

MÓDULO 1 · SESIÓN 3

El vídeo del parque

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

El vídeo del parque

Cuando compartir algo divertido puede dejar de serlo.

Es viernes por la tarde. Después de clase, varios compañeros quedan en el parque del barrio. ☐

Jorge, Marta, Dani y otros amigos están pasando el rato: hablan, juegan, se graban vídeos haciendo tonterías ☐

Todo es normal. Todo es divertido. En un momento, Dani empieza a hacer algo raro para hacer reír a los demás.

Baila. Hace caras. Exagera. ☐ Todos se ríen. Jorge saca el móvil... y graba.

"¡Esto hay que guardarlo!", dice entre risas.

Un rato después, el grupo sigue hablando. Jorge mira el vídeo.

Es muy gracioso. Se le ocurre algo. ☐

"Lo voy a subir al grupo."

Sin pensarlo mucho, lo envía al chat de clase.

☐ *vídeo enviado*

En segundos empiezan a llegar mensajes:

🤔🤔🤔, "Buenísimo", "Qué ridículo", "JAJAJA"

Al principio todo parece divertido. Pero al cabo de unos minutos...

Dani deja de responder. 😞

Esa noche, alguien reenvía el vídeo a otro grupo. Luego a otro. Y a otro...

El sábado por la mañana, más gente lo ha visto. Incluso personas que no estaban en el parque. ☐

Jorge vuelve a ver el vídeo. Ya no le parece tan gracioso. Siente algo raro.

El lunes en clase, **Dani está callado**. No mira a nadie. Jorge piensa en el momento en el parque. En el vídeo. En el botón de "enviar"... ☐

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

Responde con calma.

1. El segundo antes de "enviar"

Imagina la cabeza de Jorge justo antes de pulsar el botón. ¿Qué crees que estaba pensando? ¿Y qué NO estaba pensando?

Estaba pensando en:

NO estaba pensando en:

2. ¿Qué habrías hecho tú?

- A. Enviarle al grupo, como hizo Jorge
- B. Guardarlo solo para mí
- C. Borrarlo sin enviarlo a nadie
- D. Preguntarle a Dani primero si le parecía bien

¿Por qué esa?

3. ¿Qué regla podría haber aplicado Jorge?

Mira las 20 reglas del apéndice. Elige al menos **una** que crees que le habría ayudado **justo antes de pulsar "enviar"**. 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. El lunes en el cole

Dani está callado. No mira a nadie. El vídeo lleva tres días circulando. Si tú fueras Jorge ese lunes, ¿qué harías ahora? Piensa concreto, no general.

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. La perspectiva de Dani

Después de la discusión en grupo. ¿Cómo crees que se siente Dani ese lunes? Intenta meterte en su cabeza.

7. ¿Qué podría hacer Jorge ahora?

Una cosa concreta. No "pedir perdón" en general — algo concreto.

8. ¿Qué podría pasar después?

Piensa en consecuencias que no son obvias a primera vista.

A corto plazo (*esa semana, en clase*):

A largo plazo (*para Dani, para Jorge, para el grupo de clase*):

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. Específicamente: un momento *antes de enviar* algo.

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. Reglas especialmente relevantes para este caso: **6, 9, 10, 14, 16.**

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?"