

MÓDULO 1 · CASO 2

¿Quién sale perjudicado?

Expulsado tras protesta por su menosprecio al árbitro

Pequeñas decisiones. Grandes consecuencias.

HISTORIA

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

¿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.

"No puedes controlar lo que pasa. Pero sí puedes entrenar cómo reaccionas."

Llevamos esto a la sesión: vamos a abrir ese segundo y ver qué hay dentro.

PARTE A · ANTES DE LA SESIÓN

Tu preparación

Responde con calma. No hay respuestas correctas — lo que importa es que sean tuyas.

¿Qué sentía Mastantuono el segundo antes de protestar?

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

1.

2.

3.

¿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?

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.

DURANTE Y DESPUÉS DE LA SESIÓN

Lo que me llevo

Estas preguntas las completas en sesión y al terminar.

Lo que descubro durante el caso

Cuando el mentor dé información adicional o el debate cambie tu forma de ver la situación, anota aquí lo que ha cambiado.

Mi regla de hoy

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

¿Cuándo la voy a aplicar?

Piensa en una situación concreta de esta semana donde podrías usar esa regla. Esta es la pregunta más importante: no se trata de aprender la regla, se trata de usarla cuando toca.

TU CAJA DE HERRAMIENTAS

Las 20 reglas para pensar mejor cuando la vida real pasa

Imprime esta página y guárdala donde la veas — nevera, mesa de estudio, agenda. Antes de cada sesión elige las que más conecten con el caso.

1  Los errores son información Error ≠ fracaso. Error = datos para mejorar.		11  Cómo dices algo importa Las mismas palabras pueden sonar: amables, neutras, agresivas... Solo cambiando el tono.
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.		12  Escuchar es una super-habilidad La mayoría de conflictos empiezan porque nadie escucha.
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.		13  Privado > público Si algo puede causar conflicto... Mejor hablar uno a uno.
4  No todo es lo que parece Antes de reaccionar pregúntate: ¿Podría haber otra explicación?		14  Las buenas preguntas cambian todo Antes de reaccionar pregúntate: • ¿qué está pasando realmente? • ¿qué quiero conseguir?
5  El grupo influye más de lo que crees Cuando muchas personas hacen algo... parece normal. Pero normal no siempre significa correcto.		15  La IA puede ayudarte... pero no debería pensar por ti.
6  Reírse con alguien ≠ reírse de alguien La diferencia puede parecer pequeña. Pero para la otra persona puede ser enorme.		16  Las personas ven el mundo diferente Tu versión de la historia no siempre es la única.
7  No todo es urgente Muchas decisiones mejoran si esperas. Incluso 5 minutos ayudan.		17  Cambiar de opinión es inteligente Significa que aprendiste algo nuevo.
8  No tienes que seguir al grupo Las personas con criterio propio a veces dicen: "Paso." Y no pasa nada.		18  Tus decisiones construyen tu reputación Las personas recuerdan patrones, no momentos.
9  Internet no olvida Antes de subir algo pregúntate: ¿me dará vergüenza dentro de un año?		19  Pedir ayuda también es inteligencia Nadie aprende todo solo.
10  La presión del grupo dura minutos Pero tus decisiones pueden durar años.		20  La pregunta más poderosa Cuando no sepas qué hacer, pregúntate: "¿Qué decisión me hará sentir orgulloso mañana?"