

Mi libro de Planeaciones

Ana Tamara Robles Pliego



TODO ES POSIBLE



*FORTALEZA



*HACER UN ESFUERZO EXTRA



*PERSEVERANCIA



*FLOJERA
*DARSE POR VENCIDO.



1. MINDSET: Cuando no logro algo uso el término: "TODAVÍA".



3. FV: Termino lo que empiezo.



2. GAG: Si alguien se queja o dice que no puede, le ayudo a que diga algo positivo.



4. FV: Pongo un horario para hacer mis tareas y lo cumplo.

OBJETIVO Este mes vamos a hablar: LA CAPACIDAD PARA LOGRAR Y CREER QUE PUEDEN LOGRAR.

Mentalidad creciente, autoestima fuerte y fuerza de voluntad desarrollándose. Trabaja mucho el entusiasmo para formar esa perseverancia. Es un mes para fortalecer el empezar y terminar. Usa mucho la palabra TODAVÍA, cuando digan: "No me sale". "No puedo". "Lo hice mal". Enséñales a creen en sí mismos y disfrutar el proceso.

- En la página 27 están los 5 pasos para el manejo de emociones. Revisalo para que lo promuevas junto con el "TODAVÍA".



 Brazos contrarios.	PLAT	VIDEO	*Sigan las instrucciones del video.
 Es posible A1	PLAT	AUDIO	Mentalidad en crecimiento y confianza en sí mismos(as).
 Emoción 1	PLAT	AUDIO	* Reconocer y validar emociones.
 Trackers			* Que registre sus <i>Misiones y Emociones</i> para desarrollar un crecimiento consciente y con objetivos.
 Quiero, debo y merezco.			* Deben definir cuál será el reto para este mes. Motívalos y recuérdalo todo el tiempo
¿El cerebro crece?	PLAT	VIDEO	* Aprenderán sobre la plasticidad mental, cómo está formado el cerebro y cómo pueden crecerlo para lograr lo que desean.





 Círculo con los brazos.	PLAT	AUDIO	*Sigan las instrucciones del video.
 Es posible A2	PLAT	VIDEO	Mentalidad en crecimiento y confianza en sí mismos(as).
 Emoción 2	PLAT	AUDIO	* Que agradezcan su día y sus esfuerzos que están entrados en el tema del mes.
 Trackers			* Que registre sus <i>Misiones y Emociones</i> para desarrollar un crecimiento consciente y con objetivos.
 Quiero, debo y merezco.			* Propicia a darle seriedad a este compromiso y que lo evalúen.
Construye y aprende.			* Revisa la página 26 y realiza el ejercicio. * Revisa el póster de la página 17 como apoyo.



 Sumas y restas	PLAT	VIDEO	* Sigue las instrucciones.
 Es posible A3	PLAT	AUDIO	Mentalidad en crecimiento y confianza en sí mismos(as).
 Emoción 3	PLAT	AUDIO	* Reconocer y validar emociones.
 Trackers			* Que registre sus <i>Misiones y Emociones</i> para desarrollar un crecimiento consciente y con objetivos.
 Quiero, debo y merezco.			* Invita a que platicuen sus experiencias.
Construye y aprende.	PLAT	AUDIO	* Análisis de un caso: Así soy yo.



- Del banco de palabras, coloca la mentalidad en crecimiento debajo de la mentalidad fija.

1.- No soy bueno en esto.

2.- Me rindo.

3.- Esto es demasiado difícil.

4.- No puedo hacerlo mejor.

5.- Nunca voy a terminar.

6.- Cometí un error.

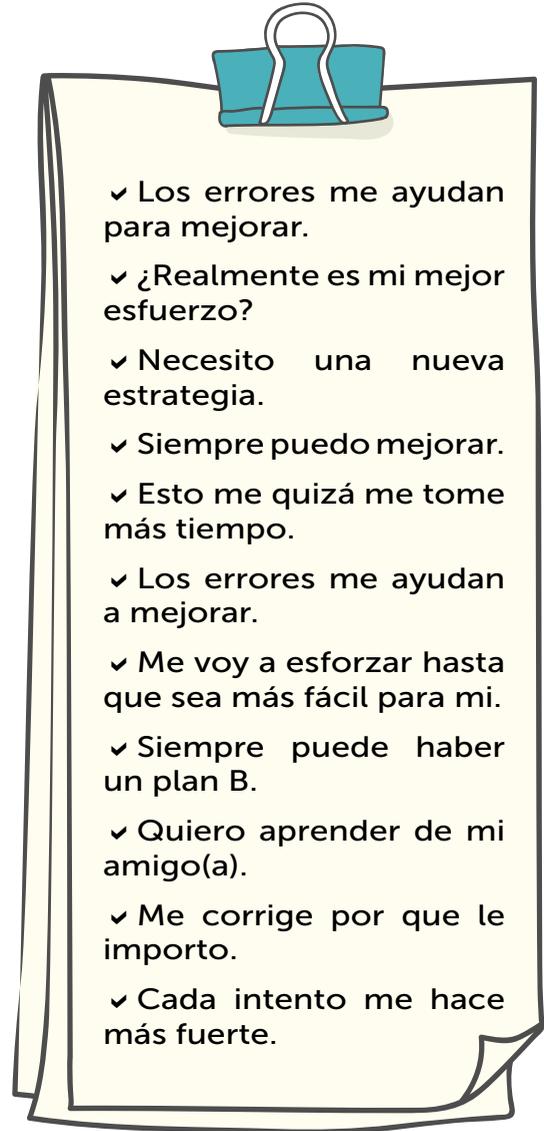
7.- El o ella es inteligente, yo no soy así.

8.- Está lo suficientemente bien.

9.- El plan no funcionó.

10.- Me corrige para molestar.

11.- ¿Para qué lo intento?





 Equilibrio	PLAT	VIDEO	*Sigan las instrucciones del video.
 Es posible 4	PLAT	AUDIO	Mentalidad en crecimiento y confianza en sí mismos(as).
 Emoción 4	PLAT	AUDIO	* Reconocer y validar emociones.
 Trackers			* Que registre sus <i>Misiones y Emociones</i> para desarrollar un crecimiento consciente y con objetivos.
 Quiero, debo y merezco.			* Ayúdales a generar ideas de dificultades a superar.
Círculo de Amistad			* Revisarán sus diarios para que vean sus logros y ver qué mentalidad pueden usar para su siguiente semana. * Motívalos a compartir sus retos mensuales para que se den una idea de lo que pueden idear y aproveche la creatividad de todos.

Semana 4

Círculo de Amistad.

- Siguiendo la dinámica del Círculo de amistad, ve tu diario y platica sobre tus misiones y tus emociones, sobres tus colores y tus retos. Usa la mentalidad de crecimiento para pensar en positivo y dí qué puedes hacer mejor el mes que entra.

CONCIENCIA PLENA

1. Observa la emoción.
2. Acéptala, sin juzgarla.
3. ¿En dónde la sientes? (Físicamente)
4. ¿Está dentro de tu control o está en las cosas que no controlas?
5. ¿Qué puedes controlar de la situación?