

## Curso

# CRECIMIENTO PERSONAL: CONOCERSE Y MEJORAR LAS RELACIONES

La formación completa se compone del curso Crecimiento personal: conocerse y mejorar las relaciones (60 horas), y un periodo de trabajo acompañado por nuestros formadores para convertir los problemas del día a día del centro en oportunidades de crecimiento.

### ¿Qué trabajaremos durante la formación?

1. Bases del crecimiento personal
2. Herramientas para el crecimiento personal
3. Acompañamiento para el crecimiento personal
4. Docencia para el crecimiento personal





## BASES DEL CRECIMIENTO PERSONAL

Tiene por objetivos conocer la complejidad de las emociones y de la persona, adquirir criterios para educar ayudando al crecimiento y desarrollar el conocimiento de uno mismo y la toma de decisiones para la mejora de las relaciones interpersonales.

### 1 ¿CÓMO INFLUYE LA MENTALIDAD EN LA EXPERIENCIA EMOCIONAL?

Las emociones, lejos de ser una simple realidad afectiva, están ligadas a lo más hondo del ser humano. Por ello, descubriremos cómo las experiencias, las creencias y las emociones se relacionan y afectan mutuamente. También estudiaremos los efectos de distintas formas de felicitar y corregir y su relación con una mentalidad fija o incremental para adentrarnos en la complejidad de la experiencia emocional de la persona.

*Herramienta: Evaluación de la mentalidad.*

### 2 NEUROPSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: LA REALIDAD EMOCIONAL EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA

Realizaremos un recorrido por el desarrollo madurativo del niño y del joven y veremos cómo la realidad emocional que cada persona vive es una oportunidad perfecta para su crecimiento personal. Abordaremos retos como la confianza, la autonomía, la autoestima, el trabajo y la identidad personal como dinámicas humanas.

*Herramienta: Revisando etapas 0-6 años, 6-11 años, 11-18 años.*

### 3 MODELOS EDUCATIVOS

Si hablamos de educación emocional, necesitamos clarificar qué modelo de educación se está asumiendo y, por tanto, qué otros modelos se dejan de lado. ¿Qué criterios educativos he asumido? ¿Cómo vivo el proceso de enseñanza y aprendizaje? Éstas y otras cuestiones que vive cualquier niño y cualquier adulto las trabajaremos de forma práctica para aplicar estos principios educativos en situaciones del día a día en distintos contextos de la familia, la escuela o la vida adulta.

*Herramienta: Principios educativos.*

### 4 EMOCIONES

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 existe mucha información que merece la pena conocer de cada persona. Trabajaremos todas las implicaciones concretas que esto tiene en procesos de crecimiento personal y de acompañamiento educativo.

*Herramienta: De dónde vengo y adónde voy.*





## HERRAMIENTAS DE CRECIMIENTO PERSONAL

Tiene por objetivo crecer en el conocimiento de uno mismo y en la toma de decisiones para la mejora de las relaciones con los demás, aprovechando la complejidad de las emociones mediante herramientas de crecimiento personal. Así la misma experiencia que la persona viva en la formación podrá desarrollarla en futuras intervenciones con otras personas.

### 1 LA AFECTACIÓN DE LAS EMOCIONES EN LA VIDA DIARIA

Las emociones forman parte de nuestro día a día. Trabajaremos la expresión de los sentimientos a través de la descripción y la narración para favorecer el autoconocimiento. Llevaremos a cabo un seguimiento de la experiencia emocional acostumbrándonos a evaluarla en relación con el crecimiento.

*Herramienta: La cartilla emocional.*

### 2 LOS AUTOMATISMOS EMOCIONALES: DESCRIBIRLOS Y GENERAR ALTERNATIVAS

Bloqueos, echar la culpa fuera de uno, no reconocer los propios comportamientos, verlo todo como blanco o negro sin matices... suele ocurrir de forma aparentemente automática. Aprenderemos a evidenciar toda la complejidad interior presente en la experiencia emocional para diferenciar los acontecimientos en sí de realidades como los sentimientos, los juicios, las decisiones o las acciones. También realizaremos ejercicios de simulación para descubrir que la realidad está abierta y existen muchas alternativas de comportamiento, favoreciendo la empatía y la apertura en las relaciones.

*Herramienta: La cadena emocional. Describirla y romperla.*

### 3 LAS TENDENCIAS Y LOS RASGOS DE PERSONALIDAD

Algunas actitudes nos ayudan siempre que las tenemos, pero otras generalmente nos dan problemas... ¿por qué ocurre así? ¿Es por cómo somos? ¿Por cómo reaccionan los demás? Cuestionaremos el origen personal de nuestros comportamientos para descubrir las tendencias interiores que nos mueven a actuar. También reconoceremos los rasgos de nuestra personalidad que nos predisponen en la experiencia emocional para ir ganando en libertad interior.

*Herramientas: El semáforo, El péndulo. Rasgos de la personalidad.*

### 4 LAS CAUSAS DE LA REALIDAD EMOCIONAL

Hay veces en que un suceso nos afecta mucho y no sabemos bien por qué. Descubriremos la complejidad de factores que influyen en una experiencia emocional, como la forma de ser, expectativas, intenciones, experiencias vividas, creencias... y los relacionaremos entre sí para comprender mejor los comportamientos y sentimientos de la persona.

*Herramienta: La lupa.*

### 5 RELACIÓN CONSTRUCTIVA CON EL GRUPO DE IGUALES

La amistad es un tema fundamental en cualquier etapa de la vida. Aprenderemos formas de aprovechar el apoyo de los iguales en relaciones constructivas para crecer en el conocimiento de uno mismo y en el seguimiento de las decisiones que se toman. Pondremos en práctica la escucha activa recíproca, por la cual las personas se apoyan mutuamente en su crecimiento. Y distinguiremos cómo es una amistad de verdad que ayude al desarrollo personal, tanto en la infancia como en la adolescencia y la edad adulta.

*Herramientas: El grupo de apoyo, Amigos de verdad.*



## 6 LA REVISIÓN Y EVALUACIÓN PERSONAL

Existen muchas formas de revisión personal pero no todas ayudan a vivir en clave de crecimiento y de encuentro interpersonal. Descubriremos la problemática de vivir persiguiendo ideales o comparándose con otras personas y propondremos evaluar la propia vida para intensificar las relaciones con los demás, dejando atrás sentimientos de culpa y mirando hacia adelante, inmersos en un proceso de crecimiento sin fin.

*Herramientas: La revisión del día, La tabla de crecimiento en la familia.*

## 7 LA TOMA DE DECISIONES

Aprenderemos a transformar los buenos deseos que todos tenemos dentro en decisiones reales para que la persona avance llevando a cabo acciones concretas en su vida. También favoreceremos que esas acciones sean conscientes y nazcan desde la interioridad de uno mismo, para su crecimiento y el de los demás.

*Herramientas: El consejero fiel, El timón.*

## 8 MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Es una prioridad en la vida pero a veces no sabemos cómo hacerlo. Ofreceremos recursos conocer el estado de nuestras relaciones personales y desde ahí potenciar que crezcan y mejoren con decisiones concretas, de forma que sean de auténtico valor, fomenten el encuentro y se vivan intensamente.

*Herramienta: El salvavidas, Rastros de humanidad, ¿Pero hubo crecimiento?, Del qué al quién.*

## 9 LAS CREENCIAS Y EL CRECIMIENTO PERSONAL

Nuestra forma de entendernos a nosotros mismos, a los demás y al mundo en general nos influye mucho en cómo vivimos, en nuestra autoestima, nuestras relaciones... Conoceremos nuestras propias creencias, cómo se han ido formando y si nos están ayudando o no, y también cómo ayudar a crecer a otras personas en relación con sus propias creencias.

*Herramientas: Creencias sanas, ¿Deseo o realidad?.*

## 10 LA MOTIVACIÓN

La clave no es qué nos motiva, sino por qué y cómo despertar la motivación, para que la persona actúe desde su interioridad y no movida por estímulos externos. Estudiaremos distintas motivaciones que ayudan o no al crecimiento personal para centrarnos en el encuentro como principal fuente de motivación. Concretaremos la singularidad de la motivación en la infancia y en la adolescencia y finalmente definiremos aspectos concretos que convierten cualquier acción en motivadora.

*Herramientas: La motivación de mis acciones, Mi sueño, La actividad motivadora.*

## 11 EL AGRADECIMIENTO Y LA RECONCILIACIÓN

Favorecemos que la persona gane en unidad personal y responda de forma sólida a la pregunta por su identidad personal. Lo haremos a través del agradecimiento y el perdón como potentes vías de crecimiento en cualquier edad. Valoraremos también distintos estilos de diálogo y de relación que ayudan o no a entendernos y crecer, en ámbitos tan distintos como el familiar, el escolar o el laboral.

*Herramientas: Mi historia personal, La carta desde el corazón, La misma forma de ser, Vives o trabajas.*



## ACOMPAÑAMIENTO PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

Tiene por objetivos adquirir criterios para acompañar a las personas en experiencias de desarrollo, respetando sus procesos y practicando estilos de diálogo que ayuden al encuentro y al crecimiento. El conocimiento de uno mismo será un factor necesario para llevar a cabo un buen acompañamiento, y la toma de decisiones para la mejora de las relaciones un medio adecuado.

### 1 EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA EL CRECIMIENTO: LA PEDAGOGÍA DE LOS DOS PASOS

Concretaremos los criterios educativos y emocionales en una propuesta de educación emocional que ayude a las personas a conocerse y a mejorar sus relaciones con los demás, favoreciendo estilos de vida y relación que ayuden al crecimiento en todas las edades.

*Herramienta: Emociones y educación emocional.*

### 2 EL ESTRÉS Y LA RESILIENCIA

Estudiaremos los mecanismos y tipos de situaciones estresantes para favorecer la resiliencia, de forma que podamos vivir incluso los acontecimientos dolorosos para el crecimiento personal y de las relaciones con los demás.

*Herramienta: El estrés.*

### 3 EL ACOMPAÑAMIENTO PERSONAL

Aprenderemos a reconocer en qué etapa del crecimiento personal nos encontramos y se encuentran otras personas y cuáles son los elementos que permiten el paso de una a otra a nivel educativo y de relación para así tener criterios sólidos que ayuden a generar novedad en la vida.

*Herramientas: Etapas del crecimiento, Luces de alarma.*

### 4 LOS DIÁLOGOS PARA EL CRECIMIENTO

Estudiaremos cómo dialogar para no quedarnos en discusiones, tensiones o aspectos comportamentales y ayudar a que las personas accedan a su interioridad, a su propia complejidad y desde ahí se sitúen para el encuentro consigo mismos y con los demás. También descubriremos las singularidades del diálogo con niños, adolescentes y adultos.

*Herramientas: Cómo dialogar con niños, Cómo dialogar con adolescentes.*

### 5 LA CALIDAD DE LAS RELACIONES Y EL APEGO

Los estudios sobre el apego muestran unos estilos que las personas viven en su historia y que reproducen con los demás en su vida y en la educación. Descubriremos la calidad de las relaciones que hemos vivido personalmente y cómo eso afecta a nuestras relaciones actuales, para intentar introducir novedad y crecimiento en el pasado, en el presente y en el futuro.

*Herramientas: Revisando el apego, La gran sorpresa, El muro roto.*







## DOCENCIA PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

Tiene por objetivos trabajar cuestiones de planificación educativa, proponer una metodología de intervención que ayude al crecimiento y presentar un modo de evaluar centrado en la persona y en el encuentro.

### 1 PLANIFICACIÓN

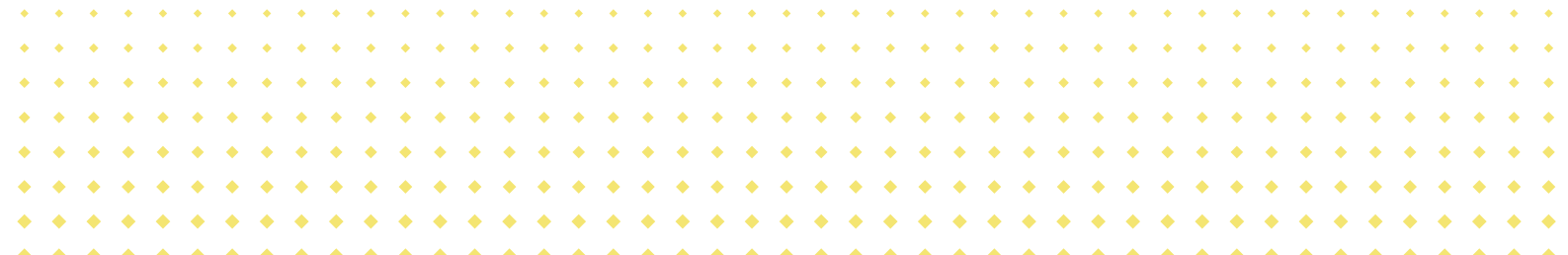
En los centros educativos medimos muchos indicadores, trabajamos muchos medios y buscamos muchos objetivos de crecimiento personal. Somos ambiciosos. Pero ¿seguro que lo que estamos trabajando busca el crecimiento desde la interioridad o a veces se centra más en cuestiones operativas y de comportamiento? Partiremos de los problemas del día a día en la escuela, que afectan tanto a alumnado como a profesorado y familias, para convertirlos en verdaderas oportunidades de crecimiento para la persona y sus relaciones. Así las intervenciones realmente se pondrán al servicio de las personas.

### 2 INTERVENCIÓN

¿Cómo desarrollar las asignaturas y las intervenciones educativas para que las personas se conozcan mejor a sí mismas, a los demás y su entorno, y además mejoren su vida y sus relaciones? ¿Cómo hacerlo para que incida en su presente y también en su futuro como personas? Presentaremos una propuesta concreta basada en el contraste para que el centro de toda intervención sean las personas y el aprendizaje sea significativo.

### 3 EVALUACIÓN

Medir el crecimiento personal es algo complejo y necesariamente une a alumnado, profesorado y familias, aunque a veces se puede alejar de esta globalidad. Plantearemos un enfoque de la evaluación que concrete los criterios pedagógicos trabajados en los anteriores módulos y abra al crecimiento personal y mejore las dinámicas del centro.





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



**[Infórmate aquí](#)**



## Contacto

**Miriam Cenoz Larrea**

m.cenoz@uptoyoueducacion.com

EDUCACIÓN UPTOYOU

