, formen una fila. Deberán pasar una palmada desde la primera hasta la última persona lo más rápido posible. Repitan tres veces intentando mejorar su tiempo. Antes de cada intento, cambien una parte de su estrategia.

Cierre: mejorar no siempre requiere esforzarse más; también puede requerir observar y cambiar de estrategia.



MINDFULNESS



2 min.

- Respira profundo tres veces. Recuerda algo difícil que lograste terminar. ¿Qué fortaleza utilizaste?



ACTIVIDAD



20 min.

- Para empezar vamos a revisar cuáles son las fortalezas del equipo.
- Califícate del 1 al 5:

FORTALEZA

- | | | | |
|--|--|---|--|
| ● Cumpro con mi responsabilidad. | | ● Vuelvo a intentarlo cuando algo falla. | |
| ● Hago preguntas y busco soluciones. | | ● Me recupero después de una dificultad. | |
| ● Transmito energía al equipo. | | ● Confío en que puedo aprender. | |
| ● Continúo aunque tarde en ver resultados. | | ● Busco posibilidades en vez de anticipar el fracaso. | |

- Encierra tus dos fortalezas más altas:
- Compártanlas en equipo y respondan:

- ¿Con qué fortalezas contamos?
- ¿Qué nos hace falta reforzar?
- ¿Qué puede aportar cada integrante a la campaña?

- Repartan responsabilidades iniciales:

- Coordinación. ● Investigación. ● Diseño y materiales. ● Comunicación. ● Registro de resultados.

- Hoy van a concretar todo lo que necesitan para hacer realidad su campaña. Vayan respondiendo en el diario sus respuestas.

- Al terminar, habremos logrado:
- ¿Qué debe suceder justo antes?
- ¿Qué debemos preparar previamente?
- ¿Qué materiales necesitamos?
- ¿Cuál es el primer paso?



TAREA

- Recuerda llevar los materiales de tu campaña para la semana que entra.

Si harán playeras, carteles o decoración, asignen desde ahora quién llevará cada material. No compren nada antes de revisar qué pueden reutilizar.



JOURNALING



10 min.

- Responde:

ALGO QUE SUEÑO CONSTRUIR O LOGRAR ES:

ESTA SEMANA DARÉ ESTE PEQUEÑO PASO:

EL PENSAMIENTO O TENTACIÓN QUE PUEDE DETENERME ES:

PARA RESPONDERLE, ME DIRÉ:

LA EVIDENCIA DE QUE AVANCÉ SERÁ:

SEMANA

2



GYM



5 min.

- Sin ponerse de acuerdo antes, el equipo debe contar en voz alta del uno en adelante, uno por uno, sin decir quién sigue. Si dos personas hablan al mismo tiempo, o si se quedan en silencio muy largo, vuelven a empezar desde el uno.



MINDFULNESS



2 min.

- En un momento de silencio, lleva toda tu atención a la respiración. Respira cinco veces mientras tomas conciencia de cómo están hoy tu concentración, tu ánimo y tu capacidad para dar lo mejor de ti.



CAMPAÑA



20 min.

- Utilicen los materiales para preparar su campaña. Antes de terminar, revisen:

¿Todos cumplieron su responsabilidad?

¿Qué falta?

¿Quién necesita ayuda?

¿Qué debemos ajustar antes de ejecutar?

- Su campaña debe quedar expuesta esta semana porque la semana que entra harán la presentación de sus resultados. Su presentación como equipo, incluyendo fotos o videos, durará de dos a tres minutos.



JOURNALING



10 min.

- Respondan:

LO QUE QUIERO LOGRAR:

EL PASO QUE REALIZARÉ ESTA SEMANA:

CUÁNDO Y DÓNDE LO HARÉ:

LA FLOJERA O PROCRASTINACIÓN PODRÍA DECIRME:

YO LE RESPONDERÉ:

LA AYUDA QUE PUEDO PEDIR ES:

**GYM**

10 min.

- Mantengan una hoja de papel en el aire durante un minuto sin sujetarla. Pueden soplarla o golpearla suavemente. Si cae, levántenla y continúen.

**MINDFULNESS**

2 min.

- Respira profundo tres veces. Imagina tu sueño realizado. Después piensa: ¿Qué parte del proceso podría hacerte dudar o querer abandonar?

**ACTIVIDAD**

25 min.

- Cada equipo pasará a presentar los resultados de su campaña. Si les falta tiempo, también cuentan con tiempo para la semana siguiente.

- Evalúen en equipo:

- ¿Qué logramos?
- ¿Qué dificultad enfrentamos?
- ¿Cómo reaccionamos cuando algo no salió como esperábamos?
- ¿Todos participaron?
- ¿Qué terminamos que antes habríamos dejado a medias?

**JOURNALING**

10 min.

- Responde:

ESTA SEMANA AVANCÉ EN:

ALGO EN LO QUE QUIERO MEJORAR ESTA SEMANA:

¿QUÉ ESTRATEGIA PUEDO USAR PARA PERSEVERAR?

UN PENSAMIENTO QUE ME PUEDE SERVIR Y OTRO QUE ME PUEDE IMPEDIR PERSEVERAR.



GYM



5 min.

- De pie, escribe tu nombre en el aire con la mano derecha mientras dibujas círculos con el pie izquierdo.
- Después cambia de lado y repítelo aumentando poco a poco la velocidad.



MINDFULNESS



2 min.

- Lleva toda tu atención a la respiración y enfócate en la sensación de inhalar y exhalar, dibujando un infinito en el aire, en donde la ida es inhalar y la vuelta es exhalar.



ACTIVIDAD



20 min.

- Escribe un sueño que te gustaría construir.

- Marca lo que más podría detenerte:



Miedo a equivocarme.



No saber por dónde empezar.



Querer resultados inmediatos.



Pensar que no soy capaz.



Compararme con otros.



Flojera o distracciones.



Falta de apoyo.



Otro: _____



AUTOEVALUACIÓN / JOURNALING



10 min.

- Califica: 1 = Nunca | 2 = Casi nunca | 3 = A veces | 4 = Casi siempre | 5 = Siempre

PERSEVERANCIA

- 1 Termino las tareas que comienzo. ☐
- 2 Continúo aunque no vea resultados inmediatos. ☐

PLANEACIÓN

- 1 Convierto mis objetivos en pasos concretos. ☐
- 2 Organizo mi tiempo y cumpla mis responsabilidades. ☐

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

- 1 Creo que puedo mejorar con práctica y estrategias. ☐
- 2 Cuando algo falla, busco otra manera de intentarlo. ☐

TRABAJO EN EQUIPO

- 1 Comunico lo que necesito y cumplo mi parte. ☐
- 2 Pido u ofrezco ayuda cuando es necesario. ☐

CONFIANZA EN MÍ

- 1 Me atrevo a construir objetivos importantes para mí. ☐
- 2 Reconozco mis avances sin compararlos con los de otros. ☐

- Responde:

- 1 Mi área más fuerte es: _____

- 2 El aspecto que necesito entrenar es: _____

- 3 Lo que haré para no abandonar mi sueño es: _____

4. PONGO LÍMITES

A LO QUE ME CONTROLA



SEMANA

1



5 min.

Este bloque es de Autogobierno. Autogobernarte no significa controlar todo lo que sientes ni estar tranquilo siempre. Significa atender lo que sucede dentro de ti para decidir qué hacer con ello. Las emociones no se deciden, pero puedes dirigir todas tus acciones.

Cuando algo te detona, tu cuerpo y tus pensamientos reaccionan. Puedes actuar impulsivamente o aprender a regresar a tu centro. Esto requiere **DETENERTE, RECONOCER LO QUE**

SIENTES, PENSAR QUÉ NECESITAS Y ELEGIR UNA RESPUESTA que cuide tu bienestar. **VERBO: REGRESO A MÍ CENTRO.**

Poner límites también es parte del autogobierno. Un límite no busca controlar o castigar a otra persona; establece lo que tú harás para proteger tu dignidad, tu salud y tu paz. Este mes practicarás una estrategia personal para que la **IMPULSIVIDAD, EL EXCESO, LA DISTRACCIÓN O LA FALTA DE DOMINIO PROPIO (ANTIVALORES)** no decidan por ti.

Autorregularse no consiste en dejar de sentir. Consiste en crear un espacio entre lo que sientes y lo que decides hacer y lo practicaremos a través del valor de la serenidad que me permite sentir una emoción intensa y recuperar la calma para decidir cómo actuar.



GYM



5 min.

- Caminan libremente por el salón. Cuando el docente diga impulso, todos se congelan en la posición exacta en la que estén, sin moverse. Cuando dice control, siguen caminando. El que se mueve durante impulso se queda fuera un turno.



MINDFULNESS



2 min.

- Respira profundo tres veces. Recuerda una situación reciente en la que reaccionaste con mucha intensidad. ¿Qué ocurrió primero en tu cuerpo?



ACTIVIDAD



20 min.

- Lee la siguiente situación.

Estás en tu casa viendo el celular. Tu mamá llega muy enojada y te grita:

“¿Por qué no está limpio el patio? ¡No puede ser! Contigo no se puede; todo lo dejas para después. ¡Te quedas sin celular un mes y no puedes salir este fin de semana! ¡Ni tu hermano de cinco años es tan flojo como tú!”

- ¿Qué sientes? Elige una o varias.

☐ Frustración

☐ Confusión

☐ Coraje

☐ Tristeza

☐ Nada.

☐ Angustia

☐ Impotencia

☐ Cansancio

☐ Otra:

- ¿Qué haces?

☐ Nada

☐ Lloro

☐ Hago como que no importa.

☐ Explico con calma

☐ Volteo los ojos o hago algún gesto de desaprobación.

☐ Otras

- Responde marcando en el círculo la que más se parezca a tu forma de reaccionar.

A) Sobre lo que haces, ¿lo haces pensando ☐ o es desde un impulso que no puedes controlar? ☐

B) ¿Qué consecuencias generalmente tiene tu reacción? ☐ Mejora las cosas ☐ Empeora las cosas.

C) ¿Qué puedes hacer para que tu impulso y la emoción no dominen tu conducta y en lugar de empeorar las cosas, tu mamá se abra a escuchar lo que tienes que decir.

Sé que quizás pienses que es una pelea perdida, que siempre pasan las cosas así o que las cosas no pueden cambiar, sin embargo toma en cuenta que a toda acción corresponde una reacción, si tu reacción es cada vez mejor, puede facilitar la forma de reaccionar de las personas.



JOURNALING



10 min.

- Responde:

ESTA SEMANA QUIERO MEJORAR:

CUANDO INTENTO HACERLO, PIENSO

MI REACCIÓN AUTOMÁTICA SUELE SER:

EN LUGAR DE REACCIONAR ASÍ, VOY A:

EL PENSAMIENTO QUE PUEDE DETENERME ES:

MI AFIRMACIÓN PARA ESTA SEMANA ES:

SEMANA

2



GYM



5 min.

- En parejas, uno extiende el brazo trazando una línea imaginaria en el aire frente al otro. El otro camina hacia esa línea y debe detenerse justo antes de cruzarla, solo viendo la señal, sin que se lo digan en voz alta. Cambian de rol.



MINDFULNESS



2 min.

- Respira profundo tres veces. ¿Cómo me siento hoy? ¿Cómo quiero sentirme hoy?



ACTIVIDAD



20 min.

- De pie, tracen una línea imaginaria que divida al salón en dos.

- Vayan leyendo cada una de las siguientes premisas y analicen si están de acuerdo o no con ellas. Colóquense de un lado si están de acuerdo y del otro si están en desacuerdo. Permanezcan en el centro si tienen dudas. Después de cada premisa, reflexionen y analicen su respuesta.

- Poner un límite es para lograr que el otro cambie. ¿Funciona? ¿Tienes realmente el poder de controlar cómo se comporta el otro? ¿Te gustaría que te pusieran límites justo para lograr que tú cambies?
- Si alguien me quiere, debería saber lo que me molesta. ¿Las personas no deben hacer nada que te moleste? ¿Qué pasa si la intención no es molestarte? ¿Qué piensas de que una persona haga algo que te molesta, pero sabes que está intentando cambiarlo? Sé que depende de la situación, así que den ejemplos para que puedan irlo aterrizando.
- Alejarme también puede ser un límite. ¿Estás de acuerdo? Explica por qué. La distancia tiene que ser física o puede ser distancia emocional aunque te sigas juntando o conviviendo con esa persona? ¿Qué sería una distancia emocional? Puedo respetar a alguien y decidir no convivir con esa persona.
- Decir "no" es egoísta. ¿En qué casos sí, en qué casos no? ¿Por qué sí, por qué no? ¿Qué hace que sí sea o que hace que no sea?
- Bloquear a alguien siempre es inmaduro. ¿El contacto cero es inmaduro? ¿Qué o cuándo hace que sí sea o que hace que no sea?
- ¿Cuidar mi salud mental y emocional significa defenderme o respetarme? ¿Cuál es la diferencia?



JOURNALING ⌚ 10 min.

- Con la actividad anterior: Escribe lo que vas concluyendo y aprendiendo de ti que te ayude a definir lo siguiente:

PARA MÍ CUIDARME EMOCIONALMENTE Y CUIDAR MI CORAZÓN ES:

SEMANA

3



GYM ⌚ 5 min.

- Dividan al equipo en dos filas que se ven de frente, separadas por el salón. A la señal, ambas filas caminan una hacia la otra, pero deben detenerse en el punto donde la mayoría se sienta cómoda, sin hablar, solo leyendo al grupo. Al final, comentan en voz alta si el punto donde pararon les pareció justo para todos. Háganlo más de una vez para ver si logran hacer sinergia.



MINDFULNESS ⌚ 2 min.

- Lleva toda la atención a la respiración. Observa tus pensamientos y la tensión de tu cuerpo. No intentes cambiar nada todavía. Si te distraes, solo regresa a poner atención a tu respiración.



ACTIVIDAD ⌚ 20 min.

- Construye una estrategia (protocolo) para utilizar cuando estés a punto de perder el control:

A – **ALTO**: detengo por un momento lo que hago.
T – **TOMO AIRE**: hoy tiempo a mi cuerpo.
i – **IDENTIFICO**: nombro lo que siento y necesito.
E – **ELIJO**: distingo qué depende de mí.
N – **NOMBRO**: comunico mi límite sin agredir.
D – **DECIDO**: realizo una acción que me cuide.
O – **OBSERVO**: reviso el resultado y ajusto.

- Cada quien lo piensa en dos o tres situaciones en específico que sean detonadoras o les provoque enojo, frustración, desesperación, impotencia, etc. Pueden escribirlo en una hoja aparte. En el diario escribirás solo una.



Escribe la situación:

¿Cómo reacciona tu cuerpo? .

Me detendré haciendo

.

Lo que siento es

Lo que necesito

Mi límite o respuesta será

Si no funciona, pediré apoyo a

.

- En parejas, practiquen cómo comunicarían su límite.



TAREA

- Para la próxima semana, hagan 4 equipos y traigan una cartulina por equipo, plumones, recortes y cinta o pegamento.



JOURNALING



10 min.

- Responde:

PRACTICARÉ MI PROTOCOLO CUANDO:

EL PASO QUE MÁS NECESITO ENTRENAR ES:

LO QUE PUEDE HACERME ACTUAR IMPULSIVAMENTE ES:

PARA RECUPERAR MI CENTRO VOY A:

MI AFIRMACIÓN PARA ESTA SEMANA ES:



GYM



5 min.

- Todo el equipo se toma de los hombro o de las manos formando una fila o un círculo, y camina junto como si fueran un solo cuerpo. Cuando el docente aplaude, todos deben detenerse exactamente al mismo tiempo, sin que nadie dé la señal, solo sintiendo el momento juntos. Si alguien se adelanta o se atrasa, todo el equipo vuelve a caminar y lo intenta de nuevo.



MINDFULNESS



2 min.

- Respira profundo tres veces. Pregúntate: ¿qué hábito, impulso o relación está decidiendo demasiado por mí?



ACTIVIDAD



30 min.

- Cada equipo elige una situación:

- ☐ No poder dejar el celular.
- ☐ Desvelarse aunque haya responsabilidades.
- ☐ Ceder ante la presión para vapear, beber o consumir algo.
- ☐ Continuar en una amistad que lastima.
- ☐ Reaccionar agresivamente.
- ☐ Posponer constantemente lo importante.

- **NOTA:** la libertad no es hacer siempre lo que se antoja. Es desarrollar la capacidad de elegir lo que te cuida y te acerca a la vida que quieres.

- Dividan su cartel en dos con las respuestas a la trampa y a la salida:

LA TRAMPA

- ¿Qué ofrece de inmediato?
- ¿Qué pensamiento utiliza?
- ¿Qué consecuencias deja?
- ¿Qué necesidad intenta satisfacer?

LA SALIDA

- Un límite interno.
- Una modificación del entorno.
- Una frase para comunicar el límite.
- Una persona o recurso de apoyo.
- Una alternativa que cuide el bienestar.

- Expongan los carteles como un museo. Coloquen una marca junto a la estrategia que más podrían utilizar.



JOURNALING



5 min.

¿CÓMO TE SIENTES DE TU ESFUERZO POR REGRESAR MÁS RÁPIDO Y MEJOR A TU CENTRO?

5. ME ADAPTO

SIN PERDERME, PARA CRECER EN VEZ DE RESISTIRME.



SEMANA

1



5 min.

La vida no siempre sigue el plan. Cambian las personas, los grupos, las oportunidades y también nosotros. **SER FLEXIBLE** no significa aceptar cualquier cosa, renunciar a tus valores o fingir que nada duele. Significa distinguir lo que puedes cambiar de lo que necesitas aceptar, para responder con prudencia.

Evitar, paralizarte, negar el cambio o huir puede dar alivio por un momento, pero no resuelve lo que ocurre. La flexibilidad te permite pensar, aceptar la realidad y actuar con los recursos disponibles. Adaptarte sin perderte es cambiar la estrategia sin abandonar quién eres ni lo que verdaderamente importa.

Este mes el verbo es: **ME ADAPTO Y PENSAR EN POSITIVO** y los antivalores contra los que vamos a luchar son: **LA TERQUEDAD, ABANDONAR, MENTALIDAD NEGATIVA.**



GYM



5 min.

- En equipos, formen una figura con sus cuerpos. Cada vez que el docente diga "cambio", deberán transformarla sin deshacer el equipo. No pueden repetir una figura.



MINDFULNESS



2 min.

- Respira tres veces. Recuerda un cambio que no elegiste. ¿Qué parte fue difícil aceptar?



ACTIVIDAD



20 min.

- Lee el caso:

Una estudiante se preparó durante meses para participar en una competencia. Dos días antes se lesiona y no puede presentarse. Su equipo le ofrece participar apoyando en la estrategia, pero ella responde: "Si no puedo hacerlo como lo imaginé, ya no quiero estar".



- En equipos, respondan:

- ¿Qué perdió realmente?
- ¿Qué continúa estando disponible?
- ¿Aceptar significa que debe gustarle lo ocurrido?
- ¿Qué opciones tiene sin negar su dolor?
- ¿Qué cambiaría y qué conservaría?

- Si fueras ella, responde:

Puedo cambiar: _____

Necesito aceptar por ahora: _____

Puedo pedir: _____

Sí puedo decidir: _____

NOTA: aceptar la realidad no es rendirse. Es dejar de pelear contra lo que ya ocurrió para recuperar la capacidad de actuar.



JOURNALING



10min.

UNA SITUACIÓN A LA QUE NECESITO ADAPTARME ES:

LO QUE NO PUEDO CONTROLAR ES:

LO QUE SÍ PUEDO HACER ES:

EL PENSAMIENTO QUE ME PARALIZA ES:

UNA RESPUESTA MÁS FLEXIBLE SERÍA:

**GYM**

5 min.

- Uno es hacer dos sentadillas, dos es aplaudir y brincar, tres es bailar, cuatro dar una vuelta. El maestro o un estudiante va diciendo los números mientras caminan por el espacio y van accionando según cada número. Cada vez que se diga un número debes encontrarte con alguien y en parejas hacer la acción.

**MINDFULNESS**

2 min.

- Date un tiempo y empieza respirando 5 veces profundo. Piensa en un plan que no salió como esperabas. Respira y pregúntate: ¿Qué otra ruta no vi en ese momento?

**ACTIVIDAD**

20 min.

- Dividan el grupo en 4 equipos. Cada equipo recibe este reto:

a) Deben organizar una convivencia o fiesta para veinte personas con poco presupuesto, tienen \$3,000. Tienen cinco minutos para crear un plan inicial.

b) Alguien lleva el tiempo y en donde se hayan quedado en la planeación interrumpen porque van a resolver una problemática.

● Se reduce el dinero 20% ● Se tiene que cambiar el lugar. ● Llegarán más de 20 personas.

● Dos responsables no están trabajando en equipo.

c) Con la problemática que les tocó, respondan:

● ¿Qué conservaron? ● ¿Qué cambiaron? ● ¿Qué tuvieron que aceptar?

● ¿Qué decisión les permitió continuar?

d) Si les da tiempo, compartan sus casos y sus soluciones.

NOTA: La prudencia no busca un plan perfecto; busca la mejor respuesta posible en las circunstancias reales.

**JOURNALING**

10 min.

DE MANERA PERSONAL ESCRIBE: ¿QUÉ EMOCIONES TENDRÍAS EN UN CASO ASÍ? ¿CÓMO CREES QUE REACCIONARÍAS? ¿ERES DE LOS QUE RESUELVE O DE LOS QUE ESPERA A QUE OTROS RESUELVAN Y TÚ AYUDAS? ¿TE PARALIZAS?



GYM



10 min.

- En parejas, una persona guía una secuencia de ejercicios lenta. Cuando el docente diga "cambio", la otra toma el liderazgo sin detener el movimiento.



MINDFULNESS



2 min.

- Respira profundo. Pregúntate: cuando algo cambia, ¿luchó, huyo, me paralizó o busco opciones?



ACTIVIDAD



20 min.

- Marca tu reacción más frecuente ante un cambio:

- ☐ Intento controlar todo. ☐ Pienso que seguramente saldrá mal. ☒ Finjo que no me importa.
☐ Lo evito o pospongo. ☒ Me paralizó. ☒ Pido información y busco opciones.

- Completa:

Cuando algo cambia o no salen las cosas como espero, suelo _____

porque pienso _____

- Piensen un problema que los enganche, los haga explotar o perder la calma cuando algo no salga como esperan. Háganse las preguntas en parejas.

- ¿Qué hecho es real y qué parte estoy imaginando?
- ¿Qué necesito aceptar?
- ¿Qué valor no quiero perder?
- ¿Qué alternativa puedo probar?
- ¿A quién puedo pedir ayuda?

- Escribe tu respuesta:

Aunque no elegí _____,

puedo elegir _____

sin dejar de ser _____.

NOTA: Ser flexible no es convertirte en otra persona; es ampliar tus respuestas, es ver que tienes más opciones y mayor poder sobre el problema. Nuestra frustración a veces se queda porque sentimos que el problema es más grande que la solución o dudamos de nuestra capacidad para sostenernos en algo incómodo y la flexibilidad nos muestra la fuerza que sí tenemos para elegir otra cosa.



JOURNALING



10 min.

ALGO EN LO QUE QUIERO SOLTAR EL CONTROL:

QUIERO CAMBIARLO HACIENDO:

LA EMOCIÓN O PENSAMIENTO QUE ENFRENTARÉ ES:

PENSAMIENTO QUE ME AYUDE A SOLTAR EL CONTROL:

MI SIGUIENTE ACCIÓN SERÁ:

MI AFIRMACIÓN PARA ESTA SEMANA ES:

SEMANA

4



GYM



5 min.

- En círculo, una persona hace un movimiento. La siguiente lo repite y lo transforma ligeramente. Continúen hasta que todos participen.



MINDFULNESS



2 min.

- Dirige tu atención hacia la respiración. Respira al menos 7 veces y observa lo siguiente: ¿Qué cambio he sentido en mí últimamente? Regálale algunas respiraciones para reconocerlo.



ACTIVIDAD Y JOURNALING



20 min.

- Califica cada frase del 1 al 5:

1 = NUNCA | 2 = CASI NUNCA | 3 = A VECES | 4 = CASI SIEMPRE | 5 = SIEMPRE

A. ACEPTO LA REALIDAD

- Reconozco cuando una situación ya no puede ser como yo esperaba ☐
- Puedo aceptar algo que no me gusta sin negar lo que siento. ☐
- Distingo lo que depende de mí de lo que no puedo controlar ☐

TOTAL A: ____ /15

B. CAMBIO MI MANERA DE PENSAR

- Escucho otras ideas aunque sean diferentes de la mía. ☐
- Puedo cambiar de opinión cuando encuentro una mejor razón. ☐
- Busco más de una explicación o solución antes de decidir. ☐

TOTAL B: ____ /15

C. MANEJO LA INCERTIDUMBRE

- Toleró no saber inmediatamente qué va a suceder. ☐
- Puedo sentir miedo, frustración o incomodidad sin paralizarme. ☐
- Cuando algo cambia, me doy tiempo para pensar antes de huir o reaccionar. ☐

TOTAL C: ____ /15

D. AJUSTO Y ACTÚO

- Busco alternativas cuando un plan no funciona. ☐
- Cambio de estrategia sin abandonar lo que quiero construir. ☐
- Pido ayuda o utilizo nuevos recursos cuando los necesito. ☐

TOTAL D: ____ /15

INTERPRETA TUS RESULTADOS

12 a 15 puntos: es una fortaleza que ya utilizas.

8 a 11 puntos: está en desarrollo; la utilizas en algunas situaciones.

3 a 7 puntos: aquí sueles atorarte y necesitas nuevas estrategias.

- No sumes todo todavía. Primero observa en qué área obtuviste la puntuación más alta y en cuál la más baja.

MI PUNTUACIÓN MÁS ALTA FUE EN:

- Esto significa que tengo facilidad para:

- ☐ Aceptar la realidad.
- ☐ Cambiar mi manera de pensar.
- ☐ Manejar la incertidumbre.
- ☐ Ajustar mi estrategia y actuar.
- ☐ Otra: _____

MI PUNTUACIÓN MÁS BAJA FUE EN:

- Cuando algo cambia, mi reacción más frecuente es:

- ☐ Evitar: hago como si no estuviera ocurriendo.
- ☐ Paralizarme: no sé qué hacer y dejo de actuar.
- ☐ Negarme: insisto en que todo debe seguir como antes.
- ☐ Huir: abandono la situación para no sentir incomodidad.
- ☐ Adaptarme: acepto lo ocurrido, busco opciones y actúo.
- ☐ Otra: _____

- Compartan en parejas sus resultados y lo que concluyen.

6. ME ESFUERZO POR QUERER

PORQUE QUIERO, PORQUE DEBO Y PORQUE PUEDO





SEMANA

1



5 min.

El entusiasmo no significa estar feliz todo el tiempo ni fingir que una tarea difícil es divertida. Es encontrar una razón para poner energía en lo que haces. Hay esfuerzos que se sienten vacíos porque no sabemos para qué los hacemos; otros cansan, pero tienen sentido porque nos acercan a algo valioso. Por eso es un **VALOR DE FORTALEZA**, pues ayuda a empezar, terminar y mantenernos en el esfuerzo

La mentalidad fija dice: "Soy así", "no puedo" o "si me cuesta, no sirvo". La mentalidad de crecimiento pregunta: "¿Qué puedo aprender?", "¿qué estrategia me falta?" y "¿quién puede ayudarme?". Este mes entrenarás una actitud capaz de transformar la Queja, el Desánimo y el Conformismo en acciones que te acerquen a tus sueños.



GYM



5 min.

- En equipos, trasladen una hoja de un extremo a otro sin sujetarla con las manos. Tendrán tres intentos para cambiar de estrategia.



MINDFULNESS



2 min.

- ¿Con qué actitud vengo hoy a la clase? ¿Con disposición? ¿Negativo(a)? ¿Hay algo en mi actitud que puede mejorar para disfrutar? Reflexiona, mientras respiras.



ACTIVIDAD



20 min.

- Lee el caso:

Dos estudiantes se preparan para una audición. A ambos les cuesta mejorar y, después de varias semanas, ninguno ha obtenido el resultado que esperaba: uno piensa: "Si tuviera talento, no necesitaría esforzarme tanto". El otro piensa: "Si me cuesta, significa que todavía necesito entrenar".



- Dividan al grupo en dos equipos:

- Equipo 1: Defenderá que el talento natural es determinante y que esforzarse demasiado puede indicar falta de capacidad.

- Equipo 2: Defenderá que la práctica, la constancia y el aprendizaje pueden desarrollar una habilidad.

- **Para cerrar, respondan:** Si ninguno ha logrado todavía el resultado esperado, ¿qué demuestra realmente que uno tenga mentalidad de crecimiento?

- **Plasma pensamientos fijos que tengas, que escuches en esa voz interna que te hace dudar de tus capacidades:**

- Plasma pensamientos para contrarrestarlos. Puedes ver las sugerencias al final del libro o generar propias.



JOURNALING



10 min.

- Responde:

UN SUEÑO O META QUE SIGO CONSTRUYENDO ES:

EL ESFUERZO QUE TIENE SENTIDO PARA MÍ ES:

EL PENSAMIENTO FIJO QUE APARECE ES:

LO TRANSFORMARÉ DICENDO:

ESTA SEMANA PRACTICARÉ:

MI AFIRMACIÓN ES:

SEMANA

2



GYM



5 min.

- En equipos, sostengan una pelota o papel en el aire. Cada vez que alguien la toque deberá decir una palabra que dé energía al grupo. No se pueden repetir palabras.



MINDFULNESS



2 min.

- Piensa en cómo cambia tu energía cuando alguien confía en ti. ¿Qué palabras te ayudan sin presionarte?



ACTIVIDAD



20 min.

- Hagan 3 equipos.

- Elijan una situación:

- ☐ Faltan dos días para entregar un proyecto y todavía no está terminado.
- ☐ El equipo va perdiendo y algunos quieren dejar de esforzarse.
- ☐ Prepararon una actividad, pero casi nadie quiere participar.
- ☐ Un ensayo salió mal y alguien dice que no tiene caso continuar.
- ☐ Dos integrantes no cumplieron su responsabilidad.

- Harán una mini obra de teatro de máximo 3 minutos en la que muestren primero la mentalidad fija y luego la mentalidad en crecimiento.

- Reflexionen:

¿Realmente cómo digo las cosas cambia la forma en que se vive el momento? ¿Qué provoca en mí tener una mentalidad fija y una en crecimiento?

NOTA: La mentalidad de crecimiento no asegura que todo saldrá bien. Nos ayuda a aprender, cambiar de estrategia y continuar actuando cuando algo se complica. Y sobre todo nos dice: "confío en que puedes, tienes con qué".





JOURNALING

🕒 10min.

- Responde:

ESTA SEMANA NECESITO ENERGÍA PARA:

LA QUEJA QUE SUELE APARECER ES:

LA CONVERTIRÉ EN ESTA PETICIÓN O PROPUESTA:

PEDIRÉ APOYO A:

MI AFIRMACIÓN ES:

SEMANA

3



MINDFULNESS

🕒 2 min.

- Mientras respiras con calma, reflexiona: ¿Cómo están mi mente y mi corazón hoy? ¿Tranquilo, ansioso, alegre....?



GYM

🕒 10 min.

- Caminen por el espacio y elijan una pareja. Durante dos minutos, una persona cerrará los ojos y la otra será su lazarillo. El lazarillo deberá guiarla lentamente, con cuidado y sin ponerla en riesgo. Después cambien los papeles.

- Al terminar, respondan:

- ¿Qué experimentaron?
- ¿Qué hizo fácil o difícil el recorrido?
- ¿Qué necesitaba hacer quien podía ver?
- ¿Qué necesitaba hacer quien caminaba?
- ¿Era suficiente conocer el camino o también había que avanzar?

NOTA: La inteligencia se parece al Lazarillo: observa, reconoce las opciones y muestra hacia dónde conviene ir. **La voluntad** da los pasos y sostiene el esfuerzo. Necesitamos los dos para actuar con libertad.



ACTIVIDAD 20 min.

- La **inteligencia** reconoce qué te conviene y anticipa las consecuencias.
- La **voluntad** te permite actuar, aunque cueste o no tengas ganas.
- La **libertad** dirige ambas hacia la persona que quieres ser.

- Elijan una situación:

- ☐ Necesitas estudiar, pero quieres seguir viendo videos.
- ☐ Suena la alarma, pero quieres continuar durmiendo.
- ☐ Estás enojado y quieres enviar un mensaje para lastimar.
- ☐ Conoces un secreto y tienes ganas de contarlo.
- ☐ Tus amigos te presionan para hacer algo que no quieres.
- ☐ Comenzaste una responsabilidad, pero quieres dejarla a medias.

- Respondan para armar un diálogo interior:

LA TENTACIÓN. "Elige lo más fácil o agradable ahora: _____".

LA INTELIGENCIA. "Detente. Si haces eso, puede ocurrir _____".
Lo que realmente te conviene es _____".

LA VOLUNTAD. "Aunque cueste, puedo comenzar haciendo _____".

LA LIBERTAD. "Yo elijo _____ porque
quiero convertirme en una persona que _____".

- Reflexionen

- ¿La inteligencia siempre muestra lo que nos conviene?
- ¿Qué sucede cuando conocemos el camino, pero la voluntad no actúa?
- ¿Hacer lo primero que se nos antoja nos hace más libres?
- ¿Cuándo una tentación comienza a dirigir nuestra vida?
- ¿Cómo se construye la confianza en uno mismo?

NOTA: Eres más libre cuando puedes vencer lo que intenta gobernarte y elegir lo que reconoces como bueno para tu vida.



JOURNALING

🕒 10 min.

- La voluntad se fortalece con actos pequeños y repetidos. Elige uno:

- ☐ Tender mi cama.
- ☐ Dejar el celular mientras estudio.
- ☐ Comenzar una tarea sin esperar a tener ganas.
- ☐ Terminar algo pequeño antes de iniciar otra cosa.
- ☐ Evitar participar en un chisme.
- ☐ Preparar desde la noche lo que necesitaré.
- ☐ Cumplir un horario elegido por mí.
- ☐ Otro: _____

- Completa

Esta semana entrenaré mi voluntad haciendo:

Lo realizaré a las/en: _____

La tentación que aparecerá será: _____

Cuando aparezca, responderé: _____

Si un día fallo, en lugar de abandonar voy a: _____

Mi afirmación será: _____

Puedo confiar en mí porque estoy aprendiendo a cumplir las decisiones que tomo.

SEMANA

4



GYM

🕒 5 min.

- En círculo, cada persona completa rápidamente el cuento: "Había una vez un capibara que..."



MINDFULNESS

🕒 2 min.

- Respira profundo tres veces. Pregúntate: ¿cómo estoy mirando mi futuro en este momento: con miedo, desánimo, esperanza, curiosidad o confianza? Solo date cuenta.



ACTIVIDAD

🕒 20 min.

- Califica cada frase del 1 al 5:

1 = NUNCA | 2 = CASI NUNCA | 3 = A VECES | 4 = CASI SIEMPRE | 5 = SIEMPRE

A. SENTIDO Y DIRECCIÓN

- Tengo razones que hacen que valga la pena esforzarme.
- Hay personas, actividades o proyectos que son importantes para mí.
- Puedo imaginar posibilidades valiosas para mi futuro.
- Reconozco pequeños pasos que puedo dar para construir mi vida.

TOTAL A: _____ /20

B. MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

- Creo que puedo desarrollar capacidades que todavía no tengo.
- Cuando algo falla, busco otra explicación o estrategia.
- Puedo aprender de un error sin definir mi valor por él.
- Reconozco mis avances, aunque todavía no llegué a mi meta.

TOTAL B: _____ /20

C. PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y CATASTRÓFICOS

- Cuando algo sale mal, pienso que todo terminará mal. 
- Utilizo pensamientos como "nunca", "siempre", "todo" o "nada". 
- Imagino el peor resultado antes de conocer lo que sucederá. 
- Mis pensamientos negativos me impiden intentar o disfrutar. 

TOTAL C: ____ /20

D. RED DE APOYO

- Puedo reconocer cuándo necesito ayuda. 
- Tengo al menos dos personas con quienes puedo hablar con confianza. 
- Puedo expresar lo que necesito sin sentir que soy una carga. 
- Sé a qué adulto o profesional acudir si algo me supera. 

TOTAL D: ____ /20

INTERPRETA TUS RESULTADOS

Para las áreas A, B y D:

16 A 20: es una fortaleza presente.
11 A 15: está en desarrollo.
4 A 10: necesita mayor atención y apoyo.

Para el área C, pensamientos negativos:

4 A 6: aparecen con poca frecuencia.
7 A 10: aparecen con frecuencia y conviene cuestionarlos.
11 A 20: están influyendo considerablemente en tu bienestar; es importante hablarlo y pedir apoyo.

- Estos resultados no son una etiqueta ni un diagnóstico. Muestran cómo estás pensando y sintiéndote en este momento.



JOURNALING



5min.

EL RESULTADO QUE MÁS ME SORPRENDIÓ FUE:

MI MAYOR FORTALEZA ESTÁ EN:

EL ÁREA QUE NECESITA ATENCIÓN ES:

EL PENSAMIENTO NEGATIVO QUE MÁS SE REPITE ES:

UNA RESPUESTA MÁS REALISTA PARA ESE PENSAMIENTO SERÍA:

LA PERSONA CON QUIEN PUEDO HABLAR ES:

PUEDO PEDIRLE AYUDA DICHIENDO:

ESTA SEMANA DARÉ ESTE PEQUEÑO PASO:

MI AFIRMACIÓN SERÁ:

No necesito tener toda mi vida resuelta. Puedo pedir ayuda y comenzar con el siguiente paso.

- **Importante:** si tus resultados te preocupan, sientes que nada tiene sentido o tus pensamientos te hacen sentir en riesgo, habla cuanto antes con un adulto de confianza o con un profesional. No tienes que resolverlo solo.



TAREA

- La semana que entra harán un vision board.

- Una cartulina, cartón o papel grueso.
- Revistas, fotografías, palabras o imágenes que puedas recortar.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Plumones o colores.
- Imágenes impresas, si ya sabes cuáles quieres utilizar la próxima semana.

- También puedes dibujar o escribir si no encuentras las imágenes que necesitas. No es necesario comprar materiales.

7. PIENSO EN LOS DEMÁS

EMPATÍA





SEMANA

1



5 min.

LA EMPATÍA no consiste solamente en reconocer el dolor de alguien. También es ser capaz de mirar sus sueños, descubrir lo que necesita y realizar una acción que le recuerde que su vida tiene valor.

Motivar a otra persona es un acto de empatía cuando no utilizamos frases vacías ni le exigimos sentirse bien. Decir "échale ganas" sin escuchar puede hacerla sentir incomprendida. En cambio, reconocer lo que vive, recordarle sus capacidades, ayudarla a descubrir posibilidades y acompañarla en un pequeño paso puede devolverle esperanza.

Cuando te interesas por lo que otra persona quiere construir, dejas de pensar únicamente en ti. Cuando utilizas tus palabras y acciones para fortalecerla, reconoces su dignidad. La empatía se convierte entonces en una manera de decir:

TU VIDA ME IMPORTA. TUS SUEÑOS TAMBIÉN IMPORTAN. NO TIENES QUE CONSTRUIRLOS COMPLETAMENTE SOLO.

Este mes comenzarás observando tus propios sueños. Después escucharás los de otros y, finalmente, realizarás con tu equipo una acción para elevar el sentido de vida de las personas dentro de tu escuela.



GYM



5 min.

- El docente mencionará diferentes áreas. Da un paso al frente cuando escuches una que quieras construir o fortalecer:

**BIENESTAR EMOCIONAL / FAMILIA / AMISTADES / ESTUDIOS / SALUD / TALENTOS / EXPERIENCIAS
SERVICIO / DIVERSIÓN / SUEÑOS / PROPÓSITO.**

Una vida con sentido no depende de una sola meta. Se construye cuidando diferentes dimensiones de nuestra vida.



MINDFULNESS



2 min.

- Respira profundo tres veces. Imagina cómo quieres vivir y sentirte, no solamente lo que deseas tener. Pregúntate: ¿quién quiero llegar a ser?



ACTIVIDAD 25 min.

- Un vision board no es una lista mágica de deseos. Es un recordatorio visual de qué quieres construir, por qué es importante y cómo comenzarás a hacerlo.

- Primero responde y después diseña.

- **QUIÉN QUIERO SER:** Valores, cualidades y maneras de relacionarte.

Quiero ser una persona que:

- **QUÉ QUIERO CONSTRUIR :** Sueños relacionados con tu bienestar, relaciones, estudios, salud, talentos, experiencias o servicio.

- **POR QUÉ ES IMPORTANTE:** Incluye el sentido de tus sueños:

Cómo quieres sentirte.

A quién puede beneficiar.

Por qué vale la pena esforzarte.

- **CÓMO VOY A CONSTRUIRLO:** Por cada sueño importante, agrega:

Un pequeño paso.

Un hábito.

Algo que necesitas aprender.

Una persona o recurso de apoyo.

- **QUÉ PODRÍA DETENERME.** Incluye una tentación, dificultad o pensamiento:

- **MI PLAN PARA VENCERLA:**

- **MI AFIRMACIÓN .** Agrega una frase que quieras recordar.

- Si no terminas durante la clase, complétalo como tarea y tráelo la próxima semana.



JOURNALING 5min.

- Responde:

ALGO DE LO QUE ME SIENTO MUY ORGULLOSO(A) DE MÍ:



GYM



5 min.

- En parejas, una persona hablará durante un minuto sobre algo que le gustaría aprender o construir. La otra escuchará sin interrumpir ni contar su propia experiencia. Después dirá:

"Lo que entendí que es importante para ti es _____".

- Cambien de rol.



MINDFULNESS



2 min.

- Piensa en alguien que ha confiado en ti y te ha hecho sentir capaz. ¿Qué hizo o dijo para ayudarte?



ACTIVIDAD



20 min.

- **Día de exposiciones.** Expongan sus visión boards y quien guste explíquelo. Como es poco el tiempo, la siguiente clase seguirán las exposiciones. Solo dejen 5 minutos para resolver el Journaling.



JOURNALING



5 min.

- Responde:

ALGO QUE DESCUBRÍ AL ESCUCHAR A OTROS FUE:

UN SUEÑO DIFERENTE AL MÍO QUE AHORA COMPRENDO MEJOR ES:

MI AFIRMACIÓN ES:





SEMANA

3



GYM ⌚ 5 min.

- En círculo, cada persona dice a quien está a su derecha una fortaleza que haya observado en ella. No se permiten bromas ni comentarios sobre el físico.

NOTA: reconocer una fortaleza puede ayudar a que alguien vea en sí mismo algo que había olvidado.



MINDFULNESS ⌚ 2 min.

- Respirando, piensa si hoy te sabes importante, visto, reconocido, suficiente.



ACTIVIDAD ⌚ 20 min.

- Día dos de exposiciones. Continúen con las exposiciones.



JOURNALING ⌚ 5min.

¿CÓMO ME SIENTO CON ESTA ACTIVIDAD?

¿QUIÉN DESPERTÓ ADMIRACIÓN AL ESCUCHAR SU VISION BOARD?

MI AFIRMACIÓN POSITIVA HOY ES:

SEMANA

4



GYM ⌚ 10 min.

- Formen dos equipos y colóquense en parejas frente a frente, con una hoja en medio. Toquen la parte del cuerpo que indique el docente. Cuando diga "¡hoja!", intenten tomarla primero. Quien la consiga gana un punto para su equipo. Cambien de participantes.

- **Regla:** no pueden empujar ni tocar al compañero.



MINDFULNESS



2 min.

-Toma tres minutos para solo respirar y observar en silencio el salón.



ACTIVIDAD



20 min.

- Para esta actividad se necesita que todos corten una hoja carta en tres partes.

1. Cada estudiante toma tres papelitos y escribe en cada uno una frase breve que pueda ayudar a alguien a recordar su valor, recuperar la esperanza o seguir adelante. No se permiten bromas, indirectas ni comentarios sobre la apariencia.
2. Durante 8 minutos, salen del salón en pequeños equipos y entregan sus mensajes a estudiantes, docentes o personal que encuentren en los espacios permitidos de la escuela.
3. Al entregar cada papelito pueden decir: "Este mensaje es para ti. Estamos haciendo una campaña para recordar que todos somos valiosos".
4. Regresan al salón y comparten: ¿Cómo reaccionaron las personas?, ¿cómo se sintieron al entregar los mensajes?, ¿por qué unas palabras pueden cambiar el momento de alguien?

- 💡 Tu presencia hace una diferencia.
- 💡 No tienes que tener todo resuelto para seguir avanzando.
- 💡 Lo que hoy te cuesta también puede ayudarte a crecer.
- 💡 Tu valor no depende de la opinión de los demás.
- 💡 Hay algo bueno que puedes aportar y que nadie hará exactamente como tú.
- 💡 Pedir ayuda también es una forma de ser fuerte.
- 💡 Un mal momento no define toda tu historia.
- 💡 Todavía te quedan personas, experiencias y posibilidades por conocer.
- 💡 Sigue construyendo una vida que tenga sentido para ti.
- 💡 El mundo también necesita eso que solo tú puedes aportar.



JOURNALING



5min.

¿QUÉ CRECIMIENTO OBSERVO EN MÍ?



TAREA

- Para la siguiente clase necesitan formar 3 equipos. **Material por equipo:** 18 popotes, 6 hojas, 90 cm de cinta y un objeto pequeño.

8. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

DE CARA A LA SOLUCIÓN



SEMANA

1



5 min.

Caer duele. **LA RESILIENCIA** no consiste en negar el dolor, sonreír a la fuerza o recuperarte de inmediato. Significa reconocer lo ocurrido, recibir apoyo, aprender y reconstruirte sin permitir que una caída decida toda tu historia. Es una acción que desarrolla fortaleza porque permite tener la fuerza para regresar a tu estado original y mientras practicas, te haces más fuerte.

No todo depende de ti y hay experiencias que requieren tiempo, protección o ayuda profesional. Sin embargo, incluso cuando no elegiste lo sucedido, puedes recuperar poco a poco la capacidad de responder. Tenerte compasión ayuda a sanar; quedarte atrapado pensando que nada puede cambiar te paraliza. Este mes descubrirás cómo reaccionas ante el fracaso y qué fortalezas te ayudan a levantarte.



GYM



5 min.

- Cada equipo forma un círculo y coloca una hoja en el centro. Al escuchar "¡ahora!", deberán tomarla, pero el punto solo cuenta si todos los integrantes mantienen una mano unida mientras alguien la recoge.



MINDFULNESS

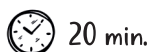


2 min.

- Recuerda una caída o fracaso que hoy puedes mirar con más distancia. Respira y repite la siguiente frase: Detrás de cada batalla está mi más gloriosa victoria.



ACTIVIDAD



20 min.

- Formen tres equipos. Cada equipo se divide en:

Subgrupo A: construye una mitad alta del puente sin cortar las hojas.

Subgrupo B: construye una mitad baja utilizando el menor material posible.

Mediador: ayuda a escuchar y llegar a acuerdos.

Observador: identifica quejas, imposiciones y propuestas de solución.

- Durante cuatro minutos, A y B construyen por separado sin comunicarse.
- Después intentan unir las dos partes en tres minutos.
- Al aparecer las dificultades, el mediador pregunta:
¿Qué necesita cada parte?, ¿qué podemos modificar?,
¿qué solución beneficia al equipo completo?

Tendrán cinco minutos para negociar, transformar el diseño y lograr que el puente sostenga el objeto.

El observador comparte qué actitudes aumentaron el conflicto y cuáles ayudaron a resolverlo. Identifica quejas, imposiciones y propuestas de solución.



JOURNALING



10min.

- Piensa en el desafío y responde:

¿QUÉ HICISTE CUANDO DESCUBRISTE QUE LAS IDEAS DE LOS DEMÁS NO COINCIDÍAN CON LAS TUYAS?

¿INTENTASTE IMPONER, CULPAR, QUEJARTE, RETIRARTE O BUSCAR UNA SOLUCIÓN?

¿QUÉ ACTITUD TUYA AYUDÓ AL EQUIPO Y CUÁL COMPLICÓ EL CONFLICTO?

RECUERDA UN CONFLICTO ACTUAL DE TU VIDA. ¿QUÉ NECESITA LA OTRA PERSONA Y QUÉ NECESITAS TÚ?

ESCRIBE DOS COSAS QUE TE PUEDEN AYUDAR A RESOLVER.



GYM



5 min.

- En parejas, una persona se inclina suavemente hacia un lado y la otra coloca una mano como apoyo, sin cargarla. Cambien de rol.



MINDFULNESS



2 min.

- ¿Cómo te sientes hoy respecto a tu capacidad para ser feliz?



ACTIVIDAD



20 min.

- Clasifica cada frase

A. Pido apoyo responsablemente. B. Espero que alguien resuelva por mí. C. Evito pedir ayuda.

- "Necesito que resuelvas esto por mí". ☐
- "No sé exactamente qué necesito, pero quisiera hablar". ☐
- "¿Puedes acompañarme a pedir ayuda?". ☐
- "No quiero preocupar a nadie". ☐
- "Pedir ayuda demuestra que no puedo". ☐
- "Necesito apoyo, aunque la decisión me corresponde a mí". ☐

- Después elige una situación que estés viviendo. No necesitas escribir detalles privados.

- ☐ Algo que me está costando es:
- ☐ Hasta ahora he intentado:
- ☐ Lo que sigue dependiendo de mí es:
- ☐ El apoyo que necesito es:
- ☐ Puedo pedirlo a:
- ☐ Si esa persona no puede ayudarme, también puedo acudir a:

NOTA: pedir ayuda no elimina tu responsabilidad; amplía los recursos con los que puedes responder.



JOURNALING



10min.

ESTA SEMANA NECESITO APOYO PARA:

YA INTENTÉ:

PEDIRÉ AYUDA A:

LO PEDIRÉ DICENDO:

EL PENSAMIENTO QUE ME LO DIFICULTA ES:

MI AFIRMACIÓN ES:

SEMANA

3



GYM



5 min.

- En círculo, una persona inicia un movimiento y los demás lo imitan. Cada diez segundos, el docente señala a un nuevo líder, quien deberá cambiar el movimiento sin detener al grupo.
- **Cierre:** ¿cómo reaccionaron ante los cambios y qué aportó cada líder al equipo?



MINDFULNESS



2 min.

- Respira y recuerda tu reacción ante un fracaso: ¿Te atacas, culpas, evitas, analizas o buscas ayuda?



ACTIVIDAD

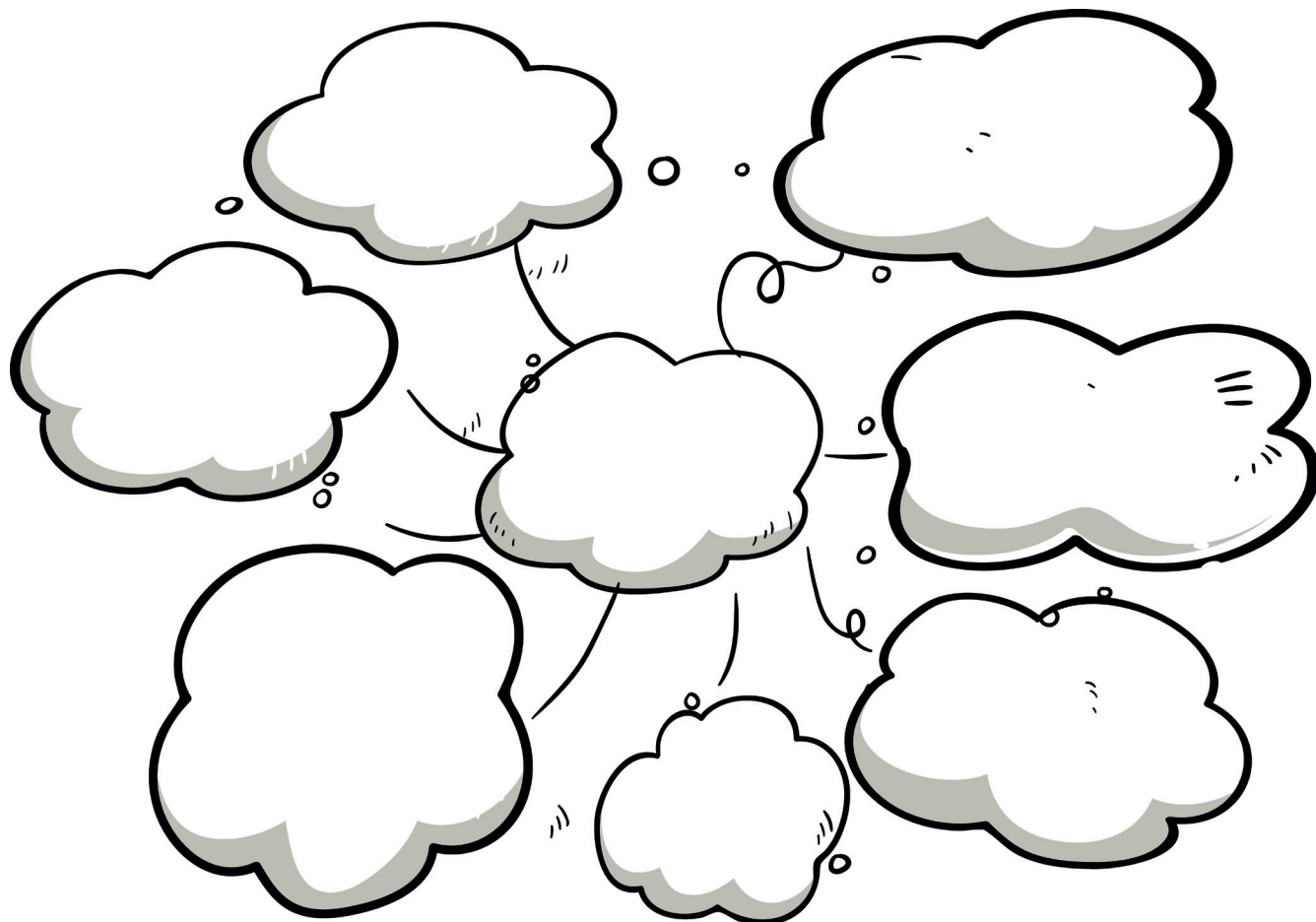


30 min.

- Sigue las instrucciones.

- a) En el centro del mapa escribe un pensamiento que aparece cuando algo te cuesta, por ejemplo: "No puedo", "No soy bueno para esto" o "Seguro voy a fallar".
- b) Completa las nubes que salen del centro:
 - ¿Qué pasó? Describe la situación sin exagerar ni culpar.
 - ¿Qué siento? Identifica la emoción que provoca ese pensamiento.
 - ¿Qué me hace hacer? Escribe la reacción a la que te impulsa: abandonar, evitar, enojarte o dejar de intentar.
 - ¿Es totalmente cierto? Anota una experiencia que demuestre que puedes aprender o mejorar.
 - ¿Qué necesito? Practicar, pedir ayuda, cambiar de estrategia, tener paciencia o comenzar con algo más pequeño.
 - Nuevo pensamiento: Transforma la idea usando: "todavía", "puedo aprender" o "la próxima vez".
 - Siguiente paso: Escribe una acción concreta que puedas realizar esta semana.

- Al finalizar compartan en parejas sus respuestas.





JOURNALING



10 min.

- ESCRIBE PARA TI, UNA REFLEXIÓN SOBRE LO QUE APRENDISTE HOY.

SEMANA

4



GYM



5 min.

- En círculo, cada persona dice una fortaleza que reconoce en quien está a su derecha. Solo se permiten observaciones respetuosas.



MINDFULNESS



2 min.

- Respira profundo y reconoce una fortaleza que desarrollaste gracias a una dificultad.



ACTIVIDAD



25 min.

- En cada situación elige la respuesta que más se parece a lo que haces normalmente, no la que consideras correcta.

1. Cuando algo importante me sale mal...

- A. Analizo qué falló y busco otra solución.
- B. Busco a alguien con quien hablar.
- C. Necesito alejarme y ordenar lo que siento.
- D. Hago algo inmediatamente para recuperar el control.

2. Cuando recibo una noticia que me decepciona...

- A. Pienso en las opciones que todavía tengo.
- B. Necesito sentirme acompañado.
- C. Me guardo lo que siento hasta comprenderlo.
- D. Me concentro en resolver o reemplazar lo perdido.



3. Cuando tengo un problema difícil...

- A. Divido el problema en partes.
- B. Pido consejo o apoyo.
- C. Necesito tiempo antes de enfrentarlo.
- D. Actúo, aunque todavía no tenga todo claro.

4. Cuando cometo un error...

- A. Intento descubrir qué puedo aprender.
- B. Necesito saber qué piensan los demás.
- C. Prefiero estar solo mientras lo proceso.
- D. Trato de corregirlo lo más rápido posible.

5. Cuando me siento emocionalmente saturado...

- A. Intento entender por qué me siento así.
- B. Busco a una persona de confianza.
- C. Me retiro para tranquilizarme.
- D. Me mantengo ocupado para no detenerme.

6. Para volver a intentarlo necesito...

- A. Una estrategia diferente.
- B. Sentir apoyo y confianza.
- C. Tiempo para recuperar energía.
- D. Comenzar a hacer algo cuanto antes.



DESCUBRE TU MAYORÍA

Cuenta cuántas veces elegiste cada letra: A:_____ B:_____ C:_____ D:_____

5 O 6 RESPUESTAS: es tu forma más frecuente de recuperarte.

3 O 4 RESPUESTAS: es una tendencia importante en ti.

1 O 2 RESPUESTAS: es un recurso que utilizas algunas veces.

0 RESPUESTAS: es una estrategia que podrías aprender a desarrollar.

Si tienes dos letras con el mismo resultado, combinas ambas formas de recuperación.

CONOCE TU RESULTADO

MAYORÍA A. BUSCO SOLUCIONES

Tu **fortaleza** es analizar, aprender y encontrar nuevas rutas.

Tu **riesgo**: intentar resolver todo sin reconocer lo que sientes.

Consejo: antes de buscar una solución, pregúntate:

¿Qué estoy sintiendo y qué necesito en este momento?

MAYORÍA B. BUSCO CONEXIÓN

Tu **fortaleza** es acercarte a otros y utilizar tu red de apoyo.

Tu **riesgo**: depender de la aprobación o esperar que alguien decida por ti.

Consejo: después de escuchar a otros, pregúntate:

¿Qué decisión me corresponde tomar a mí?

MAYORÍA C. NECESITO TIEMPO.

Tu **fortaleza** es detenerte, reflexionar y ordenar lo que sientes.

Tu **riesgo**: aislarte, evitar el problema o tardar demasiado en regresar.

Consejo: establece un tiempo para recuperarte y después decide:

¿Cuándo voy a retomar esta situación y cuál será mi primer paso?

MAYORÍA D. DECESITO ACTUAR,

Tu **fortaleza** es movilizarte y responder con rapidez.

Tu **riesgo**: actuar impulsivamente o mantenerte ocupado para no sentir.

Consejo: antes de actuar, haz una pausa y pregúntate:

¿Esta acción realmente resolverá el problema o solo aliviará lo que siento ahora?

NOTA: ninguna forma es completamente buena o mala. La resiliencia crece cuando utilizas tu fortaleza y aprendes las estrategias que menos empleas.

- Concluyan en parejas:

- Mi resultado principal fue: _____
- ¿Me identifico con el resultado? ¿Por qué? _____
- La fortaleza que utilizo para recuperarme es: _____
- El riesgo en el que suelo caer es: _____
- La estrategia que necesito aprender de los otros estilos es: _____
- Ante mi próxima dificultad, intentaré: _____

- Para terminar, escribe:

- Cuando vuelva a caer, voy a ayudarme a levantar haciendo _____

9. ELIJO Y RESPONDO

PARA DEJAR DE SER VÍCTIMA DE MI PROPIA VIDA



SEMANA

1



5 min.

Ser libre no es hacer cualquier cosa ni conseguir siempre lo que quieres. La libertad crece cuando puedes elegir lo que consideras bueno y responder por las consecuencias. A veces decidirás entre dos cosas valiosas; otras, entre opciones difíciles donde ninguna es perfecta. La prudencia ayuda a mirar los medios, las consecuencias y las personas involucradas.

No elegimos todas nuestras circunstancias, pero sí podemos descubrir qué respuesta sigue dependiendo de nosotros. Responsabilizarte no significa culparte por todo. Significa dejar de entregar tu poder a la Excusa, el Victimismo o la idea de que las circunstancias deciden completamente tu vida.



GYM



5 min.

- Formen un círculo; una persona permanece de pie en el centro. Quien está en medio dice: "Cambien de lugar quienes..." y completa la frase con algo que también sea verdad para él o ella. Quienes se identifiquen cambian rápidamente de lugar. La persona que quede sin espacio pasa al centro.

Ejemplos:

- Cambien de lugar quienes escuchan música todos los días.
- ...han enviado un mensaje y se han arrepentido.
- ...prefieren trabajar en equipo.
- ...han tenido que volver a intentar algo esta semana.
- ...tienen una meta que todavía no le han contado a nadie.



MINDFULNESS



2 min.

- ¿Cómo está mi energía para trabajar hoy? Respira al menos 7 veces mientras reflexionas.





ACTIVIDAD 20 min.

No todas las decisiones consisten en elegir entre algo bueno y algo malo. Algunas veces debemos elegir entre dos bienes que no podemos conservar al mismo tiempo. Otras veces enfrentamos dos opciones que pueden causar algún daño.

En esos momentos, la prudencia ayuda a detenernos, comprender qué está en juego y elegir la mejor respuesta posible. Una buena decisión no depende solamente de lo que queremos conseguir. También importa cómo lo conseguimos, porque una buena intención no convierte cualquier acción en correcta: El fin no justifica los medios.

1. Lean los dos dilemas

DILEMA 1. DOS BIENES

- Recibes la oportunidad de asistir a una entrevista para obtener una beca. Puede ser importante para tu futuro y no sabes si volverán a invitarte.

Ese mismo día, tu mejor amigo recibirá un resultado médico que le preocupa y te pide que lo acompañes. Su familia no puede estar con él y te dice que no quiere pasar ese momento solo.

Las dos situaciones son importantes, pero no puedes estar en ambos lugares.

DILEMA 2. DOS POSIBLES DAÑOS

- Descubres que uno de tus mejores amigos hizo trampa en un examen. Gracias a eso obtuvo una calificación que afecta el resultado de todo el grupo.

Tu amigo te pide que guardes silencio y promete no volver a hacerlo. Si hablas, puede recibir una sanción y su amistad contigo podría terminar. Si callas, los demás compañeros serán perjudicados y tú estarás ocultando una injusticia.

2. Analicen cada dilema

- Antes de decidir, completen:

- | | |
|---|---|
| ● Los hechos que conocemos son: | ● ¿Existe una tercera alternativa? |
| ● Los bienes que queremos proteger son: | ● ¿Qué medio no sería correcto utilizar, aunque la intención sea buena? |
| ● Las personas afectadas son: | ● ¿Qué consecuencia tendría que asumir quien decide? |
| ● Las opciones posibles son: | |
| ● El daño que podría provocar cada opción es: | |

3. Tomen una decisión

- El equipo deberá elegir una respuesta y defenderla.

- Usen esta fórmula:

Elegiríamos _____ porque buscamos proteger _____.

No utilizaríamos _____ como medio porque _____.

Estamos dispuestos a asumir la consecuencia de _____.



4. Comparen sus respuestas

- Escuchen la decisión de otro equipo:

- ¿Eligieron lo mismo?
- ¿Qué valor consideraron más importante?
- ¿Existe una solución perfecta?
- ¿Cambió algo en su decisión después de escuchar otros argumentos?

NOTA: Decidir prudentemente no siempre evita todas las pérdidas. Significa reconocer los bienes y daños en juego, elegir medios correctos y asumir responsablemente las consecuencias.



JOURNALING



10 min.

¿QUÉ DECISIONES PUEDO TOMAR PARA LLEVAR UNA VIDA MÁS FELIZ?

¿QUÉ PUEDO HACER EL DÍA DE HOY?

¿CONTRA QUÉ TENGO QUE LUCHAR?

¿QUÉ FORTALEZAS TENGO PARA LOGRARLO?

SEMANA

2



GYM



5 min.

- Levanta el dedo índice de una mano mientras muestras dos dedos con la otra.
- Cambia al mismo tiempo: dos dedos en la primera mano y uno en la segunda.
- Alterna durante 30 segundos, cada vez más rápido y sin detenerte.



MINDFULNESS



2 min.

- Piensa en algo que dices que "tienes que hacer". Pregúntate: ¿qué parte es obligación y qué respuesta sigue siendo elección?



ACTIVIDAD



20 min.

- Dividan el salón en cuatro posturas e indiquen que parte del salón corresponde a cada postura:

El docente lee:

● Responsable.

● Libre.

● Víctima.

● Esclavo de las circunstancias.

● "Reprobé porque el maestro me odia".

● "No elegí lo ocurrido, pero sí pediré ayuda".

● "Hago lo que todos hacen para que no me excluyan".

● "Acepto la consecuencia de mi decisión".

● "No puedo cambiar porque así soy".

- Muévanse hacia la postura que representa cada frase y defiendan su elección. Después transformen:

"No puedo porque _____" → "Aunque _____,
sí puedo _____".



JOURNALING



10 min.

¿EN QUÉ ASPECTO DE MI VIDA ME DOY CUENTA DE QUE TENGO CABEZA DE VÍCTIMA Y PUEDO TRANSFORMARLA?

¿QUÉ PUEDO HACER EL DÍA DE HOY?

¿CONTRA QUÉ TENGO QUE LUCHAR?

¿QUÉ FORTALEZAS TENGO PARA LOGRARLO?

SEMANA

3



GYM



5 min.

- Cada persona sostiene un extremo de una cuerda imaginaria. Cuando el docente nombre una presión, miedo, aprobación, celular, enojo— decidan si avanzan, se detienen o sueltan.



MINDFULNESS

🕒 2 min.

- ¿Cómo me siento hoy? Piensa en 3 emociones distintas y en tres afirmaciones positivas.



ACTIVIDAD

🕒 20 min.

- Marca las áreas donde sientes que “no tienes opción”:

- | | |
|--|--|
| ☐ Opinión de otras personas. | ☐ Necesidad de agradar. |
| ☐ Redes sociales. | ☐ Enojo. |
| ☐ Una relación. | ☐ Hábitos o consumo. |
| ☐ Miedo a equivocarte. | ☐ Circunstancias familiares. |

- Elige una opción de las anteriores y completa:

- Siento que soy esclavo de _____ cuando _____.
- Lo que temo perder es _____.
- La decisión que entrego es _____.
- Un acto pequeño de libertad sería _____.
- Necesito apoyo de _____.

NOTA: dejar de ser víctima no significa negar el daño sufrido. Significa evitar que ese daño decida todo tu futuro.



JOURNALING

🕒 10 min.

EL ÁREA EN LA QUE QUIERO RECUPERAR LIBERTAD ES:

MI ACCIÓN CONCRETA SERÁ:

EL MIEDO O TENTACIÓN QUE ENFRENTARÉ ES:

LA AYUDA QUE NECESITO ES:

MI AFIRMACIÓN ES:

SEMANA

4



GYM



5 min.

- El docente nombra los valores del año. Den un paso al frente cuando escuchen uno que sienten haber desarrollado. Están descritos en la actividad.



MINDFULNESS



2 min.

- Respira profundo. Recuerda cómo pensabas o actuabas al comenzar el año. ¿Qué ha cambiado?



ACTIVIDAD



20 min.

- En una hoja blanca, dibuja un camino con ocho estaciones:

**SOLIDARIDAD / RESPETO / PERSEVERANCIA / DOMINIO PROPIO /
FLEXIBILIDAD / ENTUSIASMO / EMPATÍA / RESILIENCIA /
RESPONSABILIDAD**

- En cada estación escribe una palabra, decisión o aprendizaje. Después responde:

- ¿Qué patrón de crecimiento observas?
- ¿Qué valor te costó más?
- ¿Qué decisión cambió algo en ti?
- ¿Qué sigues necesitando entrenar?
- ¿Quién estás eligiendo llegar a ser?

NOTA: crecer no es convertirte en alguien perfecto. Es reconocer cada vez con mayor claridad quién quieres ser y responder con tus decisiones.





JOURNALING



5 min.

MI PROYECTO PERSONAL COMENZÓ CON:

LO QUE LOGRÉ FUE:

LO QUE NO LOGRÉ TODAVÍA ES:

LA RESPONSABILIDAD QUE ASUMO ES:

MI SIGUIENTE DECISIÓN SERÁ:

MI AFIRMACIÓN PARA CONTINUAR ES:



TAREA

- Para la semana que entra llevarán una playera blanca que puedan escribir sobre ella y plumones.

10. SOY LIBRE



SEMANA

1



5 min.

Llegar al final del año es una oportunidad para detenerte y observar el camino recorrido. Tal vez no lograste todo lo que querías, pero seguramente aprendiste algo sobre tus pensamientos, emociones, decisiones, relaciones y sueños.

Integrar significa unir lo aprendido para utilizarlo en la vida. La Solidaridad te enseñó a ayudar; el Respeto, a reconocer la dignidad; la Perseverancia, a continuar; el Autogobierno, a dirigir tus decisiones; la Flexibilidad, a adaptarte; el Entusiasmo, a esforzarte con sentido; la Empatía, a mirar al otro; la Resiliencia, a levantarte; y la Responsabilidad, a elegir y responder.

También es momento de reconocer a las personas que caminaron contigo. La amistad se construye al compartir, escuchar, ser leales, reparar el daño y ayudarnos a crecer. Lo que dejas en los demás también forma parte de tu paso por este año.



GYM



5 min.

- Realicen cualquier "Gym" que recuerden del ciclo escolar.



MINDFULNESS



2 min.

- Respira profundo y mientras lo haces observa la palma de tus manos y traza con una mano las líneas. Intenta contar las líneas.



ACTIVIDAD



25 min.

- Cada estudiante se coloca una playera blanca sobre su ropa. Debe ser una prenda que tenga autorización para escribir.

- Formen dos círculos, uno dentro del otro, quedando frente a un compañero.

- Durante 30 segundos, cada persona escribe en la playera del compañero una fortaleza, un valor o algo positivo que haya observado durante el año.

- El círculo exterior avanza un lugar y repiten hasta recibir varios mensajes.

- No se permiten bromas, apodos, indirectas ni comentarios sobre el cuerpo o la apariencia. Los mensajes deben ser sinceros y respetuosos.



JOURNALING



10 min.

- Lee con calma los mensajes que recibiste y responde:

¿Qué mensaje te sorprendió o te hizo sentir bien?

¿Qué cualidad reconocieron en ti que a veces te cuesta ver?

¿Qué has aportado a otras personas durante este año?

¿Qué te gustaría que los demás recordaran de ti?

Completa:

**HOY DESCUBRÍ QUE LOS DEMÁS VEN EN MÍ _____. QUiero SEGUIR FORTALECIENDO
_____ Y DEJAR EN LAS PERSONAS _____.**





GYM



5 min.

- Formen un círculo tomados de las manos. Dos personas correrán por fuera en direcciones contrarias. Cuando el docente diga "¡ya!", tocarán las manos unidas de una pareja. Esa pareja saldrá a correr y quienes estaban afuera ocuparán sus lugares.



MINDFULNESS



2 min.

- Respira profundo tres veces. Piensa en algo bueno que recibiste de este grupo y en algo que agradeces de las personas con quienes compartiste el año.



ACTIVIDAD



20 min.

- Cada quien dejará su cuaderno abierto sobre su lugar, en una hoja en blanco.

- Caminen por el salón y escriban mensajes en los diarios que elijan:

- "Reconozco en ti _____".
- "Una fortaleza que veo en ti es _____".
- "Gracias por _____".
- "Aprendí de ti _____".
- "Admiro tu capacidad para _____".
- "Deseo que continúes _____".
- "Algo que aportaste al grupo fue _____".
- "Creo que puedes lograr _____".

- Reglas:

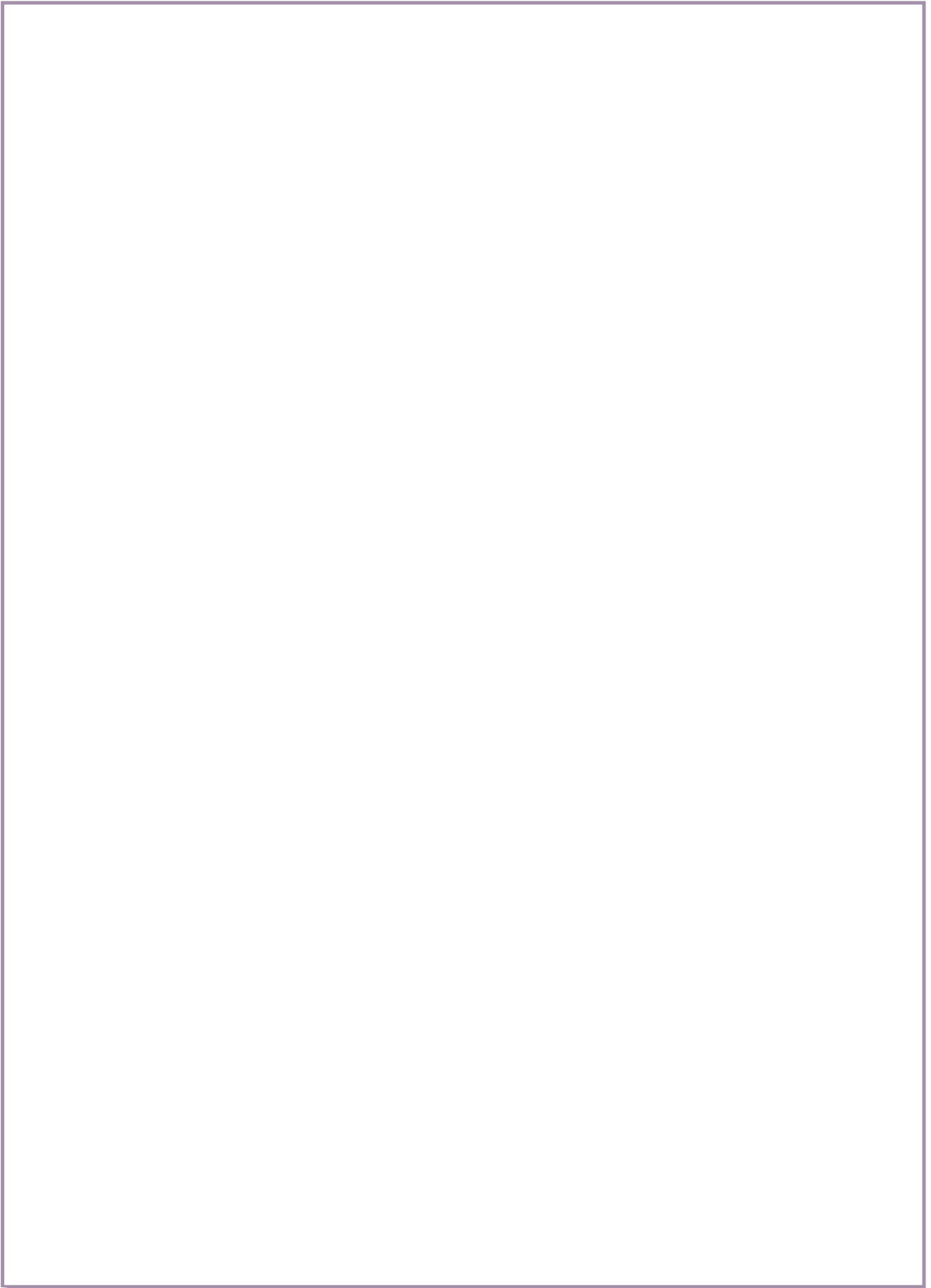
- Escriban mensajes positivos, respetuosos y sinceros.
- No hagan bromas, indirectas ni comentarios sobre el cuerpo.
- No revelen información privada.
- Pueden firmar o dejar el mensaje anónimo.
- Procuren escribir también a personas con quienes conviven menos.

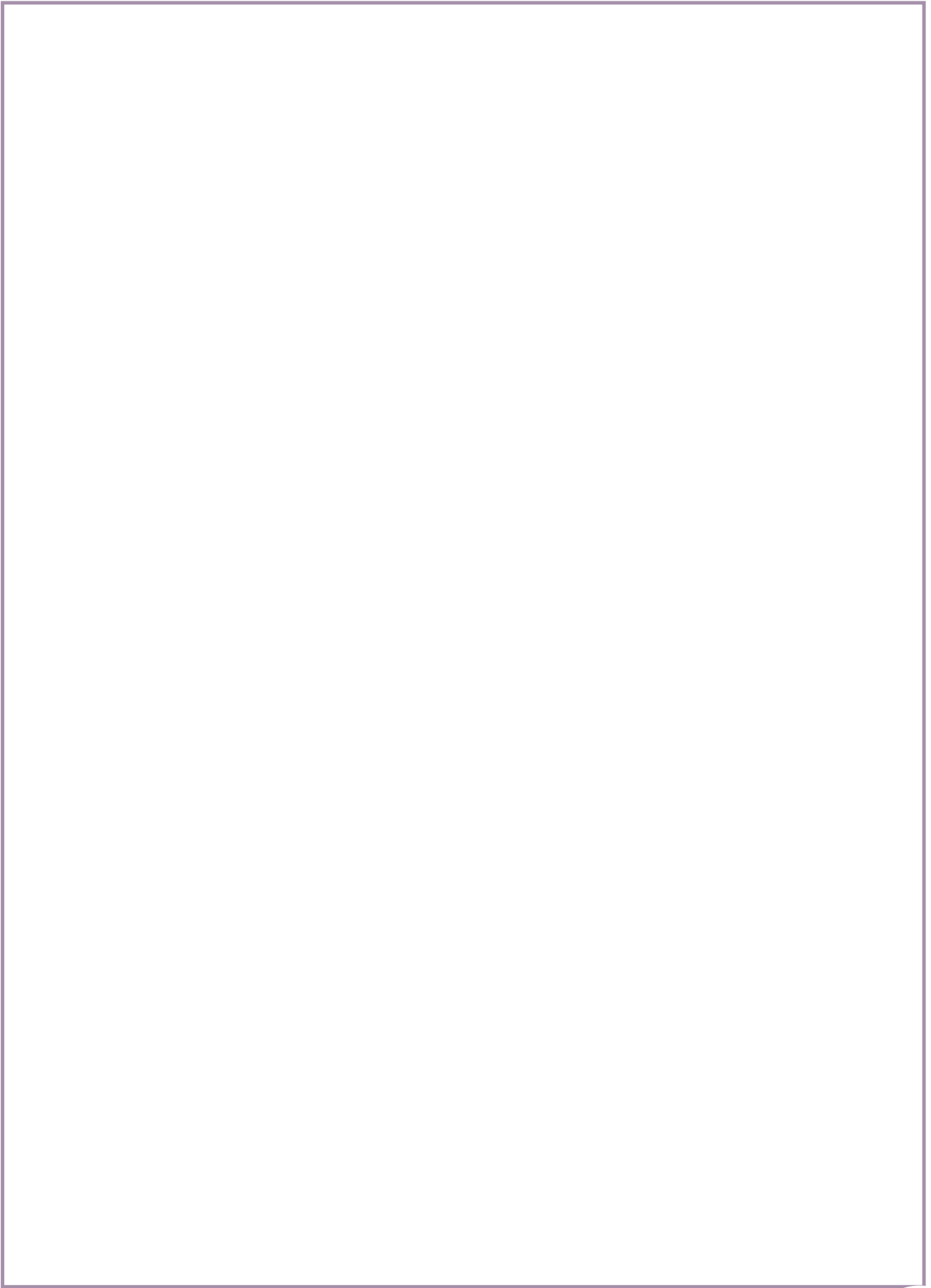
Nadie está obligado a compartir lo que recibió.

- Al terminar, regresen a su lugar y lean sus mensajes en silencio.



NOTA: Reconocer y agradecer ayuda a que las personas descubran el valor de su paso por nuestra vida.







JOURNALING



10min.

AL LEER LOS MENSAJES SENTÍ:

ALGO VALIOSO QUE OTROS RECONOCIERON EN MÍ FUE:

EL MENSAJE QUE MÁS ME SORPRENDIÓ FUE:

ALGO QUE AGRADEZCO DE ESTE GRUPO ES:

LA HUELLA QUE QUIERO SEGUIR DEJANDO ES:

MI AFIRMACIÓN PARA EL FUTURO ES:

HERRAMIENTAS

BLOQUE



1

Salgo de mí para encontrarme con el otro.

Justicia

Solidaridad

Apoyo / Participo

Egoísmo / Indiferencia

2

Cuido lo que vale.

Justicia

Respeto

Cuido / Reconozco

Burla
Menosprecio
Invasión de límites
Chisme

3

Un esfuerzo extra

Fortaleza

Perseverancia

Doy un esfuerzo extra / Resisto / Termino

Flojera
Procrastinación
Abandono

4

Pongo límites a lo que me controla

Autogobierno

Serenidad

Atiendo / Regreso a mi centro / Pongo límites

Impulsividad
Exceso
Distracción

5

Me adapto

Autogobierno

Flexibilidad

Pienso · Acepto · Actúo

Terquedad
Abandono
Mentalidad negativa

BLOQUE



6

Me esfuerzo
por querer

Fortaleza

Entusiasmo

Me esfuerzo
por querer
/ Pienso en
positivo

Queja
Desánimo
Conformismo

7

Pienso en los
demás

Prudencia

Empatía

Escucho /
Me pongo
en su lugar /
Motivo

Egoísmo
Indiferencia

8

Vuelvo a
mi centro y
propongo
soluciones

Prudencia /
Autogobierno

Resiliencia

Busco
soluciones /
Pido ayuda
/ Vuelvo a
intentarlo

Queja
Culpar
"No puedo"

9

Elijo y
respondo

Prudencia /
Fortaleza

Responsabilidad

Elijo /
Respondo

Excusa
Victimismo

10

Soy libre

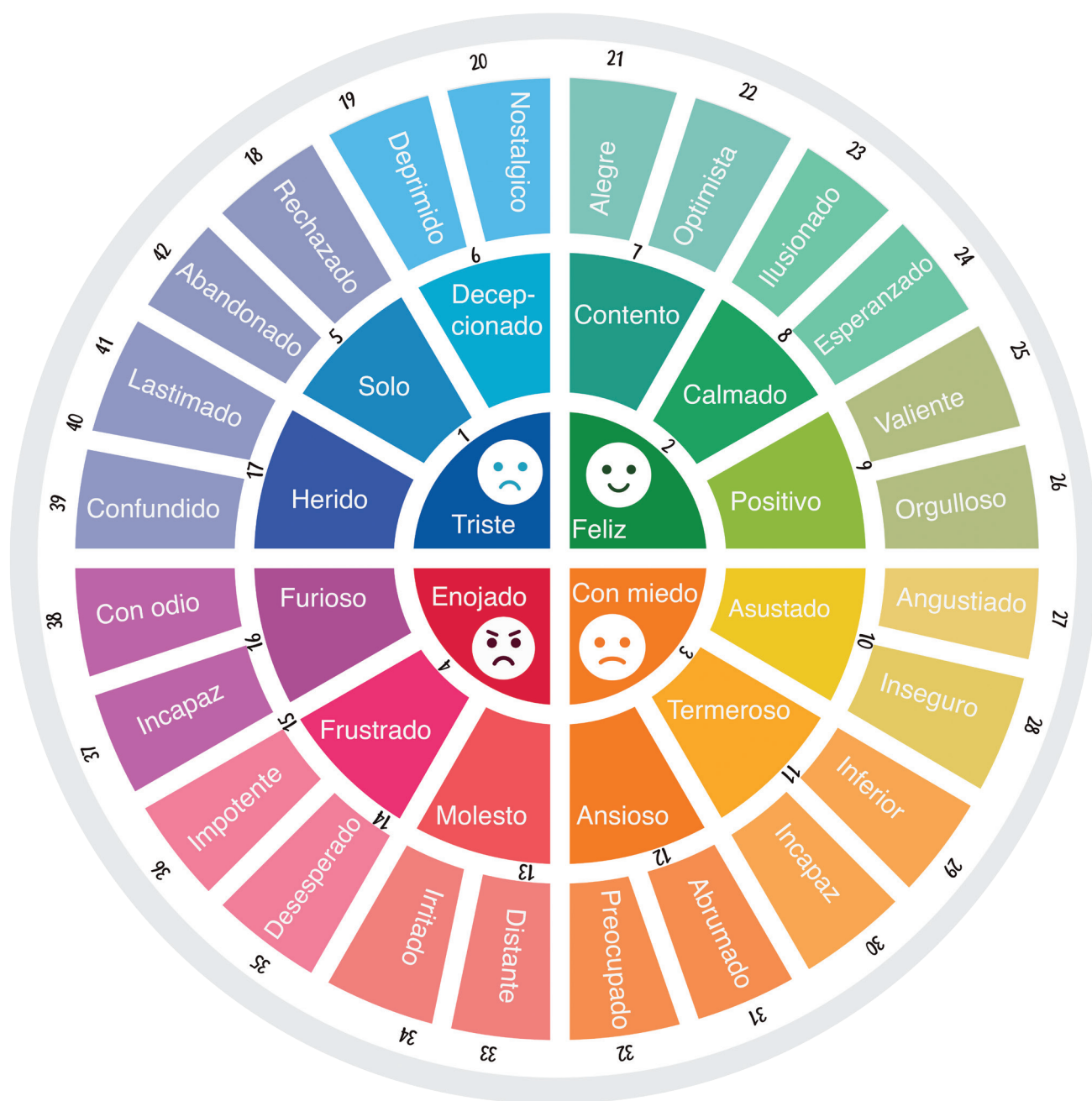
Prudencia

Amistad
Gratitud

Reconozco
/ Agradezco
/ Dejo
huella

Indiferencia
No reconocer

RUEDA DE EMOCIONES



PLATAFORMA



LISTONES

1. Escribe en el póster la virtud, el valor, el verbo y el supervillano del mes. Recuérdalos al grupo al comenzar la semana.
2. Escribe la misión semanal en el pizarrón y mantenla visible hasta el viernes.
3. Elige una frase relacionada con el bloque, escríbela en un lugar visible y recuérdala durante la semana.
4. Elige una afirmación positiva de la lista del libro y practícala con el grupo al iniciar la semana.
5. Revisa la gimnasia cerebral, prepara lo necesario y ayuda a dirigirla cuando corresponda.

- 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.



