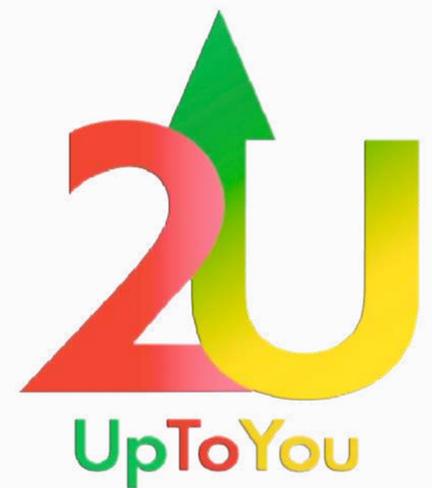


UPTOYOU

**UNA NUEVA
FORMA DE
ENSEÑAR Y
APRENDER**



PROYECTO EDUCATIVO

WWW.UPTOYOUEDUCACION.COM

PROYECTO EDUCATIVO UPTOYOU

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN	1
1.1. QUÉ ES Y QUÉ OFRECE UPTOYOU.....	1
1.2. CÓMO NACIÓ Y DÓNDE HEMOS LLEGADO.....	3
1.3. IMÁGEN Y NOMENCLATURA.....	5
2.- NUESTRA PROPUESTA	7
2.1. LO QUE BUSCAMOS.....	7
2.2. NUESTRA COMPRENSIÓN.....	7
2.3. BENEFICIOS.....	13
3.- NUESTRA OFERTA POR ÁMBITOS	15
3.1. UPTOYOU FAMILY&PERSONAL.....	15
3.2. UPTOYOU SCHOOL.....	18
3.3. UPTOYOU UNIVERSITY.....	22
3.4. UPTOYOU BUSINESS.....	27
3.5. UPTOYOU CHILD&YOUNG.....	29
4.- TEMARIOS DE LAS FORMACIONES	30
4.1. FORMACIÓN DE EDUCADORES UPTOYOU.....	30
4.2. FORMACIÓN UPTOYOU PARA LAS ORGANIZACIONES.....	36
4.3. FORMACIÓN DE PROFUNDIZACIÓN EN UPTOYOU.....	39
4.4. FORMACIÓN UPTOYOU PARA NIÑOS Y JÓVENES.....	42
5.-METODOLOGÍA DEL TRABAJO	52
5.1. CON LOS ADULTOS.....	52
5.2. CON LOS NIÑOS Y JÓVENES.....	53

PROYECTO EDUCATIVO UPTOYOU

1- INTRODUCCIÓN

1.1. QUÉ ES Y QUÉ OFRECE UPTOYOU

UpToYou es **una propuesta de crecimiento personal y organizacional** a partir de nuestras experiencias emocionales, con dos pilares fundamentales: el autoconocimiento y la mejora de las relaciones personales en todas las etapas y ámbitos de la vida de la persona.

Desplegamos nuestra actividad en muchos ámbitos: la familia, el colegio, la universidad, las organizaciones y empresas.

El punto novedoso de este proyecto está en que se parte de la experiencia emocional concreta y personal, para que cada persona descubra por qué vive de determinada manera, acoja su realidad y la haga crecer. A partir de este conocimiento de uno mismo, se le invita a considerar la trascendencia de nuestras decisiones. Para ello, **UpToYou se centra en la realidad que cada persona vive, única y compleja**, y evita recetarios, trucos o consejos generalistas. Se busca una educación desde el interior de la persona, más que meros comportamientos. Y se aprende a transformar toda tarea o aprendizaje en una oportunidad de mejora de las relaciones. De esta forma, con el crecimiento personal sucede el organizacional y esto se ve reforzado al poner la organización al servicio de la mejora de las relaciones en el trabajo.

En un colegio, en una familia, en una universidad, en una empresa, si las relaciones interpersonales son sanas y la actividad realizada una experiencia de encuentro personal, todo se desarrolla con creatividad, con innovación, con generosidad y con responsabilidad. En caso contrario, todo es pesado, nada avanza suave y podemos llegar a vivir en oposición unos con otros.



Contamos con **dos líneas de trabajo**:

La línea de investigación con varias universidades (SLAM University, Universidad UPAEP, Reading University, Universidad Cristóbal Colón, Universidad de Navarra) para investigar sobre las emociones en la acción humana y el crecimiento personal desde el diálogo entre la filosofía, psicología y neurociencia.

La línea de formación para docentes escolares y universitarios), familias, empresas y organizaciones, y niños/as y jóvenes. Todo con programas diversificados según contextos.



El amplio espectro de UpToYou se debe a que, donde hay dos personas interactuando entre ellas, a propósito de alguna tarea o trabajo a realizar, surge la pregunta crucial de **¿cómo interactuar para que nuestra tarea suponga una experiencia de crecimiento personal en el encuentro con el otro?** Se entiende así nuestra preocupación: si lo que hacemos está al servicio del encuentro, toda tarea será valiosa y nos entregaremos con pasión a su realización. El ser humano necesita encontrar que su trabajo es valioso y no simplemente útil. Esto marca la diferencia en lo que hacemos y lo que vivimos.

Nos centramos en la persona y por ello **UpToYou es una propuesta**, en primer término, **de crecimiento personal**. Por este motivo, es esencialmente respetuoso, compatible e impulsor de la misión y valores de cada persona u organización, potenciando su originalidad. La misión de UpToYou es ayudar a cada persona a crecer en su proceso de maduración emocional, en el conocimiento propio y asumiendo plenamente su libertad y responsabilidad. Y lo hacemos a través de una atención personalizada y enfocada al crecimiento de sus relaciones interpersonales.

Pero no todo desarrollo personal puede ser calificado de crecimiento, sino solo aquel que parte de la aceptación de la realidad recibida y la perfecciona a través de un camino de enriquecimiento de las relaciones interpersonales. En este camino, las personas desarrollan su libertad ejerciéndola, tomando decisiones y asumiendo la propia responsabilidad.

Nuestro objetivo es ayudar a discernir y a buscar la respuesta más adecuada que cada persona tiene que dar, en clave identitaria y en el momento vital en el que se encuentra. Sabemos que en toda decisión nos estamos jugando nuestra forma de ser persona. Por ello urge que **la persona actúe desde la interioridad, mejorando las relaciones personales que vive** y no simplemente atendiendo requerimientos del exterior.

Un educador o directivo UpToYou no es un instructor que aplica una metodología, una técnica didáctica o el contenido de un manual, sino que es un referente que habla con la coherencia de toda actuación, que motiva por la calidad de sus relaciones interpersonales con el otro y que transforma toda realidad en experiencia de crecimiento. Así todos, también el educador o el directivo, crecen.

1.2. CÓMO NACIÓ Y DÓNDE HEMOS LLEGADO

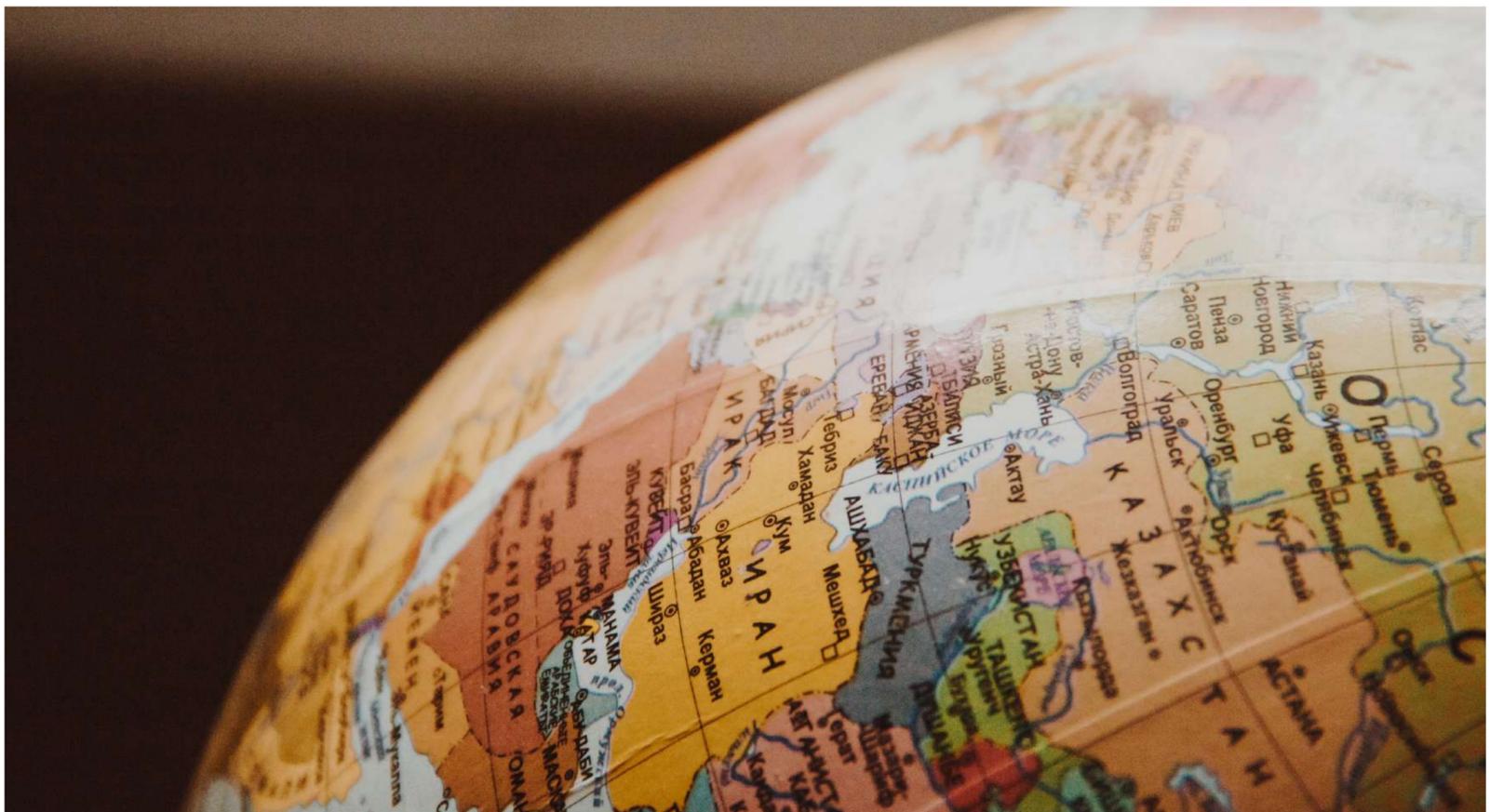
UpToYou nació como consecuencia de una intuición a la que se llegó tras una amplia experiencia educativa, y que aparecía reiteradamente confirmada: cualquier método educativo, por novedoso y valioso que sea, no solo fracasa sino que puede ser contraproducente si las relaciones educador-educando no son las adecuadas. Es decir, **la calidad de la relación educador-educando es la clave y la base de la experiencia educativa.** Y las relaciones humanas tienen su propio lenguaje, que es el emocional.

Por eso, nuestra propuesta parte de la realidad emocional. Por nuestra forma de entender el crecimiento, queremos ayudar a la persona a que acojan la realidad que le toca vivir. Esto fue el segundo motivo para trabajar a partir de las emociones, pues ellas nos remiten a la realidad ya vivida.

Esto llevó a una investigación internacional y multidisciplinar exhaustiva, en relación con varias universidades, congresos y publicaciones sobre la realidad emocional y el crecimiento personal. Inicialmente nos preocupamos por el mundo adolescente, pero al descubrir la valía de la propuesta, ahora abarcamos todas las edades y todos los contextos.

La investigación, en la cual no paramos de profundizar, se trasladó a la implementación educativa en octubre de 2014 y desde ahí no ha parado de crecer. En 2017, UpToYou ya desarrollaba su actividad en **España (Pamplona, Tafalla, Valencia, Sigüenza, Bilbao y Belorado), Brasil (Cachoeira Paulista, Macaé), México (Puebla, Veracruz) y Camerún (Bamenda y Kumbo).**

Actualmente sigue expandiéndose en más ciudades y países de Europa y América. La implementación en la empresa empezó en abril del 2018 tras varios estudios, estancias cortas y congresos en diversas escuelas de negocios (Copenhagen Business School, IESE Barcelona Universidad de Navarra y otros) y la experiencia de trabajo con directivos empezó en la empresa GEDESCO y en la Universidad UPAEP.



En este recorrido emergieron los **dos grandes principios que sustentan nuestra propuesta:**

1. La adecuada intervención para el crecimiento es aprender a ser persona, y eso solo ocurre gracias a la relación interpersonal.

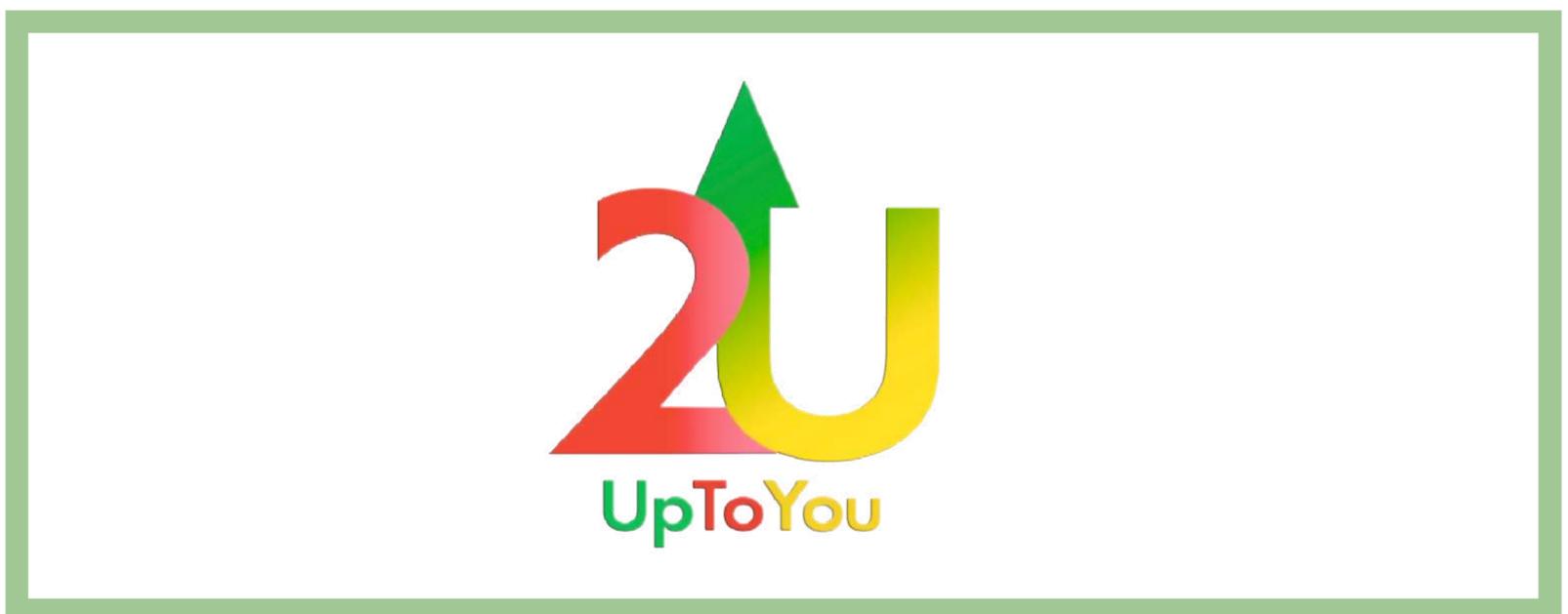
Por eso decimos que, en verdad, solo tendrá valor la educación y la dirección de equipos que esté al servicio del crecimiento personal en la mejora de las relaciones. Ningún ámbito educativo o de trabajo es fin en sí mismo, sino que las cuestiones éticas como “qué tipo de persona quiero ser” o “qué tipo de relación tengo” están presentes en toda actividad. De ahí surge la necesidad de centrarnos en la persona en todo momento.

2. El educador o directivo está llamado a crecer.

No cabe plantearse una educación o trabajo técnico donde el profesor o directivo permanezcan al margen del proceso de crecimiento, como si de un instructor se tratase. Si el centro del crecimiento personal está en las relaciones personales, implica que sólo se crece si crecen los que están en relación con uno. Además, ¿para qué nos relacionamos si no es para el crecimiento mutuo? De ahí surge la necesidad de una formación intensa, larga y personal del docente y del directivo en su crecimiento personal. Sólo quien crece promueve el crecimiento

1.3 IMAGEN Y NOMENCLATURA

El programa recibe este nombre como abreviatura de la expresión inglesa *It is up to you*. La expresión up to en inglés significa “hasta”, luego literalmente significa “hasta ti”. Se refiere a una acción que empezó, pero en su evolución llega a la persona y pone de relieve su responsabilidad, pues lo que ella realice será un elemento clave en la evolución de la acción. Popularmente la expresión inglesa se traduce de muchas formas. Nosotros optamos por la traducción “**depende de ti**” porque es la que más evidencia que la persona es autora, responsable y constructora de su vida.



Se eligió este nombre porque muchas veces se vive la situación emocional como la última palabra, de tal forma que la persona se percibe como zarandeada por los acontecimientos como si fuera un barco a vela sin timón. Si no se aprende a ser un autor responsable de la propia vida, surge ese niño caprichoso, ese joven temerario, ese adulto desorientado o ese anciano desesperanzado. Al indicar que “**depende de ti**” se quiere resaltar que la **última palabra la pone la persona**, porque puede conocerse más a sí misma y sus dinamismos interiores y a actuar sobre su realidad, atendiendo a toda su complejidad y a la calidad de sus relaciones

Por compleja que sea la situación, se pueda introducir novedad, la persona nunca deja de ser autora de su vida, sabiendo que al decidir hacer algo está decidiendo también **qué tipo de persona ser y qué tipo de relación mantener con las personas concretas con las que vive.**

Además, se han escogido los colores del semáforo (verde, amarillo y rojo) en relación con la diversidad de tendencias interiores de la persona. Cada uno necesita conocer cuáles dejar fluir (verdes), cuáles contextualizar (amarillas) y cuáles reorientar (rojas), en función de si nos ayudan a la relación o no. Las tendencias rojas, que no ayudan al encuentro, no buscamos quitarlas, sino que necesitamos descubrir lo innecesario de ellas.



Por ejemplo, si uno tiene la tendencia de ser muy egoísta no se trata de que corrija sus comportamientos egoístas, sino que descubra cómo se forjó ese tendencia o rasgo y sane las relaciones pasadas. A partir de ahí descubrirá lo innecesario de mantener ese rasgo y podrá generar novedad.

Tal vez necesitaba ser egoísta para sobrevivir en aquel ambiente pasado y el egoísmo cumplió su función.

Descubrir lo bueno que tenía el egoísmo ayuda a que en un nuevo contexto la persona puede actuar creativamente. Llamamos rastros de humanidad a descubrir lo bueno de cualquier situación por caótica que sea.

Buscamos que la persona acceda a su interioridad y desde ahí actúe. Si se ayuda a que la persona acceda a su interioridad, desde el comportamiento, toda acción será expresión de su interioridad y desarrollará su autoría.

2.- NUESTRA PROPUESTA

2.1. LO QUE BUSCAMOS

	Queremos que:	Ayudamos a que:	Al final, la persona será capaz de:
En el individuo	la persona aprenda a ser autora de su vida para encontrarse con los demás de persona a persona	la persona conozca la complejidad de su vida y tome decisiones constructivas mejorando sus relaciones a través de lo que vive y como siente	Conocerse a sí misma Aceptarse a sí misma Sacar lo mejor de sí Aprender a tomar decisiones Aprender de sus errores Transformar el fracaso en oportunidad de mejora Mejorar sus relaciones Ser creativa Ser resiliente
En las relaciones personales	la persona cree espacios de cooperación para el desarrollo de todos los miembros	la persona propicie un ambiente donde todos serán parte activa del crecimiento individual y grupal	Conocer y confiar en los demás Suspender el juicio personal Ayudar a que otros se conozcan Ayudar a los demás en sus errores Actuar cooperativamente Decidir en grupo Crear espacios de confianza y crecimiento
En la institución	la persona innove para el servicio social	la persona apoye un estilo de organización que genere unidad y oriente la institución al servicio del educando/cliente	Dar sentido de unidad Propiciar una conciencia de servicio social Considerar al educando y al cliente en todo proceso Situarse ante situaciones de crisis Vivir con compromiso el fin institucional

2.2. NUESTRA COMPRENSIÓN

A. DEL CRECIMIENTO Y LA EDUCACIÓN

1. Educar es ayudar a que la persona crezca. El elemento crucial del crecimiento está en el ejercicio de propia autoría y, de forma paradigmática, en la toma de decisiones ya que al decidir qué hacer en la relación con los demás se decide quién ser. Nuestros actos vuelven sobre nosotros y nos determinan sin nunca cerrar el crecimiento.

2. La acción humana es siempre acción social, por eso crecimiento personal y social son dos caras de la misma moneda. Por ello, además, no proponemos que la persona se contraste o confronte sus ideales o valores -entendidos como estándares previamente definidos-, sino con la inmediatez del cara a cara de la relación interpersonal. La acción y la decisión es siempre frente a un rostro concreto.

3. El punto de partida del crecimiento es la acogida personal de la realidad recibida. Es mucho lo recibido: cuerpo, familia, cultura, país... En esa recepción la persona ha sido básicamente pasiva, y hace falta que el primer acto del educando sea la acogida de esa realidad sin querer cambiarla, reconociendo a su vez el impacto que ha tenido en su vida.

4. Nada puede ser acogido si no es conocido. Esto implica no juzgar la realidad que nos toca vivir, sino estudiarla para alcanzar el autoconocimiento. Solo así se conoce la complejidad presente en cualquier acontecimiento. Partimos de las emociones pues ellas hablan de la realidad vivida y por su estudio alcanzamos a conocer nuestra complejidad personal.

5. Nuestra actividad se orienta a mejorar lo acogido. Alcanzado el conocimiento procede la decisión y la realización de lo decidido. Pero, no toda decisión hace crecer, sino aquella que perfecciona lo recibido o, dicho de otra forma, la que mejora las relaciones interpersonales. Por tanto, hacen falta procesos de sanación y de fortalecimiento del vínculo interpersonal, lo cual se consigue a través del agradecimiento y la reconciliación interior, y se reconoce en la lectura unificada y agradecida de la propia vida. El proceso de formación es un proceso sin fin, abierto a un crecimiento irrestricto.

6. En el encuentro todos crecen. Al ligar educación al crecimiento, la intervención educativa o de transformación de la realidad no viene a subsanar una deficiencia del otro, sino que pertenece a nuestra naturaleza. Los dos, educador-educando o directivo-compañero de trabajo, necesitan de la educación y el crecimiento. Esto unifica educación, crecimiento y vida profesional.



B. DEL TRABAJO

1. El trabajo ha de ser valioso y no solo útil. Para que el trabajo sea valioso, éste tiene que consistir en transformar la realidad poniéndola al servicio del encuentro interpersonal. Lo valioso, propiamente hablando, es la persona y su encuentro con los demás. Lo útil es nuestra capacidad de transformar el mundo, la cultura y a nosotros mismos. Ninguna utilidad es valiosa de por sí, sino que lo será si sirve para que el ser humano viva humanamente.

2. Las competencias que se adquieren como experiencia de encuentro se ejercitan en favor de una mejor sociedad. Si el Centro o la Empresa no cuida que todos los aspectos diarios estén al servicio del crecimiento de las personas y la mejora de las relaciones ¿por qué esperar que el alumno, el docente, el directivo o el trabajador se entreguen generosamente a su trabajo, estén motivados y sean creativos? Y si la adquisición de una competencia no fue la oportunidad para mejorar las relaciones ¿por qué el ejercicio de la competencia servirá para vivir mejor juntos?

3. La persona es la riqueza mayor y por ello es el mayor recurso. Esto implica que la persona ya tiene todo lo que necesita para crecer, actuar y trabajar. La persona es quien puede introducir novedad en este mundo. No tenemos que añadir nada a la persona, sino ayudar a que exprese toda su riqueza interior. Esto lleva a una actitud muy positiva, permite el trabajo colaborativo y la confianza mutua, que es la base de todo crecimiento colectivo y organizacional.



C. DE LAS EMOCIONES

1. Las emociones son expresión de la complejidad de nuestra vida en una coyuntura concreta y por tanto no son una reacción. Por ejemplo, cuando tras haber gritado a alguien se nos pregunta “¿por qué gritas?” y se contesta “por qué me ha puesto nervioso” se está asumiendo que las emociones son reacción ante el impacto de algo o alguien en uno. Nosotros pensamos que, en verdad, es una expresión no una reacción. Si tenemos en cuenta nuestra forma de vivir y relacionarnos, cómo hemos entendido y significado la vida a lo largo de nuestra historia, y el acontecimiento en concreto, qué objetivos tenemos y un largo etcétera, descubrimos que nadie nos ha puesto nervioso, sino que en un contexto concreto ha emergido una realidad personal. Otra persona podría vivir la misma coyuntura y no ponerse nervioso. Nuestro sentimiento habla de nosotros y de la forma como hemos significado el acontecimiento, pero no del acontecimiento en sí.

2. Las emociones son información, una ventana a nuestra interioridad. Por ello son una vía estupenda para el autoconocimiento. Si los sentimientos son información, nos podríamos preguntar: ¿de qué nos informan? Los sentimientos nos informan de cómo vivimos y de la complejidad de nuestra vida. Por ello, quien vive como vive, piensa como piensa, quiere lo que quiere, se relaciona como se relaciona, hace lo que hace y de la forma en que lo hace... entonces es normal que sienta como sienta. Vistos así, los sentimientos son el resultado de todo lo anterior, de la complejidad de nuestra vida. Constituyen un efecto de cómo vivimos. Los sentimientos son información valiosa sobre la persona y lo que corresponde hacer con una información es conocerla, no juzgarla. Por ello, en UpToYou es fundamental recorrer un camino de interiorización que parte de la realidad emocional personal y acaba cuando la persona crece en el conocimiento de su compleja realidad personal vital.



3. Las emociones generan tendencias. Las emociones reclaman que la persona se posicione ante la realidad. Atender la tendencia generada por las emociones requiere que la persona realice actos globales personales en los que se posiciona ante este mundo, afectándose nuestra identidad personal. Una tendencia no determina la acción de la persona, sino que la orienta. Además, la orientación que despierta depende de cómo se haya entendido la información contenida en el sentimiento, y de ahí su importancia y su limitación. Por ejemplo, ante una misma experiencia de frustración se generan tendencias distintas en función de si se entiende que ésta se debe a haber sido ignorado o a que simplemente no pudo atenderme. Por otro lado, la tendencia generada se concretará en una acción en función de la situación compleja personal y la coyuntura. Por ejemplo, ante una tendencia iracunda uno puede proyectarla sobre otra persona, otro sobre sí, otro usarla creativamente y expresarla en una pintura, etcétera. Al no determinar la acción tengo que acoger la tendencia y ponerla en un contexto mayor que permita que la persona sea autora de su vida realizando actos globales y personales.

D. DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. Por ser las emociones información nos dedicamos a estudiarlas y no a juzgarla. Mas aún, si se estudia es porque se cree que algo bueno sacaremos del estudio. Un ejemplo muy básico sería: vemos una persona que lleva la camisa del revés y se despierta un sentimiento que implica cierto rechazo. De ahí no se deduce que haya que rechazar ni a la camisa ni a la persona, sino que parece que esa forma de conjugar la camisa y la persona no es adecuada. El sentimiento informa sobre la situación de la persona en un contexto concreto, pero no da información de la persona, ni de la situación, ni del mismo sentimiento. Por ello, la experiencia emocional no sirve para juzgar ni la persona, ni la situación, ni el mismo sentimiento.

2. Rescatamos los rastros de humanidad en toda circunstancia y los hacemos crecer. Veámoslo con otro ejemplo: Un joven dice “odio a mi padre”. Pero ¿qué odia? ¿De qué informa ese odio? Si descodifica la información del odio, descubrirá que lo que rechaza es esa forma concreta de vivir la relación con su padre. Más aún, descubrirá que ese odio no podría existir si, de alguna forma, no amara a su padre. En ese odio hay algo bueno que rescatar: el deseo de encuentro. Ese sería el rastro de humanidad.

3. Se tiene que respetar el orden de primero conocer luego actuar. Por ejemplo, si al joven que dice odiar a su padre le preguntamos qué quiere hacer, podrá contestar: "Pegarle". Pero si le hacemos la misma pregunta cuando ha descubierto que no es a su padre a quien odia, sino a la situación de frustración de no poderse encontrar con quien desea encontrarse, entonces posiblemente responda que no sabe qué hacer. Como se ve, se confirma que la tendencia que genera el sentimiento depende de cómo se descodifique la información contenida en él. Por eso ayudamos a que la persona haga un doble camino: conocimiento de sus emociones para descubrir su estado vital y maximización de la tendencia (esos rastros de humanidad) para decidir quién quiere ser y cómo quiere relacionarse con las demás personas. Pero esos dos pasos han de respetarse secuencialmente, pues como se ve, por el ejemplo, una toma de decisiones sin conocimiento de la complejidad lleva a posturas defensivas que no permiten el encuentro.

4. La educación emocional busca perfeccionar la persona. Estrictamente hablando no existe la educación emocional, sino la educación de la persona a partir de su realidad emocional. Como se ve esto es mucho más que la adquisición de ciertas habilidades socioemocional. Pero, además, debido a la naturaleza de las emociones que remiten directamente a la persona, la educación emocional es directa y fundamentalmente educación personal. Esto quiere decir que, si bien toda educación tiene la intención del crecimiento personal, la educación emocional Tiene además por tema de estudio la misma persona.

5. Estas asunciones implican rechazar la visión dominante actual de la regulación emocional. Regular o controlar la emoción introduce literalmente en la locura -loco es quien no contacta con la realidad-. Si, gracias al sentimiento podemos acceder al conocimiento de la realidad vital personal, entonces, al deformar el sentimiento, lo que se está haciendo es cerrar la posibilidad de acceso a la realidad personal, y puede caerse en un mundo imaginario irreal. Regular las emociones, en este sentido, sería perder una valiosa oportunidad de autoconocimiento, ignorar los rastros de humanidad e impedir el crecimiento personal.



2.3. BENEFICIOS

El beneficio es disfrutar unificadamente de la vida en las relaciones personales encontrando la propia felicidad en la felicidad compartida fruto del encuentro. Así encontramos:



•**Personas que crecen en el autoconocimiento.** Aprenden a reconocer su estado vital y tendencias interiores partiendo de su realidad emocional.

•**Personas que realizan la toma de decisiones atendiendo a su propia complejidad,** a la de las demás personas y a la de la vida en general. Distintas herramientas y actividades van haciendo presentes más y más elementos que se interrelacionan.

•**Personas que crecen en la clarificación de la identidad personal.** Aprenden que al decidir hacer algo, estamos sobre todo decidiendo qué tipo de persona se quiere ser.

•**Personas proactivas sobre su propia vida.** Las diversas herramientas ayudan a dar cauce a los mejores deseos atendiendo a las posibilidades reales de uno.

•**Personas sensibles.** Aumentan su capacidad de percibir la complejidad en uno y en el otro, y de hacer presente la singularidad, la intimidad y la interioridad de las personas en sus acciones.

•**Personas agradecidas y reconciliadas.** Se proponen actividades que favorecen el agradecimiento y la sanación de heridas como medio para la unificación de la propia vida.

•**Personas con mentalidad incremental.** Viven en primera persona el crecimiento personal a lo largo del programa.

•**Personas que no se detienen en su crecimiento.** Aprenden que a partir de la propia realidad emocional siempre se puede iniciar un camino de autoconocimiento y perfección personal.

•**Personas respetuosas consigo y con los demás.** Aprenden a suspender todo juicio personal sobre sí y los demás, ya que el juicio siempre comporta una reducción del todo por la parte.

•**Personas sociales.** Descubren que no hay futuro personal bueno al margen de la mejora de las relaciones interpersonales.

•**Personas que saben encontrar el sentido a sus tareas y trabajos,** lo cual aumenta su dedicación a los mismos. Aprenden a conectar lo que hacen con el crecimiento personal y el de los demás, ya que no entienden sus tareas como una acción técnica, puntual o ajena a su persona, sino como la oportunidad que tienen para definir quiénes son y cómo se relacionan.



3- NUESTRA OFERTA POR ÁMBITOS

3.1. UPTOYOU FAMILY & PERSONAL

A. FORMACIÓN ABIERTA DE EDUCADORES



Una **puerta de entrada estupenda para conocer la forma de pensar, educar y vivir de UpToYou.**

Encontrarás aquí la base de nuestra propuesta y trabajaremos los bloques de fundamentación herramientas y acompañamiento que se explican en el apartado 4.1. de este libro.

Es ideal **para cualquier persona mayor de 18 años interesada en su crecimiento personal,** en la educación de los hijos y en la misma calidad de la vida familiar y de pareja. También es una buena manera para que docentes, profesores, psicólogos conozcan las bases de la propuesta UpToYou. Se ofrece tanto en modo presencial como virtual.

Si se opta por la virtual consta de 57 horas. La virtual combina sesiones grabadas y en directo. Si se opta por la presencial consta de 40 horas

La formación habilita para realizar un Diplomado en Educación Emocional UpToYou por la Universidad Cristóbal Colón (Veracruz, México). Con la formación ya se habrá realizado la parte docente del diplomado y sólo hay que completarlo con unos estudios guiados, exámenes y trabajos que se realizan de forma individual o grupal según se guste, y siempre en un formato virtual.

Para los hijos ver el apartado UpToYou Child&Young.

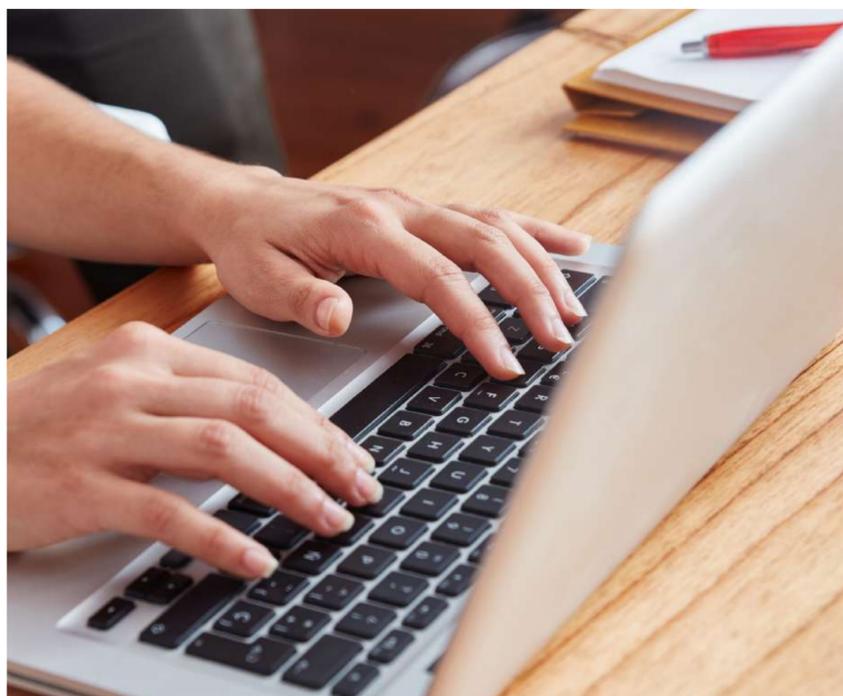
B. FORMACIÓN DE PROFUNDIZACIÓN

Si realizó la formación de UpToYou y se quedó con ganas de más aquí podrá conocer las bases de nuestra propuesta y cómo se sitúa UpToYou ante la discusión filosófica, psicológica y neurocientífica de las emociones y del desarrollo humano. Conocerá las implicaciones que tiene UpToYou en la educación y en la enseñanza curricular, profundizará en la investigación sobre las emociones y conocerá las diferencias de UpToYou con otras propuestas. Puede ver el temario de la formación en el apartado 4.3. de este libro.

Especialmente pensado para profesores, enlaces de colegios con UpToYou, psicólogos, orientadores o educadores en general, que quieran profundizar sobre el modelo de UpToYou.

Condiciones de acceso: Haber cursado más del 80% del curso de formación de educadores UpToYou. Se entregará el certificado al inscribirse.

La formación consta de 80 horas y se desarrolla en la modalidad virtual en directo.



C. TALLERES

Mensualmente nos reunimos y trabajamos de forma activa temas de la vida diaria para que todos los criterios educativos y de crecimiento personal se hagan presentes en el día a día.

Así podemos acompañar a la persona para que la propuesta UpToYou transforme todos los rincones de su vida.

En la modalidad presencial, estos talleres duran tres horas y consta de tres momentos:

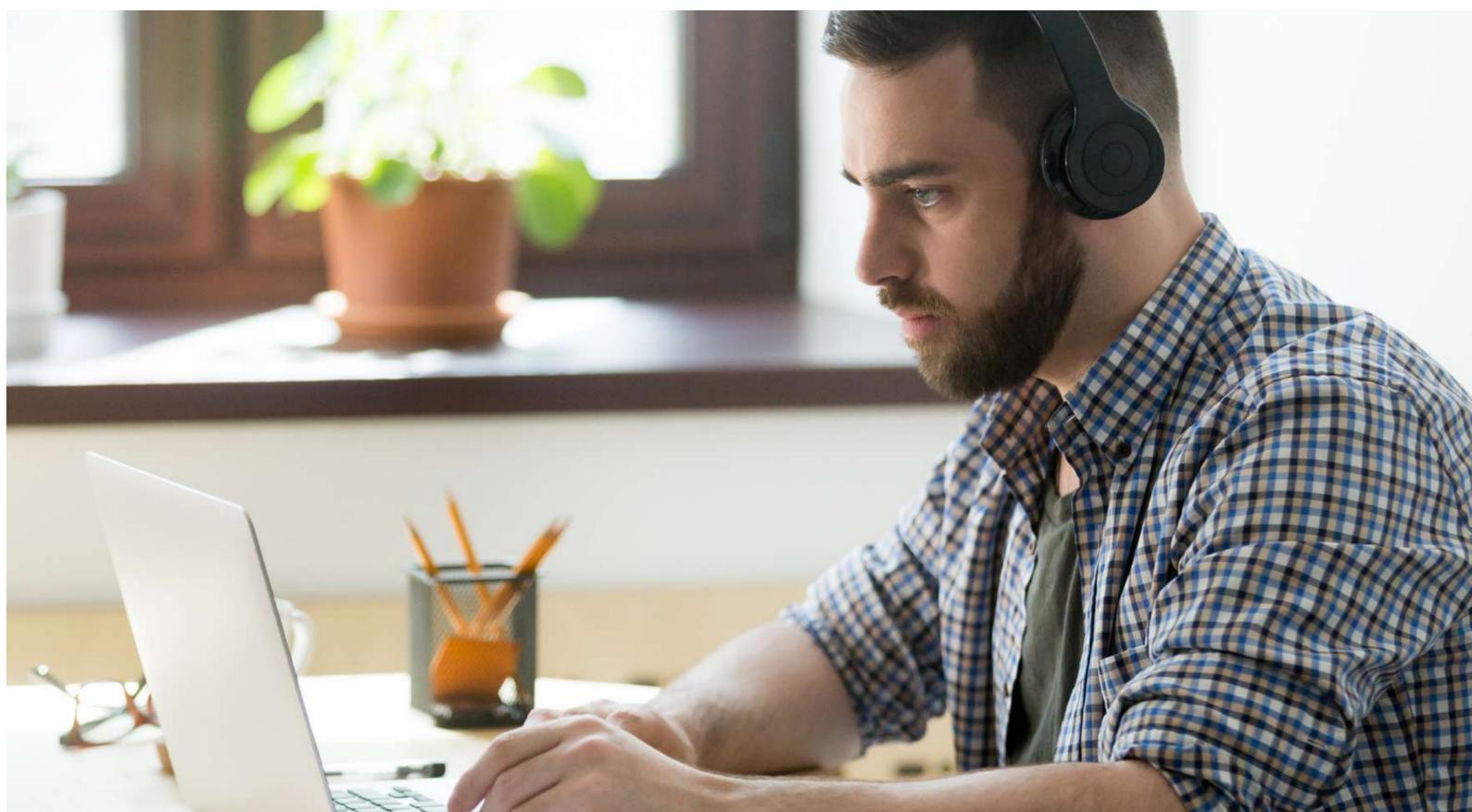
- Una dinámica sobre temas de interés en la vida diaria adulta
- Un tiempo de reflexión compartida sobre algún concepto clave de educación emocional desde la perspectiva de UpToYou
- Un momento personal dirigido aplicando una herramienta del curso.

En modalidad virtual duran dos horas en directo y contiene los dos primeros momentos del taller en modo presencial. **A los talleres UpToYou puede acudir quien quiera, aunque no haya realizado ninguna formación previa.**

D. HERRAMIENTA VIRTUAL EN DIRECTO

Es difícil encontrar huecos en el día a día para abrir un espacio para la reflexión. Ordinariamente vivimos muy hacia afuera haciendo muchas cosas, pero vale la pena pararse a contemplar y examinar la propia vida para poder ser así ciertamente autores de nuestra vida.

Por eso ofrecemos gratuitamente la posibilidad de unirse a nuestras herramientas todas las semanas, durante 30 minutos, en las que, sin explicaciones teóricas, entramos directamente a plantear unas preguntas que ayudarán a a cada persona a contrastar su propia vida en el encuentro con los demás.



E. CURSOS TEMÁTICOS COMPLEMENTARIOS PARA EDUCADORES UPTOYOU

Poco a poco **vamos enriqueciendo nuestra propuesta educativa con muchos temas que le ayudarán a profundizar**. Por ejemplo, fundamentos de neuropsicología y filosofía de la educación emocional; Neurociencia de la educación; etcétera.

En nuestra web encontrará el listado de títulos actualizados. Todos los títulos se ofrecen en la modalidad virtual grabada.

2.1. UPTOYOU SCHOOL

A. FORMACIÓN INSTITUCIONAL DE EDUCADORES

UpToYou quiere servir a la renovación de la educación y nos ponemos al servicio de los centros para cuidar lo más importante, las personas, y poner toda la actividad educativa al servicio del crecimiento de la comunidad educativa. Sabemos que la calidad de la educación está en el modelo de educación y no en la metodología. En nuestro modelo el centro es el cuidado de la relación, porque cualquier metodología de aprendizaje si no se pone al servicio de la relación fracasará en su propósito educativo. Para atender mejor la singularidad de los centros hemos diferenciado la formación entre colegios públicos y colegios concertados y privados. Además, con cada centro se diseña de forma específica el plan formativo.

A.1. PARA CENTRO PÚBLICO

La formación consta de 5 módulos, de entre 12 y 16 horas cada uno, donde desarrollamos los bloques fundamentación, herramientas, acompañamiento y docencia según el módulo elegido.

Módulo 1: Educación emocional y desarrollo personal (12h). Trabaja la primera parte del bloque fundamentación: estilos relacionales y desarrollo humano.

Módulo 2: Claves de la educación emocional (12h). Trabaja la segunda parte del bloque fundamentación: educación, emoción, educación emocional.

Módulo 3: Herramientas de educación emocional (15h). Trabaja el bloque herramientas excepto temas 16 y 18.

Módulo 4: Acompañamiento emocional y desarrollo personal (12h). Trabaja los temas 16 y 18 del bloque herramientas y bloque acompañamiento.

Módulo 5: Planificación, intervención y evaluación educativa (15h). Trabaja el bloque docencia.

El temario de estos bloques se desarrolla en el apartado 4.1. de este libro. Los módulos son independientes y pueden hacerse en el orden y distribución temporal que se elija. Puede optarse tanto por la modalidad presencial como por la virtual en directo.

Para el seguimiento de la formación ofrecemos recursos en los diversos módulos para que, el centro o equipo de profesores, pueda desarrollar reuniones mejorando su intervención docente. Además, hay un servicio de asesoría de consultas.

Si se desarrollan los cinco módulos, los profesores formados podrán aplicar UpToYou en la vida docente en tres ámbitos: el de la tutoría o acompañamiento de los alumnos, en el ambiente escolar y en la misma docencia. Para la tutoría puede ver el apartado UpToYou Child&Young.

Los cinco módulos de la formación habilitan para realizar un Diplomado en Educación Emocional UpToYou por la Universidad Cristóbal Colón (Veracruz, México). Con la formación ya se habrá realizado la parte docente del diplomado y sólo hay que completarlo con unos estudios guiados, exámenes y trabajos que se realizan de forma individual o grupal según se guste y siempre en un formato virtual.

A.2. PARA CENTRO CONCERTADO O PRIVADO



La formación conta de 60 horas, donde se desarrollan los bloques fundamentación, herramientas, acompañamiento y docencia, cuyo temario puede verse en el apartado 4.1. de este libro.

Los profesores formados **podrán aplicar UpToYou en la vida docente en tres ámbitos:** el de la tutoría o acompañamiento de los alumnos, en el ambiente escolar y en la misma docencia.



Puede optarse tanto por la modalidad presencial como por la virtual y en cada centro se realiza un calendario específico según sus recursos. El éxito de la intervención requiere la mayor participación posible del profesorado.

La formación virtual en un 80% está grabada y en un 20% es en directo y cuenta con un plan de acompañamiento del profesor.

El seguimiento para la implementación empieza tras las 15-20 primeras horas de la formación (con independencia de la modalidad virtual o presencial) después de realizar el bloque de fundamentación. Para el seguimiento se crean grupos de trabajo, de unos cinco profesores, que trabajarán juntos los procesos que luego aplicarán con los alumnos, y entre ellos habrá uno que realizará las funciones de enlace del Centro con UpToYou.

Las reuniones son mensuales y de hora y media. **En ellas traslada al día a día del centro el estilo UpToYou.** En cada reunión se evalúan las decisiones adoptadas en la reunión anterior, trabajan un principio educativo en concreto y deciden una acción de intervención educativa a aplicar antes de la siguiente reunión. Los enlaces de cada grupo reciben el asesoramiento adecuado y reuniones periódicas para realizar su labor de animar el grupo de trabajo.

El proceso de formación y seguimiento para la implantación viene a requerir de dos años de trabajo para ser eficaz.

La formación habilita para realizar un Diplomado en Educación Emocional UpToYou por la Universidad Cristóbal Colón (Veracruz, México). Con la formación ya se habrá realizado la parte docente del diplomado, y sólo hay que completarlo con unos estudios guiados, exámenes y trabajos que se realizan de forma individual o grupal según se guste y siempre en un formato virtual.

B. FORMACIÓN DE PROFUNDIZACIÓN

La formación consta de 80 horas. Si ya realizó la formación de UpToYou y se quedó con ganas de más **aquí podrá conocer las bases de nuestra propuesta y cómo se sitúa UpToYou ante la discusión filosófica, psicológica y neurocientífica de las emociones y del desarrollo humano.** Conocerá las implicaciones que tiene UpToYou en la educación y en la enseñanza curricular, profundizará en la investigación sobre las emociones y conocerá las diferencias de UpToYou con otras propuestas.

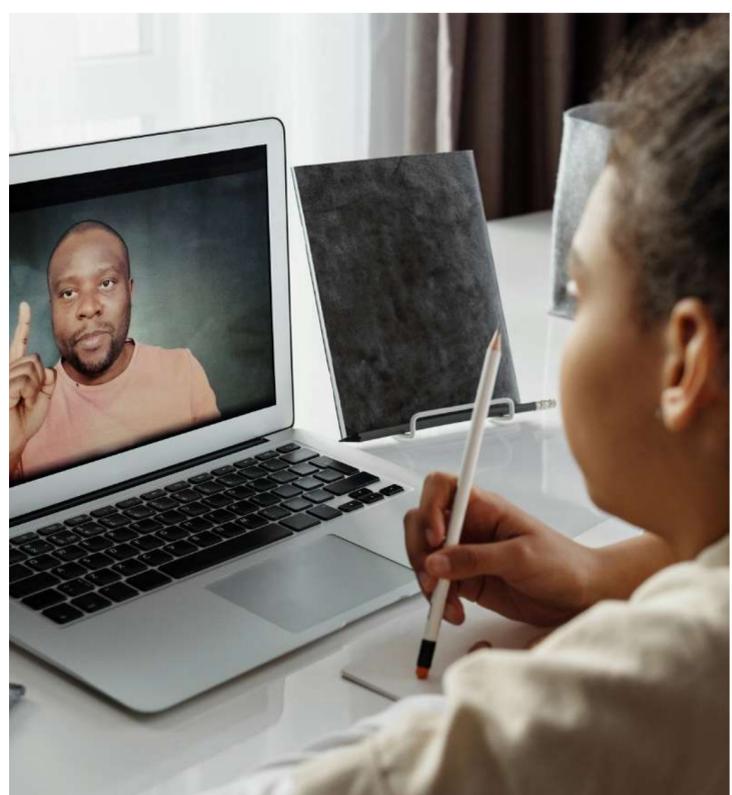
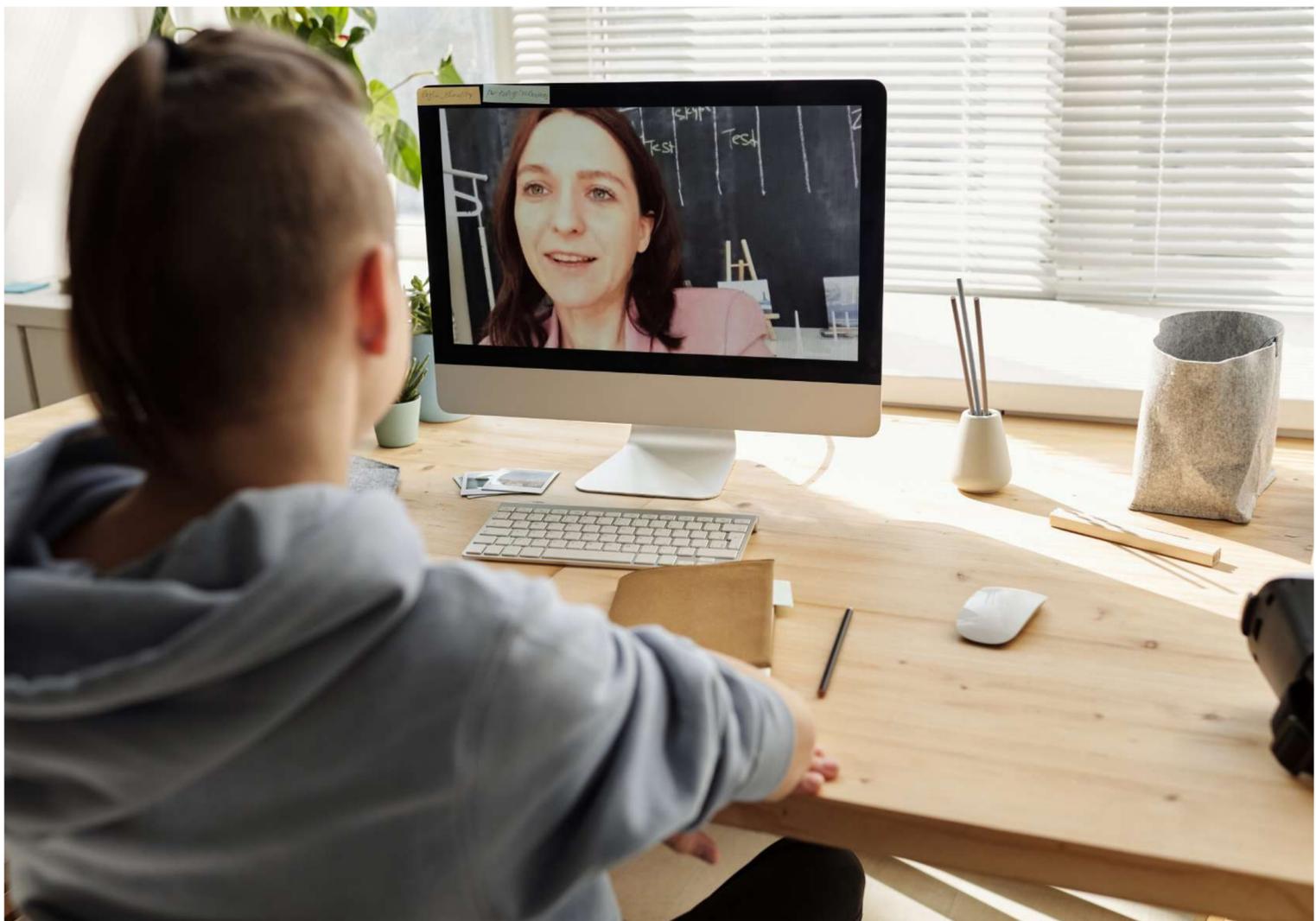
Puede ver el temario de la formación en el apartado 4.3. de este libro. Especialmente pensado para profesores, enlaces de colegios con UpToYou, psicólogos, orientadores o educadores, en general, que quieran profundizar sobre el modelo de UpToYou.

Condiciones de acceso: Haber cursado más del 80% del curso de formación de educadores UpToYou. Se entregará el certificado al inscribirse. Toda la formación se desarrolla en la modalidad virtual en directo.

C. CURSOS TEMÁTICOS COMPLEMENTARIOS PARA EDUCADORES UPTOYOU

Poco a poco iremos enriqueciendo nuestra propuesta educativa con muchos temas que le ayudarán a profundizar. Por ejemplo: Fundamentos de neuropsicología y filosofía de la educación emocional, Neurociencia de la educación, etcétera.

Consulte nuestra web para ver el listado de títulos actualizados. Todos los títulos se ofrecen en la modalidad virtual grabada.



3.3. UPTOYOU UNIVERSITY

En la universidad incidimos en dos ámbitos diferenciados: el docente y el de la gestión de los equipos de trabajo. Así surgen UpToYou University Teaching y UpToYou University Management.



A. UPTOYOU UNIVERSITY TEACHING

UpToYou University Teaching forma a los docentes para mejorar la forma de interactuar con los alumnos en la clase y en el acompañamiento de estudiantes.

La formación consta de 60 horas donde se desarrollan los bloques fundamentación, herramientas, acompañamiento y docencia, cuyo temario puede verse en el apartado 4.1. en este libro.

Los profesores formados podrán aplicar UpToYou en la vida docente en tres ámbitos: el acompañamiento de los alumnos, en el ambiente universitario y en la misma docencia. Puede optarse tanto por la modalidad presencial como por la virtual

La formación virtual en un 80% está grabada y en un 20% es en directo, Cuenta con un plan de acompañamiento del profesor. Para la formación presencial se realizarán calendarios específicos para cada Centro.

El seguimiento para la implementación empieza tras las 15 o 20 primeras horas de la formación (con independencia de la modalidad virtual o presencial) cuando finaliza el bloque de fundamentación.

Para el seguimiento **se crean grupos de trabajo, de unos cinco profesores, que trabajarán juntos los procesos que luego desarrollarán con los alumnos.** Entre ellos habrá uno que realizará las funciones de enlace del Centro con UpToYou.

Las reuniones son mensuales y de una hora y media. En ellas trasladan al día a día del centro el estilo UpToYou. En cada reunión evalúan las decisiones adoptadas en el encuentro anterior, trabajan un principio educativo en concreto y deciden una acción de intervención educativa a aplicar antes de la siguiente reunión. Los enlaces de cada grupo, reciben el asesoramiento adecuado y reuniones periódicas para realizar su labor de animar el grupo de trabajo.

El proceso de formación y seguimiento para la implantación viene a requerir de dos años de trabajo.

La formación habilita para realizar un Diplomado en Educación Emocional UpToYou por la Universidad Cristóbal Colón (Veracruz, México). Con la formación ya se habrá realizado la parte docente del diplomado y sólo hay que completarlo con unos estudios guiados, exámenes y trabajos que se realizan de forma individual o grupal según se guste y siempre en un formato virtual.



B. UPTOYOU UNIVERSITY MANAGEMENT



La dinamización natural de la universidad requiere de la gestión de unos equipos y cuerpos docentes en los **que el directivo interactúe con sus compañeros de trabajo.**

Dinamizar tales grupos no es una tarea fácil, ya que necesitan promover confianza, autonomía, iniciativa, esfuerzo, motivación y un largo etcétera de iniciativas, en un contexto complejo de exigencia y calidad, al mismo tiempo que se debe atender la realidad personal de los docentes. No sería creíble una universidad que desplegara criterios distintos de interacción con los alumnos y los docentes.

Por ello se propone **una formación de la red directiva en general.** La intervención se realiza en 8 bloques que pueden tener tratamiento independiente.

Cada uno supone 14 horas divididas en 8 horas de formación y 6 horas de implementación.

La formación requiere del trabajo tanto individual como grupal. Hay tres tipos de grupos: grupo grande formado por todos los directivos, grupos variados de 3 personas formado por gente de distintas áreas de trabajo, y grupos específicos de tres personas de gente de la misma área de trabajo.

La formación **siempre es virtual en directo** y puede hacerse:

- De forma intensiva a lo largo de 4 meses y en ese caso se realizan los 8 bloques.
- De forma extendida para lo que se elaborarán calendarios personalizados.

El temario de la formación puede verse en el apartado 4.2. de este libro. Para el seguimiento tras la formación se establecerá un sistema de asesoría con el centro.

Gracias al convenio formalizado entre UpToYou y Foro Europeo-Escuela de Negocios de Navarra, el directivo que supere el programa completo, y cumpla los requisitos establecidos, podrá obtener, al finalizar, la doble titulación, expedida por ambas instituciones educativas.

C. CURSOS TEMÁTICOS COMPLEMENTARIOS PARA LAS ORGANIZACIONES

Pensados para UpToYou University Management. Poco a poco vamos enriqueciendo nuestra propuesta educativa con muchos temas que le ayudarán a profundizar.

Por ejemplo: la formación y acompañamiento de los nuevos compañeros, la salida de la empresa, etc... Consulte nuestra web para ver el listado de títulos actualizados.

Todos los títulos se ofrecen en la modalidad virtual en directo.

D. CURSOS TEMÁTICOS COMPLEMENTARIOS PARA EDUCADORES UPTOYOU

Pensados para UpToYou University Teaching. Poco a poco vamos enriqueciendo nuestra propuesta educativa con muchos temas que le ayudarán a profundizar.

Por ejemplo: Fundamentos de neuropsicología y filosofía de la educación emocional, Neurociencia de la educación, etcétera. Consulte nuestra web para ver el listado de títulos actualizados.

Todos los títulos se ofrecen en la modalidad virtual grabada.



E. FORMACIÓN DE PROFUNDIZACIÓN

La formación consta de 80 horas y si ya hizo la formación de UpToYou y se quedó con ganas de más aquí podrá **conocer las bases de nuestra propuesta y cómo se sitúa UpToYou ante la discusión filosófica, psicológica y neurocientífica de las emociones y del desarrollo humano.**

Conocerá las implicaciones que tiene UpToYou en la educación y en la enseñanza curricular, profundizará en la investigación sobre las emociones y conocerá las diferencias de UpToYou con otras propuestas.

Puede ver el temario de la formación en el apartado 4.3. de este libro.

Especialmente pensado para profesores, enlaces de colegios con UpToYou, psicólogos, orientadores o educadores, que quieran profundizar sobre el modelo de UpToYou.

Condiciones de acceso: Haber cursado más del 80% del curso de formación de educadores UpToYou. Se entregará el certificado al inscribirse.

Toda la formación se desarrolla en la modalidad virtual en directo.



3.4. UPTOYOU BUSINESS

A. FORMACIÓN

La dinamización diaria de la empresa requiere la gestión de unos equipos de trabajo en los que el directivo interactúa de forma constante con sus compañeros. Dinamizar tales grupos no es tarea fácil, ya que necesitan promover **confianza, autonomía, iniciativa, esfuerzo, motivación** y un largo etcétera de iniciativas, en un contexto complejo de exigencia y calidad al mismo tiempo. Al final el factor humano acaba siendo el decisivo en el desarrollo de cualquier empresa.

La intervención se realiza en 8 bloques, que pueden tener tratamiento independiente. Cada uno consta de 14 horas, divididas en 8 horas de formación y 6 horas de implementación. La formación requiere de un trabajo tanto individual como grupal.

Hay tres tipos de grupos: grupo grande (formado por todos los directivos, grupos variados de 3 personas formado por gente de distintas áreas de trabajo, y grupos específicos de tres personas de gente del mismo área de trabajo.



La formación siempre es virtual en directo, y puede hacerse de forma intensiva, a lo largo de 4 meses y en 8 bloques, o de forma extendida, para lo que se realizarán calendarios personalizados.

El temario de la formación puede verse en el apartado 4.2. de este libro. Para el seguimiento tras la formación se establece un sistema de asesoría.

Gracias al convenio formalizado entre UpToYou y Foro Europeo-Escuela de Negocios de Navarra, el directivo que supere el programa completo, y cumpla los requisitos establecidos, podrá obtener al finalizar la doble titulación, expedida por ambas instituciones educativas.

B. CURSOS TEMÁTICOS COMPLEMENTARIOS PARA ORGANIZACIONES

Poco a poco vamos enriqueciendo nuestra propuesta educativa con muchos temas que le ayudarán a profundizar. Por ejemplo: la formación y acompañamiento de los nuevos compañeros, la salida de la empresa, etcétera. Consulte nuestra web para ver el listado de títulos actualizados.

Todos los títulos se ofrecen en la modalidad virtual en directo.



3.5 UPTOYOU CHILD & YOUNG

Apoyamos a la familia y a los centros para que los niños y jóvenes accedan directamente a la propuesta de UpToYou. Se trata de una formación en educación emocional y crecimiento personal para niños de entre 6 y 18 años.

Educamos con dinámicas muy activas, para niños y jóvenes, y con programas adecuados a la edad. En una reunión semanal, y con un ambiente distinto de la clase formal, compartimos la semana vivida y trabajamos en aspectos concretos que los/as niños/as y jóvenes viven en su día a día.



Desde el conocimiento de la realidad, se toman decisiones concretas, reales y alcanzables para la siguiente semana. Nos centramos en la persona y en su realidad concreta y lo hacemos desde lo más singular que tiene: sus emociones.

En lugar de ver problemas que resolver, nos centramos en descubrir las oportunidades educativas con los/as niños/as y los/as jóvenes.

Ofrecemos las dos modalidades alternativas: la presencial, de una hora y cuarto, y la virtual en directo, cuya duración es de 1 hora. Puede verse el temario de lo que trabajamos en el apartado 4.4 del presente libro.

4- TEMARIOS DE LAS FORMACIONES

Aunque las dinámicas de las formaciones, los contextos y los ejemplos cambian los temas a tratar, coinciden en algunas de las propuestas:

4.1. FORMACIÓN DE EDUCADORES UPTOYOU

Esta formación se ofrece en UpToYou Family&Personal, UpToYou School y UpToYou University Teaching.

UpToYou Family&Personal desarrolla los bloques de fundamentación, herramientas y acompañamiento.

UpToYou School y University Teaching desarrolla los bloques de fundamentación, herramientas, acompañamiento y docencia.



Los temas tratados coinciden aunque la forma de trabajarlo difiere. Cada bloque se desarrolla en un periodo de tiempo que oscila entre las 12 y las 16 horas.

BLOQUE FUNDAMENTACIÓN

Tiene por objetivo general comprender la realidad emocional del ser humano, los criterios de una educación centrada en la relación interpersonal y las características de la educación emocional.

TEMA 1. La importancia de la cosmovisión o la mentalidad. Las emociones, lejos de ser una realidad superficial ligada al placer o displacer, están ligadas a lo más hondo del ser humano. En esta sesión descubriremos cómo las creencias personales y las emociones se corresponden. Estudiaremos los efectos de distintas formas de felicitar y corregir, y su relación con una mentalidad fija o incremental.

TEMA 2. Neuropsicología del desarrollo: la realidad emocional personal en la infancia y en la adolescencia. Realizaremos un recorrido del desarrollo madurativo del niño y del joven, y veremos cómo la realidad emocional es la plataforma del crecimiento personal. Esto permitirá entender el significado de la confianza, la autonomía, la autoestima, el trabajo y la identidad personal en la dinámica humana. Herramienta: *revisando el proceso de constitución personal.*

TEMA 3. Modelos educativos. Si hablamos de educación emocional, habrá que clarificar qué modelo de educación se está asumiendo y, por tanto, qué otros modelos se dejan de lado. En nuestro caso, descubriremos como la persona entera está involucrada en todo proceso de enseñanza y aprendizaje, y se descubrirán los criterios educativos de una educación centrada en el crecimiento y mejora de las relaciones interpersonales.

TEMA 4. Naturaleza de la emoción. Clarificaremos cómo se entiende la emoción y qué significa conocer una emoción. Descubriremos cómo las emociones no son simples reacciones ante algo que impacta en la persona, sino que, en la vivencia emocional, se está expresando la complejidad de la vida de una persona en un tiempo y coyuntura concreta. Descubrirán que las emociones son informaciones y generan tendencia. Herramienta: *de dónde vengo y a dónde voy.*

TEMA 5. Las bases del programa de educación emocional UpToYou. Teniendo presentes las sesiones anteriores, veremos cuál es la forma concreta de entender la educación emocional. Acorde a nuestra comprensión de las emociones, como expresión de la persona, propondremos un método de educación emocional centrado en el autoconocimiento y la toma de decisiones.

BLOQUE HERRAMIENTAS Y ACTIVIDADES

Tiene por objetivo general vivir en primera persona dinámicas muy similares a las que luego se desarrollarán con los educandos, con el fin de que sea la experiencia personal del que acude a la formación el punto de partida para la conceptualización, teoría y práctica de la futura intervención.

TEMA 6. La afectación de las emociones en la vida diaria. Aprenderemos a hacer un seguimiento de la experiencia emocional, acostumbrándonos a evaluarla en relación con el crecimiento personal. Trabajaremos especialmente la expresión de las emociones ligadas al autoconocimiento. Herramienta: *la cartilla emocional*.

TEMA 7. Los automatismos en la vivencia emocional. Aprenderemos a evidenciar las realidades que han ido ocurriendo en nuestro interior, en la experiencia emocional. Esto permitirá diferenciar lo que es el acontecimiento en sí de la experiencia emocional, los juicios las decisiones y los comportamientos. Herramienta: *la cadena emocional*.



TEMA 8. Generación de alternativas. Realizaremos ejercicios de simulación para descubrir que la realidad está realmente abierta y hay muchas alternativas a las diversas situaciones emocionales. Aprenderemos a generar alternativas de comportamiento manteniendo el objetivo, contextualizando sentimientos, empatizando con la experiencia del otro, para poder decidir y actuar salvando la relación. Herramienta: *la ruptura de la cadena emocional*.

TEMA 9. Las tendencias y rasgos de la personalidad. Aprenderemos a cuestionarnos el origen de nuestros comportamientos para, poco a poco, descubrir las tendencias interiores diferenciando las actitudes de confiar o asegurar, y a reconocer los rasgos de nuestra personalidad que nos predisponen en la experiencia emocional relacionándolos con sus tendencias. Veremos formas de ganar en libertad interior. Herramienta: *el semáforo*.

TEMA 10. Relación constructiva con el grupo de iguales. Conoceremos formas de aprovechar el apoyo de los iguales en relaciones constructivas. Pondremos en práctica la escucha activa recíproca, por la cual mutuamente se apoyan en su crecimiento. Aprenderemos a dar seguimiento a la toma de decisiones realizada. Herramienta: *el grupo de apoyo*.

TEMA 11. Las causas de la realidad emocional. Descubriremos la conjunción de causas que explican una realidad emocional. Esto permitirá evidenciar toda la complejidad personal y la coyuntura que rodea un acontecimiento para poder comprender la emoción. Se descubrirá, además, la estrecha e intrínseca relación de todos los elementos que convergen. Herramienta: *la lupa*.

TEMA 12. La revisión de las vivencias. Aprenderemos formas sanas e insanas de hacer la evaluación de la experiencia vivida. Se descubrirá la problemática de vivir para los ideales y la alternativa de vivir para la relación y el encuentro. Conoceremos una forma de revisar el día dejando atrás dicotomías de culpables e inocentes, y pasando a evidenciar el proceso personal de cada uno. Herramienta: *la revisión del día*.

TEMA 13. Bases de la toma de decisiones. Aprenderemos a descubrir lo mejor de uno mismo diferenciándolo de los gustos o los estados emocionales. Así emergerá una conciencia de la interioridad de cada uno y se podrá ver al otro también como alguien con interioridad. Se evidenciará como la interioridad es lugar de encuentro con el otro. Actividad: *el consejero fiel*.

TEMA 14. La toma de decisiones. Conoceremos cómo tomar decisiones desde lo mejor de uno mismo y en clave personal, y aprenderemos a realizar el seguimiento de las mismas. Aprenderemos a transformar los buenos deseos descubiertos en acciones concretas y a establecer procesos de crecimiento personal, siendo conscientes de la trascendencia de nuestras acciones. Herramienta: *el timón*.

TEMA 15. La motivación. Aprenderemos a diferenciar las motivaciones sanas de las insanas. Descubriremos el valor del encuentro personal con relación a la motivación. Luego estudiaremos la singularidad de la motivación en la infancia y en la adolescencia. Conoceremos también qué elementos convierten a una actividad en motivadora. Herramientas: *la motivación de mis acciones, la actividad motivadora y la actividad el sueño*.

TEMA 16. La relación del cara a cara. Aprenderemos a identificar las características que definen la relación de uno a uno. Examinaremos tanto las características de la relación como las disposiciones o tendencias en relación con la propia historia personal y otras relaciones. Obtendremos recursos para establecer relaciones personales de valor y no meramente instrumentales. Herramienta: *el salvavidas*.

TEMA 17. Las creencias y el crecimiento personal. Aprenderemos a reconocer cómo en nuestros comportamientos vamos probando diversas personalidades para ver cuál de ellas nos identifica más. Igualmente aprenderemos a identificar las creencias sanas y verdaderas (la persona puede crecer, somos seres de relación, somos libres y podemos conocer la realidad) frente a las insanas y dañinas. Esto nos ayudará a identificar tipos de relaciones y acciones que ayudan al crecimiento. Evaluaremos también la experiencia de la amistad, para entablar relaciones que nos ayuden a crecer. Actividades: *el circo de las mariposas, amigos de verdad y la herramienta creencias sanas y verdaderas*.

TEMA 18. Agradecimiento y reconciliación. Aprenderemos a crecer en el agradecimiento y el perdón, como vías de unificación de la vida y la formación de la propia identidad. Se descubrirá que la clave del agradecimiento y la reconciliación está en afirmar la relación personal en todo contexto, aunque queda a decisión de cada uno cómo eso se concreta a nivel comportamental. Valoraremos también distintos estilos de diálogo y de relación que ayudan o no al crecimiento. Herramientas: *la carta desde el corazón y mi historia personal*.

BLOQUE ACOMPAÑAMIENTO

Tiene por objetivo general profundizar en algunos aspectos necesarios para saber hacer un acompañamiento personal generando procesos de crecimiento.

TEMA 19. El estrés y la resiliencia. Estudiaremos los mecanismos y los distintos tipos de estrés, y la generación de la resiliencia que nos permite vivir incluso los acontecimientos dolorosos, para favorecer el crecimiento personal y de las relaciones con los demás. Se descubrirán los elementos esenciales de estrés y cómo salvar las relaciones en los distintos contextos. Herramienta: *el estrés accidental*.

TEMA 20. Las etapas del acompañamiento personal. Aprenderemos a reconocer en qué etapa del crecimiento personal nos encontramos y cuáles son los elementos que permiten el paso de una a otra a nivel educativo y de relación. Esto permitirá tener elementos para identificar y acompañar en qué momento se encuentra la persona con la que trabajamos. Herramienta: *etapas del crecimiento y luces de alarma*.

TEMA 21. Los diálogos en el acompañamiento. Estudiaremos cómo dialogar para no quedarnos en discusiones comportamentales, sino ayudar a que el otro acceda a su interioridad y desde ahí se sitúe ante la complejidad de su vida y la coyuntura en la que se encuentra. También se abordarán las singularidades del diálogo con niños, adolescente o adultos.

TEMA 22. Modos de apego. Conoceremos la calidad de las relaciones que hemos vivido en nuestra historia y cómo eso afecta a nuestras relaciones actuales. Asimismo se verá cómo se puede introducir una novedad, de tal forma que la nueva forma de relacionarse ayude a recuperar relaciones del pasado. Herramienta: *la calidad de las relaciones*.

BLOQUE DOCENCIA

Tiene por objetivo que la experiencia del alumno y el profesor en el centro, desde lo concreto de la docencia en clase hasta el ambiente escolar, incluyendo el seguimiento de los alumnos, esté al servicio de la mejora de las relaciones interpersonales de los diversos agentes.

TEMA 23. Objetivos, medios e indicadores. Aprenderemos a organizar la intervención educativa para poner la tarea al servicio del alumno y no el alumno al servicio de la tarea. Aprenderán a fijar objetivos que ayuden al crecimiento de la persona y no simplemente el cumplimiento de unos estándares, que serían los indicadores. Aprenderá a convertir situaciones problemáticas en oportunidad de crecimiento personal. Herramienta: *planificación de la intervención*.

TEMA 24. La intervención educativa. Con independencia de la metodología singular de cada centro, aprenderemos a diseñar la intervención curricular para que ésta siempre suponga un contraste personal y pueda darse el crecimiento. Aprenderán que el encuentro interpersonal es tanto un medio como un fin de la intervención. Así toda competencia que adquieran se hará mejorando sus relaciones. Herramienta: *los siete contrastes*.

TEMA 25. Evaluación. Reinterpretaremos la evaluación tradicional para poder evaluar unificadamente todos los elementos del acto educativo, que es una interacción entre educador y educando sobre un objeto. Se aprenderá a tomar decisiones para favorecer el crecimiento personal de todos generando nuevas formas de relacionarse. Herramienta: *la tabla de crecimiento*.

4.2. FORMACIÓN UPTOYOU PARA LAS ORGANIZACIONES

1. La mentalidad fija y la mentalidad incremental. Las disposiciones personales al cambio dependen de las experiencias vividas y las creencias con las que afrontamos la realidad. Estudiaremos una mentalidad que se abre al crecimiento y otra que cierra las opciones. Identificaremos sus procesos de formación y sus efectos, así como la generación de alternativas.

2. Felicitaciones y correcciones que ayudan a crecer. Los diálogos dentro de la organización son constantes y tanto el reconocimiento como la corrección acontecen a diario, pero no siempre de manera constructiva. Veremos formas de interactuar que abren al crecimiento.

3. Presupuestos psicológicos y antropológicos para la innovación y la creatividad. Estudiaremos los requerimientos para que una persona se sitúe creativamente frente a la realidad. Es necesario que el directivo los conozca para que ofrezca un estilo de trabajo que permita este potenciamiento personal.

4. Ambiente para el crecimiento. El estudio del desarrollo humano permite comprender cómo promover confianza, autoestima, autonomía, iniciativa, productividad y desarrollo de la identidad personal para el crecimiento. Esto afecta a las dinámicas de relación y al ambiente de la organización.

5. Relaciones que ayudan a crecer. Se estudiarán con detalle elementos educativos determinantes para que el empleado pueda aprovechar el trabajo diario para su propio crecimiento ligado al crecimiento de la organización. En concreto, estudiaremos: el efecto de premios-castigos y su alternativa; el diseño de normas adecuadas; la promoción de un ambiente de alerta relajada; el tratamiento educativo del error; la creación de la significatividad en el trabajo; y la relación organización-vida.

6. Naturaleza de la experiencia emocional. Se estudiará la naturaleza de las emociones para no situarse de forma reductiva frente a ellas, y así poder plantearse el tratamiento de la complejidad emocional.

7. Las emociones en la vida diaria. Esta herramienta ayudará al directivo a aumentar la conciencia de la variabilidad emocional vivida, así como a evaluar sus propias experiencias.

8. Descubrir automatismos y generar alternativas. Debido al ritmo exigente del trabajo, acontecen situaciones en las que las personas se sienten heridas y se comportan de forma automática a la defensiva. Con esta herramienta se aprenderá a conocer y reconocer los automatismos, en diversas experiencias emocionales, y se aprenderá a crear alternativas.

9. Tendencias y rasgos de personalidad. El directivo aprenderá a identificar sus propias tendencias personales, y los rasgos de su personalidad que lo predisponen a determinados modos de relación. Aprenderá a distinguir aquellas tendencias y rasgos que ayudan, y son expresión de su forma natural de ser, de aquellas que ha adquirido forzosamente y no favorecen el crecimiento.

10. Diálogos constructivos. Se aprenderá a dialogar desde la escucha activa, la expresión sincera y el lenguaje cooperativo. Conocerá igualmente cómo evitar hablar en modo ataque, lo que provoca que los demás se predispongan a la defensa y no a la escucha.

11. Las causas de la realidad emocional. Las emociones no tienen una causa que las explique, sino que se deben a la confluencia de multitud de factores, todos interrelacionados entre ellos. El directivo recibirá herramientas para ir descubriendo todos los elementos que convergen y así poder situarse frente a la realidad sin reducciones simplistas.

12. Revisión y evaluación. El directivo aprenderá a hacer revisiones y evaluaciones de cara al crecimiento y la mejora de las relaciones.

13. Las bases de la toma de decisiones. Actuar es más que una cuestión de estrategia y de evaluar pros y contras, porque en nuestras acciones nos configuramos como personas. Por eso hace falta saber no solo cómo decidir, sino desde dónde decidir y con qué perspectivas.

14. La toma de decisiones para la creatividad. Con esta herramienta el directivo aprenderá a hacer presente en su toma de decisiones la complejidad señalada en el punto anterior, con el objetivo de desarrollar la creatividad.

15. Revisar las propias creencias. No siempre lo que se cree es verdadero, ni siempre hace bien a la persona que lo cree. El directivo tendrá herramientas para revisar sus propias creencias, así como para cuestionar si la postura que sostiene se debe a una creencia, a una emoción, o a una tendencia.

16. Una motivación a la altura de las circunstancias. El directivo conocerá qué tipo de motivación desarrollar para atender a la persona en toda su complejidad. Esto va más allá del desarrollo de técnicas, pues se trata de aprender a generar espacios en los que la persona pueda crecer.

17. La unificación de la propia vida. Un requerimiento imprescindible para la salud personal es integrar unificadamente vida y trabajo. La forma de unificarlos pasa por procesos de agradecimiento y reconciliación. Se propondrán herramientas personales para que el directivo pueda vivir tal unificación de vida.

18. El estrés y la resiliencia. El directivo aprenderá a reconocer las verdaderas fuentes de estrés, descubrirá las grandes limitaciones de centrarse simplemente en la generación de ambientes relajantes, pues es necesario generar procesos de re-significación y resiliencia.

19. El diálogo personal y las etapas del crecimiento personal. El directivo aprenderá a reconocer por sus comportamientos qué realidades personales se encuentran en diversas etapas del crecimiento personal. Así sabrá situarse creativamente ante ellas, aprovechando incluso las situaciones problemáticas de cara al crecimiento. Esto le capacitará para saber tener reuniones individuales con los compañeros de trabajo de forma constructiva.

4.3. FORMACIÓN DE PROFUNDIZACIÓN EN UPTOYOU

Esta formación se ofrece en UpToYou Family&Personal, UpToYou School, UpToYou University Teaching. En ella se desarrollan los siguientes temas:

Bases conceptuales:

- Antropologías subyacentes a los diversos modelos educativos
- Cognición humana y animal
- Complejidad en el ser humano y sus implicaciones educativas
- Comprensión del crecimiento humano en y para las relaciones interpersonales
- Comprensión del acto humano sacando lo mejor de la filosofía clásica, moderna y cristiana
- Desarrollo ético integral
- El acto humano en su integridad y complejidad
- El concepto sistema en sus tres tipologías: cerrado, abierto y libre, en relación con el acto humano y la educación
- El concepto y dinámica de la integración en referencia al crecimiento
- Líneas de pensamiento que atraviesan y unifican los estudios de filosofía, neurociencia y psicología
- Requisitos psicológicos y antropológicos de la creatividad y la innovación

Educación emocional:

- Educación emocional en época pre-lingüística y post-lingüística
- Educación emocional y hábito
- Estudio de propuestas de educación emocional: teorías de la auto-regulación; psicología positiva; inteligencia emocional; mindfulness; habilidades socio-emocionales; educación en el cuidado y diversos programas y autores concretos
- Naturaleza de las emociones según diversas concepciones
- Positividad y negatividad en la emoción
- Revisión del vocabulario emocional básico, diferenciando entre modelo regulatorio e integración
- Visión integrada de la emoción, el significado, la cosmovisión y el autoconcepto

Educación:

- Educación por la referencia de modelos o educación en la interioridad (el diapasón)
- El modelo de acompañamiento de UpToYou
- Evaluación para el crecimiento, aplicable en el ambiente escolar, la docencia y la tutoría
- Evaluación por ideales o de la relación. El problema de 'lo bueno'
- Intervención en clave UpToYou (los 7 contrastes): en el ambiente escolar, en la docencia habitual y en la tutoría
- La planificación escolar en clave UpToYou: generación de objetivos de crecimiento humano
- Materiales de tutoría UpToYou
- Modelos educativos: centrado en competencias y centrados en la relación
- Profundizando en el perdón
- Responsabilidad. Significado, constitución y su relación con el acto humano

Neurociencia aplicada a la educación:

- Adictos a la recompensa social
- Complejidad cerebral
- Comprensiones alternativas de la adolescencia
- El método neuro-científico y la educación
- El sentido
- Estimulación temprana y sensorial
- Etapas sensibles y críticas
- Evolución histórica
- La escucha humana
- La identidad
- La resignificación
- Limitaciones de las inteligencias múltiples y de los estilos de aprendizajes
- Limitaciones terminológicas
- Motivación
- Neuromitos
- Neuronas espejo y empatía
- Neuropediatría y educación
- Neuropsicología de las emociones
- Preparativos para el desarrollo de capacidades
- Tipos de memoria

Autores que se trabajarán:

Rober Kegan, Richard Ryan, Susanne Cook-Greuter, Kant, Descartes, idealismo alemán, Aristóteles, Leonardo Polo, Alfred North Whitehead, Wang YangMing, Carl Rogers, Victor Frankl, Erik Erikson, Donald Woods Winnicott, Heinz Kohut, Richard Stanley Peters, Francisco Altarejos, Robert Spaeman, William James, Malcom Knowles, Parfit, Christine Korsgaard, Roy Baumeister, Jane Loevinger, Dan P. McAdams, Katherine Bridges, Paul Ekman, Lisa F. Barrett y otros.



4.4. FORMACIÓN UPTOYOU PARA NIÑOS Y JÓVENES

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)

2º 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 EMOCIONALES

- 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)

1º 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)

- 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)

2º 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 inventa-sentimientos (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)



5. METODOLOGÍA DE TRABAJO

5.1. CON LOS ADULTOS

En la formación se encontrará: profundización teórica rigurosa, combinada con trabajo personal, dinámicas grupales y colectivas, debate examinando los criterios subyacentes, role-playing, casos, teatros y herramientas propias para la reflexión individual y el trabajo en grupo.

Todas ellas han sido diseñadas siguiendo las máximas:

1. Creemos que es necesario disfrutar de una experiencia de transformación personal para poder mejorar la relación con el otro. Lo que uno vea valioso para sí, lo desarrollará en los demás.
2. Para favorecer la transferencia de conocimientos no priorizamos la búsqueda de soluciones, sino comprenderemos el origen de los comportamientos y tendencias personales. De tal forma que se aprenda no solo a cómo dinamizar procesos, sino las razones de la propuesta para poder ser creativos y poder adaptarlo a su situación concreta.
3. En la formación queremos proponer lo mismo que se les pide que desarrollen luego en su actividad laboral. Lo que no se haga en la formación no se hará luego. Lo mismo ocurrirá en la actividad en el centro o la empresa. Nadie puede dinamizar procesos de crecimiento en otros, si uno mismo no vive esos procesos. Si se aprende a poner el trabajo diario al servicio del crecimiento y de la mejora de las relaciones interpersonales, así será en la vida profesional.
4. No se educa o se trabaja como se quiere, sino como se puede. Las buenas intenciones no bastan. Un educador o directivo que no será sensible a la complejidad de la vida del otro simplemente porque lo quiere, sino porque tiene ya la capacidad de serlo. Esa capacidad se adquiere con uno mismo. Quien es sensible a su complejidad podrá ayudar a otros para que descubran la propia complejidad. Por eso trabajamos aspectos personales preservando siempre la privacidad.

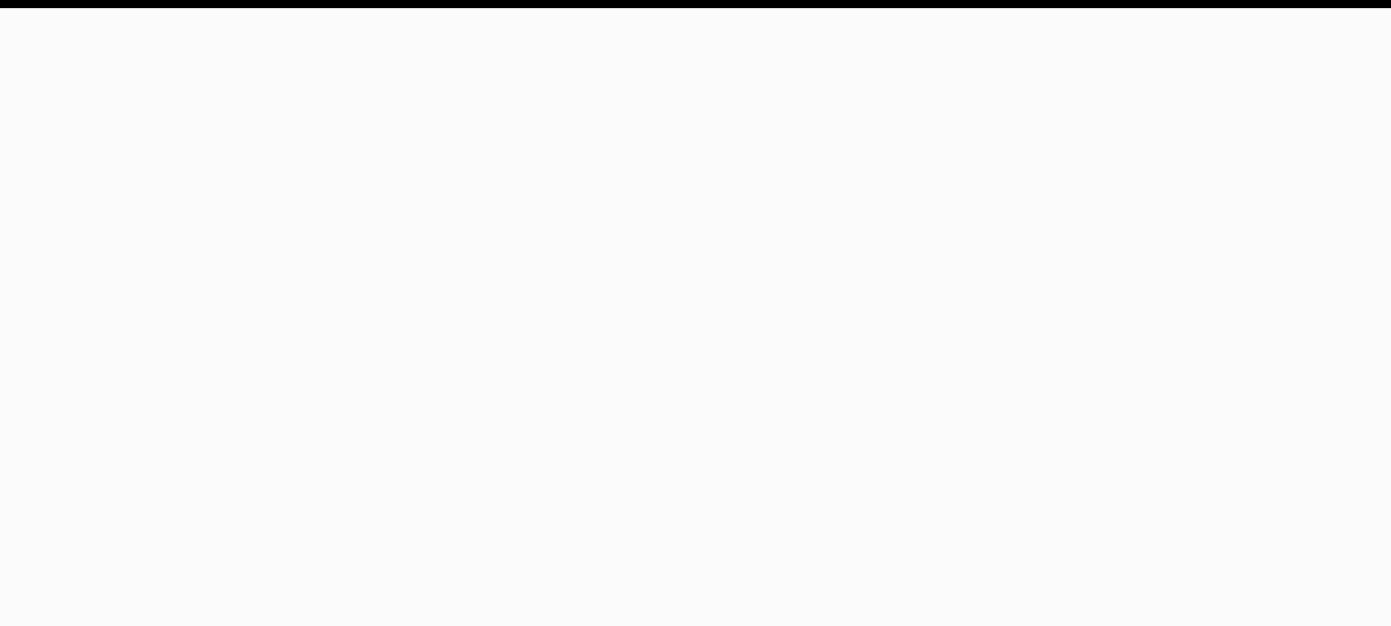
5.2. CON LOS NIÑOS Y JÓVENES

Según las edades, la forma de interactuar y las actividades son distintas, pero en todos los casos se trabaja desarrollando trabajo grupal, grupos de apoyo y trabajo individual.

La reunión grupal. Consiste en aplicar actividades y herramientas con grupos de varias personas y así trabajar diversos temas de la vida diaria y el desarrollo propio de cada etapa (infancia, adolescencia, juventud, edad adulta, etc.)

El grupo de apoyo. Son reuniones de dos o tres personas, lo suficientemente cercanas como para poder apoyarse mutuamente. Con este apoyo se hace el seguimiento de las acciones propuestas y su vivencia: se aconsejan entre ellos, reflexionan juntos y se apoyan en el día a día. Evitar malas relaciones no es educar en tener buenas relaciones. Es imprescindible que se tenga experiencia en disfrutar de una buena relación que ayude realmente a la persona. La reunión del grupo de apoyo aprovecha la relación entre los iguales para el crecimiento personal y para entablar relaciones sanas de amistad. En todas las reuniones de grupo de apoyo se toman decisiones que deben ser evaluadas en la siguiente reunión de grupo de apoyo.

El trabajo individual. Son pequeñas experiencias de soledad, con ejercicios pautados que los niños, jóvenes y adultos pueden completar para iniciar caminos de conocimiento y crecimiento personal. Así fomentamos el recogimiento y la interioridad necesarios para el crecimiento. Con este trabajo la persona descubrirá el placer de estar sola, el placer de encontrarse con su propia vida, verla, conocerla y quererla. Y así, cuando esté con otras personas, no irá por exigencia, sino por el disfrute del encuentro interpersonal.



INFO@UPTOYOUEDUCACION.COM