

1. EL BOTÓN DE PAUSA

Aprendo a detenerme antes de reaccionar

NOMBRE: _____

FECHA: _____

1 PIENSA EN UNA SITUACIÓN

Recuerda una situación reciente en la que reaccionaste rápido por enfado, nervios o frustración.

¿Qué ocurrió?

2 ¿QUÉ SENTISTE?

- ☐ Enfado ☐ Miedo ☐ Vergüenza ☐ Frustración ☐ Nervios
☐ Tristeza ☐ Otra

Intensidad de la emoción:

☒ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3 MI CUERPO ME AVISÓ

- ☐ Corazón acelerado ☐ Respiración rápida ☐ Tensión muscular
☐ Calor ☐ Nudo en el estómago ☐ Otro

4 PULSO MI BOTÓN DE PAUSA



Antes de reaccionar podría haber...

5 MI NUEVA RESPUESTA

En una situación parecida, la próxima vez intentaré...

IDEA CLAVE Sentir una emoción es automático. Lo que hago después puedo aprender a elegirlo.

2. EL RETO DE LOS 90 SEGUNDOS

¿Qué hago cuando algo no sale como quiero?

NOMBRE: _____

FECHA: _____

1 MI PRIMERA REACCIÓN

Cuando tuve que esperar, repetir, equivocarme o no conseguir el resultado inmediato...

☐ Abandonar

☐ Enfadarme

☐ Quejarme

☐ Seguir intentándolo

☐ Pedir ayuda

☐ Buscar otra estrategia

2 MI FRUSTRÓMETRO

0 = nada de frustración | 10 = muchísima frustración

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

3 ¿QUÉ PENSASTE?

Cuando no me salía pensé...

Ese pensamiento hizo que me sintiera...

4 DOS CAMINOS

CAMINO A - REACCIÓN IMPULSIVA

Me frustro > _____ > _____

CAMINO B - RESPUESTA CONSCIENTE

Me frustro > paro > _____ > _____

5 MI ESTRATEGIA ANTIFRUSTRACIÓN

La próxima vez que algo no me salga a la primera voy a...

IDEA CLAVE No siempre puedo controlar el resultado. Sí puedo entrenar mi respuesta ante él.

3. CAMBIA LAS GAFAS

Una situación puede interpretarse de muchas maneras

NOMBRE: _____

FECHA: _____

SITUACIÓN: Has cometido un error delante de tus compañeros y algunos se han reído.

GAFAS ROJAS Interpretación negativa

¿Qué podría pensar?

¿Cómo me sentiría?

¿Qué haría después?

GAFAS AMARILLAS Busco otras explicaciones

1. _____
2. _____
3. _____

GAFAS VERDES Interpretación útil y realista

¿Qué podría decirme a mí mismo/a?

4

AHORA CON UNA SITUACIÓN REAL

Algo que me ocurrió: _____

Lo interpreté como: _____

Otra forma de verlo podría ser: _____

IDEA CLAVE No siempre podemos cambiar lo que ocurre, pero podemos revisar cómo lo estamos interpretando.

4. EL BANCO DE DECISIONES

Antes de decidir, pienso

NOMBRE: _____

FECHA: _____

DILEMA Tus amigos quieren hacer algo con lo que tú no estás de acuerdo.
Si dices que no, temes que se rían de ti o te excluyan.

OPCIÓN A

Hago lo que quiere el grupo

¿Qué puedo ganar?

¿Qué puedo perder?

OPCIÓN B

Digo lo que realmente pienso

¿Qué puedo ganar?

¿Qué puedo perder?

OPCIÓN C

Busco otra alternativa

Mi propuesta sería...

2

MI BALANZA

☐ ¿Qué quiero realmente?

☐ ¿Estoy decidiendo por miedo?

☐ ¿Respeto mis valores?

☐ ¿Qué consecuencias puede tener?

☐ ¿Estoy intentando agradar a los demás?

☐ ¿Respeto también a los demás?

3

MI DECISIÓN

Yo elegiría... _____

Porque... _____

IDEA CLAVE Ser autónomo no significa hacer siempre lo que quiero, sino aprender a decidir conscientemente.

5. EL EQUIPO QUE NADIE VE

Descubro todo lo que hace funcionar a un equipo

NOMBRE: _____

FECHA: _____

1 LO VISIBLE Y LO INVISIBLE

Durante la actividad conseguimos un objetivo juntos. ¿Qué fue visible?

☐ Correr ☐ Lanzar ☐ Coordinarse ☐ Resolver el reto ☐ Ejecutar correctamente

Pero también existió un EQUIPO INVISIBLE.

2 ¿QUÉ APARECIÓ EN VUESTRO EQUIPO?

☐ Escucha ☐ Paciencia ☐ Comunicación ☐ Ánimo ☐ Liderazgo
☐ Cooperación ☐ Empatía ☐ Respeto ☐ Confianza ☐ Ayuda

3 MI APORTACIÓN

Algo positivo que yo aporté al equipo fue...

4 RECONOZCO A OTRA PERSONA

Un compañero/a que ayudó especialmente fue...

Porque... _____

5 LO QUE PODRÍAMOS MEJORAR

Nuestro equipo habría funcionado mejor si...

6 EL INGREDIENTE SECRETO

La característica más importante para un equipo es...

¿Por qué? _____

IDEA CLAVE Un equipo no funciona solo por las capacidades de sus miembros, sino por cómo se relacionan entre ellos.