

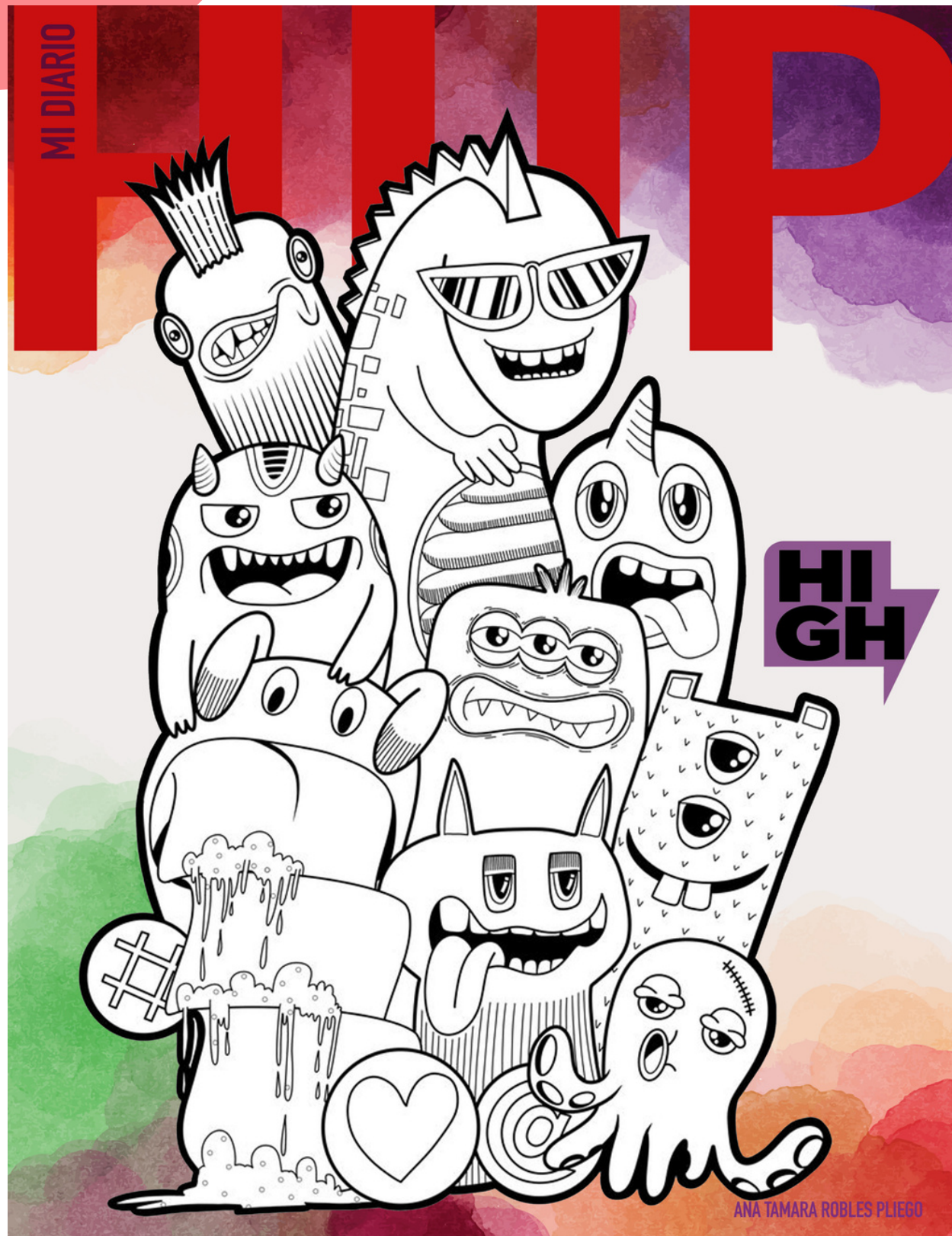
TAMARA ROBLES PLIEGO

GUÍA RÁPIDA

2026 – 2027

HUMANS UP

SEC Y PREPA



EL LIBRO ES EL DIRECTOR DE ORQUESTA

El libro dirige la clase paso a paso. Ahí encontrarás el saludo, la gimnasia cerebral o dinámica rompehielo, el mindfulness, etc.

Ya no necesitas consultar una planeación externa. Las instrucciones de la clase están integradas en el libro. En la plataforma encontrarás recursos complementarios.

Tu tarea como docente es revisar la clase con anticipación, preparar el tiempo y los materiales necesarios, y acompañar cada momento con buen humor, disposición y entusiasmo.

EL PROPÓSITO DEL PROGRAMA

El programa busca desarrollar pensamiento crítico, habilidades socioemocionales, fuerza de voluntad y carácter. Ayuda a los alumnos a conocerse, reconocer aquello contra lo que luchan y descubrir cómo pueden transformar positivamente su entorno.



RUTA DE LA CLASE. | DURACIÓN DE 40 A 45 MIN

1. Saludo. | 2 min.
2. Gimnasia cerebral o dinámica rompehielo. | 5 a 10 min.
3. Check-in. | 5 min.
4. Objetivo y herramientas del bloque. | 2 min
5. Actividad | 20 minutos.
6. Journaling, proyecto personal y cierre. | 5 a 10 minutos

1. SALUDO | 3 A 5 MINUTOS

Comienza haciendo que los alumnos se saluden y se conecten entre ellos. Pueden decirse buenos días, saludarse con el puño, mirarse, caminar un poco por el espacio o realizar la propuesta indicada en el libro.

¿Para qué sirve?

- Rompe el esquema de una clase tradicional.
- Ayuda a que los alumnos se suelten y participen.
- Favorece la conexión con los compañeros.
- Prepara el ambiente para comenzar la clase.
- Desarrolla socialización y vinculación

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.



6

2. GIMNASIA CEREBRAL | 3 A 5 MINUTOS

- Realiza la gimnasia cerebral o dinámica indicada en el libro. En Secundaria y Preparatoria las propuestas también funcionan como rompehielos y favorecen el trabajo en equipo.
- Estas dinámicas pueden pedir a los alumnos que se organicen, se comuniquen con señas, resuelvan un reto o colaboren de una manera divertida.
- Si la propuesta del libro no se adapta al grupo, puedes elegir otra del catálogo de gimnasias cerebrales disponible en la plataforma.

¿Para qué sirve?

- Activa el cerebro.
- Favorece el trabajo en equipo.
- Promueve la comunicación y la colaboración.
- Ayuda a que los alumnos se encuentren con los demás.
- Prepara la atención y la participación.

3. MINDFULNESS

¿Después de la gimnasia cerebral, realiza la actividad de conciencia plena indicada en el libro. Invita a los alumnos a respirar profundamente, llevar la atención a la respiración y conectarse con su entorno. Este momento les permite reconocer cómo llegan, enfocarse y prepararse para el tema.

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?

7

4. OBJETIVO

- Lean el objetivo que aparece en el libro. Los alumnos pueden leerlo, proyectarlo y participar. El objetivo explica qué van a vivir, qué van a trabajar y qué esperan lograr durante el bloque.
- La primera semana puede tomar un poco más de tiempo porque se presenta el programa y su propósito.
- Después de leer el objetivo, los alumnos completan las herramientas del bloque. Los espacios aparecen vacíos en el libro y la información para llenarlos se encuentra en una tabla al final.
 - **Virtud:** el hábito o cualidad que queremos desarrollar.
 - **Valor:** la manera en que desarrollaremos la virtud.
 - **Verbo:** la acción concreta que practicaremos.
 - **Antivalor:** aquello contra lo que vamos a luchar.
 -



RECUERDA, PRACTICA Y PROMUEVE



5. ACTIVIDAD | 20 MINUTOS

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.



- Realiza la actividad indicada en el libro. Las actividades están diseñadas para desarrollarse aproximadamente en 20 minutos.
- Los alumnos pueden participar en juegos, dinámicas, debates, ejercicios de escritura y otras experiencias relacionadas con el tema.
- Antes de la clase, revisa si la actividad requiere materiales o alguna preparación especial.

CUANDO LA ACTIVIDAD ES UNA CAMPAÑA

- Algunas actividades de Secundaria y Preparatoria se convierten en campañas. La campaña forma parte de la actividad; no es un trabajo adicional.
- Su propósito es que el adolescente descubra su capacidad de liderazgo y proyecte lo aprendido hacia los demás. Puede contribuir a mejorar el ambiente, reducir el bullying y aumentar los actos de bondad.

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).

6. JOURNALING, PROYECTO PERSONAL Y CIERRE

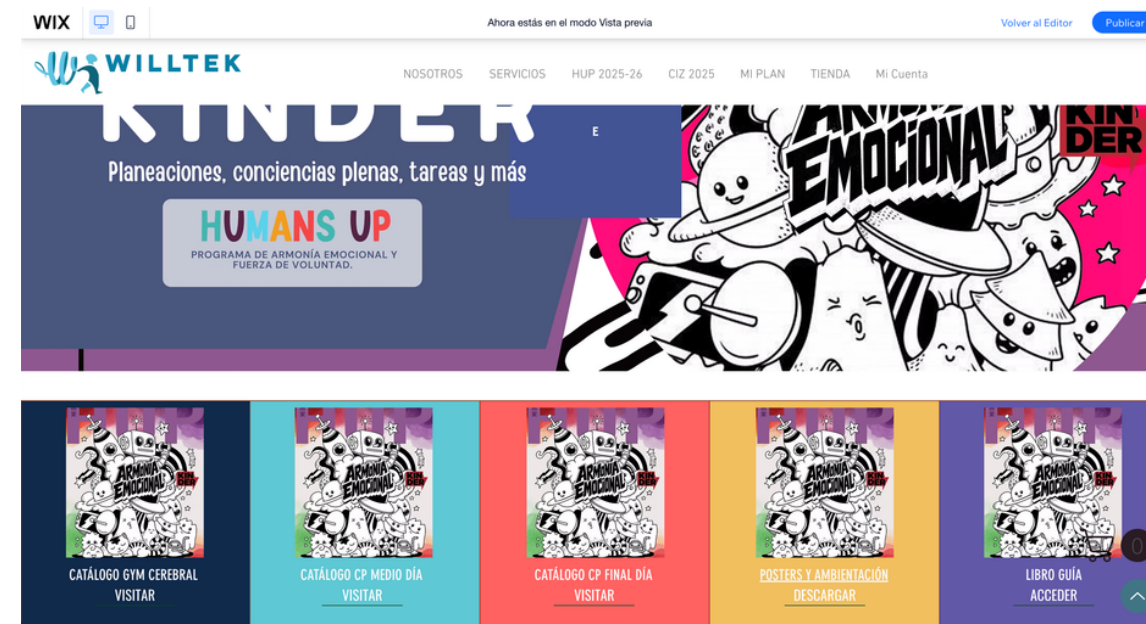
- El journaling funciona como cierre de la clase. Los alumnos escriben una reflexión y eligen un proyecto personal de crecimiento.
- Motívalos a responder con honestidad. No es necesario que todos compartan lo que escribieron. Si hay tiempo, puedes invitar a algunos alumnos a comentar su reflexión.

RECURSOS DEL LIBRO Y LA PLATAFORMA



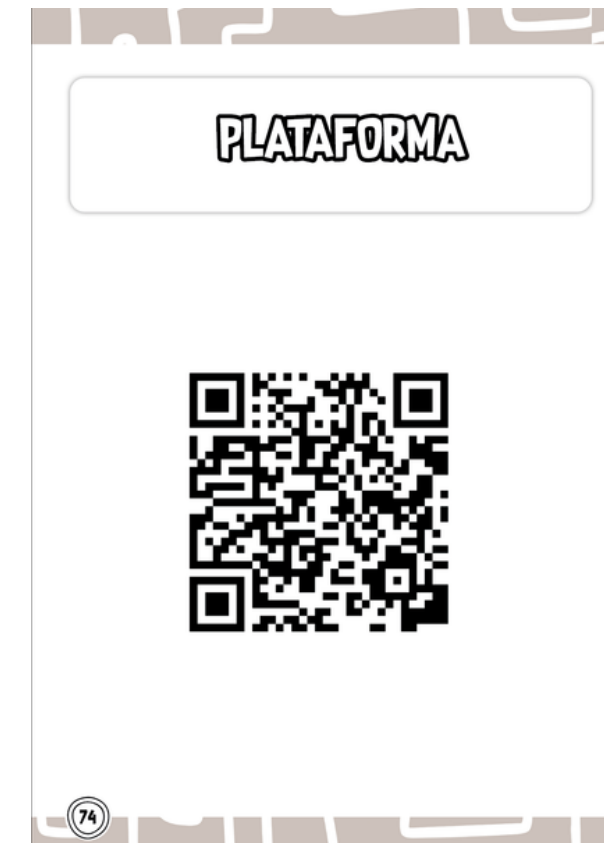
☆ "Eso no me gusta, por favor no lo hagas."
 ☆ "Necesito un espacio, ¿puedes hacerte tantito para allá?"
 ☆ "No quiero jugar así, mejor hagamos otra cosa."
 ☆ "No me siento bien con eso, por favor para."
 ☆ "Eso me lastima, por favor detente."
 ☆ "No me gusta que me hables así."
 ☆ "Quiero estar solo un ratito, gracias."
 ☆ "Prefiero que me hables con calma, por favor."
 ☆ "Está bien decir que no, y ahora digo que no."
 ☆ "Me gusta cuando me tratas con cariño, ¿podemos hacerlo así?"
 ☆ "Ya no quiero seguir con ese juego, me hace sentir mal."
 ☆ "Por favor para, eso no es divertido para mí."
 ☆ "No me gusta lo que estás haciendo, quiero que te detengas."
 ☆ "Me estás molestando, por favor aléjate tantito."
 ☆ "Eso no está bien, quiero que me respetes."
 ☆ "No me siento cómodo con eso, por favor para."
 ☆ "Quiero jugar tranquilo, sin que me molesten."
 ☆ "No me gusta que me hables así, quiero que seas amable."
 ☆ "Si sigues molestando, me voy a ir a otro lugar."
 ☆ "Yo sí te respeto, y también quiero que tú me respetes a mí."

71



PLATAFORMA DOCENTES

La plataforma docente incluye el catálogo de gimnasias cerebrales, actividades de conciencia plena, recursos descargables, pósters y materiales de ambientación. No es necesario registrar el libro; únicamente se utiliza la contraseña recibida por correo.



PLATAFORMA ALUMNOS

El libro incluye un código para que los alumnos accedan a recursos adicionales. Cuando una actividad incluya una campaña, podrán consultar y descargar ideas desde la plataforma.



LISTONES

Esta es una sugerencia para involucrarlos y hacerlos responsables de mantener vivo el programa.

LISTA RÁPIDA DEL DOCENTE

SECUENCIA Y TIEMPOS

- ☐ 1. Saludo | 3 a 5 minutos
- ☐ 2. Gimnasia cerebral | 3 a 5 minutos
- ☐ 3. Registro emocional | 3 a 5 minutos
- ☐ 4. Objetivo | 5 minutos
- ☐ 5. Actividad | 20 minutos
- ☐ 6. Misión | Mención breve
- 7. Cierre | Mención breve

ANTES DE DAR LA CLASE

- ☐ Reviso las instrucciones del libro.
- ☐ Leo el objetivo del bloque.
- ☐ Identifico las herramientas que trabajaremos.
- ☐ Reviso la gimnasia cerebral o dinámica rompehielo.
- ☐ Confirmo si la actividad requiere materiales.
- ☐ Reviso si la actividad incluye una campaña.
- ☐ Reviso la pregunta de journaling.
- ☐ Preparo el libro para proyectarlo, si es necesario.



8441010751

tamararobles@willtek.com.mx