

FUNDACIÓN UPTOYOU EDUCACIÓN

CATÁLOGO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS



EDUCACIÓN UPTOYOU



WWW.UPTOYOUEDUCACION.COM

Índice

- 03** — **ACTIVIDADES PARA INSTITUCIONES EDUCATIVAS**
- Para docentes
 - Para padres y madres de familia
 - Para alumnado
- 07** — **ACTIVIDADES PARA EMPRESAS**
- 08** — **ACTIVIDADES PARA ADULTOS**
- Curso Crecimiento personal
 - Formaciones temáticas complementarias
 - Actividades para el seguimiento
 - Otras actividades
- 23** — **ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y JÓVENES**
- 25** — **EDITORIAL**
- 30** — **INVESTIGACIÓN**

ACTIVIDADES PARA INSTITUCIONES EDUCATIVAS

En la Fundación UpToYou buscamos ayudar a todas las instituciones educativas a renovar sus intervenciones cotidianas. En colegios, universidades, hogares de acogida u otros centros educativos, partimos de las relaciones interpersonales con toda su carga emocional. Sus inquietudes, sus ilusiones, sus dificultades, sus frustraciones... son el inicio de un camino de crecimiento personal y de toma de decisiones para mejorar su día a día, partiendo desde la interioridad de las personas y favoreciendo el encuentro entre ellas.



1. Para docentes

CURSO CRECIMIENTO PERSONAL

Conocerse y mejorar las relaciones. La formación que todos necesitan y no siempre reciben: la formación personal

OBJETIVO

Ayudar a los profesores para que se puedan situar de forma creativa y humana ante las experiencias diarias en el centro, tanto en cuestiones académicas como de ambiente escolar. Porque **solo un educador formado integralmente educará integralmente.**

CONTENIDOS

La formación completa se compone del curso Crecimiento Personal: conocerse y mejorar las relaciones, y un periodo de unos dos años de trabajo acompañado por parte de formadores de la Fundación UpToYou. La formación ayuda a que el profesorado viva una experiencia de contraste de sus criterios para fortalecerlos, de conocimiento personal, de mejora de sus propias relaciones y de toma de nuevas decisiones para ayudar a crecer al alumnado desde su realidad emocional. El trabajo de seguimiento tiene el objetivo de convertir los problemas del día a día del centro en oportunidades de crecimiento, aplicando lo aprendido en casos reales. El horizonte es que los centros tengan cada vez mayor capacidad de trabajar el estilo educativo propuesto de forma autónoma.

¿Qué trabajaremos durante la formación?

1. **Bases del crecimiento personal.** Repensamos todos los términos propios del desarrollo y la educación desde la clave de la relación interpersonal.
2. **Herramientas para el crecimiento personal.** Trabajamos en uno mismo los procesos de crecimiento: emociones día a día, bloqueos personales, toma de decisiones, agradecimiento, reconciliación y muchos otros temas.
3. **Acompañamiento para el crecimiento personal.** Desarrollamos los procesos de crecimiento en otras personas teniendo en cuenta los diálogos en todas las etapas, el estrés, la resiliencia, el apego y la calidad de las relaciones, entre otros temas.
4. **Docencia para el crecimiento personal.** Favorecemos que el mismo desarrollo curricular sea plataforma de crecimiento personal.

Consulta los contenidos completos en [nuestra web](#).

Con los tres primeros módulos se puede acceder al [Diplomado en Educación Emocional UpToYou](#), certificado por la Universidad Cristóbal Colón de Veracruz (México) [ver página 8].

DURACIÓN

La formación tiene dos partes: el curso Crecimiento Personal, que dura 60 horas, y dos años de seguimiento en el centro acompañado por nuestros formadores. Es posible distribuir las horas de formación y el seguimiento en varios cursos académicos, a coordinar entre el centro y la Fundación UpToYou.

MODALIDAD

Preferiblemente presencial, aunque también puede ser online a acordar con el centro. A cada participante se le dará acceso a un aula virtual donde podrá visualizar todo el contenido de la formación grabado en vídeos, para poder apoyarse en ellos si tiene alguna ausencia o quiere repasar el material.

MÁS INFO Y CONTACTO

m.cenoz@uptoyoueducacion.com





2. Para padres y madres de familia

ESCUELA DE PADRES Y TALLERES PARA FAMILIAS

Escuela y familia: caminando juntos

OBJETIVO

Generar espacios de diálogo y formación sobre situaciones del día a día de la familia y la escuela en clave de crecimiento y encuentro.

CONTENIDOS

Ofrecemos un listado de temas y dinámicas que podremos desarrollar con las familias para que puedan vivir una experiencia de conocimiento y crecimiento desde el corazón de aquello que viven y para el encuentro con sus hijos, pareja y cualquier otra persona con la que vivan.

Los talleres pueden durar todo un curso, alguna temporada o desarrollarse en ocasiones puntuales, por lo que cada centro decidirá si los propone como Escuela de padres anual, temporal o como charlas temáticas.

Presentamos algunos temas como el estrés, las rutinas, autoestima, los celos, la asertividad, el disfrute, las etiquetas personales, el esfuerzo, los elogios, premios y castigos, los prejuicios, la toma de decisiones, el respeto, etc. Consulta todas las temáticas posibles en: <https://uptoyoueducacion.com/instituciones-educativas/#padresymadresdefamiliatitulo>.

Y si en tu institución veis necesario desarrollar alguna charla o taller con otra temática, estamos dispuestos a ayudarte. Contacta con nosotros.

DURACIÓN

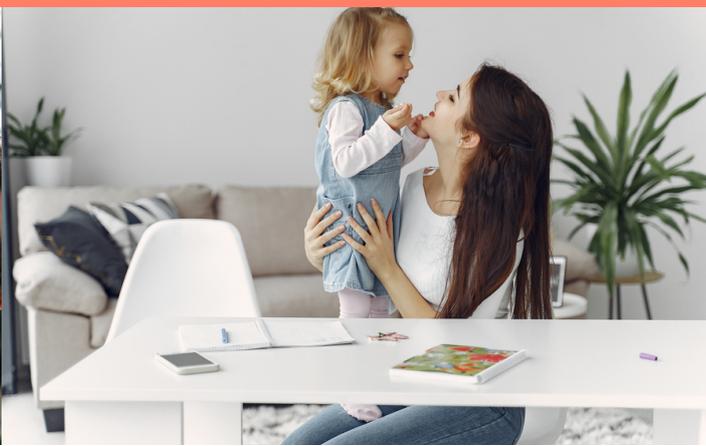
2 horas.

MODALIDAD

Presencial u online.

MÁS INFO Y CONTACTO

m.cenoz@uptoyoueducacion.com





3. Para alumnado

TUTORÍAS PARA EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA

Aprovechemos la oportunidad de la tutoría grupal para crecer juntos

OBJETIVO

Diseñar la tutoría grupal para ayudar a que los niños y jóvenes se conozcan y tomen decisiones para la mejora de sus relaciones interpersonales en los ámbitos en que viven: su familia, sus amigos, la escuela y ellos mismos.

CONTENIDOS

Las tutorías con alumnado pueden ser desarrolladas por miembros de la Fundación UpToYou o por docentes del colegio si previamente han realizado el curso Crecimiento Personal. Siguen la programación presentada en los [libros de tutorías UpToYou](#).

Los temas que trabajaremos en cada curso se adecúan a las necesidades de crecimiento de niños y jóvenes en cada momento, aunque de forma general tratan sobre la autoestima, la relación con la familia, el esfuerzo, el error desde una perspectiva de crecimiento, la frustración, la toma de decisiones para la mejora de las relaciones, el agradecimiento y la reconciliación, las emociones diarias, el estrés y la resiliencia, la asertividad y los estilos de relación, la escucha, la amistad, la motivación hacia los estudios...

En concreto, se pueden ver los temas de cada edad aquí:

- [6-7 años](#)
- [8-9 años](#)
- [10-11 años](#)
- [12-13 años](#)
- [14-15 años](#)
- [16-17 años](#)

El centro que compre las tutorías para su alumnado tendrá acceso a un **curso gratuito de 5 horas para los tutores del centro** [ver página 18] y a una **sesión de acompañamiento gratuita**.

Si durante el desarrollo de las tutorías los docentes sienten que falta algún tema importante para ellos, lo podrá pedir al equipo de formadores de la Fundación UpToYou y nosotros **lo crearemos y enviaremos sin ningún coste**.

DURACIÓN

Preferiblemente todo el curso académico.

Existe la posibilidad de sesiones puntuales si un centro lo desea. Contáctanos.

MODALIDAD

Presencial en el colegio.

MÁS INFO Y CONTACTO

m.cenoz@uptoyoueducacion.com

ACTIVIDADES PARA EMPRESAS

En la Fundación UpToYou buscamos ayudar a todas las organizaciones a renovar su día a día partiendo de las relaciones interpersonales que se viven para favorecer procesos de conocimiento de sí, de los demás y de la empresa y para fomentar la toma de decisiones al servicio de la mejora de las relaciones interpersonales. La innovación, el liderazgo, la cooperación, la productividad... dejarán de ser un objetivo inalcanzable y pasarán a ser parte del día a día en el ambiente de trabajo.

CURSO CRECIMIENTO PERSONAL Y DE LAS ORGANIZACIONES

Una empresa solo crece a través del crecimiento de las personas

OBJETIVO

Mejorar la empresa como lugar de crecimiento y enriquecimiento de las relaciones humanas promoviendo la creatividad, innovación y productividad.

CONTENIDOS

El curso se compone de tres módulos:

1. Módulo 1. Estilos relacionales, diálogos e innovación.
2. Módulo 2. Relaciones que ayudan a crecer y la motivación.
3. Módulo 3. Planificación para el crecimiento: distinguiendo objetivos, medios e indicadores.

Cada módulo se divide en ocho intervenciones.

- Las cuatro primeras sesiones buscan crecer en el conocimiento de uno mismo, de los demás y de la realidad de la organización. Combinan exposición del formador, trabajo individual, debates y análisis grupales.
- Las cuatro siguientes sesiones se centran en la toma de decisiones. Combinan estudios de casos, trabajo en grupo y decisiones sobre situaciones reales de la empresa.

Tras la formación, se recomienda seguir teniendo reuniones periódicas de seguimiento al equipo de trabajo, a coordinar entre la empresa y la Fundación UpToYou.

DURACIÓN

16 horas por módulo, divididas en ocho intervenciones de 2 horas.

MODALIDAD

La formación será preferiblemente online en directo.

Las reuniones de seguimiento podrán ser presenciales u online en directo.

MÁS INFO Y CONTACTO

jv.oron@uptoyoueducacion.com

ACTIVIDADES PARA ADULTOS

A través de formación, cursos, talleres, lecturas y otros recursos queremos ayudar a que toda persona viva procesos de conocimiento personal desde sus emociones, para descubrir la enorme complejidad en la que vivimos, y de toma de decisiones para la mejora de nuestras relaciones, desde la interioridad y para el encuentro. En el ámbito personal, familiar, laboral, de amistades o de tiempo libre. Porque queremos acoger cualquier realidad para potenciarla y hacerla crecer.



1. Nuestra formación central

CURSO CRECIMIENTO PERSONAL

Conocerse y mejorar las relaciones

Curso recomendado:



Universidad
Francisco de Vitoria
UFV Madrid



OBJETIVO

Vivir una experiencia de autoconocimiento, aprender criterios y tomar decisiones para crecer personalmente y con los demás a partir de nuestras emociones.

CONTENIDOS

El curso se compone de una formación de tres módulos:

- **Módulo 1. Bases del crecimiento personal.** Repensamos todos los términos propios del desarrollo y la educación desde la clave de la relación interpersonal.
- **Módulo 2. Herramientas para el crecimiento personal.** Trabajamos en uno mismo los procesos de crecimiento: emociones día a día, bloqueos personales, toma de decisiones, agradecimiento, reconciliación y muchos otros temas.
- **Módulo 3. Acompañamiento para el crecimiento personal.** Desarrollamos los procesos de crecimiento en otras personas teniendo en cuenta los diálogos en todas las etapas, el estrés, la resiliencia, el apego y la calidad de las relaciones, entre otros temas.

Consulta los contenidos completos en [nuestra web](#).

Tras completarlo se puede acceder al Diplomado en Educación Emocional UpToYou, certificado por la Universidad Cristóbal Colón de Veracruz (México).

Requisitos para obtener el **Diplomado en Educación Emocional UpToYou**:

1. Certificado de asistencia al curso Crecimiento personal: conocer y mejorar las relaciones.
2. Pago 25\$ a la Universidad Cristóbal Colón.
3. Examen de los contenidos del curso (se recomienda la lectura y estudio del libro Crecer en el encuentro).
4. Examen de quince términos de [vocabulario emocional](#) según la propuesta UpToYou (se recomienda la lectura y estudio del libro Conoce lo que sientes).
5. Memoria de aplicación de las herramientas trabajadas en el curso Crecimiento Personal.
6. A elegir:
 - Certificado de asistencia a cinco talleres organizados por la Fundación UpToYou.
 - Trabajo de diseño de cinco actividades motivadoras según la propuesta UpToYou.

Si quieres dar este paso en tu formación, solicita tu ingreso en el Diplomado en i.lizasoain@uptoyoueducacion.com. Infórmate en [nuestra web](#).

DURACIÓN

16 horas por módulo.

45 horas en total en el caso de la modalidad **UpToYou a tu ritmo** (32 horas grabadas, 6 horas de trabajo personal, 3 horas de exámenes, 4 horas de tutoría).

MODALIDAD

Presencial u online en directo. Con la inscripción, recibirás el calendario de sesiones presenciales u online en directo y tendrás acceso a un aula virtual con los contenidos grabados en vídeo para repasar cuando quieras, profundizar en los temas que quieras o apoyarte en ellos si tuvieras alguna ausencia.

Aula virtual: UpToYou a tu ritmo. 100% online, disponible todo el año y con el acompañamiento de un tutor para sacarle el máximo partido a la experiencia.

Aula virtual: UpToYou a tu ritmo. Disponible todo el año y con el acompañamiento de un tutor para sacarle el máximo partido a la experiencia.

INSCRIPCIÓN

<https://uptoyoueducacion.com/crecimientopersonal/>

Modalidad presencial u online en directo

Al inscribirse, la persona elegirá si se matricula en uno, dos o tres módulos. La Fundación UpToYou recomienda hacerlos en orden, aunque es posible invertirlo.

Al comprar los módulos (uno, dos o tres) la persona deberá elegir cuándo y en qué modalidad los cursa. Aunque recomendamos hacerlos sin dejar grandes espacios de tiempo, la persona dispondrá de un año natural desde el momento en que se inscriba para completar todos los módulos.

Escogerá también la modalidad de cada módulo: presencial (en las ciudades y fechas disponibles) u online en directo (en las fechas disponibles).

Aula virtual: UpToYou a tu ritmo

Esta modalidad agrupa los tres módulos.

El alumno interesado puede iniciar el curso en el momento que lo desee. El plazo máximo para realizarlo es de 8 meses desde la fecha de inicio.

MÁS INFO Y CONTACTO

g.marquez@uptoyoueducacion.com





2. Formaciones temáticas complementarias

CURSO NEUROPSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN

Transforma la educación a través de los avances de la neurociencia

Curso recomendado:



Universidad
Francisco de Vitoria
UFV Madrid



OBJETIVO

Conocer las posibilidades y limitaciones de la neuropsicología para plantear propuestas educativas acordes con la realidad y el desarrollo personal.

CONTENIDOS

1. Diálogo entre neurociencia, neuropsicología y educación.
2. La clave central: el significado de la experiencia.
3. Temas educativos del diálogo interdisciplinar: el error, neuronas espejo, dolor y resignificación, estimulación temprana, etapas críticas, efecto pantalla, lectoescritura, gamificación, escucha humana, adolescencia e identidad...

DURACIÓN

20 horas (9 horas grabadas, 2 horas de exámenes, 5 horas de estudio, 4 horas de trabajo final).

El alumno interesado puede iniciar el curso en el momento que lo desee. El plazo máximo para realizarlo es de 3 meses desde la fecha de inicio.

MODALIDAD

Aula virtual.

INSCRIPCIÓN

<https://uptoyoueducacion.com/neuroyeducacion>

MÁS INFO Y CONTACTO

g.marquez@uptoyoueducacion.com





2. Formaciones temáticas complementarias

CURSO NEUROPSICOLOGÍA Y EMOCIONES

Profundiza en la relación mente-cerebro y descubre qué hay más allá de las emociones

Curso recomendado:



Universidad
Francisco de Vitoria
UFV Madrid



OBJETIVO

Conocer una comprensión global actual del cerebro para entender las relaciones entre neurobiología, emociones, cognición y otros aspectos personales para extraer consecuencias educativas.

CONTENIDOS

1. Conceptos básicos.
2. Interdisciplinariedad.
3. El cerebro como sistema dinámico complejo.
4. La acción humana.
5. La emoción, reflejo del estado de integración.
6. La emoción del niño.
7. La emoción del adolescente.
8. La motivación.
9. El estrés.
10. La educación emocional.

DURACIÓN

60 horas (20 horas grabadas, 20 horas de trabajo personal y 30 horas de estudio).

El alumno interesado puede iniciar el curso en el momento que lo desee. El plazo máximo para realizarlo es de 9 meses desde la fecha de inicio.

MODALIDAD

Aula virtual.

INSCRIPCIÓN

<https://uptoyoueducacion.com/neuroyemociones>

MÁS INFO Y CONTACTO

g.marquez@uptoyoueducacion.com





2. Formaciones temáticas complementarias

CURSO IDENTIDAD, SEXUALIDAD Y CRECIMIENTO PERSONAL

Una visión holística de la sexualidad y una mirada diferente a la intimidad

Curso recomendado:



Universidad
Francisco de Vitoria
UFV Madrid



OBJETIVO

Descubrir las bases neurocientíficas y antropológicas de las principales propuestas educativas de desarrollo de la identidad, sexualidad y crecimiento personal para favorecer planteamientos basados en el encuentro interpersonal.

CONTENIDOS

1. Identidad personal e integración entre biología y subjetividad.
2. Cultura del encuentro.
3. Educación para la intimidad.
4. Educación sexual.
5. Identidad personal e ideología de género.
6. Identidad y educación vocacional.

DURACIÓN

20 horas (11 horas grabadas, 1 hora de exámenes, 8 horas de trabajos y trabajo final). El alumno interesado puede iniciar el curso en el momento que lo desee. El plazo máximo para realizarlo es de 3 meses desde la fecha de inicio.

MODALIDAD

Aula virtual.

INSCRIPCIÓN

www.uptoyoueducacion.com/identidad/

MÁS INFO Y CONTACTO

g.marquez@uptoyoueducacion.com





2. Formaciones temáticas complementarias

CURSO EDUCACIÓN DEL CARÁCTER, ÉTICA Y SOFT SKILLS

Decidiendo mi forma de ser

OBJETIVO

Desarrollar procesos de conocimiento y crecimiento en la persona integrando pasado, presente y futuro para que sea autora de sus actos centrándose en su interioridad y en las relaciones que vive, de forma que desarrolle su carácter, virtudes y habilidades.

CONTENIDOS

1. Introducción a la educación del carácter, virtudes y soft skills.
2. Qué es educar en el carácter.
3. Distintas formas de educar en el carácter.
4. Conceptos clave en la educación del carácter, ética y soft skills.
5. Crecimiento ético.
6. Elementos fundamentales.
7. Qué se trabaja en educación del carácter.
8. La intervención educativa de virtudes y soft skills.

DURACIÓN

10 horas (5 horas grabadas y 5 horas de trabajo personal).

El alumno interesado puede iniciar el curso en el momento que lo desee. El plazo máximo para realizarlo es de 2 meses desde la fecha de inicio.

MODALIDAD

Aula virtual.

INSCRIPCIÓN

www.uptoyoueducacion.com/etica

MÁS INFO Y CONTACTO

g.marquez@uptoyoueducacion.com





2. Formaciones temáticas complementarias

CURSO PROFUNDIZACIÓN EN UPTOYOU

Bases filosóficas, psicológicas y neurocientíficas de la propuesta

Curso recomendado:



Universidad
Francisco de Vitoria
UFV Madrid



OBJETIVO

Profundizar en el modelo educativo de UpToYou desde el diálogo con otras disciplinas para comprender las propuestas educativas planteadas y adquirir nuevos conocimientos y herramientas.

CONTENIDOS

1. Bases conceptuales: antropologías subyacentes a los modelos educativos, comprensión del acto humano, dinámica de la integración, líneas de pensamiento en filosofía, neurociencia y psicología.
2. Educación emocional: singularidades de la época prelingüística y lingüística, hábitos, naturaleza de las emociones, significado, cosmovisión y autoconcepto, estudio de propuestas y autores dedicados a la educación emocional.
3. Educación: modelos de acompañamiento, cómo tratar la interioridad, el perdón y la responsabilidad, modelos educativos centrados en competencias y centrados en la relación.

Además del contenido de las clases en directo, durante el curso se te dará acceso a visualizar los vídeos correspondientes a los cursos Neuropsicología y educación, Neuropsicología y emociones e Identidad, sexualidad y crecimiento personal. No será necesario realizar los trabajos requeridos para esos cursos, por lo que el título del curso Profundización en UpToYou no incluye los certificados de los otros tres cursos.

DURACIÓN

110 horas (65 horas clase en directo y 45 horas grabadas).

MODALIDAD

Online en directo y aula virtual.

INSCRIPCIÓN

<https://uptoyoueducacion.com/profundizacion/>

Es requisito de inscripción haber cursado previamente Crecimiento Personal en cualquier modalidad (presencial u online). Si no has pedido aún tu certificado, contacta con g.marquez@uptoyoueducacion.com.

MÁS INFO Y CONTACTO

g.marquez@uptoyoueducacion.com



2. Formaciones temáticas complementarias

ENCUENTRO INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN CATÓLICA Y RELACIONES INTERPERSONALES

Porque Cristo abraza, las ideas no

En colaboración:



Universidad
Francisco de Vitoria
UFV Madrid



OBJETIVO

Ofrecer criterios y herramientas para una Educación Católica centrada en la relación interpersonal, en la interioridad de la persona, sin moralismos o idealismos y convirtiendo toda circunstancia en una oportunidad de encuentro con los demás y con Jesucristo.

CONTENIDOS

Cada año trabajamos distintos aspectos de la Educación Católica centrada en las relaciones interpersonales. El punto común es reflexionar sobre el modelo educativo UpToYou, vivir talleres centrados en la Educación Católica, escuchar testimonios de educadores sobre su experiencia personal de la educación de la fe en clave relacional y contar con conferencias de obispos y referentes internacionales en Educación Católica que reflexionan sobre distintos temas desde la clave de la relación interpersonal.

Algunas personas que nos han acompañado son el Cardenal Carlos Osoro, Daniel Stigliano (coordinador pedagógico de Scholas Occurrentes), D. Javier Cañizares (director del Grupo Ciencia, Razón y Fe), Juan Antonio Rosas (presidente de la Academia Latinoamericana de Líderes Católicos), Dr. Javier Sánchez (Director del grupo "Ciencia, Razón y Fe" CRYF e investigador del grupo "Mente-Cerebro" del Instituto Cultura y Sociedad), Franco Nembrini (pedagogo, profesor y poeta), Juan Antonio Martínez Camino (obispo auxiliar de Madrid), entre otros.

DURACIÓN

6 horas.

MODALIDAD

Online en directo.

INSCRIPCIÓN

<https://uptoyoueducacion.com/educacioncatolica/>

MÁS INFO Y CONTACTO

g.marquez@uptoyoueducacion.com





2. Formaciones temáticas complementarias

CURSO DOCENCIA PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

Planificar, intervenir y evaluar en clave de crecimiento

OBJETIVO

Transformar las situaciones cotidianas del ámbito escolar, desde el currículum hasta ambientes más personales, en oportunidades de encuentro y crecimiento.

CONTENIDOS

1. Planificación: diferencia entre objetivos, medios e indicadores para aprovechar los problemas del día a día como plataforma de crecimiento.
2. Intervención: propuesta educativa basada en los contrastes para hacer de las asignaturas una oportunidad de encuentro interpersonal.
3. Evaluación: cómo plantearla para que sea un acto cooperativo que tenga en cuenta a los alumnos, los profesores y las familias.

DURACIÓN

16 horas.

MODALIDAD

Presencial u online en directo.

INSCRIPCIÓN

<https://uptoyoueducacion.com/docencia/>

MÁS INFO Y CONTACTO

g.marquez@uptoyoueducacion.com





2. Formaciones temáticas complementarias

TALLERES PARA DOCENTES

Los contenidos de las asignaturas para el crecimiento en el aula

OBJETIVO

Diseñar actividades para las asignaturas desarrollando el pensamiento a través del contraste y favoreciendo el crecimiento personal.

CONTENIDOS

1. **Matemáticas.** Áreas y perímetros, operaciones básicas, fracción, razón y proporción, etc.
2. **Lengua y literatura.** Comprensión lectora, expresión escrita, ortografía, etc.
3. **Ética.** Sentimientos y emociones, relaciones personales basadas en el respeto a la dignidad humana, conflictos que surgen de la convivencia diaria, etc.

Las etapas a las que nos dirigimos (Educación Primaria y Secundaria) y los contenidos concretos de cada material varían cada curso. Contáctanos.

DURACIÓN

8 horas.

MODALIDAD

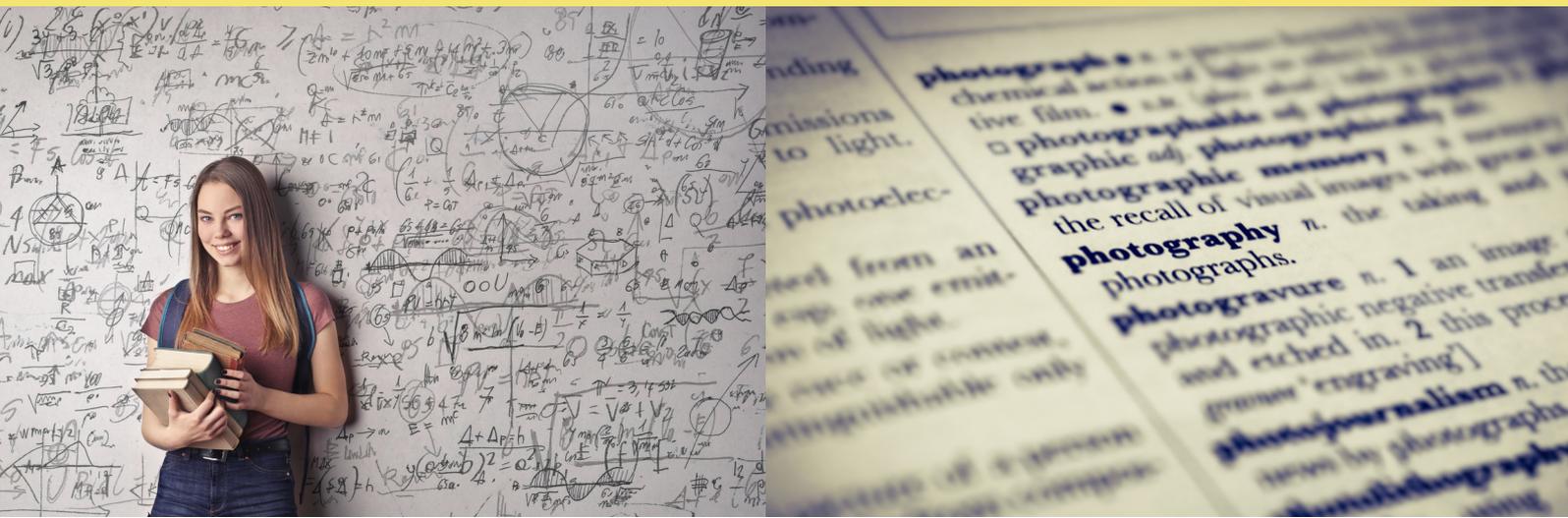
Online en directo.

INSCRIPCIÓN

<https://uptoyoueducacion.com/talleresdocentes/>

MÁS INFO Y CONTACTO

m.cenoz@uptoyoueducacion.com





2. Formaciones temáticas complementarias

CURSO TUTORÍAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Aprovechemos la tutoría grupal para crecer juntos

OBJETIVO

Plantear una acción tutorial grupal e individual creativa, de relevancia y centrada en la persona y su crecimiento.

CONTENIDOS

Nuestros libros de tutorías son materiales para ayudar a crecer a niños y jóvenes de entre 6 y 18 años a partir de su realidad vital y emocional en el autoconocimiento y la toma de decisiones para la mejora de sus relaciones interpersonales. Son fáciles de utilizar por parte de los docentes pero es recomendable este curso gratuito para familiarizarse con los materiales y sacarles el máximo partido.

Hablaremos de la pedagogía y metodología de UpToYou, del orden y estructura de los libros y daremos multitud de consejos pedagógicos para compartir nuestra experiencia en el aula. Al finalizar podremos tener una reunión también gratuita para ayudarte a planificar las tutorías en tu centro [ver página 6].

DURACIÓN

5 horas.

MODALIDAD

Online.

INSCRIPCIÓN

Puedes acceder al curso directamente sin inscripción en el siguiente enlace:

<https://uptoyoueducacion.com/curso-de-materiales-de-tutorias/>

Nos encantará conocer tu experiencia así que tras hacerlo, ¡ponte en contacto con nosotros!

MÁS INFO Y CONTACTO

m.cenoz@uptoyoueducacion.com





3. Actividades para el seguimiento

CLUB UPTOYOU

Un programa de acompañamiento personal para ayudarte a vivir la propuesta de UpToYou de forma práctica

OBJETIVO

Acompañar a las personas de forma experiencial para que puedan hacer realidad en sus situaciones cotidianas procesos de encuentro y crecimiento.

CONTENIDOS

Todos los miembros del Club UpToYou disfrutarán de múltiples recursos para hacer realidad en su vida esta nueva forma de pensar, vivir y educar:

- Talleres prácticos sobre diferentes temas del día a día de los adultos, las relaciones y la educación.
- Herramientas de crecimiento personal, conocimiento de uno mismo y toma de decisiones, grabadas en vídeo y online en directo todas las semanas.
- Acompañamiento personalizado.
- Descuentos en nuestros cursos y materiales.

Todos los meses tendremos varios momentos de encuentro y acompañamiento gracias a estas y otras iniciativas organizadas por la Fundación UpToYou.

INSCRIPCIÓN

<https://uptoyoueducacion.com/club-2021/>

MÁS INFO Y CONTACTO

i.latorre@uptoyoueducacion.com

C L U B



3. Actividades para el seguimiento

TALLERES PARA ADULTOS

Tu momento para vivir y compartir procesos de crecimiento

OBJETIVO

Facilitar espacios para que las personas vivan continuos procesos de reflexión, crecimiento y encuentro interpersonal a partir de situaciones de su día a día.

CONTENIDOS

Los temas son muy variados y todos parten de situaciones que las personas adultas viven en su día a día en el trabajo, la familia, la pareja, la amistades o el tiempo libre... Las rutinas, la frustración, la autoestima, los celos, la toma de decisiones, el estrés, la asertividad, el disfrute, las etiquetas personales, el esfuerzo, los elogios, premios y castigos, los prejuicios, el respeto, etc. Consulta las próximas temáticas en [nuestra web](#).

DURACIÓN

2 horas.

MODALIDAD

Presencial u online.

INSCRIPCIÓN

<https://uptoyoueducacion.com/talleres/>

MÁS INFO Y CONTACTO

m.cenoz@uptoyoueducacion.com





3. Actividades para el seguimiento

HERRAMIENTAS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

Un encuentro semanal para cuidar y trabajar tu propia vida

OBJETIVO

Reservar un breve espacio de tiempo semanal para crecer en el conocimiento personal y la toma de decisiones a través de herramientas de educación emocional.

CONTENIDOS

Cada semana se aplicará una herramienta de crecimiento personal guiada por un formador de la Fundación UpToYou y con la participación de personas de distintos países del mundo. Además, los miembros del Club UpToYou dispondrán de todas las herramientas grabadas en vídeo con una breve explicación de cómo hacerla para que las puedan disfrutar en cualquier momento.

Las herramientas trabajan distintos objetivos: conocer nuestras emociones, describir los automatismos emocionales y proponer alternativas, evaluar las vivencias, tomar decisiones desde la interioridad, aportar una nueva mirada a los acontecimientos, favorecer el agradecimiento y la reconciliación, profundizar en la motivación, descubrir las tendencias y los rasgos de personalidad, trabajar en nuestra historia personal, reflexionar sobre la amistad, mejorar las relaciones, crecer a partir del estrés... entre otros.

DURACIÓN

30 minutos.

MODALIDAD

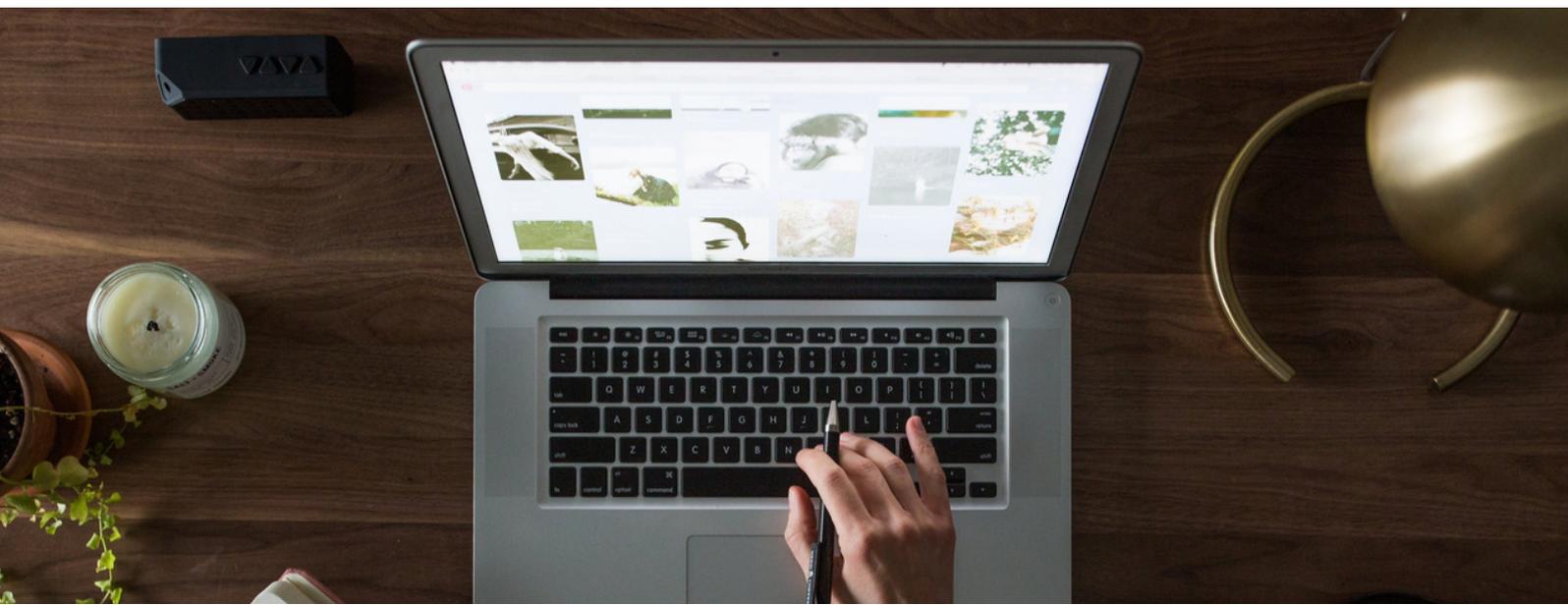
Online en directo.

INSCRIPCIÓN

¿Deseas unirse a la herramienta semanal? Hazte del Club UpToYou:
<https://uptoyoueducacion.com/club-2021/>

MÁS INFO Y CONTACTO

i.latorre@uptoyoueducacion.com





4. Otras actividades

Eventos

- Presentaciones de libros, encuentros de antiguos alumnos... ¡Consúltalos aquí!
- [Facebook](#) | [Instagram](#)



Webinars

- En directo o en diferido, encuentros con expertos, mesas redondas, debates sobre temas de interés o testimonios... ¡No te los pierdas!

Píldoras de UpToYou en la vida cotidiana

- Breves vídeos para atender a preguntas de la vida cotidiana y seguir favoreciendo procesos de crecimiento.
- ¡Encuentra todos aquí!

Newsletter

- Recibe toda la actualidad de la Fundación UpToYou cada mes: eventos, estudios de investigación, invitación a cursos y talleres, noticias...
- Inscríbete en info@uptoyoueducacion.com

ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y JÓVENES

Las emociones de niños y jóvenes pueden ser una auténtica plataforma para el crecimiento personal y de sus relaciones, por lo que desde la Fundación UpToYou buscamos momentos en los que poder aprovechar esta oportunidad. Partimos de su realidad concreta, lo que sienten, lo que piensan, lo que imaginan... y de sus relaciones interpersonales para descubrir juntos la complejidad de lo que viven y abrirnos al futuro con esperanza.

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Disfruta del tiempo libre mientras creces

OBJETIVO

Vivir con los niños y jóvenes procesos de conocimiento de uno mismo, de los demás y de la realidad así como de toma de decisiones para la mejora de las relaciones a partir del juego y de dinámicas de educación emocional.

CONTENIDOS

En una reunión semanal y con un ambiente distinto al escolar del día a día, se trabaja en aspectos concretos que los niños/as y jóvenes están viviendo, como su autoestima, la relación con su familia, la amistad, los estudios, el esfuerzo, el trabajo en equipo y la cooperación, la confianza, el estrés, los estilos de diálogo y relación que más ayudan a convivir...

En lugar de ver problemas que resolver, nos centramos en descubrir oportunidades educativas para, a partir de las emociones, potenciar lo mejor de cada uno y favorecer su crecimiento.

DURACIÓN

1 hora por semana.

MODALIDAD

Presencial.

MÁS INFO Y CONTACTO

m.cenoz@uptoyoueducacion.com



TALLERES PARA JÓVENES

Creciendo desde nuestras emociones

OBJETIVO

Ayudar a los jóvenes a vivir procesos de conocimiento personal y de su identidad para tomar decisiones con las que mejorar sus relaciones interpersonales y su propia vida.

CONTENIDOS

Los temas son muy variados y todos parten de situaciones que los jóvenes viven en su día a día en su familia, con sus estudios, sus amigos o su tiempo libre... Las redes sociales y la identidad, la motivación y los estudios, la vocación, la autoestima, las presiones sociales, el estrés, la amistad... Siempre partiendo de su realidad emocional y favoreciendo procesos respetuosos de conocimiento personal y reflexión, para que las decisiones que tomen nazcan de su interioridad y libertad.

DURACIÓN

1 hora.

MODALIDAD

Presencial u online.

INSCRIPCIÓN

<https://uptoyoueducacion.com/jovenes/>

MÁS INFO Y CONTACTO

m.cenoz@uptoyoueducacion.com



EDITORIAL

En la Fundación UpToYou acompañamos a las personas y las instituciones educativas a vivir procesos de conocimiento personal y crecimiento a todos los niveles: experiencial, práctico, más intelectual... Y para ello trabajamos por acompañar y enriquecer las experiencias de crecimiento a través de libros que aborden desde distintas perspectivas los temas más actuales de la educación y la educación emocional.

Podrás acceder a todos los materiales en la web tanto para [Europa](#) como para [América](#). También [aquí](#) para ver otras colecciones de atención a la diversidad, apoyo escolar, acción tutorial y formación del profesorado.



Herramientas para el crecimiento

Este libro quiere hacer realidad el gran deseo que todos tenemos de realizar procesos de crecimiento personal y de mejora de nuestras relaciones. Es necesario ser sinceros: el camino no es fácil. Pero sí que es posible y el recorrido con sus subidas y bajadas acaba resultando una experiencia gozosa. Te ofrecemos un camino concreto que pasa por trabajar el conocimiento de uno mismo y por tomar decisiones sobre quién se quiere ser en las relaciones con los demás. No tengas miedo a lo que puedas descubrir en tu interior, pues como decimos en UpToYou, hasta en lo más caótico de nuestra vida hay rastros de humanidad, realidades buenas que rescatar. Nuestro interior habla de la relación de encuentro que nos constituye. Con las distintas herramientas irás trabajando tu vida, podrás situarte ante ella de una forma nueva y creativa, introduciendo novedad en tu vida. Además, encontrarás una forma muy atractiva de trabajar estas herramientas en familia. ¿Te imaginas una familia que se comprenda como un solo sujeto y realice un camino de conocerse y mejorar sus relaciones?

Al adquirir el libro podrás descargarte todas las fichas de las herramientas en PDF para tu trabajo personal.

Autoría: José Víctor Orón Semper

Año de publicación: 2022

ISBN: 978-84-121543-5-1

Número de páginas: 204

Precio Europa: 15.60€





Neuroeducación realista

El encanto por lo simple, la comprensión mecánica de la vida, la inseguridad ante la complejidad, las ansias por salir de la indeterminación y querer conocer, e incluso el rechazo a asumir responsabilidades están detrás de tantos sensacionalismos en educación provenientes de la neurociencia. Al final se ha acabado vendiendo humo y los niños y niñas quedan sin atender. Afirmamos que los beneficios de los avances de la neurociencia para la educación son, y sobre todo pueden llegar a ser, muchos y muy buenos. Pero hay que plantear un adecuado diálogo entre neurociencia y educación. Este libro pone las bases de ese diálogo y muestra caminos apasionantes para ser recorridos.

La ciencia avanza a un ritmo menor que las demandas de la sociedad y por eso, en ocasiones, aparece un desencanto con la ciencia. Pero si respetamos los ritmos de la ciencia para que avance con paso seguro y realizamos un diálogo inter y transdisciplinar, los beneficios sociales serán muchos. El libro descubre, al mismo tiempo, los límites y las posibilidades de la neurociencia para la educación. La educación no está huérfana o desamparada sin la neurociencia, así pues, interesa pensar bien el diálogo entre neurociencia y educación. Un libro de referencia para todo psicólogo y/o educador, padre, madre, docente de colegio o universidad.

Autoría: José Víctor Orón Semper (Coord.)

Año de publicación: 2021

ISBN: 978-84-7278-600-4

Número de páginas: 280

Precio Europa: 19.50€



Crecer en el encuentro

El deseo de llevarnos bien habita en nosotros de forma natural. Más aún, queremos encontrarnos con los demás. ¿Cómo será esto posible? ¿Cómo puede crecer dicho encuentro? En este libro encontrarás una propuesta de crecimiento personal y compartido. Te invitamos a partir de tu experiencia vivida con toda su carga emocional, a realizar un camino de crecimiento en el encuentro con los demás y en el conocimiento personal, a descubrir la complejidad de nuestra vida y lo bueno que hay escondido incluso en lo que parece caótico y, por último, a tomar decisiones para mejorar nuestras relaciones personales. ¿Te animas a recorrer este camino?

Autoría: José Víctor Orón Semper y Miriam Cenoz Larrea

Año de publicación: 2021

ISBN: 978-84-121543-3-7

Número de páginas: 476

Precio Europa: 30€

Precio América: \$550 mxn





Conoce lo que sientes. Vocabulario emocional

El objetivo es repensar nuestra mentalidad sobre diferentes términos emocionales. La vida nos cuestiona nuestra forma de pensar y este libro también lo pretende, apelando precisamente a la vida. Descubrirás una forma nueva y creativa de aproximarte a la vida diaria.

Autoría: José Víctor Orón Semper

Año de publicación: 2020

ISBN: 978-84-121543-2-0

Número de páginas: 448

Precio Europa: 37.50€

Precio América: \$400 mxn



Encuentro Interprocesual. Por un mundo para el crecimiento interpersonal

Se propone un modelo educativo, no una metodología de aprendizaje, centrado en la calidad de las relaciones. La novedad, la mejora, el crecimiento, la creatividad, la innovación y la actualización se juegan en el modelo y en su forma de entender la interacción humana. La pregunta clave para la educación es: ¿Cómo actuar cooperativamente sobre el mundo para mejorar la relación interpersonal en un proceso que no tiene término?

Autoría: José Víctor Orón Semper

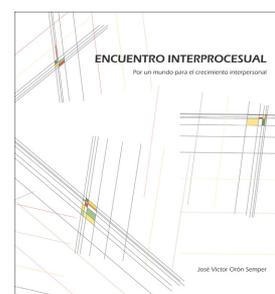
Año de publicación: 2020

ISBN: 978-84-121543-1-3

Número de páginas: 460

Precio Europa: 41.50€

Precio América: \$550 mxn





Libros de tutorías para la educación emocional

Se trata de una completa colección de libros que agrupan actividades para ser desarrolladas con niños y jóvenes de entre 6 y 18 años. Su uso puede ser escolar en los centros educativos o extra escolar. En cada ciclo presentamos un cuaderno del profesorado con el desarrollo y explicación de las actividades y un cuaderno del alumnado, con fichas y demás materiales prácticos. Para los alumnos no trasladamos conceptos teóricos, sino que la experiencia es totalmente práctica. Las actividades han sido revisadas por docentes de distintos países y puestas en práctica con niños y jóvenes que han vivido la experiencia UpToYou en formato escolar y extraescolar. Cada libro reúne una media de 30-35 actividades y herramientas. Algunas son para hacer una vez y otras están diseñadas para ser repetidas con cierta frecuencia. Por ello, los docentes dispondrán de material para dos cursos académicos por cada libro.

Autoría: José Víctor Orón Semper y Miriam Cenoz Larrea

Año de publicación: 2019

ISBN:

1º y 2º Primaria. Alumno 978-84-120893-1-8

3º y 4º Primaria. Alumno 978-84-09-08347-3

5º y 6º Primaria. Alumno 978-84-120893-3-2

1º y 2º Secundaria. Alumno 978-84-120893-5-6

3º y 4º Secundaria. Alumno 978-84-120893-7-0

Bachillerato. Alumno 978-84-120893-9-4

1º y 2º Primaria. Profesor..... 978-84-120893-0-1

3º y 4º Primaria. Profesor..... 978-84-09-08346-6

5º y 6º Primaria. Profesor..... 978-84-120893-2-5

1º y 2º Secundaria. Profesor ... 978-84-120893-4-9

3º y 4º Secundaria. Profesor ... 978-84-120893-6-3

Bachillerato. Profesor 978-84-120893-8-7

Precio Europa: 15€ (libros del alumno) y 35€ (libros del profesor)

Precio América: \$200 mxn (libros del alumno) y \$400 mxn (libros del profesor)





Libros de tutorías para la educación del carácter, ética y desarrollo de soft skills

Crecer en mi forma de ser es el título de una colección de seis libros para el alumnado de entre 6 y 18 años con una guía para el profesorado tutor del grupo con consejos y pautas para su aplicación. En cada ciclo se encuentran actividades sobre diversas situaciones de la vida cotidiana de niños y jóvenes en ámbitos como su familia, sus estudios y sus amistades, para que todas ellas puedan ser una plataforma desde la que conocer mejor sus intenciones, su forma de ser o su forma de relacionarse con los demás, y una oportunidad de introducir novedad en todas ellas mediante decisiones concretas. También se integran herramientas que podrán ser repetidas a lo largo del curso para profundizar en el conocimiento personal a partir de sus comportamientos, para acceder hacia sus pensamientos, emociones y hacia su interioridad, para favorecer la aceptación personal, la integración de la propia vida, el desarrollo de su autoría y procesos de agradecimiento y reconciliación. Así, el desarrollo del carácter, la ética y las virtudes o soft skills será un crecimiento consciente, sincero y que parta de la realidad de los alumnos, sin moralismos o presiones y con un recorrido a largo plazo. Además, cada ciclo cuenta con una temática que lo recorre, lo caracteriza y lo distingue de los demás ciclos. Estos libros también han sido revisados por docentes en activo en cada curso para ajustar las ideas y dinámicas de cada actividad a la realidad del aula.

Autoría: José Víctor Orón Semper y Miriam Cenoz Larrea

Año de publicación: próximamente disponible en la [web](#)





Neuropsicología de las emociones. Un estudio actualizado y transversal

La primera investigación neuropsicológica sobre las emociones llegó a una comprensión de la emoción entendiéndola como una reacción biológica ante la contemplación de un objeto cuya carga emocional dispara la emoción en el sujeto. La educación emocional se entendió como la regulación emocional, y se planteó la identificación de la emoción para su control realizado gracias a que el módulo cerebral cognitivo actuaría sobre el módulo cerebral emocional. En esta obra se descubre cómo esa investigación inicial ha sido ampliamente superada rechazándose la visión modular del cerebro y acogiendo a una visión dinámica de sistemas complejos que implican diversas funciones psicológicas alcanzadas gracias a procesos de sincronización en los que interviene todo el cerebro. El libro tiene una ordenación que guía al lector desde lo general a lo particular. Cada capítulo se inicia con el apartado de objetivos para orientar la lectura y finaliza con un resumen que sintetiza lo expuesto y al mismo tiempo sirve como una referencia rápida para la localización de los contenidos de la obra. Se incluye también un anexo de neurociencia para que las personas no familiarizadas con la terminología puedan hacer una introducción en función de lo que necesitan para entender el libro y un glosario de términos para identificarlos, ya que las mismas palabras significan cosas distintas en diversas disciplinas.

Autoría: José Víctor Orón Semper

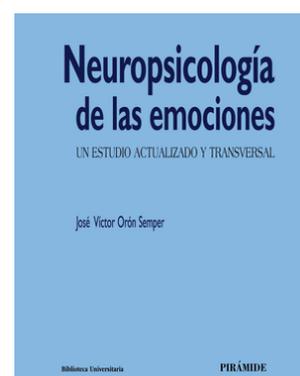
Año de publicación: 2019

ISBN: 978-84-368-4089-6

Número de páginas: 363

Precio Europa: 28.45€

Precio América: \$677 mxn



INVESTIGACIÓN

Además de la aplicación de la propuesta educativa de UpToYou a través de multitud de actividades, investigamos cómo la calidad de las relaciones influye en el autoconcepto y en la toma de decisiones. Evaluamos igualmente de forma científica el impacto de nuestras formaciones y tutorías.

Descubre más en <https://uptoyoueducacion.com/investigacion-uptoyou/>.

Desarrollamos proyectos de investigación conjuntos en coordinación con la Universidad de Navarra, Universidad Pública de Navarra, Universidad Francisco de Vitoria, CEU Cardenal Herrera y Universidad Católica de Valencia.

MÁS INFO Y CONTACTO

jv.oron@uptoyoueducacion.com



