

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

**HERRAMIENTAS**

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

**ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS**

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

**ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL**

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