

MÓDULO 1 · SESIÓN 2

¿Quién sale perjudicado?

Pensar antes de reaccionar

Cómo usar este documento

Empieza leyendo **el caso**. 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. Las **20 reglas** están al final como referencia — úsalas cuando las necesites.

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

EL CASO

¿Quién sale perjudicado?

Expulsado tras protesta por su menosprecio al árbitro.

Son las 20:55 de un lunes 2 de marzo de 2026. Luces encendidas. Estadio lleno. Nervios en el aire. □□□

El Real Madrid está a punto de jugar contra el Getafe CF. No es un partido cualquiera. Está en juego el liderato. El FC Barcelona aprieta desde arriba. Cada punto cuenta. Cada error... también. □

Y hay algo más. Los lunes no se le dan bien al Madrid últimamente... □
(Y cuando algo empieza raro... a veces termina peor). □

El árbitro pita. Empieza el partido. El Bernabéu ruge como siempre. Pero el Getafe no ha venido a mirar. □

Minuto 39. Silencio. Gol del Getafe. De repente, todo cambia. Los jugadores del Madrid se miran. El público se inquieta. La presión sube. Mucho. □□□

Segunda parte. El tiempo corre. El marcador no cambia.
La tensión ya no está solo en el estadio... está dentro de los jugadores.

Y entonces ocurre. Franco Mastantuono protesta una decisión del árbitro. Pero no es una protesta cualquiera. Hay palabras que no ayudan. □

El árbitro no duda. **Tarjeta roja** □. **Expulsado** por su menosprecio al árbitro. Ahora su equipo no solo va perdiendo... también tiene un jugador menos.

Resultado final: Real Madrid 0 - Getafe 1. GAME OVER

¿Qué ha pasado realmente?

¿Ha sido el gol del Getafe lo que complicó el partido?

¿O fue ese segundo en el que alguien dejó de pensar... y reaccionó sin control?

La próxima vez que algo te enfade (en clase, en casa, con amigos) recuerda: a veces, los 2 segundos más difíciles... son los que cambian todo el partido. □□

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

Responde con calma.

1. ¿Qué sentía Mastantuono el segundo antes de protestar?

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

2. ¿Qué habrías hecho tú en su lugar?

- A. Protestar igual, pero con otras palabras
- B. Quedarse callado y seguir jugando
- C. Pedir hablar con el árbitro al final del partido
- D. Avisar al capitán para que él hablara con el árbitro

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

Mira las 20 reglas del apéndice. Elige al menos **una** que crees que le habría ayudado en ese segundo antes de protestar. 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 reaccionaste antes de pensar. 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 Mastantuono. ¿Qué harías exactamente?

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

Piensa en consecuencias que no son obvias a primera vista.

A corto plazo (*esa misma noche, el día siguiente*):

A largo plazo (*en semanas, para el equipo y para él*):

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.

APÉNDICE · MATERIAL DE REFERENCIA

Las 20 reglas

Las recibiste en la sesión 1. Aquí las tienes a mano cuando las necesites.

1. Los errores son información

Error ≠ fracaso. Error = datos para mejorar.

3. Tu cerebro inventa historias

A veces es verdad. A veces no.

5. El grupo influye más de lo que crees

Normal no siempre significa correcto.

7. No todo es urgente

Muchas decisiones mejoran si esperas.

9. Internet no olvida

¿Me dará vergüenza dentro de un año?

11. Cómo dices algo importa

El tono lo cambia todo.

13. Privado > público

Si puede causar conflicto, 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.

19. Pedir ayuda también es inteligencia

Nadie aprende todo solo.

2. Pausa antes de responder

Espera 10 segundos. El 90% de los problemas empiezan por responder demasiado rápido.

4. No todo es lo que parece

¿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

"Paso" es una respuesta válida.

10. La presión del grupo dura minutos

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

¿Qué pasa realmente? ¿Qué quiero conseguir?

16. Las personas ven el mundo diferente

Tu versión no es la única.

18. Tus decisiones construyen tu reputación

Las personas recuerdan patrones, no momentos.

20. La pregunta más poderosa

"¿Qué decisión me hará sentir orgulloso mañana?"