

Nombre de la sesión: Decálogo de máximas
Habilidad/Fortaleza: Autoconocimiento
Objetivo de la sesión: Reconocer y ser capaz de cuestionar juicios maestros para así ampliar posibilidades.
Duración: 30 min
Comentarios: Con * se marcan instrucciones para darle una vuelta distinta en caso de que no se esté logrando el objetivo.

## PLANIFICACIÓN Y RELATO DE LA CLASE

Momentos y preguntas guías	Tiempo
<b>1. Apertura</b>	
Se saluda afectuosa y entusiastamente a los participantes y se les pide que para comenzar puedan dejar de lado las distracciones (celular, páginas abiertas en el computador, etc.)	1 minutos
<b>2. Habilidad</b>	
Competencia socioemocional: Autoconocimiento. Los participantes Identifican y reconocen las propias emociones, pensamientos y aspiraciones para tomar decisiones de manera autónoma y responsable.	1 minutos
No se da más detalle sobre objetivos, ya que pueden alterar el desarrollo de la parte experiencial del taller.	
<b>3. Desafío</b>	
Piensa en algún preadolescente o adolescente querido (actual o futuro). Una vez identificado, construye un decálogo de máximas (10 frases cortas que permiten expresar un pensamiento profundo) para regalarle, en base a lo que has aprendido en la vida. Una vez que los decálogos están listos se pide un voluntario o se designa a quien comparte su lista. El resto de los participantes es motivado a escuchar atentamente y recordar o anotar las máximas con las que discrepan. Cuando alguien discrepe se le pide que explique su discrepancia en base a su experiencia “discrepo porque en mi vida ...” Comparten todos los participantes que el tiempo permita.	15 minutos
*En caso de que no hubiese discrepancias, se invita a los participantes a que, por cada una de sus máximas, pueda analizar si este pensamiento le cierra o le abre posibilidades a su persona querida.	
<b>4. Conexión y acción</b>	
Se pregunta a los participantes que leyeron su decálogo lo siguiente: ¿Qué te pasa cuando alguien discrepa de tu máxima contando su experiencia?	
*Si no existen discrepancias, se pregunta si realmente compartiría esa máxima que puede cerrarle posibilidades a su persona querida.	5 minutos
Se hace el paralelo entre máxima y juicio maestro como pensamientos que expresan una mirada nuestra sobre la realidad que, sin embargo, nos creemos y vivimos como si fuera la realidad misma, inmutable. Están basados en nuestra historia y lo que hemos aprendido.	
<b>5. Evaluación y cierre</b>	
Se hace la invitación a seguir analizando nuestros juicios limitantes y a desafiarlos, como una estrategia de profundizar en el autoconocimiento. En una frase o una máxima, qué me llevo hoy?	3 minutos