

MÓDULO 1 · CASO 3

El vídeo del parque

Cuando compartir algo divertido puede dejar de serlo

Pequeñas decisiones. Grandes consecuencias.

HISTORIA

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:

JAJAJA · Buenísimo · Qué ridículo · No puedo más

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 más.

El lunes en clase

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

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 del parque. En el vídeo. En el botón de "enviar"...

"Lo que se envía ya no se controla. Pero antes de enviar, siempre hay un segundo."

En sesión vamos a abrir ese segundo — y a ponernos también en la cabeza de Dani.

PARTE A · ANTES DE LA SESIÓN

Tu preparación

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

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?

¿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?

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.

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?"

Impulsa.Academy | Copyright 2026