

ÍNDICES DE LOS LIBROS DE TUTORÍAS

1º CICLO EDUCACIÓN PRIMARIA (6-7 años)

HERRAMIENTAS

La cartilla emocional
 La revisión del día
 La cadena emocional: describirla
 La cadena emocional: romperla
 El semáforo
 La carta desde el corazón
 El salvavidas
 El péndulo: rasgos de la personalidad
 La lupa
 El timón
 La motivación de mis acciones
 Mi historia personal

ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS

Escuchamos activos (*Prepara el estilo del Grupo de apoyo*)
 El diario (*Prepara La cartilla emocional*)
 ¿Qué más cosas vivo? (*Prepara La revisión del día*)
 Y tú, ¿qué prefieres? (*Prepara El salvavidas*)
 Al microscopio (*Profundiza en La lupa*)
 Quién es quién (*Prepara La cadena emocional: describirla*)
 Tenemos más opciones (*Prepara La cadena emocional: romperla*)
 Mi situación amarilla (*Profundiza en El semáforo*)
 Decisiones por todos los rincones (*Profundiza en El timón*)
 ¿Qué mejora una relación? (*Prepara el estilo del Grupo de apoyo y profundiza en La carta desde el corazón*)

ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

La avellana (*Sobre la mentalidad fija e incremental*)
 La asamblea de las hormigas (*Para promover el diálogo y descubrir la complejidad de la persona*)
 Señales de amistad (*Sobre la amistad*)
 El laberinto (*Para trabajar el error desde una mentalidad incremental: oportunidad de aprendizaje y crecimiento*)
 Depende de muchas cosas (*Para conocer la complejidad de una experiencia emocional en distintas personas*)
 ¿En quién confías? (*Para desarrollar dinámicas interiores de confianza*)
 Colorín, colorado (*Para ayudar a tomar decisiones y elegir de forma razonada y creativa*)
 El círculo de las emociones (*Sobre vocabulario emocional y revisión de etapas del desarrollo en los años anteriores*)
 Puentes (*Para favorecer estilos de relación cooperativos*)
 Más allá de... (*Sobre el sufrimiento y la frustración*)

**2° CICLO
EDUCACIÓN
PRIMARIA
(8-9 años)**

HERRAMIENTAS

La cartilla emocional
 La revisión del día
 La cadena emocional: describirla
 La cadena emocional: romperla
 El semáforo
 La carta desde el corazón
 El salvavidas
 El péndulo: rasgos de la personalidad
 La lupa
 El timón
 La motivación de mis acciones
 Mi historia personal

ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS

Escuchamos activos (*Prepara el estilo del Grupo de apoyo*)
 ¿En qué dirección van mis flechas? (*Prepara La Cartilla emocional*)
 No sabía que estabas ahí (*Prepara La revisión del día*)
 ¿Puedes dar las gracias? (*Profundiza en Mi historia personal*)
 Una pequeña parte (*Profundiza en La lupa*)
 Libres o encadenados (*Prepara La cadena emocional*)
 Una historia con varios finales (*Prepara La cadena emocional: romperla*)
 Mis muchas formas de vivir (*Profundiza en El semáforo*)
 Deseos (*Prepara El timón*)
 Hablar desde el corazón (*Profundiza en La carta desde el corazón*)

ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

La mentalidad (*Sobre la mentalidad fija e incremental*)
 ¿Qué digo cuando digo? (*Sobre la alabanza y la corrección centradas en el proceso y esfuerzo de la persona*)
 ¿Solo jugamos? (*Para superar los juicios e iniciar procesos de crecimiento*)
 Mis amigos (*Sobre la amistad*)
 Nuestra clase: un lugar de libre pensamiento (*Para favorecer la participación en clase y trabajar el error como oportunidad de crecimiento*)
 ¿Soy o estoy? (*Para fomentar la mentalidad incremental y descubrir la complejidad de la persona*)
 Cambios (*Para desarrollar dinámicas interiores de confianza ante los acontecimientos*)
 Mi rutina (*Para favorecer la motivación por el encuentro interpersonal*)
 Pensamos en plural (*Sobre la cooperación*)
 ¡Ya no juego más! (*Sobre el sufrimiento y la frustración*)

**3° CICLO
EDUCACIÓN
PRIMARIA
(10-11 años)**

HERRAMIENTAS

La cartilla emocional
 La revisión del día
 La cadena emocional: describirla
 La cadena emocional: romperla
 El semáforo
 La carta desde el corazón
 El salvavidas
 El péndulo: rasgos de la personalidad
 La lupa
 El timón
 La motivación de mis acciones
 Mi historia personal

ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS

Espejo de palabras (*Prepara el estilo del Grupo de apoyo*)
 ¿Es positivo o negativo? (*Prepara La Cartilla emocional*)
 Escala de grises (*Prepara o profundiza en La Cartilla emocional*)
 Tyler (*Profundiza en La revisión del día*)
 La historia del otro (*Prepara Mi historia personal*)
 En el taller (*Prepara El salvavidas*)
 El bocadillo de Teo (*Prepara La cadena emocional*)
 ¿Cuáles son mis tendencias? (*Profundiza en El semáforo*)
 Y tú, ¿qué harías? (*Prepara El timón*)
 Viajamos (*Prepara La carta desde el corazón*)

ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Las buenas creencias (*Para revisar creencias y favorecer mentalidad incremental*)
 La amistad (*Sobre la amistad en clave identitaria*)
 Páginas amarillas (*Para potenciar la autonomía y el encuentro interpersonal*)
 Quién es quién (*Para revisar identificaciones y preparar la etapa adolescente favoreciendo preguntas por la identidad*)
 Probando, probando (*Para trabajar el error desde una mentalidad incremental: oportunidad de aprendizaje y crecimiento*)
 Mi experiencia (*Para conocer la complejidad de una experiencia emocional en distintas personas*)
 El consejero fiel (*Para preparar la toma de decisiones conociendo la propia interioridad, lo que uno quiere*)
 Sal pitando de la isla (*Para ayudar a tomar decisiones y elegir de forma razonada y creativa*)
 Qué estrés (*Sobre la resiliencia*)
 No es lo que yo pensaba (*Sobre el sufrimiento y la frustración*)

**1° CICLO
EDUCACIÓN
SECUNDARIA
(12-13 años)**

HERRAMIENTAS

La cartilla emocional
 La revisión del día
 La cadena emocional: describirla
 La cadena emocional: romperla
 El semáforo
 La carta desde el corazón
 El salvavidas
 El péndulo: rasgos de la personalidad
 La lupa
 El timón
 La motivación de mis acciones
 Mi historia personal

ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS

Escuchamos activos (*Prepara el estilo del Grupo de apoyo*)
 Dentro o fuera (*Profundiza en La cadena emocional*)
 Evaluación del trimestre (*Profundiza en La revisión del día*)
 La historia del otro (*Profundiza en Mi historia personal*)
 Más que tres colores (*Profundiza en El semáforo*)
 ¿Es positivo o negativo? (*Profundiza en La cartilla emocional*)
 El iceberg (*Prepara La lupa*)
 El buen marinero (*Profundiza en El timón*)
 La rutina (*Profundiza en La motivación de mis acciones centrada en la acción de estudiar*)
 Nosotros (*Prepara o profundiza en La carta desde el corazón sobre los insultos*)

ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Actividad inicial UpToYou (*Para conocer el programa y la forma de trabajar*)
 El circo de las mariposas (*Para revisar máscaras y creencias y favorecer aquellas de una mentalidad incremental*)
 La mentalidad (*Para revisar creencias y favorecer mentalidad incremental*)
 Historias incompletas (*Sobre la limitación de los juicios para descubrir la interioridad y favorecer el diálogo en familia*)
 Amigos de verdad (*Sobre la amistad*)
 Quién soy (*Para favorecer el autoconocimiento en relación con la identidad personal*)
 Juntos (*Para fomentar la interdependencia generacional*)
 Resiliencia (*Sobre el sufrimiento y la resiliencia*)
 No sé, no sé... (*Para descubrir la confusión o insatisfacción como oportunidad de crecimiento*)
 Idealmente... estresados (*Sobre la diferencia entre los ideales y la mentalidad de crecimiento*)
 Evaluación de UpToYou (*Para retomar lo vivido y evaluar el programa*)

**2° CICLO
EDUCACIÓN
SECUNDARIA
(14-15 años)**

HERRAMIENTAS

La cartilla emocional
 La revisión del día
 La cadena emocional: describirla
 La cadena emocional: romperla
 El semáforo
 La carta desde el corazón
 El salvavidas
 El péndulo: rasgos de la personalidad
 La lupa
 El timón
 La motivación de mis acciones
 Mi historia personal
 El café (*Sobre las crisis, resiliencia y procesos de reconciliación y agradecimiento*)

ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS

Coletillas (*Prepara o profundiza en el estilo del Grupo de apoyo y profundiza en La carta desde el corazón*)
 El consejero fiel (*Prepara El timón*)
 Escala de grises (*Prepara o profundiza en La cartilla emocional*)
 Otra mirada a lo vivido (*Prepara o profundiza en La revisión del día*)
 Una habitación para mí sola (*Prepara El salvavidas*)
 Con mirada amplia (*Prepara La lupa*)
 ¿Acontecimiento, sentimiento o juicio? (*Prepara La cadena emocional*)
 Mis rasgos, mis tendencias (*Prepara El péndulo*)
 Desde lo mejor de mí (*Prepara El timón*)
 Distintas motivaciones (*Prepara o profundiza en La motivación de mis acciones*)

ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Actividad inicial UpToYou (*Para conocer el programa y la forma de trabajar*)
 Las buenas creencias (*Para revisar creencias y favorecer mentalidad incremental*)
 Efecto óptico (*Sobre la limitación de los juicios y la importancia de las relaciones*)
 Colegas o amigos (*Sobre la amistad*)
 Realidad vs ficción (*Para promover la revisión personal respecto a relaciones y no ideales*)
 Realidad múltiple (*Para trabajar las confusiones como oportunidad de conocimiento y crecimiento*)
 Una aventura (*Sobre el error como oportunidad de crecimiento*)
 El inventasentimientos (*Para conocer los sentimientos asociados a metáforas*)
 ¿Para qué? y Mi sueño (*Para situarse ante la pregunta por la identidad tomando decisiones desde la interioridad*)
 Picando piedra (*Para desarrollar dinámicas interiores de confianza*)
 El dulce aroma del café (*Sobre las crisis, resiliencia y procesos de reconciliación y agradecimiento*)
 Evaluación de UpToYou (*Para retomar lo vivido y evaluar el programa*)

BACHILLERATO (16-17 años)

HERRAMIENTAS

La cartilla emocional
 La revisión del día
 La cadena emocional: describirla
 La cadena emocional: romperla
 El semáforo
 La carta desde el corazón
 El salvavidas
 El péndulo: rasgos de la personalidad
 La lupa
 El timón
 La motivación de mis acciones
 Mi historia personal
 El café

ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS

Diálogos (*Profundiza en el estilo del Grupo de apoyo*)
 Sueño con... estar juntos y Mi sueño (*Profundiza en Mi historia personal*)
 El pescador (*Profundiza en La revisión del día*)
 De dónde vengo y a dónde voy (*Profundiza en La lupa*)
 Poco a poco (*Profundiza en La cadena emocional*)
 Lo que no se ve (*Profundiza en El semáforo*)
 Obstáculos (*Profundiza en El timón*)
 Por qué quiero lo que quiero (*Profundiza en La motivación de mis acciones*)
 Nosotros (*Prepara o profundiza en La carta desde el corazón sobre los insultos*)
 Etapas del crecimiento (*Profundiza en Mi historia personal*)

ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Y ahora, ¿qué hago? (*Para revisar creencias y favorecer mentalidad incremental y sobre la diferencia entre perseverancia y obsesión*)
 Juicios y prejuicios (*Sobre cómo afectan los juicios a la persona y a sus relaciones*)
 Con los dedos de una mano (*Sobre la amistad*)
 Paradoja (*Para descubrir la interioridad y diferenciar entre lo que gusta, apetece y se quiere*)
 Dátiles para mañana (*Para desarrollar dinámicas interiores de confianza y fomentar la interdependencia generacional*)
 Abuelo, cuéntame (*Para fomentar la interdependencia generacional y la proactividad*)
 La gota que colma el vaso (*Sobre el estrés, las crisis y las resiliencia*)
 Cuando se acaba el mundo (*Para favorecer diálogos que ayuden a crecer*)
 El caminante (*Sobre el sufrimiento y la frustración como oportunidades de conocimiento y crecimiento*)
 Luces de alarma (*Para conocer el origen de comportamientos y tendencias interiores*)
 Evaluación de UpToYou (*Para retomar lo vivido y evaluar el programa*)