

## MÓDULO 1 · SESIÓN 5

# Las 20 reglas son tuyas

Lo que hemos aprendido. Lo que nos llevamos.

**Esta sesión es distinta**

No hay caso nuevo. Es reflexión integradora sobre los 4 casos del módulo + compromiso personal con las reglas que más usas.

*Antes de venir a la sesión, dedica 10 minutos a mirar los workbooks de las cuatro sesiones anteriores. No tienes que releerlos enteros — solo recordar.*

## PARTE A · Antes de la sesión

## Mirar atrás

### 1. El caso que más se me ha quedado

De los cuatro casos del módulo:

- Sesión 1 — **Marta** (mensaje ambiguo en el grupo de clase)
- Sesión 2 — **Mastantuono** (expulsado por protestar al árbitro)
- Sesión 3 — **Jorge y Dani** (vídeo del parque que se viralizó)
- Sesión 4 — **Paula** (mensaje dentro del juego)

¿Cuál se te ha quedado más grabado? ¿Por qué?

### 2. Las reglas que más usé

Mira las 20 reglas del apéndice. Marca con ✓ las que crees que has usado tú en las últimas semanas — aunque no te dieras cuenta en el momento.

*No hace falta que sean muchas. Una o dos ya es importante. La pregunta no es cuántas, sino cuáles.*

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

11  12  13  14  15  16  17  18  19  20

**Mi ejemplo concreto:** *(piensa en una situación real donde aplicaste alguna)*

### 3. La regla que me cuesta más

¿Cuál de las 20 te parece más difícil de aplicar? No la que menos te gusta — la que **te cuesta** aunque sepas que tiene sentido.

**PARTE B · Durante y después de la sesión****Lo que descubres en grupo y te llevas****4. Lo que descubro en el grupo**

Tus compañeros también han trabajado los 4 casos. Lo que ellos digan en la sesión puede cambiar cómo ves alguna de tus respuestas.

¿Qué dijo alguien que te hizo pensar?

**5. Mi regla del módulo**

De las 20 reglas, **una** que te llevas como tuya para los próximos meses. La que más te conecta con lo que has aprendido en estas cinco semanas.

**Mi regla del módulo es la número \_\_\_\_:**

**¿Por qué esta?**

**6. La regla que quiero trabajar**

Una segunda regla que sabes que **te cuesta**, pero que quieres entrenar en las próximas semanas.

**Mi regla a trabajar es la número \_\_\_\_:**

**¿Cómo voy a entrenarla?** *(una situación concreta donde voy a intentar usarla)*

**7. Mi compromiso**

*Entre lo que pasa y lo que hacéis, hay un momento. Ese momento es vuestro.*

Mi compromiso para los próximos 30 días:

## APÉNDICE · MATERIAL DE REFERENCIA

## Las 20 reglas

Las recibiste en la sesión 1. En esta sesión final, las haces tuyas.

**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?"

*Has terminado el Módulo 1. Te lo has ganado.*