

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

**HERRAMIENTAS**

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

**ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS**

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

**ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL**

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