

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*)