



ACTIVIDAD GRUPAL





¡YO PUEDO!

Juntos vivamos algunos retos que nos permitan conocer un poco más sobre nosotros mismos.





RETO 1

Resuelve este
acertijo:

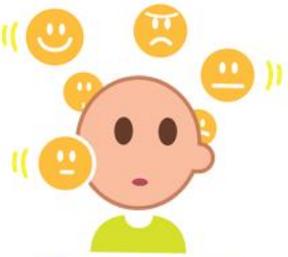
¿Cuántos 9 hay entre
1 y el 100?

RETO 1

¿Qué emociones sentí
mientras hacia este reto?



2



Pensar y descubrir cómo nos sentimos.

Emociones

Tarjetas de emociones
Solo/a



Lonely

Emotions cards

Tarjetas de emociones
Rechazado/a



Rejected

Emotions cards

Tarjetas de emociones
Calmado/o



Calm

Emotions cards

Tarjetas de emociones
Confundido/a



Confused

Emotions cards

Tarjetas de emociones
Orgullosa/o



Proud

Emotions cards

Tarjetas de emociones
Avergonzado/a



Embarrassed

Emotions cards

Tarjetas de emociones
Alegre



Happy

Emotions cards

Tarjetas de emociones
Enojado/a



Angry

Emotions cards

Tarjetas de emociones
Cansado/a



Tired

Emotions cards

Tarjetas de emociones
Esperanzado/a



Hopeful

Emotions cards

Tarjetas de emociones
Temeroso/a



Afraid

Emotions cards

Tarjetas de emociones
Triste



Sad

Emotions cards

Tarjetas de emociones
Asombrado/a



Shocked

Emotions cards

Tarjetas de emociones
Enfurecido/a



Furious

Emotions cards

Tarjetas de emociones
Preocupado/a



Worried

Emotions cards

Tarjetas de emociones
Emocionado/a



Excited

Emotions cards



RETO 1

¿Qué pensé?



Pensamientos



Pensar y descubrir
cómo nos
sentimos.

Esto sólo me
pasa a mí.

Me ha pasado esto que me ha
hecho sentir _____
Sin embargo, creo que hay otras
personas que también lo han vivido.

Cualquier otro lo pudo haber
logrado también.

Estoy contento por
haberlo hecho bien.

No voy a poder, ni
para que lo intento.

No conozco el futuro, si
esto es bueno, vale la
pena intentarlo.

He fallado por
completo.

Me he equivocado en _____
Sin embargo creo que he hecho
esto _____ bien.

Los demás creen
que...

Es imposible saber lo que los
demás piensan, mejor evito
afirmar lo que no sé.



RETO 1

¿Los pensamientos y emociones que tuve al resolver el acertijo, me ayudaron a ser constante para lograr el objetivo?

Si mi respuesta es “no”,
¿qué puedo hacer para lograrlo?



RETO 2

Hagan juntos los siguientes **ejercicios físicos**:



1 minuto corriendo en
tu lugar



ACTIVIDAD GRUPAL
CONSTANCIA

CAFÉ de guías NET

RETO 2

Hagan juntos los siguientes **ejercicios físicos:**

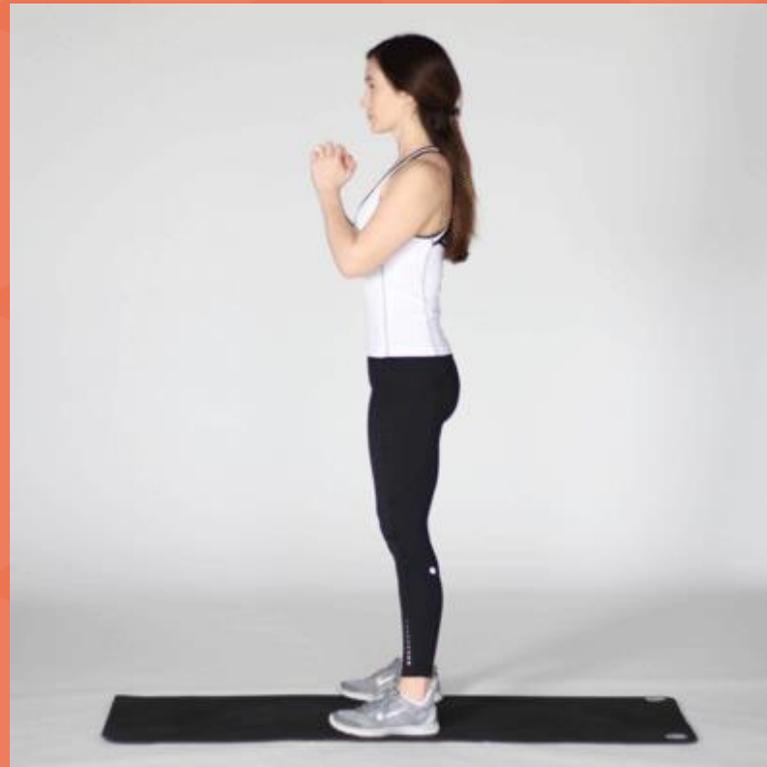


30 palomas



RETO 2

Hagan juntos los siguientes **ejercicios físicos:**



20 sentadillas

RETO 2



¿Qué emociones sentí mientras
hacia estos ejercicios?



2



Pensar y descubrir cómo nos sentimos.

Emociones

Tarjetas de emociones

Solo/a



Lonely

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Rechazado/a



Rejected

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Calmado/o



Calm

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Confundido/a



Confused

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Orgullosa/o



Proud

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Avergonzado/a



Embarrassed

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Alegre



Happy

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Enojado/a



Angry

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Cansado/a



Tired

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Esperanzado/a



Hopeful

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Temeroso/a



Afraid

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Triste



Sad

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Asombrado/a



Shocked

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Enfurecido/a



Furious

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Preocupado/a



Worried

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Emocionado/a



Excited

Emotions cards





RETO 2

¿Qué pensé?

Pensamientos



Pensar y descubrir
cómo nos
sentimos.

Esto sólo me
pasa a mí.

Me ha pasado esto que me ha
hecho sentir _____
Sin embargo, creo que hay otras
personas que también lo han vivido.

Cualquier otro lo pudo haber
logrado también.

Estoy contento por
haberlo hecho bien.

No voy a poder, ni
para que lo intento.

No conozco el futuro, si
esto es bueno, vale la
pena intentarlo.

He fallado por
completo.

Me he equivocado en _____
Sin embargo creo que he hecho
esto _____ bien.

Los demás creen
que...

Es imposible saber lo que los
demás piensan, mejor evito
afirmar lo que no sé.





RETO 2

¿Los pensamientos y emociones que tuve al hacer los ejercicios, me ayudaron a ser constante para lograr el objetivo?



Si mi respuesta es “no”,
¿qué puedo hacer para lograrlo?



RETO 3

Manualidad: Mariposa de papel

Cada quien necesitará:

- Una pieza de papel cuadrada.
- Tijeras

Vean juntos el siguiente video y realicen el reto:



<https://www.youtube.com/watch?v=DfWdbwWFwoA>

RETO 3

¿Qué emociones sentí mientras
hacia este reto?



2



Pensar y descubrir cómo nos sentimos.

Emociones

Tarjetas de emociones

Solo/a



Lonely

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Rechazado/a



Rejected

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Calmado/o



Calm

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Confundido/a



Confused

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Orgullosa/o



Proud

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Avergonzado/a



Embarrassed

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Alegre



Happy

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Enojado/a



Angry

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Cansado/a



Tired

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Esperanzado/a



Hopeful

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Temeroso/a



Afraid

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Triste



Sad

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Asombrado/a



Shocked

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Enfurecido/a



Furious

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Preocupado/a



Worried

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Emocionado/a



Excited

Emotions cards



RETO 3

¿Qué pensé?



Pensamientos



Pensar y descubrir
cómo nos
sentimos.

Esto sólo me
pasa a mí.

Me ha pasado esto que me ha
hecho sentir _____
Sin embargo, creo que hay otras
personas que también lo han vivido.

Cualquier otro lo pudo haber
logrado también.

Estoy contento por
haberlo hecho bien.

No voy a poder, ni
para que lo intento.

No conozco el futuro, si
esto es bueno, vale la
pena intentarlo.

He fallado por
completo.

Me he equivocado en _____
Sin embargo creo que he hecho
esto _____ bien.

Los demás creen
que...

Es imposible saber lo que los
demás piensan, mejor evito
afirmar lo que no sé.





RETO 3

¿Los pensamientos y emociones que tuve al hacer la mariposa de papel, me ayudaron a ser constante para lograr el objetivo?

Si mi respuesta es “no”,
¿qué puedo hacer para lograrlo?



RETO 4

¡A bailar!

Veán el video y sigan los pasos de la coreografía.



RETO 4

¡A bailar!



<https://www.youtube.com/watch?v=m9C5fu493Ok>





RETO 4

¿Qué emociones sentí
mientras hacia este reto?



2



Pensar y descubrir cómo nos sentimos.

Emociones

Tarjetas de emociones

Solo/a



Lonely

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Rechazado/a



Rejected

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Calmado/o



Calm

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Confundido/a



Confused

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Orgullosa/o



Proud

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Avergonzado/a



Embarrassed

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Alegre



Happy

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Enojado/a



Angry

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Cansado/a



Tired

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Esperanzado/a



Hopeful

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Temeroso/a



Afraid

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Triste



Sad

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Asombrado/a



Shocked

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Enfurecido/a



Furious

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Preocupado/a



Worried

Emotions cards

Tarjetas de emociones

Emocionado/a



Excited

Emotions cards



RETO 4

¿Qué pensé?



Pensamientos



Pensar y descubrir
cómo nos
sentimos.

Esto sólo me
pasa a mí.

Me ha pasado esto que me ha
hecho sentir _____
Sin embargo, creo que hay otras
personas que también lo han vivido.

Cualquier otro lo pudo haber
logrado también.

Estoy contento por
haberlo hecho bien.

No voy a poder, ni
para que lo intento.

No conozco el futuro, si
esto es bueno, vale la
pena intentarlo.

He fallado por
completo.

Me he equivocado en _____
Sin embargo creo que he hecho
esto _____ bien.

Los demás creen
que...

Es imposible saber lo que los
demás piensan, mejor evito
afirmar lo que no sé.



RETO 4

¿Los pensamientos y emociones que tuve al hacer la coreografía de baile, me ayudaron a ser constante para lograr el objetivo?

Si mi respuesta es “no”,
¿qué puedo hacer para lograrlo?





Reflexiones finales

- ¿En cuál actividad me sentí más contento o motivado?
- ¿Cuál actividad podría seguir realizando por mucho más tiempo?
- ¿Qué actividad me fue difícil o me costó mucho esfuerzo?
- ¿En alguna quise darme por vencido?
- ¿De qué manera viví la CONSTANCIA en cada uno de los diferentes retos?





Reflexiones finales

¿Qué podríamos concluir de las actividades que son difíciles o no muy agradables?

Quizás estas son oportunidades para fortalecer nuestro **ESFUERZO**.

Es importante que en estas actividades seamos **compasivos** con nosotros mismos y con los demás, y sepamos valorar el **ESFUERZO**, más que el resultado, porque quizás requieran mucho más de nosotros, aunque a simple vista no sea muy evidente.





Reflexiones finales

Las personas somos **DISTINTAS**, por lo tanto experimentamos cada situación de manera diferente, lo que para algunas puede ser un gran **RETO** para otra no lo es.





Reflexiones finales

Finalmente, es importante recordar que **DESCUBRIR** y **EXPRESAR** cómo nos sentimos, nos ayudará a estar más calmados, pensar con mayor claridad y así poder **CONTINUAR**.