



[OPINIÓN](#), [PROYECTO](#)

## ¿Qué tipo de persona quieres ser? UpToYou, un proyecto de crecimiento personal para adolescentes

English version



UpToYou es una plataforma educativa que **favorece el crecimiento de la persona en todas sus dimensioness** simultáneamente gracias a la reflexión, la toma de decisiones y el acompañamiento, proporcionando herramientas para afrontar la pregunta: ¿qué tipo de persona quieres ser?

En UpToYou no se entienden las emociones como causa del comportamiento, sino como un efecto lógico del modo de vivir de una persona. Por tanto, las emociones aportan información valiosa sobre cómo vive esa persona, es decir, **son el rastro que dejan sus pensamientos y acciones**. De modo que lo que interesa es conocer el origen de ese sentimiento, sus causas, conocer su lógica; ya que un modo de pensar, relacionarse y actuar concreto va a provocar un cierto tipo de sentimientos.

Para ello no hay que cambiar esos sentimientos porque reflejan el estado vital en el que se encuentra uno, que es necesario comprender para poder crecer a partir de aceptar la propia situación personal. UpToYou busca **integrar las emociones, darles un significado buscando un crecimiento personal** unificado, pero de forma proactiva, es decir, poniendo el acento en que la vida está en función de las decisiones, no de los sentimientos.

*“No siempre se podrá considerar la alegría como buena, ni la tristeza como mala”*

UpToYou es un programa en clave personalista ya que, partiendo de la situación concreta de cada persona, se inicia un **proceso de aceptación de lo dado** (cuerpo, experiencias, trayectoria, cultura, etc.) **y se lleva a cabo un camino de autoconocimiento** basado en la reflexión y el compartir de la complejidad de la situación personal propia, lo que posibilitará un crecimiento integrador, unificador, donde la persona es sujeto activo de sus decisiones: “tú decides”. Y en esas decisiones se va configurando la identidad personal, se va conformando la personalidad, lo que posibilita el desarrollo cognitivo, volitivo, social, ético, credencial y emocional al mismo tiempo.

Dado que **las emociones no se producen aisladas de las relaciones interpersonales**, el proceso de crecimiento personal que propone UpToYou repercute obviamente en un crecimiento de las relaciones personales, puesto que desde UpToYou siempre se busca salvar esas relaciones, cuidarlas

para que sean de calidad, para que sean sanas. Ya que crecimiento personal y crecimiento de las relaciones interpersonales se identifica.

En UpToYou no hay emociones buenas ni malas, positivas o negativas, porque lógicamente, habrá que contextualizarlas, y **no siempre se podrá considerar la alegría como buena, ni la tristeza como algo malo**. Esto ayuda también a diferenciar entre un juicio moral y un juicio emocional.



Presentación de Up To You en Camerún  
Llegados a este punto, se puede constatar que gracias a una toma de decisiones muy global, el crecimiento emocional supone asimismo un crecimiento en todas las dimensiones ya indicadas. Por eso, **educar es ayudar a crecer, pero de forma integrada**, atendiendo a la persona en toda su complejidad por lo que no se madura a partes y luego se integra, sino que por la integración se crece.

Así se definen los 'dos pasos' de UpToYou: **conocer el sentimiento y maximizar la tendencia**. El conocimiento de la

información contenida en la realidad sentimental permite conocer la propia situación personal y maximizar la tendencia permite rescatar los rastros de verdadera humanidad presente en toda situación y hacerlos crecer iniciando así un proceso de crecimiento irrestricto.

---

UpToYou es un programa que nació en España, pero que ya está adquiriendo carácter internacional. Actualmente se están llevando a cabo cursos de formación en Tafalla, Pamplona, Sigüenza y Valencia, en **España**. Pero también en **Camerún** (Kumbo y Bamenda), en **Brasil** (Cachoeira Paulista), **México** (Puebla). Asimismo, tiene un convenio con Scholas Occurrentes.

*Autora: Trini Díaz es colaboradora de UpToYou, proyecto dirigido por José Víctor Orón, investigador del Grupo Mente-cerebro del Instituto Cultura y Sociedad.*