

CERRAR EL AÑO, ABRIR EL FUTURO

Duración total: **60 minutos**

Antes de empezar

- Active pizarra en línea (Zoom, Teams, Miro, Mural, FigJam) con una línea del tiempo de -1, 0 y terminando en +1.
 - Pida a los participantes tener cámara encendida.
 - Solicite apagado de notificaciones durante el ejercicio.
-

Apertura y estado actual (10 min)

“Vamos a cerrar el año de una manera diferente para integrar aprendizajes, energía y visión. Cierra los ojos por 30 segundos y siente tu respiración, tu postura y tu nivel de energía actual.”

Luego deja 3 palabras en el chat:

- Una palabra que represente cómo inicio el año para tí.
 - Una palabra que represente cómo lo cierra.
 - Una emoción presente cuando piensas en el equipo.
-

Línea del año (15 min)

Instrucciones:

1. Muestre la línea temporal en pantalla.
2. Pida a cada persona escribir en notas virtuales **tres momentos del año**:
 - 1 logro
 - 1 dificultad o quiebre
 - 1 aprendizaje silencioso
3. Cada participante ubica sus notas en **+1, 0 o -1** (energía alta, neutra o baja).

Preguntas para Reflexionar en equipo:

- “¿Qué patrones ven en el año del equipo?”

- “¿En qué momentos operamos con más claridad y alineación?”
 - “¿Dónde se drenó más energía?”
-

Reencuadre del momento difícil (15 min)

Instrucciones:

1. Cada participante selecciona **solo un momento difícil**.
 2. Trabajo en parejas (salas separadas 5 minutos) con preguntas guiadas:
 - “Si ese momento hubiera estado entrenando una habilidad, ¿cuál sería?”
 - “¿Qué entendiste del negocio/equipo después de ese episodio?”
 - “Ponle un título breve a ese aprendizaje.”
 3. De regreso al grupo, cada persona cambia su nota de dificultad por una llamada **Título de Aprendizaje**.
-

Compromisos del equipo (15 min)

Dirige estas tres preguntas, pidiendo respuestas concretas:

1. ¿Qué pequeña práctica deberíamos hacer antes de decisiones importantes?
2. ¿Qué principio necesitamos reforzar para mantener conversaciones directas y sin desgaste?
3. ¿Qué vamos a dejar de hacer porque consume energía sin retorno?

Cierre con **3–5 compromisos** claros, escritos en la pizarra.

Cierre y anclaje (5 min)

“Trae a la mente un momento de este año en el que tomaste una decisión difícil y la tomaste bien. Un momento donde tuviste claridad, firmeza, inteligencia emocional y dirección.”

Revívalo en primera persona:

¿Qué viste?

¿Qué escuchaste?

¿Qué dijiste?

¿Qué cambió en ti en ese momento?

Nombra mentalmente cuál fue el estado exacto que te permitió tomar esa decisión:

¿Claridad?

¿Dominio emocional?

¿Firmeza tranquila?

¿Precisión?

¿Disciplina cognitiva?

Elige solo uno.

“Localiza en qué parte del cuerpo sientes ese estado; puede ser: pecho, estómago, respiración, manos.”

Cuando sientas el estado con suficiente claridad, realiza este gesto:

Apoya tu pulgar derecho sobre la base del dedo índice, aplicando una presión firme y breve.

Mantén esa presión 3 segundos.

Este gesto lo usarás cuando necesites recuperar claridad antes de una conversación difícil, una decisión de impacto o un momento de incertidumbre.