

MÓDULO 1 · SESIÓN 1

El mensaje del grupo de clase

Pensar antes de reaccionar

Cómo usar este documento

Empieza leyendo **el caso**. Luego mira **las 20 reglas**. Después contesta la **Parte A** antes de la sesión (tráela pensada — no hace falta escribirla, pero sí haberla pensado). La **Parte B** la completas durante y después de la sesión.

No hay respuestas correctas. Lo que importa es que sean tuyas.

EL CASO

El mensaje del grupo de clase

Después de entregar un trabajo, un mensaje aparece en el chat. Y todo cambia.

Son las 19:46 de un martes. Marta acaba de terminar de cenar cuando oye el sonido de su móvil. *Ping*.

Es el grupo de WhatsApp de la clase. El grupo se llama "1ºB Legends". Hoy han entregado su primer trabajo en grupo de historia. En su equipo estaban: Marta, Lucas, Sofía y Daniel. Marta abre el chat.

Mensaje de Lucas:

"Bueno... algunos han trabajado más que otros en el trabajo 😊"

Marta se queda mirando la pantalla. Piensa inmediatamente: *¿Lo dice por mí?*

Ayer Marta no pudo terminar su parte porque tenía entrenamiento de baloncesto. Mientras piensa, empiezan a aparecer reacciones en el grupo: 👍 ... 😊 ...

Un compañero escribe: "*Dramaaaaa*". Daniel manda un emoji: 😊

Sofía no dice nada. Marta siente algo incómodo en el estómago. Vuelve a leer el mensaje. Quizá Lucas hablaba en general. Pero también podría estar hablando de ella.

Empieza a escribir una respuesta. La borra. La vuelve a escribir.

Podría responder: "*Pues podrías decirlo directamente.*" O podría ignorarlo. O escribir a Lucas en privado. O preguntar tranquilamente.

El cursor del chat sigue parpadeando. □ □ □

Marta tiene que decidir qué hacer. □

LAS 20 REGLAS**Para pensar mejor cuando la vida real pasa**

Léelas antes de venir a la sesión. No hace falta memorizarlas — son una caja de herramientas, no un examen. Las usarás en el Caso 1 hoy y en los próximos casos del módulo.

1. Los errores son información

Error ≠ fracaso. Error = datos para mejorar.

3. Tu cerebro inventa historias

Alguien escribe algo en el chat. Tu cerebro piensa: "Lo dice por mí." A veces es verdad. A veces no.

5. El grupo influye más de lo que crees

Cuando muchas personas hacen algo... parece normal. Pero normal no siempre significa correcto.

7. No todo es urgente

Muchas decisiones mejoran si esperas. Incluso 5 minutos ayudan.

9. Internet no olvida

Antes de subir algo pregúntate: ¿me dará vergüenza dentro de un año?

11. Cómo dices algo importa

Las mismas palabras pueden sonar amables, neutras o agresivas. Solo cambiando el tono.

13. Privado > público

Si algo puede causar conflicto... mejor hablar uno a uno.

15. La IA puede ayudarte...

...pero no debería pensar por ti.

17. Cambiar de opinión es inteligente

Significa que aprendiste algo nuevo.

19. Pedir ayuda también es inteligencia

Nadie aprende todo solo.

2. Pausa antes de responder

Si algo te enfada o te sorprende... espera 10 segundos. El 90% de los problemas empiezan por responder demasiado rápido.

4. No todo es lo que parece

Antes de reaccionar pregúntate: ¿Podría haber otra explicación?

6. Reírse con alguien ≠ reírse de alguien

La diferencia puede parecer pequeña. Pero para la otra persona puede ser enorme.

8. No tienes que seguir al grupo

Las personas con criterio propio a veces dicen: "Paso." Y no pasa nada.

10. La presión del grupo dura minutos

Pero tus decisiones pueden durar años.

12. Escuchar es una super-habilidad

La mayoría de conflictos empiezan porque nadie escucha.

14. Las buenas preguntas cambian todo

Antes de reaccionar pregúntate: ¿qué está pasando realmente? ¿qué quiero conseguir?

16. Las personas ven el mundo diferente

Tu versión de la historia no siempre es la única.

18. Tus decisiones construyen tu reputación

Las personas recuerdan patrones, no momentos.

20. La pregunta más poderosa

Cuando no sepas qué hacer, pregúntate: "¿Qué decisión me hará sentir orgulloso mañana?"

PARTE A · Antes de la sesión**Tu preparación**

Responde con calma. No hace falta escribirlo si no quieres — pero sí haberlo pensado.

1. ¿Qué sentía Marta el segundo antes de empezar a escribir?

Tres emociones concretas — busca palabras específicas, no "mal" ni "rara".

2. ¿Qué habrías hecho tú en su lugar?

- A. Responder en el grupo: "Pues podrías decirlo directamente."
- B. Ignorarlo y no responder
- C. Escribir a Lucas en privado para aclararlo
- D. Preguntarle a Lucas directamente y con calma — en privado o en el grupo

¿Por qué esa?**3. ¿Qué regla podría haber aplicado Marta?**

Mira las 20 reglas. Elige al menos **una** que crees que le habría ayudado en ese momento. Escribe el número y di brevemente por qué.

Regla nº ____ **porque:**

↳ *En la sesión el mentor te preguntará cuál pensaste. No hay regla incorrecta — lo importante es que la hayas razonado tú.*

4. Tu situación parecida

Piensa en algo TUYO — reciente — donde leíste un mensaje y tu cerebro decidió por ti lo que significaba antes de saberlo seguro. Una situación concreta. No hace falta contarla a nadie todavía. Solo tenerla en la cabeza.

PARTE B · Durante y después de la sesión**Lo que descubres en grupo y te llevas****5. Lo que descubro durante el caso**

Esta parte la completas cuando el mentor dé información adicional durante la sesión.

¿Qué dato nuevo apareció? ¿Cambió algo en tu forma de ver la situación?

6. ¿Qué harías ahora?

Después de la discusión en grupo. Imagina que eres Marta. ¿Qué harías exactamente?

7. ¿Por qué?**8. ¿Qué podría pasar después?**

Piensa en consecuencias que no son obvias a primera vista.

A corto plazo (*hoy, mañana*):

A largo plazo (*en semanas*):

9. Mi regla de hoy

La idea más importante que me llevo de esta sesión, en mis propias palabras:

10. ¿Cuándo la voy a aplicar?

Piensa en una situación concreta de esta semana donde podrías usar esa regla.

Esta última pregunta es la más importante. No se trata de aprender la regla — se trata de usarla cuando toca.