



GOBIERNO DE  
EL SALVADOR



# Activa, piensa y actúa

Trimestre 1

Guía para docentes



GOBIERNO DE  
EL SALVADOR



# Activa, piensa y actúa

Trimestre I  
Guía para docentes

**José Mauricio Pineda Rodríguez**

Ministro de Educación, Ciencia y Tecnología, Interino

**Edgar Eliseo Alvarenga**

Viceministro de Educación y de Ciencia y Tecnología, *ad honorem*

**Wilfredo Alexander Granados Paz**

Director Nacional de Currículo

**Edgard Ernesto Ábrego Cruz**

Director General de Niveles y Modalidades Educativas

**Janet Lorena Serrano de López**

Directora de Asesoramiento Educativo y Desarrollo Estudiantil

**Gilberto Alexander Motto García**

Director de Educación en III Ciclo, Educación Media y Tecnológica

**Gustavo Antonio Cerros Urrutia**

Gerente Curricular para el Diseño y Desarrollo de la Educación General

**Coordinación editorial**

Ilich Panameño

Álex Pérez

**Equipo técnico autoral**

Mike Poulin

Cándida Guadalupe Bautista Corvera

David Josué Barahona Silicia

**Diseño y diagramación**

Patricia Damaris Rodríguez Romero

Edgardo Josué Molina Claros

Francisco René Burgos Álvarez

Judith Samanta Romero de Ciudad Real

**Diseño de portada**

Ernesto Escobar

**Imágenes**

Shutterstock

Primera edición, Ministerio de Educación,  
San Salvador, El Salvador, 2025.

Derechos reservados. Prohibida su venta y su  
reproducción con fines comerciales por cualquier  
medio, sin previa autorización del Ministerio de  
Educación, Ciencia y Tecnología.

ISBN en trámite

## **Apreciables docentes**

La reforma educativa Mi Nueva Escuela ha permitido desarrollar programas que integran la formación de valores y habilidades socioemocionales como una parte fundamental del desarrollo integral de los estudiantes. En este sentido, se presenta la estrategia «Activa, piensa y actúa», diseñada para fomentar una convivencia armónica, reforzar los valores fundamentales y preparar a nuestros jóvenes para enfrentar los desafíos del siglo XXI.

Esta estrategia se desarrollará a través de sesiones diarias de 10 minutos al inicio de la jornada escolar. Estas sesiones ofrecen a los docentes una guía práctica para integrar actividades dinámicas, reflexivas y de acción concreta, que fortalecen las competencias socioemocionales y el compromiso individual y colectivo de los estudiantes.

Estoy seguro de que ustedes, con su dedicación y liderazgo, contribuirán al éxito de esta estrategia. Juntos, lograremos consolidar un sistema educativo donde el aprendizaje se enfoque no solo en el conocimiento, sino también en los valores que necesitamos para construir una sociedad justa, libre y comprometida con el bienestar común.

**Atentamente,**

**José Mauricio Pineda Rodríguez**  
Ministro de Educación, Ciencia y Tecnología

## Índice

Prólogo o descripción de la estrategia .....	11
Orientaciones metodológicas .....	12
Momentos de la sesión diaria .....	14
<b>TRIMESTRE 1: SER</b>	
<b>Semana 1: Puntualidad</b> .....	18
• El reto de la puntualidad .....	18
• El poder de estar a tiempo .....	19
• Construyendo el hábito de la puntualidad .....	20
• Puntualidad: una señal de éxito .....	21
• Construyo confianza siendo puntual .....	22
<b>Semana 2: Dignidad</b> .....	23
• Toda persona merece respeto .....	23
• El respeto por los demás dignifica .....	24
• Las acciones reflejan la dignidad .....	25
• Mantener la dignidad en situaciones difíciles .....	26
• La dignidad es un acto de responsabilidad .....	27
<b>Semana 3: Identidad</b> .....	28
• ¿Quién soy? Explorando mi esencia .....	28
• Mis valores definen mis acciones .....	29
• Mis raíces, mi historia, mi identidad .....	30
• Mi identidad única aporta al mundo .....	31
• Fortalezco mi identidad para el crecimiento personal .....	32
<b>Semana 4: Autocuidado</b> .....	33
• Mi cuerpo es mi hogar, lo cuido .....	33
• Equilibrio emocional: cuidar mi mente .....	34
• Dormir, comer y moverme bien .....	35
• Reconozco y gestiono mis límites .....	36
• El autocuidado es amor propio .....	37
<b>Semana 5: Autocontrol</b> .....	38
• La calma es un superpoder .....	38
• El autocontrol facilita alcanzar mis metas .....	39
• Pensar antes de actuar .....	40
• Mantener el control en momentos difíciles .....	41
• El autocontrol lleva al éxito .....	42
<b>Semana 6: Respeto</b> .....	43
• Respetarse a uno mismo, es el primer paso .....	43
• Los demás merecen atención y respeto .....	44
• Las palabras respetuosas construyen puentes .....	45

• Respetar no significa estar de acuerdo .....	46
• El respeto mutuo genera armonía .....	47
<b>Semana 7: Responsabilidad</b> .....	48
• Cumplir los compromisos con seriedad .....	48
• Lo que hago tiene consecuencias .....	49
• Tomar iniciativa fomenta la responsabilidad .....	50
• La responsabilidad genera confianza .....	51
• Construir el futuro con responsabilidad .....	52
<b>Semana 8: Resiliencia</b> .....	53
• Los desafíos son oportunidades de aprendizaje .....	53
• Caerse, pero siempre levantarse .....	54
• Resistir y crecer en comunidad .....	55
• Transformar los errores en aprendizajes .....	56
• La resiliencia es motor de superación .....	57
<b>Semana 9: Paciencia</b> .....	58
• El tiempo y la calma traen soluciones .....	59
• La paciencia ayuda a pensar mejor .....	59
• Respetar los ritmos de los demás .....	60
• La paciencia fortalece el carácter .....	61
• La paciencia es la clave para grandes logros .....	62
<b>Semana 10: Humildad</b> .....	63
• Reconocer fortalezas y límites .....	63
• Escuchar a los demás hace crecer .....	64
• Aceptar los errores como oportunidades .....	65
• Aprender de quienes nos rodean .....	66
• La humildad nos acerca a los demás .....	67
<b>Semana 11: Honestidad</b> .....	68
• La verdad siempre es el mejor camino .....	68
• La honestidad es el mejor camino .....	69
• Actuar con honestidad genera confianza .....	70
• La honestidad fortalece las relaciones .....	71
• Vivir con integridad en cada decisión .....	72
<b>Semana 12: Productividad</b> .....	73
• Organizarse mejora los resultados .....	73
• La concentración aumenta la eficiencia .....	74
• Evitar distracciones permite enfocarse en las metas .....	75
• El esfuerzo constante produce grandes logros .....	76
• Ser productivo te anima a ser mejor .....	77

**TRIMESTRE 2: HACER**

<b>Semana 13: Amor</b> .....	84
• Amor y comprensión .....	84
• El amor implica paciencia .....	85
• El amor es perdón .....	86
• El amor implica compromiso .....	87
• Vivir el amor con gratitud y respeto .....	88
<b>Semana 14: Comunicación</b> .....	89
• Escuchar: la clave para entender al otro .....	89
• Hablar con claridad, pensar antes de decir .....	90
• Expresar ideas con respeto y confianza .....	91
• La comunicación no verbal: mi cuerpo también habla .....	92
• Dar y recibir: retroalimentación .....	93
<b>Semana 15: Excelencia</b> .....	94
• La excelencia orienta al desarrollo personal .....	94
• Atención a los detalles .....	95
• La mejora continua como hábito: Resiliencia .....	96
• Excelencia a través de la colaboración .....	97
• Excelencia es dar más de lo esperado .....	98
<b>Semana 16: Perseverancia</b> .....	99
• El primer paso: intentarlo una y otra vez .....	99
• Aprendo de los obstáculos para seguir adelante .....	100
• La perseverancia requiere paciencia .....	101
• Mantengo el enfoque a pesar de las distracciones .....	102
• La constancia me lleva al éxito .....	103
<b>Semana 17: Inspiración</b> .....	104
• Excelencia a través de la colaboración .....	104
• Encuentro inspiración en lo cotidiano .....	105
• Agradezco a quienes me inspiran .....	106
• El poder de compartir historias inspiradoras .....	107
• La inspiración es el motor del cambio .....	108
<b>Semana 18: Escuchar</b> .....	109
• Escuchar con atención, sin interrumpir .....	109
• Entender el mensaje detrás de las palabras .....	110
• Escuchar me ayuda a aprender y crecer .....	111
• El lenguaje corporal comunica .....	112
• Escuchar permite la retroalimentación .....	113

<b>Semana 19: Justicia</b> .....	114
• Trato a todos con igualdad .....	114
• Fortalecer lo que es justo .....	115
• Actúo con empatía y justicia .....	116
• La justicia construye paz y armonía .....	117
• La justicia implica ser responsable .....	118
<b>Semana 20: Integridad</b> .....	119
• Hacer lo correcto, aunque nadie mire .....	119
• La integridad implica constancia .....	120
• Mis decisiones reflejan mis valores .....	121
• Actúo respetando a los demás .....	122
• La integridad permite defender los valores .....	123
<b>Semana 21: Creatividad</b> .....	124
• Imaginar nuevas soluciones y alternativas .....	124
• La creatividad transforma lo cotidiano .....	125
• Experimentar sin miedo al fracaso .....	126
• Reflexionar sobre las experiencias .....	127
• La creatividad inspira a los demás .....	128
<b>Semana 22: Visión</b> .....	129
• Tener visión establece mi propósito .....	129
• Mis metas me ayudan a enfocarme .....	130
• La visión permite adaptabilidad .....	131
• Tener visión motiva a otros .....	132
• Con visión, construyo mi futuro .....	133
<b>Semana 23: Liderazgo</b> .....	134
• El liderazgo empodera .....	134
• Un buen líder escucha y motiva .....	135
• Liderar implica escuchar .....	136
• Liderar es influir con el ejemplo .....	137
• Liderar implica ser adaptable .....	138
<b>Semana 24: Metas</b> .....	139
• Defino metas claras y alcanzables .....	139
• Divido mis metas en pasos pequeños .....	140
• Las metas se adaptan a las condiciones .....	141
• Asumo la responsabilidad de mis acciones .....	142
• Celebro mis logros y reajusto mis metas .....	143

**TRIMESTRE 3: CONVIVIR**

<b>Semana 25: Empatía</b> .....	148
• Comprender la situación del otro .....	149
• Reconocer las emociones de los demás .....	150
• Actuar con sensibilidad y respeto .....	151
• Cuidar a otros con empatía y compasión .....	152
• La empatía como puente para el crecimiento .....	153
<b>Semana 26: Trabajo en equipo</b> .....	154
• Juntos somos más fuertes .....	154
• Colaborar para ser mejores .....	155
• Respetar las ideas y aportes de todos .....	156
• Resolver problemas trabajando en equipo .....	157
• Celebrar logros colectivos .....	158
<b>Semana 27: Moderación</b> .....	159
• Equilibrar mis palabras y acciones .....	159
• Evitar excesos para vivir en armonía .....	160
• La moderación mejora mi bienestar .....	161
• Ser moderado para sostenibilidad personal .....	162
• La moderación fomenta la satisfacción .....	163
<b>Semana 28: Generosidad</b> .....	164
• Compartir lo que tengo con alegría .....	164
• Compartir con los demás .....	165
• Pequeños actos que inspiran .....	166
• La generosidad implica entender las necesidades .....	167
• La generosidad fomenta la felicidad .....	168
<b>Semana 29: Confiabilidad</b> .....	169
• Consistencia en mis compromisos .....	169
• Reconocer mis errores me ayuda a ser confiable .....	170
• Cumplir mis compromisos .....	171
• Demostrar que otros pueden contar conmigo .....	172
• La confiabilidad fortalece amistades .....	173
<b>Semana 30: Perdón</b> .....	174
• Reconocer mis errores y pedir disculpas .....	174
• Aceptar disculpas con un corazón abierto .....	175
• Aprender a soltar el resentimiento .....	176
• El perdón como acto de fortaleza .....	177
• El perdón construye paz en mí y en otros .....	178

<b>Semana 31: Resolución de conflictos</b> .....	179
• Reconocer el conflicto como oportunidad de aprendizaje .....	179
• Comunicación asertiva .....	180
• Búsqueda de soluciones colaborativas .....	181
• Mediar con respeto y empatía .....	182
• Construir acuerdos para una convivencia mejor .....	183
<b>Semana 32: Planificación</b> .....	184
• Organizar mis tareas para alcanzar las metas .....	184
• Organización efectiva del tiempo .....	185
• La planificación debe ser flexible .....	186
• Eficiencia para alcanzar las metas .....	187
• Planificación para prever el futuro .....	188
<b>Semana 33: Conexión (diálogo)</b> .....	189
• Crear conexiones reales con palabras sinceras .....	189
• El diálogo como herramienta para entendernos .....	170
• Abrir puertas con preguntas significativas .....	171
• Construir relaciones sólidas con lenguaje positivo .....	172
• Compartir experiencias crea conexiones .....	173
<b>Semana 34: Gratitud</b> .....	174
• Reconocer y valorar lo que tengo .....	174
• Soy consciente de lo que tengo .....	175
• Agradecer a quienes me apoyan cada día .....	176
• La gratitud mejora mi actitud hacia la vida .....	177
• Expresar la gratitud mejora la vida .....	178



### Un viaje transformador con «Activa, piensa y actúa»

Queridos educadores,

Hoy, más que nunca, nuestra labor como docentes trasciende la mera transmisión de conocimientos; **somos arquitectos del carácter y forjadores del futuro**. La estrategia «Activa, piensa y actúa» se presenta como una herramienta poderosa en este noble camino, invitándonos a guiar a nuestros estudiantes en un viaje de **autoconocimiento y crecimiento integral**.

La estrategia es una herramienta que transforma la vida. Su objetivo es crear una conexión especial entre el docente y los estudiantes, convirtiendo al maestro en un mentor que guía hacia el éxito.

Esta guía no es solo un conjunto de instrucciones; es una **invitación a transformar la dinámica del aula**, a generar un espacio donde la **reflexión**, la **acción consciente** y la **práctica de valores** se conviertan en pilares fundamentales de la experiencia educativa. Al implementar «Activa, piensa y actúa», no solo estarán impulsando la **preparación física** y la **agudeza mental** de sus estudiantes, sino también sembrando las semillas de la **responsabilidad**, la **empatía** y el **compromiso**.

- **Activa** es el despertar del cuerpo, la energía que impulsa el movimiento y la conexión con el presente. A través de ejercicios de respiración, movilidad y estiramientos, invitamos a nuestros estudiantes a encontrar la vitalidad que reside en cada uno de ellos.
- **Piensa** es el espacio para la introspección, donde las decisiones y sus consecuencias son analizadas con claridad. Es el momento de cultivar la **conciencia** y la **responsabilidad**, para que cada acción sea el resultado de una elección informada.
- **Actúa** es la manifestación de la reflexión, donde las metas se convierten en acciones concretas y la iniciativa se transforma en liderazgo. Al guiar a nuestros estudiantes en este momento, estamos fomentando su **autonomía** y la **confianza** en su capacidad para transformar su realidad.

Les invitamos a abrazar esta estrategia como una oportunidad para **inspirar a sus estudiantes a convertirse en ciudadanos comprometidos**, capaces de impactar positivamente en sus vidas y en la sociedad. Con cada paso, cada reflexión y cada acción, estaremos construyendo juntos un futuro más brillante y responsable.

# Orientaciones metodológicas

## «Activa, piensa y actúa»

### “Mis decisiones determinan mis condiciones”

La estrategia «Activa, piensa y actúa», se convierte en una guía para el docente que promueve un espacio de reflexión orientado a que el estudiante comprenda la importancia de la práctica de valores y del desarrollo de habilidades socioemocionales, para mejorar continuamente en aspectos personales y sociales que le permitirán cambiar progresivamente sus comportamientos, incorporando hábitos de vida para su autorrealización.

### Caracterización del marco pedagógico de la estrategia «Activa, piensa y actúa»



#### Activa

**Objetivo:** Crear un espacio de reflexión al inicio de la jornada.

**Estrategias:**

Ejercicios corporales:

- Respiración
- Movilidad articular
- Estiramiento

**Rol del docente:** Guía la preparación corporal antes de la reflexión.



#### Piensa

**Objetivo:** Promover la reflexión sobre decisiones y metas.

**Estrategias:**

- Preguntas reflexivas sobre el día.
- Ejemplos de beneficios y consecuencias.

**Rol del docente:** Mentor que fomenta la introspección.



#### Actúa

**Objetivo:** Impulsar la acción basada en la reflexión previa.

**Estrategias:**

- Establecer metas claras y alcanzables.
- Actividades prácticas alineadas con las metas.

**Rol del docente:** Mediador que refuerza la autonomía.

### Áreas de reflexión

La forma en la que se ha organizado la estrategia, es a través de áreas de reflexión por trimestre, las cuales contienen un listado de valores y actitudes que se buscan potenciar o fortalecer en las sesiones diarias con los estudiantes.

**SER**

Sabiduría y entendimiento

Primer trimestre

**HACER**

Vida con propósito

Segundo trimestre

**CONVIVIR**

Valores en comunidad

Tercer trimestre

## Orientaciones para la implementación

- El momento de activación y reflexión personal se desarrollará diariamente en todos los centros escolares.
- El docente encargado de desarrollar el momento de activación y reflexión personal: será el docente que inicie la jornada con los estudiantes, sin excepción de asignatura o de especialidad.
- Durante la organización del horario de clases, se debe disponer de 10 minutos antes de iniciar la primera hora de clases. Es decir, previo al inicio del tiempo de las asignaturas (como se muestra en el documento de Orientaciones curriculares).
- El desarrollo de la sesión diaria del momento de activación y reflexión personal es de 10 minutos (sin excederse) y se pueden disponer de 5 minutos para la organización del aula y ambientación previa.
- Se iniciará con la implementación en Tercer Ciclo de Educación Básica y Educación Media. Posteriormente, se implementará de forma paulatina en Primer y Segundo Ciclo de Educación Básica.
- El docente debe desarrollar de forma ordenada, las sesiones contenidas en la Guía docente y cumplir cada momento de la misma.
- El director del centro educativo debe garantizar la implementación de la estrategia, además, motivar y acompañar a los docentes en el aula.

## Materiales de apoyo

Para el desarrollo de la estrategia se contará con los siguientes materiales de apoyo:



**Guía docente por nivel educativo: «Activa, piensa y actúa»**

**Malla de temáticas por área de reflexión**

**Repositorio de recursos audiovisuales**

## «Activa, piensa y actúa» en el aula

La estrategia inspira a los estudiantes y fomenta una comunidad de aprendizaje donde todos se sienten valorados e importantes. Además, ayuda a los estudiantes a pensar críticamente sobre sus elecciones y los resultados de estas. Al integrar valores en las interacciones diarias, se desarrollan habilidades importantes como la empatía y la resolución de problemas, que los acompañarán al crecer y al enfrentarse a diferentes situaciones en las que deben tomar decisiones.



### Activa

El objetivo principal de la fase **Activa** es **crear un espacio de preparación corporal al inicio de la jornada**. Esta fase busca que los estudiantes se activen físicamente, preparándose para la reflexión y el aprendizaje. La duración de esta fase es de 3 minutos.

#### Componentes

- **Respiración con conteo rítmico (4-4-6)**. Se realiza una respiración controlada, inhalando durante 4 segundos, reteniendo el aire por 4 otros y exhalando por 6. Se repite este ciclo entre 5 y 7 veces.
- **Movilidad articular**. Se realizan diferentes ejercicios de movilidad articular, que pueden variar según el día. Algunos ejemplos incluyen:
  - Inclinationes laterales (10 repeticiones por lado).
  - Elevación de hombros (10 repeticiones).
  - Rotación de brazos (10 adelante y atrás).
  - Giro de tronco (10 repeticiones por lado).
  - Elevación de rodillas (10 por pierna).
  - Entre otros.
- **Estiramientos**. Se realizan ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad y preparar los músculos. Algunos ejemplos incluyen:
  - Flexión lateral sentado (10 segundos).
  - Extensión de hombros vertical (10 segundos).
  - Inclinación piernas extendidas (10 segundos).
  - Estocada a una pierna (10 segundos por pierna).
  - Flexión lateral de hombro (10 segundos por brazo).
  - Mariposa (10 segundos, repetir).
  - Entre otros.

**Rol del docente.** El docente actúa como guía, dirigiendo los ejercicios de respiración, movilidad articular y estiramiento.



## Piensa

La fase **Piensa** tiene como objetivo **promover la reflexión sobre las decisiones y metas**. Durante esta fase, que dura 3 minutos, se busca que los estudiantes desarrollen la introspección y comprendan mejor sus acciones y sus consecuencias.

### Componentes

- **Preguntas reflexivas sobre el día.** Se proponen preguntas que invitan a los estudiantes a reflexionar sobre sus acciones, compromisos y el impacto de sus decisiones.
- **Ejemplos de beneficios y consecuencias.** Se presentan ejemplos que muestran los beneficios de actuar con responsabilidad y las consecuencias de no hacerlo. Estos ejemplos están relacionados con el tema de la semana, por ejemplo, la *responsabilidad*. Algunos de los beneficios y consecuencias que esta incluye son:
  - La responsabilidad promueve la rendición de cuentas y la confianza, mejorando la reputación.
  - Evitar la responsabilidad puede llevar a una falta de credibilidad y relaciones dañadas.
  - Cumplir los compromisos fortalece la confianza y la credibilidad.
  - No cumplir con las obligaciones puede llevar a decepciones y pérdida de confianza.
  - Tomar iniciativa fomenta el crecimiento personal y el comportamiento proactivo.
  - La inacción puede llevar a oportunidades perdidas y problemas sin resolver.
  - Ser consciente del impacto de las acciones en los demás promueve un comportamiento ético.
  - Ignorar los efectos de las acciones puede causar daño y consecuencias negativas para los demás.
  - La automejora continua y aprender de los errores fomentan el crecimiento personal.
  - Evitar la autorreflexión puede llevar a repetir errores y estancamiento.

El docente con sus alumnos, según sus realidades, pueden proponer y reflexionar sobre otros beneficios y consecuencias.

**Rol del docente.** El docente actúa como mentor, fomentando la introspección y la reflexión de los estudiantes.



## Actúa

La fase **Actúa** tiene como objetivo **impulsar la acción basada en la reflexión previa**. Durante esta fase, que dura 4 minutos, se busca que los estudiantes traduzcan sus reflexiones en acciones concretas y establezcan metas alcanzables.

### Componentes

- **Explorando avances.** Se proponen acciones específicas para que los estudiantes pongan en práctica lo aprendido y reflexionen sobre sus resultados. Algunos ejemplos incluyen:
  - Establecer un tiempo específico para llegar a la escuela o a una cita, ¡10 minutos antes!
  - Aprender algo nuevo sobre una cultura o perspectiva diferente y compartirlo con alguien.
  - Hacer una lista de los compromisos para la semana y asegurarse de cumplirlos.
  - Reflexionar sobre una decisión reciente y reconocer sus consecuencias.
  - Identificar un pequeño problema en la vida o trabajo y dar el primer paso para abordarlo.
- **Establecer metas claras y alcanzables.** Se invita a los estudiantes a definir acciones concretas basadas en sus reflexiones y a establecer metas que puedan lograr a corto plazo.
- **Actividades prácticas alineadas con las metas.** Se proponen actividades prácticas que permiten a los estudiantes aplicar lo aprendido y cumplir con sus compromisos.
- **Acción de hoy.** Cada día se propone una acción concreta relacionada con la idea clave del día, como se ejemplifica en la fase "Piensa".
- **Acción de ayer.** Es importante que el docente haga énfasis en que cumplió la acción y comparta los resultados que obtuvo, para motivar a los estudiantes a cumplir con la acción de cada día. Luego, se invita a los estudiantes a compartir sus resultados de la acción del día anterior.
- **Participación de estudiantes.** Se da espacio para que algunos estudiantes (2 o 3 según el tiempo disponible) compartan sus experiencias y resultados con las acciones propuestas.

**Rol del docente.** El docente actúa como mediador, reforzando la autonomía de los estudiantes y acompañándolos en el proceso de llevar sus reflexiones a la práctica.

El único requisito es que el docente participe activamente con los estudiantes, tome esos pasos diarios y comparta los resultados de sus avances.

# Trimestre 1

**Ser: sabiduría y entendimiento**



## El reto de la puntualidad

Día 1



Activa

3 min

- Respiración profunda:**  
Inhalación y exhalación controlada durante 5 segundos cada una, realizar de 5 a 7 ciclos.
- Movilidad articular:**  
Elevación alternativa de hombros (10 repeticiones).  
Giro de tronco (10 repeticiones por lado).  
Rotación de cuello (5 giros hacia cada lado).
- Estiramientos:**  
Mariposa (10 segundos, repetir 2 veces).  
Flexión profunda de piernas (10 segundos).  
Flexión de hombro por detrás (10 segundos por brazo).



Piensa

3 min

Sabiduría

¡Hagamos de esta una semana de puntualidad y éxito!

La puntualidad refleja el respeto por el tiempo y los compromisos de los demás.

Entendimiento

A continuación, ejemplifique los beneficios y las consecuencias, fomentando la participación de los estudiantes. Para ello, se presentarán algunos ejemplos:

- Beneficio:**  
Construye confianza y fortalece las relaciones con colegas y amigos.
- Consecuencia:**  
Llegar tarde puede llevar a malentendidos y a la falta de respeto de los demás.



Actúa

4 min

### Explorando avances

- Acción de hoy**  
Comienza la semana estableciendo un tiempo específico para llegar a la escuela o a una cita, ¡10 minutos antes!

### Movilidad Articular



### Estiramientos



### Idea clave

¡Ser puntual mejora tu gestión del tiempo y trae grandes beneficios!

El poder de estar a tiempo



Activa

3 min

- a. **Respiración profunda:**  
Inhalación y exhalación controlada durante 5 segundos cada una, realizar de 5 a 7 ciclos.
- b. **Movilidad articular:**  
Rotación de brazos (10 hacia adelante, 10 hacia atrás).  
Inclinaciones laterales (10 por lado).  
Elevación de talones (10 repeticiones).
- c. **Estiramientos:**  
Cadera sobre tobillos (10 segundos).  
Flexión lateral sentado (10 segundos por lado).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).



Piensa

3 min

La puntualidad mejora la responsabilidad personal y la rendición de cuentas.

- a. **Beneficio:**  
Demuestra que eres confiable, lo que puede llevar a más oportunidades y confianza en entornos profesionales.
- b. **Consecuencia:**  
La tardanza constante puede perjudicar tu reputación.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Enumera tus actividades para estar a tiempo.
- **Acción de ayer**  
Establece un tiempo específico para llegar a la escuela o a una cita, ¡10 minutos antes!

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

Adoptar el poder transformador de estar a tiempo.

## Construyendo el hábito de la puntualidad

Día 3



Activa

3 min

### a. Respiración profunda:

Inhalación y exhalación controlada durante 5 segundos cada una, realizar de 5 a 7 ciclos.

### b. Movilidad articular:

Separar y juntar brazos (10 repeticiones).  
Rotación completa de tronco (5 a cada lado).  
Aducción de pierna (10 por pierna).

### c. Estiramientos:

Estocada a una pierna (10 segundos por pierna).  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Flexión al frente sentado (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

Ser puntual permite una mejor gestión del tiempo y productividad.

Entendimiento

### a. Beneficio:

Te da tiempo extra para prepararte o relajarte antes de tus tareas.

### b. Consecuencia:

Llegar tarde puede hacerte perder información y oportunidades.



Actúa

4 min

## Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Planifica tu día con anticipación, asignando tiempos específicos para una tarea y así mantenerte en camino.
- **Acción de ayer**  
Reflexiona sobre tus actividades para el día y dales prioridad para asegurarte de llegar a tiempo.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Hay que adoptar el poder transformador de estar a tiempo.

**Puntualidad: una señal de éxito**



**Activa**

3 min

- a. Respiración profunda:**  
Inhalación y exhalación controlada durante 5 segundos cada una, realizar de 5 a 7 ciclos.
- b. Movilidad articular:**  
Elevación de rodillas (10 repeticiones por pierna).  
Flexión lateral de cuello (5 por lado).  
Rotación de caderas (10 repeticiones).
- c. Estiramientos:**  
Flexión lateral de hombro (10 segundos por lado).  
Elevación lateral de pierna (10 segundos).  
Cadera sobre tobillos (10 segundos).



**Piensa**

3 min

La puntualidad es un signo de disciplina y autocontrol.

- a. Beneficio:**  
Cultiva una rutina consistente, llevando a una vida más organizada.
- b. Consecuencia:**  
La falta de disciplina puede crear caos y estrés, afectando tu bienestar general.



**Actúa**

4 min

**Explorando avances**

- **Acción de hoy**  
Establece una alarma diaria o un recordatorio 10 minutos antes de que necesites salir para cualquier compromiso.
- **Acción de ayer**  
Planifica tu día con anticipación, asignando tiempos específicos para las tareas y así mantenerte en camino.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

**Movilidad Articular**



**Estiramientos**



**Idea clave**

La puntualidad siempre conduce al éxito.

## Construyo confianza siendo puntual

Día 5



Activa

3 min

### a. Respiración profunda:

Inhalación y exhalación controlada durante 5 segundos cada una, realizar de 5 a 7 ciclos.

### b. Movilidad articular:

Flexión y extensión de tronco (10 repeticiones).  
Cuello arriba y abajo (10 repeticiones).  
Abducción de pierna (10 por pierna).

### c. Estiramientos:

Mariposa (10 segundos, repetir).  
Flexión profunda de piernas (10 segundos).  
Estocada a una pierna (10 segundos por pierna).



Piensa

3 min

Sabiduría

La puntualidad refleja respeto a tus compañeros, maestros y padres.

Entendimiento

### a. Beneficio:

Mejora tu imagen y puede llevar a tener más oportunidades.

### b. Consecuencia:

Llegar constantemente tarde puede resultar en acciones disciplinarias o pérdida de oportunidades.



Actúa

4 min

## Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Revisa tu horario semanal, identifica posibles conflictos y ajusta tus tiempos.
- **Acción de ayer**  
Establece una alarma diaria o un recordatorio 10 minutos antes de que necesites salir para cualquier compromiso.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Vivir la puntualidad como una poderosa manifestación de respeto.

## Toda persona merece respeto



### Activa

3 min

- Respiración con conteo rítmico (4-4-6)**  
Inhalar 4 segundos, retener 4 y exhalar por 6.  
Repetir 5-7 ciclos.
- Movilidad articular:**  
Inclinaciones laterales (10 repeticiones por lado).  
Elevación de hombros (10 repeticiones).  
Rotación de brazos (10 adelante y atrás).
- Estiramientos:**  
Flexión lateral sentado (10 segundos).  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).



### Piensa

3 min

La dignidad implica reconocer el valor inherente de uno mismo y de los demás.

- Beneficio:**  
Promueve el respeto propio y fomenta una autoimagen saludable.
- Consecuencia:**  
La falta de respeto propio puede conducir a conductas dañinas y relaciones negativas.



### Actúa

4 min

## Explorando avances

- Acción de hoy**  
Comienza la semana escribiendo una afirmación positiva sobre tu valor y tus habilidades.
- Acción de ayer**  
Revisa tu horario semanal, identifica posibles conflictos y ajusta tus tiempos.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de la última sesión? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Debe reconocerse el valor inherente a uno mismo y a los demás.

## El respeto por los demás dignifica

Día 2



Activa

3 min

- Respiración con conteo rítmico (4-4-6)**  
Inhalar 4 segundos, retener 4 y exhalar por 6.  
Repetir 5-7 ciclos.
- Movilidad articular:**  
Inclinaciones laterales (10 repeticiones por lado).  
Elevación de hombros (10 repeticiones).  
Rotación de brazos (10 adelante y atrás).
- Estiramientos:**  
Flexión lateral sentado (10 segundos).  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

La dignidad se expresa tratando a los demás con respeto, independientemente de su estatus.

Entendimiento

- Beneficio:**  
Fomenta relaciones armoniosas y fomenta el respeto mutuo en las interacciones.
- Consecuencia:**  
Mirar a los demás con desprecio puede generar conflictos y aislamiento.



Actúa

4 min

### Explorando avances

- Acción de hoy**  
Haz un esfuerzo consciente para saludar a todas las personas que conozcas durante el día de manera cálida y respetuosa.
- Acción de ayer**  
Comienza la semana con una afirmación positiva sobre tu valor y tus habilidades.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

### Movilidad Articular



### Estiramientos



### Idea clave

Todas las personas deben ser tratadas con respeto, independientemente de su estatus.

## Las acciones reflejan la dignidad



## Activa

3 min

- Respiración con conteo rítmico (4-4-6)**  
Inhalar 4 segundos, retener 4 y exhalar por 6.  
Repetir 5-7 ciclos.
- Movilidad articular:**  
Giro de tronco (10 repeticiones por lado).  
Elevación de rodillas (10 por pierna).  
Flexión lateral de cuello (5 por lado).
- Estiramientos:**  
Estocada a una pierna (10 segundos por pierna).  
Flexión lateral de hombro (10 segundos por brazo).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).



## Piensa

3 min

Dignidad significa defender tus valores y creencias, incluso en situaciones difíciles.

- Beneficio:**  
Desarrolla la integridad y fomenta un sentido de propósito y dirección en la vida.
- Consecuencia:**  
No defender tus valores puede generar sentimientos de arrepentimiento e insatisfacción.



## Actúa

4 min

## Explorando avances

- Acción de hoy**  
Identifica uno de tus valores fundamentales y reflexiona sobre cómo puedes defenderlo en tus acciones diarias.
- Acción de ayer**  
Haz un esfuerzo consciente para saludar a todas las personas que conozcas durante el día de manera cálida y respetuosa.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Las acciones deben ser un reflejo de los propios valores y creencias.

## Mantener la dignidad en situaciones difíciles

Día 4



Activa

3 min

- Respiración con conteo rítmico (4-4-6)**  
Inhalar 4 segundos, retener 4 y exhalar por 6.  
Repetir 5-7 ciclos.
- Movilidad articular:**  
Rotación completa de tronco (5 repeticiones por lado).  
Aducción de pierna (10 repeticiones por pierna).  
Elevación alternativa de hombros (10 repeticiones).
- Estiramientos:**  
Mariposa (10 segundos, repetir).  
Flexión lateral sentado (10 segundos por lado).  
Flexión profunda de piernas (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

La dignidad consiste en mantener la compostura y la gracia bajo presión.

Entendimiento

- Beneficio:**  
Mejora tu capacidad de afrontar situaciones difíciles con calma, ganándote el respeto de los demás.
- Consecuencia:**  
Perder la compostura puede llevarte a la vergüenza y dañar tu reputación.



Actúa

4 min

### Explorando avances

- Acción de hoy**  
Practica la respiración profunda cuando enfrentes estrés o frustración durante el día.
- Acción de ayer**  
Identifica uno de tus valores fundamentales y reflexiona sobre cómo puedes defenderlo en tus acciones diarias.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

### Movilidad Articular



### Estiramientos



### Idea clave

Se debe mantener la compostura y la gracia, incluso bajo presión.

## La dignidad es un acto de responsabilidad



## Activa

3 min

- Respiración con conteo rítmico (4-4-6)**  
Inhalar 4 segundos, retener 4 y exhalar por 6.  
Repetir 5-7 ciclos.
- Movilidad articular:**  
Rotación de caderas (10 repeticiones).  
Cuello arriba y abajo (10 repeticiones).  
Abducción de pierna (10 por pierna).
- Estiramientos:**  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Flexión de hombro por detrás (10 segundos por brazo).  
Cadera sobre tobillos (10 segundos).



## Piensa

3 min

La dignidad implica asumir la responsabilidad de tus acciones y su impacto en los demás.

- Beneficio:**  
Promueve la responsabilidad y fortalece la confianza en las relaciones personales y profesionales.
- Consecuencia:**  
Evitar la responsabilidad puede conducir a relaciones tensas.



## Actúa

4 min

## Explorando avances

- Acción de hoy**  
Este fin de semana, reflexiona durante 5 minutos o más sobre tus acciones e identifica un área en la que puedes responsabilizarte de tus decisiones.
- Acción de ayer**  
Practica ejercicios de respiración profunda cuando enfrentes estrés o frustración durante el día.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Se debe asumir la responsabilidad de las propias acciones y de su impacto.

## ¿Quién soy? Explorando mi esencia

Día 1



Activa

3 min

### a. Respiración diafragmática con visualización:

Mano en el abdomen. Inhalar (5s) expandiendo el abdomen, exhalar (5-7s) imaginando la energía bajando por el cuerpo. Repetir 6 veces.

### b. Movilidad articular:

Rotación de brazos (10 hacia adelante, 10 hacia atrás).  
Elevación de talones (10 repeticiones).  
Giro de tronco (10 repeticiones por lado).

### c. Estiramientos:

Flexión al frente sentado (10 segundos).  
Flexión lateral de hombro (10 segundos por lado).  
Elevación lateral de pierna (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

¡Prepárense para una semana llena de autodescubrimiento y reflexión! La identidad es entender y abrazar quién eres, incluyendo tus fortalezas y debilidades.

Entendimiento

### a. Beneficio:

Te lleva a una mayor autoconciencia y confianza en tus habilidades.

### b. Consecuencia:

La falta de autoaceptación puede resultar en inseguridad.



Actúa

4 min

## Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Escribe una fortaleza y un área en la que puedes mejorar.
- **Acción de ayer**  
Este fin de semana, reflexiona durante 5 minutos o más sobre tus acciones e identifica un área en la que puedes responsabilizarte de tus decisiones.
- **Docente:** ¿Realizaron el compromiso de la última sesión? ¿Qué resultados obtuvieron?
- **Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Conocerse a sí mismo es el primer paso para construir una identidad sólida.

Mis valores definen mis acciones



Activa

3 min

- a. **Respiración profunda:**  
Mano en el abdomen. Inhalar (5s) expandiendo el abdomen, exhalar (5-7s) imaginando la energía bajando por el cuerpo. Repetir 6 veces.
- b. **Movilidad articular:**  
Flexión y extensión de tronco (10 repeticiones).  
Separar y juntar brazos (10 repeticiones).  
Rotación de cuello (5 giros por lado).
- c. **Estiramientos:**  
Estocada a una pierna (10 segundos por pierna).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).  
Flexión profunda de piernas (10 segundos).



Piensa

3 min

La identidad implica reconocer la influencia de tus valores y creencias en tus decisiones de vida.

- a. **Beneficio:**  
Alinea tus acciones con tus valores fundamentales, llevando a decisiones más significativas.
- b. **Consecuencia:**  
Ignorar tus valores puede resultar en sentimientos de desconexión y confusión sobre tu camino.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Reflexiona sobre una decisión reciente e identifica cuáles de tus valores la influenciaron.
- **Acción de ayer**  
Escribe una fortaleza y un área en la que puedes mejorar.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de día de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

Vivir en congruencia con tus valores te permite construir una identidad auténtica.



Activa

3 min

a. **Respiración profunda:**

Mano en el abdomen. Inhalar (5s) expandiendo el abdomen, exhalar (5-7s) imaginando la energía bajando por el cuerpo. Repetir 6 veces.

b. **Movilidad articular:**

Inclinaciones laterales (10 por lado).  
Rotación completa de tronco (5 por lado).  
Elevación de rodillas (10 por pierna).

c. **Estiramientos:**

Mariposa (10 segundos).  
Flexión lateral sentado (10 segundos por lado).  
Flexión de hombro por detrás (10 segundos por brazo).



Piensa

3 min

Sabiduría

La identidad se forma por tus experiencias y cómo las interpretas.

Entendimiento

a. **Beneficio:**

Entender tu pasado te ayuda a crecer y aprender, fomentando la resiliencia.

b. **Consecuencia:**

Enfocarte en experiencias negativas sin reflexionar puede obstaculizar tu crecimiento personal.



Actúa

4 min

Explorando avances

• **Acción de hoy**

Tómate un tiempo para escribir en un diario sobre una experiencia significativa y lo que te enseñó sobre ti mismo.

• **Acción de ayer**

Reflexiona sobre una decisión reciente e identifica cuáles de tus valores la influenciaron.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de día de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

Las experiencias, tanto positivas como negativas, moldean nuestra identidad.

## Mi identidad única aporta al mundo



## Activa

3 min

- Respiración profunda:**  
Mano en el abdomen. Inhalar (5s) expandiendo el abdomen, exhalar (5-7s) imaginando la energía bajando por el cuerpo. Repetir 6 veces.
- Movilidad articular:**  
Aducción de pierna (10 repeticiones por pierna).  
Rotación de caderas (10 repeticiones).  
Cuello arriba y abajo (10 repeticiones).
- Estiramientos:**  
Cadera sobre tobillos (10 segundos).  
Flexión al frente sentado (10 segundos).  
Flexión lateral de hombro (10 segundos por brazo).



## Piensa

3 min

La identidad se trata de las conexiones que creas con los demás y cómo moldean tu sentido de ti mismo.

- Beneficio:**  
Construir relaciones saludables enriquece tu vida y apoya el desarrollo de tu identidad.
- Consecuencia:**  
Las relaciones tóxicas pueden llevar a una confusión sobre tu identidad y tu autoestima.



## Actúa

4 min

## Explorando avances

- Acción de hoy**  
Comunícate con un amigo o familiar para fortalecer tu conexión y comparte un pensamiento sobre la identidad.
- Acción de ayer**  
Tómate un tiempo para escribir en un diario sobre una experiencia significativa y lo que te enseñó sobre ti mismo.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de día de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Conectar con otros de forma genuina nos ayuda a comprender nuestra propia identidad.

## Fortalezco mi identidad para el crecimiento personal

Día 5



Activa

3 min

### a. Respiración profunda:

Mano en el abdomen. Inhalar (5s) expandiendo el abdomen, exhalar (5-7s) imaginando la energía bajando por el cuerpo.

### b. Movilidad articular:

Rotación de brazos (10 hacia adelante y atrás).  
Elevación alternativa de hombros (10 repeticiones).  
Flexión lateral de cuello (5 por lado).

### c. Estiramientos:

Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Estocada a una pierna (10 segundos).  
Flexión profunda de piernas (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

La identidad implica la capacidad de adaptarse y crecer mientras te mantienes fiel a ti mismo.

### a. Beneficio:

La flexibilidad en tu identidad permite una evolución personal sin perder tus valores.

### b. Consecuencia:

Ser rígido en tu identidad puede llevar a estancamiento y perder oportunidades de crecimiento.

Entendimiento



Actúa

4 min

## Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Identifica un área en tu vida donde puedas abrazar el cambio y da un pequeño paso hacia ello.
- **Acción de ayer**  
Comunícate con un amigo o familiar para fortalecer tu conexión y comparte un pensamiento sobre la identidad.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de día de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes)

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

El crecimiento personal implica la evolución de nuestra identidad, manteniéndonos fieles a nuestros valores.

## Mi cuerpo es mi hogar, lo cuido



## Activa

3 min

a. **Respiración alternada**

Tapar la fosa nasal derecha, inhalar por la izquierda (5s). Cambiar y exhalar por la derecha (5-7s). Alternar. Realizar 5 ciclos.

b. **Movilidad articular:**

Giro de tronco (10 repeticiones por lado).  
Elevación de talones (10 repeticiones).  
Flexión y extensión de tronco (10 repeticiones).

c. **Estiramientos:**

Flexión lateral sentado (10 segundos por lado).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).  
Flexión de hombro por detrás (10 segundos por brazo).



## Piensa

3 min

Sabiduría

¡Prepárense para una semana llena de inspiración y cuidado personal! El autocuidado es reconocer la importancia de cuidar tu salud física, mental y espiritual.

Entendimiento

a. **Beneficio:**

Mejora tus niveles de energía y bienestar general, lo que te lleva a ser más productivo.

b. **Consecuencia:**

Descuidar tu salud puede llevar a fatiga y enfermedades.



## Actúa

4 min

## Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Realiza una caminata o sesión de ejercicio de 10 minutos para impulsar tu salud física.
- **Acción de ayer**  
Identifica un área en tu vida donde puedas abrazar el cambio y da un pequeño paso hacia ello.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de la última sesión? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Cuidar tu cuerpo diariamente es clave para mantener una vida activa y plena.



Activa

3 min

a. **Respiración alternada**

Tapar la fosa nasal derecha, inhalar por la izquierda (5s). Cambiar y exhalar por la derecha (5-7s). Alternar. Realizar 5 ciclos.

b. **Movilidad articular:**

Separar y juntar brazos (10 repeticiones).  
Rotación de caderas (10 repeticiones).  
Abducción de pierna (10 repeticiones por pierna).

c. **Estiramientos:**

Mariposa (10 segundos).  
Elevación lateral de pierna (10 segundos).  
Cadera sobre tobillos (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

El autocuidado implica priorizar tu bienestar mental y emocional.

Entendimiento

a. **Beneficio:**

Reduce el estrés y la ansiedad, mejorando tu capacidad para enfrentar desafíos.

b. **Consecuencia:**

Ignorar la salud mental puede llevar a la fatiga emocional.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Reserva 5 minutos para practicar la atención plena o la meditación y reflexiona sobre tus sentimientos.
- **Acción de ayer**  
Realiza una caminata o sesión de ejercicio de 10 minutos para impulsar tu salud física.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de día de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

Cuidar tu mente es fundamental para mantener el equilibrio emocional.

## Dormir, comer y moverme bien



## Activa

3 min

- Respiración profunda:**  
Tapar la fosa nasal derecha, inhalar por la izquierda (5s). Cambiar y exhalar por la derecha (5-7s). Alternar. Realizar 5 ciclos.
- Movilidad articular:**  
Rotación completa de tronco (5 por lado).  
Elevación de rodillas (10 repeticiones).  
Cuello arriba y abajo (10 repeticiones).
- Estiramientos:**  
Estocada a una pierna (10 segundos).  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Flexión lateral de hombro (10 segundos).



## Piensa

3 min

Sabiduría

El autocuidado incluye participar en actividades que fomenten hábitos saludables como dormir, comer y moverse adecuadamente.

Entendimiento

- Beneficio:**  
Aumenta tu energía y mejora la salud integral.
- Consecuencia:**  
Descuidar estos hábitos puede generar problemas de salud a largo plazo.



## Actúa

4 min

## Explorando avances

- Acción de hoy**  
Dedica tiempo hoy a un pasatiempo o actividad que ames, aunque sea solo por 15 minutos.
- Acción de ayer**  
Reserva 5 minutos para practicar la atención plena o la meditación y reflexiona sobre tus sentimientos.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de día de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Los hábitos saludables son el pilar de un bienestar integral.

## Reconozco y gestiono mis límites

Día 4



### Activa

3 min

#### a. **Respiración profunda:**

Tapar la fosa nasal derecha, inhalar por la izquierda (5s). Cambiar y exhalar por la derecha (5-7s). Alternar. Realizar 5 ciclos.

#### b. **Movilidad articular:**

Elevación alternativa de hombros (10 repeticiones).  
Inclinaciones laterales (10 por lado).  
Rotación de cuello (5 giros).

#### c. **Estiramientos:**

Flexión profunda de piernas (10 segundos).  
Flexión al frente sentado (10 segundos).  
Elevación lateral de pierna (10 segundos).



### Piensa

3 min

Sabiduría

El autocuidado se trata de establecer límites saludables y reconocer tus necesidades.

Entendimiento

#### a. **Beneficio:**

Promueve relaciones más saludables y evita el agobio.

#### b. **Consecuencia:**

No establecer límites puede generar resentimiento y estrés.



### Actúa

4 min

## Explorando avances

#### • **Acción de hoy**

Piensa si tienes una persona con quien puedes hablar de cualquier cosa y cuando lo haces te da buenos consejos. Si no la tienes, búscala.

#### • **Acción de ayer**

Dedica tiempo hoy a un pasatiempo o actividad que ames, aunque sea solo por 15 minutos.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de día de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Establecer límites saludables fortalece tu bienestar y tus relaciones.

El autocuidado es amor propio



Activa

3 min

- a. **Respiración profunda:**  
Tapar la fosa nasal derecha, inhalar por la izquierda (5s). Cambiar y exhalar por la derecha (5-7s). Alternar. Realizar 5 ciclos.
- b. **Movilidad articular:**  
Aducción de pierna (10 repeticiones).  
Giro de tronco (10 repeticiones).  
Rotación de brazos (10 adelante y atrás).
- c. **Estiramientos:**  
Mariposa (10 segundos).  
Flexión de hombro por detrás (10 segundos).  
Flexión lateral sentado (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

El autocuidado significa reconocer tu valor y dedicar tiempo a tu bienestar.

Entendimiento

- a. **Beneficio:**  
Refuerza la confianza en ti mismo y fomenta una vida equilibrada.
- b. **Consecuencia:**  
La falta de amor propio puede derivar en insatisfacción y baja autoestima.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Este fin de semana, si existe una situación o relación donde debas establecer límites, hazlo con determinación.
- **Acción de ayer**  
Piensa si tienes una persona con quien puedes hablar de cualquier cosa y que te dé buenos consejos. Si no la tienes, búscala.  
  
**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de día de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?  
**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes)

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

El autocuidado es el reflejo de cuánto valoras tu propio bienestar.



### Activa

3 min

- Respiración con marcha dinámica**  
Marchar ligero en el sitio: inhalar en 3 pasos (3s) y exhalar en los siguientes 3 (4-5s). Realizar por 2 minutos.
- Movilidad articular:**  
Flexión y extensión de tronco (10 repeticiones).  
Abducción de pierna (10 por pierna).  
Rotación de cuello (5 giros por lado).
- Estiramientos:**  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).  
Cadera sobre tobillos (10 segundos).



### Piensa

3 min

Sabiduría

¡Prepárense para una semana inspiradora y divertida!  
El autocontrol es la habilidad de pausar y pensar antes de actuar por impulso.

Entendimiento

- Beneficio:**  
Mejora tus habilidades para tomar decisiones, llevando a mejores resultados en diferentes aspectos de la vida.
- Consecuencia:**  
Actuar impulsivamente puede llevar a arrepentimientos y consecuencias negativas que podrían haberse evitado.



### Actúa

4 min

## Explorando avances

- Acción de hoy**  
Practica tomar tres respiraciones profundas antes de responder a cualquier impulso hoy.
- Acción de ayer**  
Este fin de semana, si existe una situación o relación donde debas establecer límites, hazlo con determinación.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de la última sesión? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

La calma te permite tomar decisiones más sabias y efectivas.

El autocontrol facilita alcanzar mis metas



Activa

3 min

- a. **Respiración con marcha dinámica**  
Marchar ligero en el sitio: inhalar en 3 pasos (3s) y exhalar en los siguientes 3 pasos (4-5s). Realizar por 2 minutos.
- b. **Movilidad articular:**  
Elevación de talones (10 repeticiones).  
Separar y juntar brazos (10 repeticiones).  
Flexión lateral de cuello (5 repeticiones por lado).
- c. **Estiramientos:**  
Flexión lateral de hombro (10 segundos).  
Flexión profunda de piernas (10 segundos).  
Elevación lateral de pierna (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

El autocontrol implica establecer metas claras y cumplirlas.

Entendimiento

- a. **Beneficio:**  
Proporciona un sentido de dirección y propósito, aumentando tu motivación y enfoque.
- b. **Consecuencia:**  
La falta de establecimiento de metas puede llevar a la falta de rumbo y a perder oportunidades de crecimiento.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Escribe una meta específica que quieras alcanzar esta semana y detalla los pasos para lograrla.
- **Acción de ayer**  
Practica tomar tres respiraciones profundas antes de responder a cualquier impulso hoy.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

El autocontrol te ayuda a mantenerte enfocado en tus objetivos.



Activa

3 min

**a. Respiración con marcha dinámica**

Marchar ligero en el sitio: inhalar en 3 pasos (3s) y exhalar en los siguientes 3 pasos (4-5s). Realizar por 2 minutos.

**b. Movilidad articular:**

Rotación de caderas (10 repeticiones).  
Giro de tronco (10 por lado).  
Cuello arriba y abajo (10 repeticiones).

**c. Estiramientos:**

Estocada a una pierna (10 segundos).  
Flexión lateral sentado (10 segundos por lado).  
Mariposa (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

El autocontrol significa resistir las tentaciones que distraen de tus metas a largo plazo.

Entendimiento

**a. Beneficio:**

Ayuda a mantener el enfoque en lo que realmente importa, llevando a una mayor satisfacción y logro.

**b. Consecuencia:**

Ceder a tentaciones a corto plazo puede desviar tu progreso y generar sentimientos de fracaso.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Identifica una tentación que enfrentes hoy y crea un plan para evitarla o manejarla.
- **Acción de ayer**  
Escribe una meta específica que quieras alcanzar esta semana y detalla los pasos para lograrla.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

Pensar antes de actuar evita errores y arrepentimientos.

Mantener el control en momentos difíciles



Activa

3 min

- a. **Respiración con marcha dinámica**  
Marchar ligero en el sitio: inhalar en 3 pasos (3s) y exhalar en los siguientes 3 pasos (4-5s). Realizar por 2 minutos.
- b. **Movilidad articular:**  
Elevación alternativa de hombros (10 repeticiones).  
Rotación de brazos (10 adelante y atrás).  
Aducción de pierna (10 repeticiones).
- c. **Estiramientos:**  
Flexión profunda de piernas (10 segundos).  
Flexión de hombro por detrás (10 segundos).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

El autocontrol se trata de manejar emociones y reacciones en situaciones desafiantes.

Entendimiento

- a. **Beneficio:**  
Conduce a relaciones más saludables y mejora tus habilidades para resolver conflictos.
- b. **Consecuencia:**  
Un mal control emocional puede resultar en conflictos, malentendidos y relaciones dañadas.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Cuando enfrentes una situación estresante, tómate un momento para identificar tus emociones antes de reaccionar.
- **Acción de ayer**  
Identifica una tentación que enfrentes hoy y crea un plan para evitarla o manejarla.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

Controlar tus emociones mejora tus relaciones y te ayuda a resolver conflictos.



Activa

3 min

- Respiración con marcha dinámica**  
Marchar ligero en el sitio: inhalar en 3 pasos (3s) y exhalar en los siguientes 3 pasos (4-5s). Realizar por 2 minutos.
- Movilidad articular:**  
Inclinaciones laterales (10 repeticiones por lado).  
Rotación completa de tronco (5 por lado).  
Elevación de rodillas (10 repeticiones por pierna).
- Estiramientos:**  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Flexión lateral de hombro (10 segundos por brazo).  
Cadera sobre tobillos (10 segundos).



Piensa

3 min

El autocontrol implica practicar la paciencia y la gratificación diferida.

- Beneficio:**  
Cultiva la resiliencia y con ello, la posibilidad de alcanzar las metas.
- Consecuencia:**  
La impaciencia puede llevar a decisiones apresuradas y generar insatisfacción con los resultados.



Actúa

4 min

Explorando avances

- Acción de hoy**  
Elige un pequeño placer para retrasar hoy (por ejemplo, un postre o redes sociales) y nota cómo se siente esperar.
- Acción de ayer**  
Cuando enfrentes una situación estresante, tómate un momento para identificar tus emociones antes de reaccionar.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

La paciencia y el autocontrol son claves para alcanzar el éxito.

## Respetarse a uno mismo, es el primer paso



## Activa

3 min

a. **Respiración profunda:**

Inhalación y exhalación controlada durante 5 segundos cada una, realizar de 5 a 7 ciclos.

b. **Movilidad articular:**

Elevación alternativa de hombros (10 repeticiones).  
Giro de tronco (10 repeticiones por lado).  
Rotación de cuello (5 giros hacia cada lado).

c. **Estiramientos:**

Mariposa (10 segundos, repetir 2 veces).  
Flexión profunda de piernas (10 segundos).  
Flexión de hombro por detrás (10 segundos por brazo).



## Piensa

3 min

Sabiduría

¡Hagamos de esta semana una semana de respeto y conexión!  
El respeto implica reconocer el valor inherente de cada individuo.

Entendimiento

a. **Beneficio:**

Fomenta un ambiente positivo donde todos se sienten valorados y apreciados.

b. **Consecuencia:**

Ignorar el valor de los demás lleva a resentimientos y conflictos.



## Actúa

4 min

## Explorando avances

- **Acción de hoy**  
¡Elogia a alguien para reconocer su valor y sus contribuciones!
- **Acción de ayer**  
Elige un pequeño placer para retrasar hoy (por ejemplo, un postre o redes sociales) y nota cómo se siente esperar.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de la última sesión? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Respetarse a uno mismo es fundamental para desarrollar relaciones saludables.

## Los demás merecen atención y respeto

Día 2



Activa

3 min

### a. Respiración profunda:

Inhalación y exhalación controlada durante 5 segundos cada una, realizar de 5 a 7 ciclos.

### b. Movilidad articular:

Rotación de brazos (10 hacia adelante, 10 hacia atrás).  
Inclinaciones laterales (10 por lado).  
Elevación de talones (10 repeticiones).

### c. Estiramientos:

Cadera sobre tobillos (10 segundos).  
Flexión lateral sentado (10 segundos por lado).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

El respeto significa escuchar activamente y valorar las opiniones de los demás.

Entendimiento

### a. Beneficio:

Mejora la comunicación y la comprensión, llevando a relaciones más fuertes.

### b. Consecuencia:

Ignorar las perspectivas de los demás puede resultar en malentendidos y falta de cooperación.



Actúa

4 min

## Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Participa en una conversación hoy donde te enfoques en escuchar más que en hablar.
- **Acción de ayer**  
¡Elogia a alguien para reconocer su valor y sus contribuciones!

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Escuchar activamente demuestra respeto y fortalece las relaciones.

Las palabras respetuosas construyen puentes



Activa

3 min

- a. **Respiración profunda:**  
Inhalación y exhalación controlada durante 5 segundos cada una, realizar de 5 a 7 ciclos.
- b. **Movilidad articular:**  
Separar y juntar brazos (10 repeticiones).  
Rotación completa de tronco (5 a cada lado).  
Aducción de pierna (10 por pierna).
- c. **Estiramientos:**  
Estocada a una pierna (10 segundos por pierna).  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Flexión al frente sentado (10 segundos).



Piensa

3 min

El respeto se trata de tratar a los demás como te gustaría ser tratado.

- a. **Beneficio:**  
Crea una cultura de amabilidad y respeto mutuo en las interacciones.
- b. **Consecuencia:**  
No tratar bien a los demás puede llevar a un ambiente tóxico y relaciones dañadas.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Reflexiona sobre tus interacciones hoy y asegúrate de acercarte a todos con amabilidad y cortesía.
- **Acción de ayer**  
Participa en una conversación hoy donde te enfoques en escuchar más que en hablar.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

Las palabras respetuosas fomentan la comprensión y la cooperación.

## Respetar no significa estar de acuerdo

Día 4



Activa

3 min

### a. Respiración profunda:

Inhalación y exhalación controlada durante 5 segundos cada una, realizar de 5 a 7 ciclos.

### b. Movilidad articular:

Elevación de rodillas (10 repeticiones por pierna).  
Flexión lateral de cuello (5 por lado).  
Rotación de caderas (10 repeticiones).

### c. Estiramientos:

Flexión lateral de hombro (10 segundos por lado).  
Elevación lateral de pierna (10 segundos).  
Cadera sobre tobillos (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

El respeto incluye honrar los límites y el espacio personal de los demás.

Entendimiento

### a. Beneficio:

Construye confianza y comodidad en las relaciones, permitiendo una comunicación abierta.

### b. Consecuencia:

No respetar los límites puede llevar a incomodidad y conflictos.



Actúa

4 min

## Explorando avances

### • Acción de hoy

Observa y respeta el espacio personal de los demás en tus interacciones.

### • Acción de ayer

Reflexiona sobre tus interacciones hoy y asegúrate de acercarte a todos con amabilidad y cortesía.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Respetar las diferencias fortalece las relaciones sin necesidad de estar de acuerdo.

## El respeto mutuo genera armonía



## Activa

3 min

- Respiración profunda:**  
Inhalación y exhalación controlada durante 5 segundos cada una, realizar de 5 a 7 ciclos.
- Movilidad articular:**  
Flexión y extensión de tronco (10 repeticiones).  
Cuello arriba y abajo (10 repeticiones).  
Abducción de pierna (10 por pierna).
- Estiramientos:**  
Mariposa (10 segundos, repetir).  
Flexión profunda de piernas (10 segundos).  
Estocada a una pierna (10 segundos por pierna).



## Piensa

3 min

El respeto significa reconocer y apreciar la diversidad en los antecedentes y experiencias de las personas.

- Beneficio:**  
Enriquece tu perspectiva y fomenta la inclusión en tu comunidad.
- Consecuencia:**  
Ignorar la diversidad puede llevar a una mentalidad cerrada y a perder oportunidades de aprendizaje.



## Actúa

4 min

## Explorando avances

- Acción de hoy**  
Aprende algo nuevo sobre una cultura o perspectiva diferente hoy y compártelo con alguien.
- Acción de ayer**  
Observa y respeta el espacio personal de los demás en tus interacciones.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

El respeto mutuo crea un ambiente de armonía y colaboración.

## Cumplir los compromisos con seriedad

Día 1



Activa

3 min

- Respiración con conteo rítmico (4-4-6):**  
Inhalar 4 segundos, retener 4 y exhalar 6.  
Repetir 5-7 ciclos.
- Movilidad articular:**  
Inclinaciones laterales (10 repeticiones por lado).  
Elevación de hombros (10 repeticiones).  
Rotación de brazos (10 adelante y atrás).
- Estiramientos:**  
Flexión lateral sentado (10 segundos).  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

¡Prepárense para una semana llena de responsabilidad y crecimiento personal!  
La responsabilidad es reconocer y aceptar las consecuencias de tus acciones.

Entendimiento

- Beneficio:**  
Promueve la rendición de cuentas y la confianza, mejorando tu reputación.
- Consecuencia:**  
Evitar la responsabilidad puede llevar a una falta de credibilidad y relaciones dañadas.



Actúa

4 min

### Explorando avances

- Acción de hoy**  
Haz una lista de tus compromisos para la semana y asegúrate de cumplirlos.
- Acción de ayer**  
Aprende algo nuevo sobre una cultura o perspectiva diferente hoy y compártelo con alguien.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de la última sesión? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

### Movilidad Articular



### Estiramientos



### Idea clave

Cumplir los compromisos con seriedad fortalece la confianza y la credibilidad.

Lo que hago tiene consecuencias



Activa

3 min

- a. **Respiración con conteo rítmico (4-4-6):**  
Inhalar 4 segundos, retener 4 segundos y exhalar 6 segundos. Repetir 5-7 ciclos.
- b. **Movilidad articular:**  
Inclinaciones laterales (10 repeticiones por lado).  
Elevación de hombros (10 repeticiones).  
Rotación de brazos (10 adelante y atrás).
- c. **Estiramientos:**  
Flexión lateral sentado (10 segundos).  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).



Piensa

3 min

La responsabilidad implica cumplir con compromisos y obligaciones.

- a. **Beneficio:**  
Construye confiabilidad y fortalece las relaciones con los demás.
- b. **Consecuencia:**  
No cumplir con las obligaciones puede llevar a decepciones y pérdida de confianza.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Reflexiona sobre una decisión reciente y reconoce sus consecuencias, ya sean positivas o negativas.
- **Acción de ayer**  
Haz una lista de tus compromisos para la semana y asegúrate de cumplirlos.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

Cada acción tiene consecuencias que afectan a ti y a los demás.

## Tomar iniciativa fomenta la responsabilidad

Día 3



Activa

3 min

- Respiración con conteo rítmico (4-4-6):**  
Inhalar 4 segundos, retener otros 4 y exhalar en 6.  
Repetir 5-7 ciclos.
- Movilidad articular:**  
Giro de tronco (10 repeticiones por lado).  
Elevación de rodillas (10 por pierna).  
Flexión lateral de cuello (5 por lado).
- Estiramientos:**  
Estocada a una pierna (10 segundos por pierna).  
Flexión lateral de hombro (10 segundos por brazo).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

La responsabilidad significa tomar la iniciativa para resolver problemas en lugar de esperar a que otros actúen.

Entendimiento

- Beneficio:**  
Fomenta el crecimiento personal y el comportamiento proactivo, conduciendo a un mayor éxito.
- Consecuencia:**  
La inacción puede llevar a oportunidades perdidas y problemas sin resolver.



Actúa

4 min

### Explorando avances

- Acción de hoy**  
Identifica un pequeño problema en tu vida o trabajo hoy y da el primer paso para abordarlo.
- Acción de ayer**  
Reflexiona sobre una decisión reciente y reconoce sus consecuencias, ya sean positivas o negativas.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

### Movilidad Articular



### Estiramientos



### Idea clave

Tomar la iniciativa demuestra responsabilidad y liderazgo.

La responsabilidad genera confianza

Día 4



Activa

3 min

- a. **Respiración con conteo rítmico (4-4-6):**  
Inhalar 4 segundos, retener otros 4 y exhalar en 6. Repetir 5-7 ciclos.
- b. **Movilidad articular:**  
Rotación completa de tronco (5 repeticiones por lado).  
Aducción de pierna (10 repeticiones por pierna).  
Elevación alternativa de hombros (10 repeticiones).
- c. **Estiramientos:**  
Mariposa (10 segundos, repetir).  
Flexión lateral sentado (10 segundos por lado).  
Flexión profunda de piernas (10 segundos).



Piensa

3 min

La responsabilidad incluye ser consciente del impacto que tus acciones tienen en los demás y en el medio ambiente.

- a. **Beneficio:**  
Fomenta un sentido de comunidad y promueve un comportamiento ético.
- b. **Consecuencia:**  
Ignorar los efectos de tus acciones puede causar daño y consecuencias negativas para los demás.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Piensa en cómo tus elecciones hoy afectan a quienes te rodean y elige una acción que refleje esa conciencia.
- **Acción de ayer**  
Identifica un pequeño problema en tu vida o trabajo hoy y da el primer paso para abordarlo.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

Ser responsable genera confianza y fortalece las relaciones.



### Activa

3 min

- Respiración con conteo rítmico (4-4-6):**  
Inhalar 4 segundos, retener otros 4 y exhalar por 6. Repetir 5-7 ciclos.
- Movilidad articular:**  
Rotación de caderas (10 repeticiones).  
Cuello arriba y abajo (10 repeticiones).  
Abducción de pierna (10 por pierna).
- Estiramientos:**  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Flexión de hombro por detrás (10 segundos por brazo).  
Cadera sobre tobillos (10 segundos).



### Piensa

3 min

Sabiduría

La responsabilidad implica la automejora continua y aprender de los errores.

Entendimiento

- Beneficio:**  
Fomenta el crecimiento y desarrollo, conduciendo a una mayor competencia y confianza.
- Consecuencia:**  
Evitar la autorreflexión puede llevar a repetir errores y estancamiento.



### Actúa

4 min

## Explorando avances

- Acción de hoy**  
Reflexionar sobre una o dos cosas que aprendiste de tus experiencias esta semana.
- Acción de ayer**  
Piensa en cómo tus elecciones hoy afectan a quienes te rodean y elige una acción que refleje esa conciencia.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

La responsabilidad en tus acciones hoy construye un futuro mejor.

Los desafíos son oportunidades de aprendizaje



Activa

3 min

- a. **Respiración diafragmática con visualización:**  
Mano en el abdomen. Inhalar (5s) expandiendo el abdomen, exhalar (5-7s) imaginando la energía bajando por el cuerpo.
- b. **Movilidad articular:**  
Rotación de brazos (10 hacia adelante, 10 hacia atrás).  
Elevación de talones (10 repeticiones).  
Giro de tronco (10 repeticiones por lado).
- c. **Estiramientos:**  
Flexión al frente sentado (10 segundos).  
Flexión lateral de hombro (10 segundos por lado).  
Elevación lateral de pierna (10 segundos).



Piensa

3 min

¡Prepárense para una semana llena de inspiración y aprendizaje! La resiliencia es la habilidad de adaptarse al cambio y recuperarse de los contratiempos.

- a. **Beneficio:**  
Fomenta la flexibilidad y una actitud positiva ante los desafíos.
- b. **Consecuencia:**  
Resistir al cambio puede generar estrés y dificultar tu crecimiento personal.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Identifica un cambio que estás enfrentando esta semana y haz una lista de tres formas en las que puedes adaptarte a él.
- **Acción de ayer**  
Reflexiona sobre una o dos cosas que aprendiste de tus experiencias de la semana anterior.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de la última sesión? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

Los desafíos son oportunidades para aprender y crecer.

## Caerse, pero siempre levantarse

Día 2



### Activa

3 min

**a. Respiración diafragmática con visualización:**

Mano en el abdomen. Inhalar (5s) expandiendo el abdomen, exhalar (5-7s) imaginando la energía bajando por el cuerpo. Repetir 6 veces.

**b. Movilidad articular:**

Flexión y extensión de tronco (10 repeticiones).  
Separar y juntar brazos (10 repeticiones).  
Rotación de cuello (5 giros por lado).

**c. Estiramientos:**

Estocada a una pierna (10 segundos por pierna).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).  
Flexión profunda de piernas (10 segundos).



### Piensa

3 min

Sabiduría

La resiliencia implica mantener un sentido de propósito y dirección durante tiempos difíciles.

Entendimiento

**a. Beneficio:**

Te ayuda a mantenerte motivado y enfocado.

**b. Consecuencia:**

Perder de vista tu propósito puede llevar a sentimientos de impotencia y desconexión.



### Actúa

4 min

## Explorando avances

• **Acción de hoy**

Escribe la meta más importante para ti a largo plazo y recuérdala cuando enfrentes desafíos hoy.

• **Acción de ayer**

Identifica un cambio que estás enfrentando esta semana y haz una lista de tres formas en las que puedes adaptarte a él.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Caerse es parte del proceso, pero levantarse es lo que importa.

## Resistir y crecer en comunidad

Día 3



## Activa

3 min

- Respiración diafragmática con visualización:**  
Mano en el abdomen. Inhalar (5s) expandiendo el abdomen, exhalar (5-7s) imaginando la energía bajando por el cuerpo. Repetir 6 veces.
- Movilidad articular:**  
Inclinaciones laterales (10 por lado).  
Rotación completa de tronco (5 por lado).  
Elevación de rodillas (10 por pierna).
- Estiramientos:**  
Mariposa (10 segundos).  
Flexión lateral sentado (10 segundos por lado).  
Flexión de hombro por detrás (10 segundos por brazo).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Resistir y crecer es más fácil con el apoyo de una comunidad.



## Piensa

3 min

La resiliencia se trata de desarrollar una red de apoyo y buscar ayuda cuando la necesites.

- Beneficio:**  
Fortalece las conexiones con los demás y proporciona apoyo emocional en momentos difíciles.
- Consecuencia:**  
Aislarte puede agravar los sentimientos de estrés y agobio.



## Actúa

4 min

## Explorando avances

- Acción de hoy**  
Comunícate con un amigo o familiar hoy para compartir tus pensamientos o buscar apoyo.
- Acción de ayer**  
Escribe la meta más importante para ti a largo plazo y recuérdala cuando enfrentes desafíos hoy.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Transformar los errores en aprendizajes

Día 4



### Activa

3 min

**a. Respiración diafragmática con visualización:**

Mano en el abdomen. Inhalar (5s) expandiendo el abdomen, exhalar (5-7s) imaginando la energía bajando por el cuerpo. Repetir 6 veces.

**b. Movilidad articular:**

Aducción de pierna (10 repeticiones por pierna).  
Rotación de caderas (10 repeticiones).  
Cuello arriba y abajo (10 repeticiones).

**c. Estiramientos:**

Cadera sobre tobillos (10 segundos).  
Flexión al frente sentado (10 segundos).  
Flexión lateral de hombro (10 segundos por brazo).



### Piensa

3 min

Sabiduría

La resiliencia significa aprender del fracaso y verlo como una oportunidad para crecer.

Entendimiento

**a. Beneficio:**

Fomenta una mentalidad de crecimiento, permitiéndote superar obstáculos y mejorar continuamente.

**b. Consecuencia:**

El miedo al fracaso puede paralizarte y evitar que tomes riesgos.



### Actúa

4 min

## Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Reflexiona sobre un fracaso pasado e identifica una lección que aprendiste de él.
- **Acción de ayer**  
Comunícate con un amigo o familiar hoy para compartir tus pensamientos o buscar apoyo.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Los errores son oportunidades para aprender y mejorar.

## La resiliencia es motor de superación



## Activa

3 min

- Respiración diafragmática con visualización:**  
Mano en el abdomen. Inhalar (5s) expandiendo el abdomen, exhalar (5-7s) imaginando la energía bajando por el cuerpo.
- Movilidad articular:**  
Rotación de brazos (10 hacia adelante y atrás).  
Elevación alternativa de hombros (10 repeticiones).  
Flexión lateral de cuello (5 por lado).
- Estiramientos:**  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Estocada a una pierna (10 segundos).  
Flexión profunda de piernas (10 segundos).



## Piensa

3 min

La resiliencia implica practicar el autocuidado y mantener el bienestar durante momentos desafiantes.

- Beneficio:**  
Mejora tu capacidad para lidiar con el estrés y recuperarte de la adversidad.
- Consecuencia:**  
Descuidar el auto cuidado puede llevar al agotamiento y disminuir tu resiliencia.



## Actúa

4 min

## Explorando avances

- Acción de hoy**  
Dedica al menos 15 minutos hoy a realizar una actividad que te revitalice, como leer, meditar o hacer ejercicio.
- Acción de ayer**  
Reflexiona sobre un fracaso pasado e identifica una lección que aprendiste de él.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

La resiliencia te impulsa a superar los desafíos y alcanzar tus metas.

## El tiempo y la calma traen soluciones

Día 1



Activa

3 min

### a. Respiración alternada:

Tapar la fosa nasal derecha, inhalar por la izquierda (5s). Cambiar y exhalar por la derecha (5-7s). Alternar. Realizar 5 ciclos.

### b. Movilidad articular:

Giro de tronco (10 repeticiones por lado).  
Elevación de talones (10 repeticiones).  
Flexión y extensión de tronco (10 repeticiones).

### c. Estiramientos:

Flexión lateral sentado (10 segundos por lado).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).  
Flexión de hombro por detrás (10 segundos por brazo).



Piensa

3 min

Sabiduría

¡Prepárense para una semana llena de inspiración y aprendizaje!  
La paciencia es la habilidad de soportar situaciones difíciles sin frustración ni enojo.

Entendimiento

### a. Beneficio:

Promueve la estabilidad emocional y reduce el estrés en circunstancias desafiantes.

### b. Consecuencia:

La falta de paciencia puede llevar a decisiones apresuradas y reacciones negativas.



Actúa

4 min

## Explorando avances

### • Acción de hoy

Cuando enfrentes una pequeña molestia hoy, respira hondo y cuenta hasta cinco antes de responder.

### • Acción de ayer

Dedica al menos 15 minutos hoy a realizar una actividad que te revitalice, como leer, meditar o hacer ejercicio.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de la última sesión? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

El tiempo y la calma permiten encontrar soluciones efectivas.

La paciencia ayuda a pensar mejor



Activa

3 min

- a. **Respiración profunda:**  
Inhalación y exhalación controlada durante 5 segundos cada una, realizar de 5 a 7 ciclos.
- b. **Movilidad articular:**  
Elevación de rodillas (10 repeticiones por pierna).  
Flexión lateral de cuello (5 por lado).  
Rotación de caderas (10 repeticiones).
- c. **Estiramientos:**  
Flexión lateral de hombro (10 segundos por lado).  
Elevación lateral de pierna (10 segundos).  
Cadera sobre tobillos (10 segundos).



Piensa

3 min

La paciencia significa entender que las cosas buenas toman tiempo y que el progreso puede ser lento.

- a. **Beneficio:**  
Fomenta la persistencia y la dedicación, llevando al éxito a largo plazo.
- b. **Consecuencia:**  
La impaciencia puede hacer que te rindas en tus metas antes de tiempo.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Identifica una meta a largo plazo y tómate unos minutos para reflexionar sobre los pasos necesarios para lograrla, reconociendo que puede llevar tiempo.
- **Acción de ayer**  
Cuando enfrentes una pequeña molestia hoy, respira hondo y cuenta hasta cinco antes de responder.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

La paciencia permite reflexionar y tomar decisiones más acertadas.

## Respetar los ritmos de los demás

Día 3



Activa

3 min

### a. Respiración alternada:

Tapar la fosa nasal derecha, inhalar por la izquierda (5s). Cambiar y exhalar por la derecha (5-7s). Alternar. Realizar 5 ciclos.

### b. Movilidad articular:

Rotación completa de tronco (5 por lado).  
Elevación de rodillas (10 repeticiones).  
Cuello arriba y abajo (10 repeticiones).

### c. Estiramientos:

Estocada a una pierna (10 segundos).  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Flexión lateral de hombro (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

La paciencia implica escuchar con atención y permitir que los demás se expresen completamente.

Entendimiento

### a. Beneficio:

Mejora la comunicación y fortalece las relaciones a través de la comprensión mutua.

### b. Consecuencia:

Interrumpir o apresurar las conversaciones puede llevar a malentendidos y resentimientos.



Actúa

4 min

## Explorando avances

### • Acción de hoy

En tu próxima conversación, concéntrate en escuchar sin interrumpir, permitiendo que la otra persona termine sus pensamientos.

### • Acción de ayer

Identifica una meta a largo plazo y tómate unos minutos para reflexionar sobre los pasos necesarios para lograrla, reconociendo que puede llevar tiempo.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Respetar los ritmos de los demás mejora la comunicación y las relaciones.

## La paciencia fortalece el carácter



## Activa

3 min

a. **Respiración alternada:**

Tapar la fosa nasal derecha, inhalar por la izquierda (5s). Cambiar y exhalar por la derecha (5-7s). Alternar. Realizar 5 ciclos.

b. **Movilidad articular:**

Elevación alternativa de hombros (10 repeticiones).  
Inclinaciones laterales (10 por lado).  
Rotación de cuello (5 giros).

c. **Estiramientos:**

Flexión profunda de piernas (10 segundos).  
Flexión al frente sentado (10 segundos).  
Elevación lateral de pierna (10 segundos).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

La paciencia fortalece el carácter al aceptar lo que no podemos controlar.



## Piensa

3 min

Sabiduría

La paciencia trata de aceptar que no todo está bajo tu control y que algunas cosas siguen su propio curso.

Entendimiento

a. **Beneficio:**

Reduce la ansiedad y promueve un enfoque más relajado hacia la vida.

b. **Consecuencia:**

Intentar controlar cada situación puede llevar a la frustración y la decepción.



## Actúa

4 min

## Explorando avances

• **Acción de hoy**

Identifica una situación que no puedes controlar y practica dejar ir tu necesidad de influir en ella.

• **Acción de ayer**

En tu próxima conversación, concéntrate en escuchar sin interrumpir, permitiendo que la otra persona termine sus pensamientos.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## La paciencia es la clave para grandes logros

Día 5



Activa

3 min

### a. Respiración profunda:

Tapar la fosa nasal derecha, inhalar por la izquierda (5s). Cambiar y exhalar por la derecha (5-7s). Alternar. Realizar 5 ciclos.

### b. Movilidad articular:

Aducción de pierna (10 repeticiones).  
Giro de tronco (10 repeticiones).  
Rotación de brazos (10 adelante y atrás).

### c. Estiramientos:

Mariposa (10 segundos).  
Flexión de hombro por detrás (10 segundos).  
Flexión lateral sentado (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

La paciencia abarca la capacidad de retrasar la gratificación y tomar decisiones reflexivas.

Entendimiento

### a. Beneficio:

Conduce a una mejor toma de decisiones y mejora la autodisciplina.

### b. Consecuencia:

La impaciencia puede resultar en elecciones apresuradas que pueden tener consecuencias negativas.



Actúa

4 min

## Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Elige un pequeño capricho (como un bocadillo o una compra) para retrasarlo por un tiempo determinado, practicando el autocontrol.
- **Acción de ayer**  
Identifica una situación que no puedes controlar y practica dejar ir tu necesidad de influir en ella.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

La paciencia es esencial para alcanzar grandes logros y metas.

## Reconocer fortalezas y límites



## Activa

3 min

- Respiración con marcha dinámica**  
Marchar ligero en el sitio: inhalar en 3 pasos (3s) y exhalar en los siguientes 3 (4-5s). Realizar por 2 minutos.
- Movilidad articular:**  
Flexión y extensión de tronco (10 repeticiones).  
Abducción de pierna (10 por pierna).  
Rotación de cuello (5 giros por lado).
- Estiramientos:**  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).  
Cadera sobre tobillos (10 segundos).



## Piensa

3 min

Sabiduría

¡Prepárense para una semana inspiradora que exaltará la humildad! La humildad es reconocer que todos tienen fortalezas y debilidades, ¡incluyéndote a ti mismo!

Entendimiento

- Beneficio:**  
Fomenta una imagen equilibrada de ti mismo y te anima a crecer a través de la autorreflexión.
- Consecuencia:**  
Sobreestimar tus habilidades puede llevar a la arrogancia y a no ser consciente de tus limitaciones.



## Actúa

4 min

## Explorando avances

- Acción de hoy**  
Escribe una fortaleza y una debilidad que tengas, y reflexiona sobre cómo estas te han influido en tus experiencias.
- Acción de ayer**  
Elige un pequeño capricho (como un bocadillo o una compra) hoy para retrasarlo por un tiempo determinado, practicando el autocontrol.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de la última sesión? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Reconocer tus fortalezas y límites te ayuda a crecer y mejorar.



Activa

3 min

a. **Respiración con marcha dinámica**

Marchar ligero en el sitio: inhalar en 3 pasos (3s) y exhalar en los siguientes 3 (4-5s). Realizar por 2 minutos.

b. **Movilidad articular:**

Elevación de talones (10 repeticiones).  
Separar y juntar brazos (10 repeticiones).  
Flexión lateral de cuello (5 repeticiones por lado).

c. **Estiramientos:**

Flexión lateral de hombro (10 segundos).  
Flexión profunda de piernas (10 segundos).  
Elevación lateral de pierna (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

La humildad implica estar abierto a recibir retroalimentación y dispuesto a aprender de los demás.

Entendimiento

a. **Beneficio:**

Mejora tu desarrollo personal y te ayuda a obtener nuevas perspectivas.

b. **Consecuencia:**

Negarse a aceptar retroalimentación puede dificultar tu crecimiento y dañar tus relaciones.



Actúa

4 min

Explorando avances

• **Acción de hoy**

Pregunta a un amigo o una persona de confianza por su opinión constructiva sobre algo que hayas hecho recientemente.

• **Acción de ayer**

Escribe una fortaleza y una debilidad que tengas, y reflexiona sobre cómo estas te han influido en tus experiencias.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

Escuchar a los demás y aceptar retroalimentación te ayuda a crecer.

## Aceptar los errores como oportunidades



## Activa

3 min

a. **Respiración con marcha dinámica**

Marchar ligero en el sitio: inhalar en 3 pasos (3s) y exhalar en los siguientes 3 (4-5s). Realizar por 2 minutos.

b. **Movilidad articular:**

Rotación de caderas (10 repeticiones).  
Giro de tronco (10 por lado).  
Cuello arriba y abajo (10 repeticiones).

c. **Estiramientos:**

Estocada a una pierna (10 segundos).  
Flexión lateral sentado (10 segundos por lado).  
Mariposa (10 segundos).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Piensa

3 min

Sabiduría

La humildad es la capacidad de reconocer y apreciar las contribuciones de los demás.

Entendimiento

a. **Beneficio:**

Fortalece el trabajo en equipo y crea un ambiente positivo donde todos se sienten valorados.

b. **Consecuencia:**

Ignorar las contribuciones de los demás puede crear un ambiente negativo y resentimiento.



## Actúa

4 min

## Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Reconoce y expresa gratitud a alguien que te haya ayudado o contribuido a un proyecto.
- **Acción de ayer**  
Pregunta a un amigo o una persona de confianza su opinión constructiva sobre algo que hayas hecho recientemente.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).



## Idea clave

Aceptar los errores como oportunidades fortalece el aprendizaje y el crecimiento.



### Activa

3 min

#### a. Respiración con marcha dinámica

Marchar ligero en el sitio: inhalar en 3 pasos (3s) y exhalar en los siguientes 3 pasos (4-5s). Realizar por 2 minutos.

#### b. Movilidad articular:

Elevación alternativa de hombros (10 repeticiones).  
Rotación de brazos (10 adelante y atrás).  
Aducción de pierna (10 repeticiones).

#### c. Estiramientos:

Flexión profunda de piernas (10 segundos).  
Flexión de hombro por detrás (10 segundos).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).



### Piensa

3 min

Sabiduría

La humildad significa entender que el éxito a menudo es el resultado de la colaboración y el apoyo de otros.

Entendimiento

#### a. Beneficio:

Construye relaciones más fuertes y fomenta un espíritu de colaboración.

#### b. Consecuencia:

Tomar todo el crédito por tus logros puede alejar a los demás y dañar el trabajo en equipo.



### Actúa

4 min

## Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Comparte el crédito por un éxito reciente con quienes te ayudaron a lograrlo.
- **Acción de ayer**  
Reconoce y expresa gratitud a alguien que te haya ayudado o contribuido a un proyecto.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Aprender de quienes nos rodean enriquece nuestro conocimiento y habilidades.

## La humildad nos acerca a los demás

Día 5



## Activa

3 min

- Respiración con marcha dinámica**  
Marchar ligero en el sitio: inhalar en 3 pasos (3s) y exhalar en los siguientes 3 (4-5s). Realizar por 2 minutos.
- Movilidad articular:**  
Inclinaciones laterales (10 repeticiones por lado).  
Rotación completa de tronco (5 por lado).  
Elevación de rodillas (10 repeticiones por pierna).
- Estiramientos:**  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Flexión lateral de hombro (10 segundos por brazo).  
Cadera sobre tobillos (10 segundos).



## Piensa

3 min

La humildad y la vulnerabilidad fortalecen nuestras relaciones.

- Beneficio:**  
Promueve la autenticidad y profundiza las conexiones con otros a través de experiencias compartidas.
- Consecuencia:**  
Ocultar tus vulnerabilidades puede llevar a la soledad y a sentimientos de insuficiencia.



## Actúa

4 min

## Explorando avances

- Acción de hoy**  
Comparte una historia personal o un desafío con alguien de confianza, abrazando tu vulnerabilidad.
- Acción de ayer**  
Comparte el crédito por un éxito reciente con quienes te ayudaron a lograrlo.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

La humildad y la vulnerabilidad nos acercan a los demás y fortalecen nuestras relaciones.



Activa

3 min

- a. **Respiración profunda:**  
Inhalación y exhalación controlada durante 5 segundos cada una, realizar de 5 a 7 ciclos.
- b. **Movilidad articular:**  
Elevación alternativa de hombros (10 repeticiones).  
Giro de tronco (10 repeticiones por lado).  
Rotación de cuello (5 giros hacia cada lado).
- c. **Estiramientos:**  
Mariposa (10 segundos, repetir 2 veces).  
Flexión profunda de piernas (10 segundos).  
Flexión de hombro por detrás (10 segundos por brazo).



Piensa

3 min

Sabiduría

¡Iniciemos una semana inspiradora llena de honestidad!  
La honestidad significa ser sincero contigo mismo sobre tus sentimientos y pensamientos.

Entendimiento

- a. **Beneficio:**  
Fomenta la autoconciencia y te ayuda a entender tus motivaciones y deseos.
- b. **Consecuencia:**  
Engañarte a ti mismo puede llevar a confusión y dificultar tu crecimiento personal.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Tómate unos minutos para escribir en un diario sobre tus sentimientos respecto a una situación actual en tu vida, expresando tus verdaderos pensamientos.
- **Acción de ayer**  
Comparte una historia personal o un desafío con alguien de confianza, abrazando tu vulnerabilidad.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de la última sesión? ¿Qué resultados obtuvieron? **Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



 **Idea clave**

La verdad siempre es el mejor camino para la autoconciencia y el crecimiento.

La honestidad es el mejor camino



Activa

3 min

- a. **Respiración profunda:**  
Inhalación y exhalación controlada durante 5 segundos cada una, realizar de 5 a 7 ciclos.
- b. **Movilidad articular:**  
Rotación de brazos (10 hacia adelante, 10 hacia atrás).  
Inclinaciones laterales (10 por lado).  
Elevación de talones (10 repeticiones).
- c. **Estiramientos:**  
Cadera sobre tobillos (10 segundos).  
Flexión lateral sentado (10 segundos por lado).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

La honestidad implica comunicarte sinceramente con los demás, incluso cuando es difícil.

Entendimiento

- a. **Beneficio:**  
Construye confianza en las relaciones y fomenta la comunicación abierta.
- b. **Consecuencia:**  
La deshonestidad puede llevar a malentendidos y dañar la confianza entre las personas.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Elige tener una conversación honesta hoy, abordando un tema complicado.
- **Acción de ayer**  
Tómame unos minutos para escribir en un diario sobre tus sentimientos respecto a una situación actual en tu vida, expresando tus verdaderos pensamientos.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron? **Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

La honestidad es el mejor camino para construir relaciones de confianza.

## Actuar con honestidad genera confianza

Día 3



Activa

3 min

### a. Respiración profunda:

Inhalación y exhalación controlada durante 5 segundos cada una, realizar de 5 a 7 ciclos.

### b. Movilidad articular:

Separar y juntar brazos (10 repeticiones).  
Rotación completa de tronco (5 a cada lado).  
Aducción de pierna (10 por pierna).

### c. Estiramientos:

Estocada a una pierna (10 segundos por pierna).  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Flexión al frente sentado (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

La honestidad significa admitir errores y asumir la responsabilidad de tus acciones.

Entendimiento

### a. Beneficio:

Fomenta la responsabilidad y promueve el crecimiento a través del aprendizaje de los errores.

### b. Consecuencia:

Evitar la responsabilidad puede llevar a repetir errores y perder el respeto de los demás.



Actúa

4 min

## Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Reflexiona sobre un error reciente y comparte lo que aprendiste de él con alguien en quien confíes, o escríbelo en tu diario.
- **Acción de ayer**  
Elige tener una conversación honesta hoy, abordando un tema complicado.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...

(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

## Movilidad Articular



## Estiramientos



## Idea clave

Actuar con honestidad y asumir errores genera confianza y respeto.

La honestidad fortalece las relaciones



Activa

3 min

- a. **Respiración profunda:**  
Inhalación y exhalación controlada durante 5 segundos cada una, realizar de 5 a 7 ciclos.
- b. **Movilidad articular:**  
Elevación de rodillas (10 repeticiones por pierna).  
Flexión lateral de cuello (5 por lado).  
Rotación de caderas (10 repeticiones).
- c. **Estiramientos:**  
Flexión lateral de hombro (10 segundos por lado).  
Elevación lateral de pierna (10 segundos).  
Cadera sobre tobillos (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

La honestidad incluye ser transparente sobre tus intenciones y motivos.

Entendimiento

- a. **Beneficio:**  
Crea claridad en las interacciones y ayuda a los demás a entender tu perspectiva.
- b. **Consecuencia:**  
Ocultar intenciones puede llevar a sospechas y malentendidos sobre tus acciones.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
En una conversación expresa claramente tus intenciones detrás de una decisión o acción que hayas tomado.
- **Acción de ayer**  
Reflexiona sobre un error reciente y comparte lo que aprendiste de él con alguien en quien confíes, o escríbelo en tu diario.

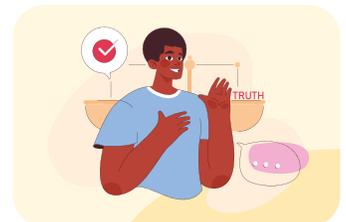
**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

La honestidad y la transparencia fortalecen las relaciones y la confianza.



Activa

3 min

- a. **Respiración profunda:**  
Inhalación y exhalación controlada durante 5 segundos cada una, realizar de 5 a 7 ciclos.
- b. **Movilidad articular:**  
Flexión y extensión de tronco (10 repeticiones).  
Cuello arriba y abajo (10 repeticiones).  
Abducción de pierna (10 por pierna).
- c. **Estiramientos:**  
Mariposa (10 segundos, repetir).  
Flexión profunda de piernas (10 segundos).  
Estocada a una pierna (10 segundos por pierna).



Piensa

3 min

La honestidad significa alinear tus acciones con tus valores y creencias.

Sabiduría

- a. **Beneficio:**  
Promueve la integridad y la consistencia en tu vida, aumentando tu sentido de autoestima.
- b. **Consecuencia:**  
Actuar en contra de tus valores puede llevar a conflictos internos y descontento.

Entendimiento



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Identifica un valor que sea importante para ti y comprométete a tomar una decisión que lo refleje.
- **Acción de ayer**  
En una conversación expresa claramente tus intenciones detrás de una decisión o acción que hayas tomado.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

Vivir con integridad en cada decisión refuerza tus valores y autoestima.

Organizarse mejora los resultados



Activa

3 min

- a. **Respiración con conteo rítmico (4-4-6)**  
Inhalar 4 segundos, retener por 4 y exhalar en 6. Repetir 5-7 ciclos.
- b. **Movilidad articular:**  
Inclinaciones laterales (10 repeticiones por lado).  
Elevación de hombros (10 repeticiones).  
Rotación de brazos (10 adelante y atrás).
- c. **Estiramientos:**  
Flexión lateral sentado (10 segundos).  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).



Piensa

3 min

¡Comencemos una semana productiva e increíble!  
La productividad es la habilidad de organizar tareas de manera efectiva, según su importancia y urgencia.

- a. **Beneficio:**  
Te ayuda a concentrarte en lo que realmente importa, ¡lo que significa que lograrás cosas geniales!
- b. **Consecuencia:**  
Si no priorizas bien, puedes perder tiempo y sentirte estresado por las fechas que se acercan.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
¡Haz una lista de tareas! Clasifícalas en «urgentes», «importantes» y «menos importantes».
- **Acción de ayer**  
Identifica un valor que sea importante para ti y comprométete a tomar una decisión que lo refleje.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de la última sesión? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

Organizarse mejora los resultados y reduce el estrés.

## La concentración aumenta la eficiencia

Día 2



Activa

3 min

- Respiración con conteo rítmico (4-4-6)**  
Inhalar 4 segundos, retener por 4 y exhalar en 6.  
Repetir 5-7 ciclos.
- Movilidad articular:**  
Inclinaciones laterales (10 repeticiones por lado).  
Elevación de hombros (10 repeticiones).  
Rotación de brazos (10 adelante y atrás).
- Estiramientos:**  
Flexión lateral sentado (10 segundos).  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

La productividad y concentración implica establecer metas claras y alcanzables que guíen tus acciones.

Entendimiento

- Beneficio:**  
Te da dirección y motivación, ¡y te ayuda a ver cuánto avanzas en tus actividades!
- Consecuencia:**  
No tener metas claras puede hacer que te sientas perdido y desmotivado.



Actúa

4 min

### Explorando avances

- Acción de hoy**  
Escribe una meta a corto plazo que quieras alcanzar esta semana y anota los pasos específicos para lograrla.
- Acción de ayer**  
¡Haz una lista de tareas! Clasifícalas en «urgentes», «importantes» y «menos importantes».

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

### Movilidad Articular



### Estiramientos



### Idea clave

La concentración en metas claras aumenta la eficiencia.

Evitar distracciones permite enfocarse en las metas



Activa

3 min

- a. **Respiración con conteo rítmico (4-4-6)**  
Inhalar 4 segundos, retener por 4 y exhalar en 6. Repetir 5-7 ciclos.
- b. **Movilidad articular:**  
Giro de tronco (10 repeticiones por lado).  
Elevación de rodillas (10 por pierna).  
Flexión lateral de cuello (5 por lado).
- c. **Estiramientos:**  
Estocada a una pierna (10 segundos por pierna).  
Flexión lateral de hombro (10 segundos por brazo).  
Inclinación piernas extendidas (10 segundos).



Piensa

3 min

La productividad trata de mantener un equilibrio entre las tareas y el descanso para evitar el agotamiento.

- a. **Beneficio:**  
Aumenta tu eficiencia y creatividad, ¡porque cuando descansas, puedes concentrarte mejor!
- b. **Consecuencia:**  
Trabajar demasiado sin descansos puede llevar a la fatiga y a una disminución en tu productividad.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Programa dos descansos de 5 minutos para recargar energías y volver a enfocarte.
- **Acción de ayer**  
Escribe una meta a corto plazo que quieras alcanzar esta semana y anota los pasos específicos para lograrla.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

Evitar distracciones y tomar descansos permite enfocarse en las metas.

## El esfuerzo constante produce grandes logros

Día 4



Activa

3 min

- Respiración con conteo rítmico (4-4-6)**  
Inhalar 4 segundos, retener por 4 y exhalar en 6.  
Repetir 5-7 ciclos.
- Movilidad articular:**  
Rotación completa de tronco (5 repeticiones por lado).  
Aducción de pierna (10 repeticiones por pierna).  
Elevación alternativa de hombros (10 repeticiones).
- Estiramientos:**  
Mariposa (10 segundos, repetir).  
Flexión lateral sentado (10 segundos por lado).  
Flexión profunda de piernas (10 segundos).



Piensa

3 min

Sabiduría

La productividad significa usar herramientas y recursos de manera efectiva para mejorar tu trabajo.

Entendimiento

- Beneficio:**  
Hace que todo sea más fácil y rápido, ¡ahorrando tiempo para otras cosas divertidas!
- Consecuencia:**  
No utilizar los recursos disponibles puede llevar a esfuerzos innecesarios y frustración.



Actúa

4 min

### Explorando avances

- Acción de hoy**  
Encuentra una herramienta o recurso (como una aplicación o software) que te ayude en tus tareas y úsala hoy.
- Acción de ayer**  
Programa dos descansos de 5 minutos para recargar energías y volver a enfocarte.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

### Movilidad Articular



### Estiramientos



### Idea clave

El esfuerzo constante y el uso de herramientas adecuadas producen grandes logros.

Ser productivo te anima a ser mejor



Activa

3 min

- a. **Respiración con conteo rítmico (4-4-6)**  
Inhalar 4 segundos, retener por 4 y exhalar en 6. Repetir 5-7 ciclos.
- b. **Movilidad articular:**  
Rotación de caderas (10 repeticiones).  
Cuello arriba y abajo (10 repeticiones).  
Abducción de pierna (10 por pierna).
- c. **Estiramientos:**  
Extensión de hombros vertical (10 segundos).  
Flexión de hombro por detrás (10 segundos por brazo).  
Cadera sobre tobillos (10 segundos).



Piensa

3 min

La productividad implica reflexionar y evaluar regularmente tu progreso.

- a. **Beneficio:**  
Te anima a mejorar siempre y a ver en qué puedes crecer.
- b. **Consecuencia:**  
No evaluar tu progreso puede hacer que repitas los mismos errores.



Actúa

4 min

Explorando avances

- **Acción de hoy**  
Al final del día, tómate 5 minutos para revisar lo que lograste esta semana y elige un área en la que quieras mejorar.
- **Acción de ayer**  
Encuentra una herramienta o recurso (como una aplicación o software) que te ayude en tus tareas y úsala hoy.

**Docente:** ¿Realizaron el compromiso de ayer? ¿Qué resultados obtuvieron?

**Estudiante:** Yo lo hice, y mi resultado fue...  
(Según el tiempo disponible, pueden participar 2 o 3 estudiantes).

Movilidad Articular



Estiramientos



Idea clave

Ser productivo te motiva a mejorar continuamente.

# Celebremos nuestro viaje de valores

Al llegar al final de este trimestre, celebramos el recorrido que hemos realizado juntos explorando los 12 valores esenciales. Este viaje nos permitió no solo comprenderlos, sino aplicarlos y reflexionar sobre cómo impactan en nuestras vidas y en las de los demás.

## Objetivo de la Actividad:

Permitir que los estudiantes revisen, expresen y compartan su comprensión de los valores a través de medios creativos y reflexivos.

## Pasos para la Actividad

### Paso 1: Reflexiona sobre los valores trabajados

1. Revisa los 12 valores que exploramos este trimestre:

- Puntualidad
- Dignidad
- Identidad
- Autocuidado
- Autocontrol
- Respeto
- Responsabilidad
- Resiliencia
- Paciencia
- Humildad
- Honestidad
- Productividad

2. Elige el valor con el que más te identificaste o que haya sido más significativo para ti. Piensa en una acción concreta que realizaste para ponerlo en práctica.

### Paso 2: Crea tu representación creativa

Selecciona un medio creativo para mostrar el valor elegido. Puedes escoger entre:

- **Artes visuales.** Crear un póster, collage, dibujo o mural que represente el valor.
- **Artes escénicas.** Presentar una breve actuación, canción, danza o dramatización relacionada con el valor.
- **Palabra escrita.** Escribir un poema, cuento o reflexión sobre cómo el valor impactó tu vida.

Describe tu idea creativa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Valor elegido: \_\_\_\_\_

Medio creativo: \_\_\_\_\_

¿Cómo representará el valor? ¿Qué mensaje quieres transmitir?

### Explicación:

## Paso 3: Compartimos y reflexionamos

En la fecha de entrega ( \_\_\_\_\_ ), cada estudiante o grupo presentará su creación frente a la clase.

Después de cada presentación:

### Facilita una discusión reflexiva.

- ¿Cómo conecta esta creación con la vida diaria?
- ¿Qué impacto tiene este valor en nuestra convivencia?
- ¿Qué aprendimos sobre este valor gracias a la presentación?

### Reconocimiento grupal.

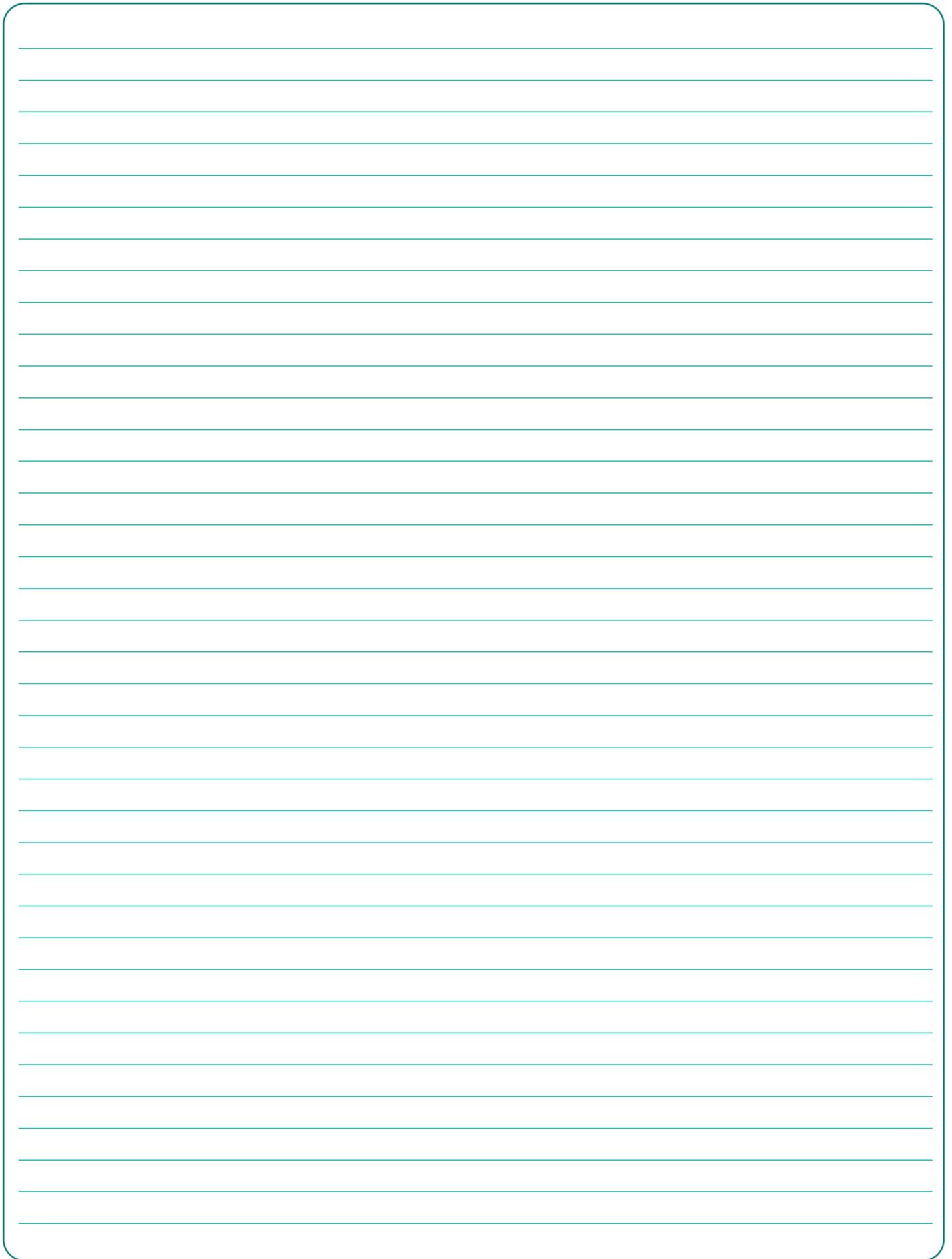
Celebra el esfuerzo y creatividad de cada estudiante, resaltando cómo sus trabajos aportan al aprendizaje colectivo.

### Cierre Reflexivo

Concluye la actividad invitando a los estudiantes a escribir una breve respuesta a esta pregunta:

- ¿Cómo este viaje de valores ha influido en la persona que soy hoy?

Fomenta un espacio de gratitud y compromiso para seguir aplicando los valores en el próximo trimestre.





MI  
**NUEVA  
ESCUELA**  
Reforma Educativa



GOBIERNO DE  
EL SALVADOR

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN