



Proyecto UPTOYOU
Acompañando el Crecimiento

COLECCIÓN

CRECER EN MI FORMA DE

ser

ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO EN VIRTUDES Y HABILIDADES



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Introducción

¿Qué es la forma de ser, el carácter y la personalidad?

Las personas tenemos una forma de ser que nos influye en cómo actuamos y vivimos. Por ejemplo, hay personas que tienden a ser más optimistas y ver las cosas de forma más positiva; hay otras que suelen ser más pesimistas y suelen apreciar los inconvenientes de las cosas... Si a las dos se les plantea hacer un trabajo en el que tienen poco tiempo, igual la primera se motiva y piensa que merece la pena aprovechar el poco tiempo del que dispone, porque algo hará, algo podrá entregar, y lo hará; en cambio, quizá la segunda viva lo contrario, y ante una dificultad se rinda más fácilmente, se desmotive o se canse antes. Así que durante este curso vamos a conocer juntos nuestra forma de ser, ya que es un elemento que nos influye en la vida.

Aunque vemos que la forma de ser es importante, tampoco es que lo diga todo sobre nosotros. Es verdad que yo tengo una forma de ser, pero también es cierto que soy más que mi forma de ser, pues además tengo muchos otros aspectos a considerar en mi vida: tengo una historia, unas creencias, un cuerpo, deseos, pensamientos... y también soy más que todo eso. Yo soy más que todo lo que tengo, siempre más. Y por eso puedo actuar sobre mi forma de ser, puede cambiar, puede crecer. Poco a poco descubriremos cómo hacerlo.

La clave de todo va a ser centrarnos en cómo vivimos en nuestras relaciones con los demás, en amistad, en la escuela, en la familia y en cualquier otro ámbito. Allí descubriremos cómo somos, cómo queremos ser y en qué necesitamos crecer como personas.

¿Qué son las virtudes y las habilidades personales o *soft skills*?

Las *soft skills* son habilidades o capacidades para trabajar con los objetos, para relacionarnos con la realidad. Por ejemplo, la capacidad de comunicarnos con otras personas, la capacidad para planificarnos hacia el futuro, para pensar de forma crítica... Estas capacidades las iremos potenciando en las actividades día a día.

Las virtudes, en cambio, no se refieren a un objeto, sino más bien a la forma de ser de la persona en relación a un tema. Por ejemplo, se considera una persona virtuosa a la que es generosa, prudente, esperanzada, vive la gratitud, la caridad, la sabiduría, la templanza... Es decir, tiene unos comportamientos que nacen de su interioridad, le ayudan a vivir y le acercan a los demás.

La línea entre virtud y *soft skill* en unas ocasiones es clara y en otras no. Nosotros este curso las trabajaremos de forma conjunta centrándonos en las situaciones que nos toca vivir día a día, lo que, en realidad, significa centrarnos en cómo vivimos nuestras relaciones con los demás.

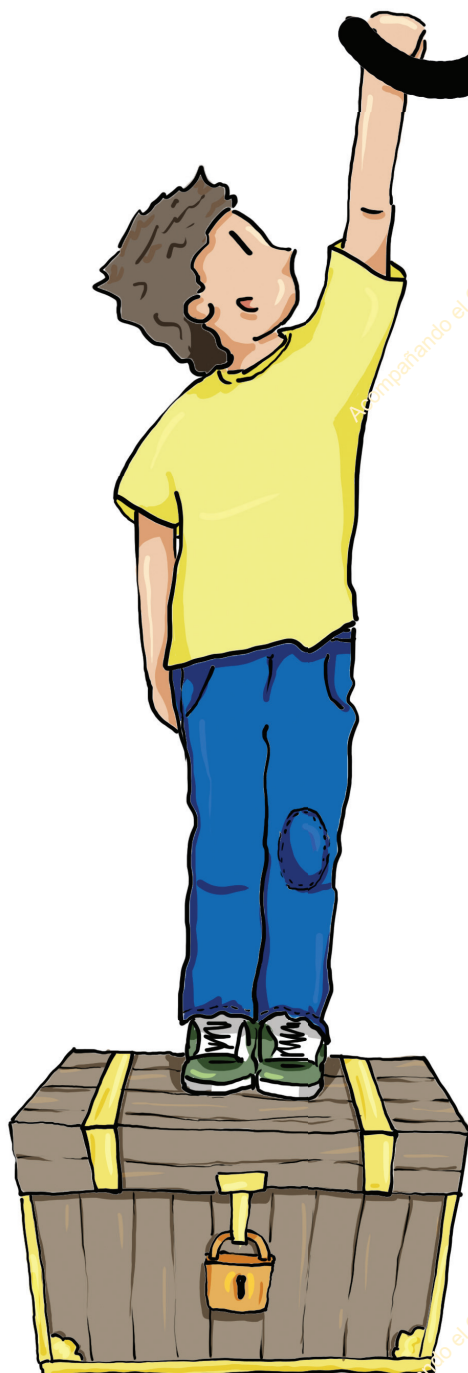
Por ello, no vamos a definir unos ideales que tienes que lograr, lo que “tienes que” ser o “debes” hacer. No. **El objetivo es que cada uno aprendamos a acoger nuestra vida, a nosotros mismos y a los que nos rodean, aceptándolos, queriéndolos y mejorándolos.**

CRECER EN MI FORMA DE

ser

6-7 AÑOS

Aprovecha nuestros
recursos digitales



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMFER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice temático

Saludo	7
Introducción.....	9
Índice general	11

01. Herramientas para crecer en mi forma de ser

La tienda de mis cosas23

Cuando: Quiero conocer cómo me afectan mis comportamientos, pensamientos, decisiones y emociones

Sesiones: 2

Virtudes: Prudencia, sabiduría

Soft skills: Autoconocimiento, aceptación, autenticidad

El laboratorio29

Cuando: Quiero conocer cómo me comprendo mí mismo, a los demás y al mundo

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, sabiduría

Soft skills: Autoconocimiento, aceptación, autenticidad

Gracias33

Cuando: Quiero reflexionar y crecer en el agradecimiento

Sesiones: 1

Virtudes: Gratitude, fortaleza, caridad

Soft skills: Agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía

Perdón36

Cuando: Quiero reflexionar y crecer en el perdón

Sesiones: 1

Virtudes: Gratitude, fortaleza, caridad

Soft skills: Agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía

Usamos nuestra vida para crecer39

Cuando: Quiero aceptar mi vida y vivir nuevas experiencias

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, caridad, generosidad, perdón, gratitud

Soft skills: Perdón, agradecimiento, cooperación, autoestima, liderazgo, conciencia de los demás

02. Actividades sobre situaciones de la vida

Amistad

Una historia con cuatro viñetas45

Cuando: Peleamos entre nosotros

Sesiones: 2

Virtudes: Caridad, sabiduría, templanza

Soft skills: Cooperación, resiliencia, empatía, pensamiento crítico

Palabras complicadas.51

Cuando: Nos cuesta jugar en equipo, saber ganar o saber perder

Sesiones: 1

Virtudes: Justicia, caridad, humildad, paciencia

Soft skills: Pensamiento crítico, autorreflexión, autoestima, cooperación

La venganza.55

Cuando: Quiero vengarme

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, perdón, paciencia, esperanza

Soft skills: Cooperación, cuidado, respeto, resiliencia

Las orejeras60

Cuando: Discuto o me quiero salir con la mía

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, sabiduría, paciencia, valentía

Soft skills: Visión global, comunicación, empatía, pensamiento crítico

Los trogloditas65

Cuando: Alguien me trata mal o no me gusta lo que recibo de él

Sesiones: 1

Virtudes: Fortaleza, templanza, magnanimidad, valentía

Soft skills: Asertividad, comunicación, autoestima, cuidado

Juana la Loca y Alfonso X el Sabio69

Cuando: Nos llamamos con mote o apodo

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, caridad

Soft skills: Respeto, empatía, cuidado, autoestima

Solo74

Cuando: Me toca hacer cosas solo

Sesiones: 1

Virtudes: Fortaleza, paciencia, valentía

Soft skills: Empatía, autonomía, mentalidad incremental

Familia

Cosas bonitas78

Cuando: Necesitamos descubrirnos cuidados por la familia

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, caridad, gratitud, perdón

Soft skills: Sinceridad, transparencia, confianza, comunicación

El ceño fruncido82

Cuando: Nos cuesta dialogar sin interrumpir

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, fe, caridad, sabiduría, valentía

Soft skills: Comunicación, confianza, creatividad, asertividad, transparencia

Cuando sube la espumita87

Cuando: Tengo rabietas

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, paciencia, caridad, sabiduría, mansedumbre

Soft skills: Autoconciencia, perspectiva, gratitud, empatía, asertividad

Ayúdame a ayudarte91

Cuando: Tengo rabietas

Sesiones: 1

Virtudes: Sabiduría, valentía, mansedumbre, paciencia

Soft skills: Autoconciencia, comunicación, asertividad, paciencia, planificación, empatía

Don Morritos94

Cuando: Discrepo o pienso diferente de otras personas

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, caridad, paciencia, valentía, humildad

Soft skills: Asertividad, empatía, acogida, flexibilidad, escuchar, pensamiento crítico

El caballo y la persona98

Cuando: Cuesta obedecer o confiar en los padres

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, abnegación, humildad

Soft skills: Confianza, obediencia, pensamiento crítico, decisión, mentalidad incremental

La familia: la escuela de siempre105

Cuando: Quiero saber cuáles son las cosas más importantes de la vida

Sesiones: 2

Virtudes: Esperanza, caridad

Soft skills: Comunicación, empatía, cooperación, actitud positiva

El desayuno109

Cuando: Nos enfadamos, hay tensiones o faltas de respeto

Sesiones: 1

Virtudes: Bondad, humildad

Soft skills: Empatía, respeto, asertividad

Las canoas113

Cuando: Cuesta recoger las cosas o ayudar en las tareas de casa

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, generosidad

Soft skills: Cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso

Las dos ardillas117

Cuando: Quiero aprender a contar lo que me pasa, lo que siento y lo que pienso

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, sabiduría, fe, valentía

Soft skills: Comunicación, asertividad, confianza, expresividad

Quiero jugar YA120

Cuando: Las cosas me urgen, las quiero ya, ahora mismo

Sesiones: 1

Virtudes: Paciencia, templanza, abnegación

Soft skills: Perspectiva, obediencia, confianza, saber esperar, comunicación

Lo mío (I)124

Cuando: Me piden hacer cosas solo, unas las sé hacer, otras no, unas me gustan, otras no

Sesiones: 3

Virtudes: Templanza, fortaleza, abnegación, perseverancia

Soft skills: Visión de futuro, planificación, autonomía, constancia, responsabilidad

Escuela

Lo mío (II)129

Cuando: Necesito aprender a pedir ayuda cuando tengo dificultades

Sesiones: 2

Virtudes: Templanza, fortaleza, abnegación, perseverancia

Soft skills: Visión de futuro, planificación, autonomía, constancia, responsabilidad

El montañero, los cacahuets y nosotros131

Cuando: Me cuesta ordenar y planificar mis acciones

Sesiones: 1

Virtudes: Abnegación, templanza, fortaleza

Soft skills: Perspectiva, planificación, liderazgo, responsabilidad, autonomía

Esa extraña verdura arrugada135

Cuando: Me piden que haga algo que no me gusta

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, generosidad, templanza

Soft skills: Cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso, paciencia

Somos muchos138

Cuando: Me cuesta respetar las normas

Sesiones: 2

Virtudes: Justicia, caridad, sabiduría

Soft skills: Cooperación, respeto, espíritu crítico, trabajo en equipo, conciencia cultural

El mundo al revés142

Cuando: Me cuesta o me da miedo reconocer mis errores

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, humildad, valentía

Soft skills: Sinceridad, autoestima, mentalidad incremental

Cooperamos146

Cuando: Necesitamos valorar y agradecer a las personas que nos ayudan en el colegio

Sesiones: 1

Virtudes: Generosidad, humildad, caridad

Soft skills: Cooperación, creatividad, entrega, autoconocimiento

Otros temas

¿Hay alguien más allá de mi nariz?149

Cuando: Me cuesta escuchar a los demás

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, fortaleza, abnegación, perseverancia

Soft skills: Visión de futuro, planificación, autonomía, constancia, responsabilidad

Cuidamos el planeta152

Cuando: Queremos cuidar la ecología y el medioambiente

Sesiones: 1

Virtudes: Generosidad, caridad, gratitud

Soft skills: Cuidado, empatía, responsabilidad, liderazgo, creatividad

El juego de las viñetas156

Cuando: Me cuesta empatizar o entender que los demás piensan diferente

Sesiones: 2

Virtudes: Prudencia, caridad, humildad, gratitud

Soft skills: Empatía, perspectiva, toma de decisiones, flexibilidad

Adivina, adivinanza160

Cuando: No sé bien cómo estar en cada lugar

Sesiones: 1

Virtudes: Sabiduría, prudencia

Soft skills: Autoconocimiento, responsabilidad, comunicación

Uuuuuhhhh165

Cuando: Hay situaciones que me dan miedo

Sesiones: 1

Virtudes: Fortaleza, humildad, valentía

Soft skills: Cuidado, cooperación, confianza, paciencia, determinación

Una casa en la que viviremos juntos para siempre170

Cuando: Los seres queridos mueren

Sesiones: 1

Virtudes: Fortaleza, esperanza, sabiduría, gratitud

Soft skills: Creatividad, autorreflexión, integridad, visión de futuro

Tres formas de mirar174

Cuando: Nos cuesta llegar a acuerdos y tomar decisiones

Sesiones: 1

Virtudes: Justicia, prudencia, ecuanimidad

Soft skills: Toma de decisiones, cooperación, empatía

La experiencia de no tener razón179

Cuando: No tengo razón y me cuesta aceptarlo

Sesiones: 1

Virtudes: Humildad, caridad

Soft skills: Autoconocimiento, valorar a los demás, empatía, pensamiento crítico

Errorpoly183

Cuando: Me cuesta vivir que los errores sean una oportunidad

Sesiones: 3

Virtudes: Esperanza, humildad, valentía

Soft skills: Sinceridad, autoestima, mentalidad incremental

Blancos, negros y grises.190

Cuando: Me comporto de forma distinta en distintos sitios

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, fortaleza, paciencia, sabiduría, perseverancia

Soft skills: Visión de futuro, autoestima, responsabilidad, autenticidad, autorreflexión

Revisamos las costumbres193

Cuando: No entiendo el sentido de algunas normas o costumbres sociales o me cuesta cumplirlas

Sesiones: 1

Virtudes: Justicia, caridad, sabiduría

Soft skills: Respeto, espíritu crítico, trabajo en equipo, conciencia cultural, cooperación

03. Actividades para evaluar el proceso vivido

Un alto en el camino198

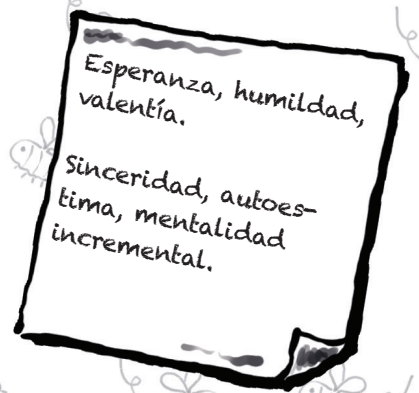
Cuando: Queremos revisar lo vivido

Sesiones: 5

El mundo al revés

Objetivo:

Reconocer los errores con confianza y sin miedo.



1. Una estupenda sorpresa

Una vez un profesor dijo a sus alumnos: “¿Sabes que el error es algo fabuloso? No sé si decir fabuloso, maravilloso, grandioso, espectacular, fantástico o excelente. Es de las mejores cosas que te pueden pasar. Voy a decirte una frase un poco sorprendente: **nos equivocamos porque somos inteligentes, nos equivocamos porque pensamos.**

Por ejemplo, **he pensado** que si no va a la excursión mi amigo, no me voy a divertir, pero **después descubro** que me lo he pasado muy bien con otros compañeros que conocía menos...

O **he pensado** que si llueve va a ser un fastidio, pero **después descubro** que me lo pasé muy bien jugando con las botas de agua y el paraguas.

O **he pensado** que si no me sale el problema de matemáticas la primera vez que lo leo, ya no voy a saber hacerlo, pero **después descubro** que pensando más despacio y leyéndolo más veces, he conseguido hacerlo.

¿Te des cuenta de cuántas cosas pensamos? Eso es estupendo. Pero resulta que la vida es mucho más compleja y sorprendente de lo que nos podemos imaginar. Entonces es normal encontrarse sorpresas. ¡Qué alegría ver que la vida nos trae sorpresas! La clave no es no equivocarse, sino estudiar los errores para conocer más y mejor. **Estudiar los errores es como ser un explorador que se adentra en una selva para descubrir nuevos mundos.** ¿No te parece eso sorprendente?”

El profesor estaba muy entusiasmado contando esas cosas y, de repente, un alumno dijo: “pues el profesor de la clase de antes nos ha dicho que si nos equivocamos nunca vamos a aprender”.

Menudo jarro de agua fría se llevó el primer profesor, el que hablaba tan ilusionado sobre las posibilidades del error.

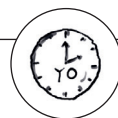


2. Dialogamos

¿Qué piensas del error?

¿Lo que te suelen decir del error se parece más al primer o al segundo profesor?

Comentamos en clase y escuchamos lo que vive cada compañero o compañera.



3. Tipos de errores

Ahora escribe:

Un error con el que te están corrigiendo constantemente:

Un error que te ponga especialmente nervioso:

Un error que te sorprenda:

Un error con el que hayas aprendido mucho:

Un error en el que te ayudaron mucho y fue estupendo que te ayudaran:

.....

Un error que te cuesta mucho entender y por eso siempre se repite:

.....

Un error que repites porque no quieres hacer caso:

Un error que te da vergüenza reconocer:

Un error que se repite y repite porque te empeñas en hacer las cosas de la misma forma:

.....

¡Esto parece una tienda de errores! Hay errores de muchos colores. Así que quien quiera, comparte algo que ha pensado o escrito.

4. Explorando el mundo

El error podría ser una experiencia estupenda para aprender muchas cosas del mundo, de uno mismo y de los demás. Pero vivimos en el mundo al revés. Lo que tendría que ser algo estupendo, se vive en ocasiones como algo horroroso.

Nosotros queremos ser **exploradores del error**. ¿Qué tendríamos que meter en el cofre del tesoro para explorar bien el error? Vamos a conversar en clase con dos preguntas:

- ¿Qué puede hacer el profesor para que podamos estudiar nuestros errores y aprender?
- ¿Qué puede hacer el alumno para que pueda estudiar sus errores y aprender?

¿Qué le puedes contar a los papás sobre lo aprendido en esta clase?



Para leer en familia

Querida familia:

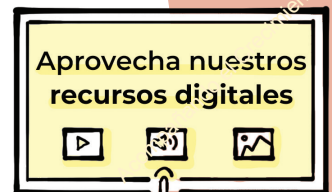
Hoy en el colegio hemos trabajado sobre los errores y hemos dicho que queremos ser **exploradores del error**. Hemos descubierto que hay muchos tipos de errores: algunos nos ponen muy nerviosos, otros nos sorprenden, de otros aprendemos, de otros no, otros nos dan vergüenza... Y cada vez que nos equivocamos, queremos estudiar qué ha pasado en nuestra cabeza, nuestro corazón o nuestro cuerpo para llegar a esa situación. Y en esto, los papás y los hijos necesitamos ayudarnos, porque no lo podemos hacer solos.

Por eso, te animamos esta semana a hacer esta actividad juntos como familia para conocer mejor cómo se están viviendo los errores en familia y tomar pequeñas decisiones que nos ayuden.

CRECER EN MI FORMA DE

ser

8-9 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice temático

Introducción	7
Saludo	9
Índice general	11

01. Herramientas para crecer en mi forma de ser

Lo bueno y lo malo	23
--------------------------	----

Cuando: Quiero aceptar mi vida y potenciar lo mejor de mí

Sesiones: 2

Virtudes: Templanza, sabiduría, paciencia, esperanza

Soft skills: Autoconocimiento, aceptación, empatía, autoestima

La torre de Pisa no nació torcida.	28
---	----

Cuando: Quiero conocer de forma compleja lo que me pasa

Sesiones: 1

Virtudes: Sabiduría, paciencia, esperanza

Soft skills: Autoconocimiento, aceptación, autoestima

Gracias	31
---------------	----

Cuando: Quiero reflexionar y crecer en el agradecimiento

Sesiones: 1

Virtudes: Gratitud, fortaleza, caridad

Soft skills: Agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía

Perdón34

Cuando: Quiero reflexionar y crecer en el perdón

Sesiones: 1

Virtudes: Gratitude, fortaleza, caridad

Soft skills: Agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía

Usamos nuestra vida para crecer37

Cuando: Quiero aceptar mi vida y vivir nuevas experiencias

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, caridad, generosidad, perdón, gratitud

Soft skills: Perdón, agradecimiento, cooperación, autoestima, liderazgo, conciencia de los demás

02. Actividades sobre situaciones de la vida

Amistad

¿Hablo o me callo?43

Cuando: No sé si contar la verdad o mentir para salvar las relaciones

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, fortaleza, sabiduría, valentía

Soft skills: Toma de decisiones, resolución de problemas, visión de futuro, creatividad, sinceridad

¿Lo cuento o no lo cuento?47

Cuando: No sé si contar algo a los amigos o guardarlo para la familia

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, sabiduría

Soft skills: Toma de decisiones, confianza, cuidado

Cuido de mis amigos y compañeros de clase.....50

Cuando: Quiero cuidar de mis amigos en sus momentos difíciles

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, humildad, perdón, gratitud

Soft skills: Visión positiva, afabilidad, empatía, cuidado

El primero de la fila.....53

Cuando: Nos comparamos entre nosotros por cómo hacemos las cosas

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, paciencia, gratitud, perdón

Soft skills: Cooperación, empatía, espíritu crítico, respeto

Mucho más que una cadena 57

Cuando: Me cuesta ayudar a los demás o tenemos problemas en la relación

Sesiones: 1.5

Virtudes: Caridad, paciencia, gratitud, perdón

Soft skills: Cooperación, empatía, espíritu crítico, respeto

Inventores de juegos 61

Cuando: Me cuesta llegar a acuerdos

Sesiones: 3

Virtudes: Templanza, fortaleza, caridad, prudencia

Soft skills: Asertividad, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía, cooperación

Familia

El árbol genealógico 66

Cuando: Quiero tener conciencia de mi familia y valorar otras familias

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, humildad

Soft skills: Valorar a las otras personas, empatía, creatividad, conciencia cultural

Detectives 68

Cuando: Me da vergüenza reconocer mis fallos o errores

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, humildad, sabiduría

Soft skills: Flexibilidad, pensamiento crítico, paciencia, optimismo, transparencia

El clima en mi cuerpo 72

Cuando: Quiero aprender a contar lo que me pasa, lo que siento, lo que pienso

Sesiones: 1

Virtudes: Sabiduría, valentía

Soft skills: Comunicación, confianza, creatividad, asertividad, transparencia

El carpintero y sus herramientas 76

Cuando: Quiero valorar lo singular de cada persona en mi familia

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, caridad, humildad

Soft skills: Cooperación, empatía, trabajo en equipo, autoconocimiento

La casa es de todos80

Cuando: Me cuesta ayudar en las tareas de casa

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, generosidad

Soft skills: Cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso

El rey pide84

Cuando: Me cuesta obedecer o confiar

Sesiones: 1

Virtudes: Humildad, caridad, sabiduría

Soft skills: Confianza, toma de decisiones, pensamiento crítico, autorreflexión

Escudo familiar88

Cuando: Quiero valorar y sentir orgullo por mi familia

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, humildad

Soft skills: Valorar a las otras personas, empatía, creatividad, conciencia cultural, integridad

Escuela

El arquero, el senderista, el empeñado y el ladrón94

Cuando: Me cuesta planificar, organizar u ordenar mis cosas

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, paciencia, abnegación

Soft skills: Responsabilidad, flexibilidad, gestión del tiempo, compromiso

Una montaña o un paseo97

Cuando: Me cuesta esforzarme

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, generosidad

Soft skills: Cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso

Los buenos y los malos atajos100

Cuando: Me cuesta hacer las tareas

Sesiones: 1

Virtudes: Justicia, sabiduría, abnegación

Soft skills: Autorreflexión, pensamiento crítico, constancia, creatividad, ingenio

Cruzar a la otra orilla103

Cuando: Me cuesta trabajar en equipo o pensar en los demás

Sesiones: 2

Virtudes: Fortaleza, humildad, valentía

Soft skills: Cuidado, cooperación, confianza, paciencia, determinación

Vivimos creciendo108

Cuando: Me cuesta pedir ayuda cuando encuentro dificultades

Sesiones: 1

Virtudes: Fortaleza, humildad, valentía

Soft skills: Cuidado, cooperación, confianza, paciencia, determinación

Qué nervios112

Cuando: Necesito aprender a relajarme tras las tensiones

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, paciencia

Soft skills: Perspectiva, comunicación, responsabilidad, tranquilidad

El grillo y la hormiga118

Cuando: No me apetece trabajar en lo que me dicen, me cuesta o no le veo sentido

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, sabiduría, abnegación

Soft skills: Confianza, responsabilidad, espíritu crítico, decisión

Trampa122

Cuando: Tengo la tentación de hacer trampas

Sesiones: 1

Virtudes: Justicia, sabiduría, magnanimidad

Soft skills: Autorreflexión, pensamiento crítico, empatía

Especial126

Cuando: Quiero valorar las diferencias y crecer en el agradecimiento por la vida

Sesiones: 1

Virtudes: Gratitud, humildad, esperanza

Soft skills: Autoestima, empatía, apoyo mutuo, agradecimiento

Otros temas

El dominó130

Cuando: Miento o se me ocurre mentir en algún momento

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, esperanza, magnanimidad, valentía

Soft skills: Confianza, sinceridad, comunicación, integridad

Porque sí135

Cuando: Quiero aprender a justificar mis respuestas y no actuar por capricho

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, templanza, sabiduría, paciencia

Soft skills: Perspectiva, flexibilidad, aceptación, empatía

Normas sociales.140

Cuando: Quiero entender el sentido de algunas normas sociales o de cortesía

Sesiones: 1

Virtudes: Justicia, caridad, sabiduría

Soft skills: Respeto, espíritu crítico, trabajo en equipo, conciencia cultural, cooperación

Soy todo oídos144

Cuando: Me cuesta escuchar a los demás

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, fe, caridad, sabiduría, valentía

Soft skills: Comunicación, confianza, creatividad, asertividad, transparencia

Cuántas cosas pasan en mí.149

Cuando: Me piden hacer cosas que no me gustan o cuesta reconocerse autor de las propias acciones

Sesiones: 2

Virtudes: Caridad, generosidad, abnegación

Soft skills: Cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso

Los fantasmas y los osos155

Cuando: Hay cosas que me dan miedo

Sesiones: 1

Virtudes: Fortaleza, humildad, valentía

Soft skills: Cuidado, cooperación, confianza, paciencia, determinación

No todos los noes son iguales158

Cuando: Me dicen que no a algo que quiero

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, fe, humildad, paciencia

Soft skills: Resiliencia, cooperación, creatividad, flexibilidad

Ya, ya, ya162

Cuando: Quiero las cosas ya

Sesiones: 1

Virtudes: Paciencia, templanza

Soft skills: Gestión del tiempo, empatía, comunicación, asertividad

Yo pienso que.....166

Cuando: Pienso diferente a los demás y quiero expresar lo que pienso o siento para encontrarme

Sesiones: 1.5

Virtudes: Caridad, humildad

Soft skills: Respeto, acogida, empatía, compartir el conocimiento, saber escuchar

“Solos”171

Cuando: Me quedo solo o me piden hacer algo solo

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, sabiduría, paciencia

Soft skills: pensamiento crítico, liderazgo, comunicación, valentía

Reciclando.175

Cuando: No valoramos mucho el cuidado del medio ambiente

Sesiones: 2

Virtudes: Caridad, generosidad

Soft skills: Cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso

Lobos y personas.178

Cuando: Quiero descubrir cómo vivo las relaciones con los demás

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, humildad, sabiduría

Soft skills: Confianza, cooperación, pensamiento crítico, empatía

El parteaguas del tejado181

Cuando: A veces soy humilde y a veces soy soberbio

Sesiones: 1

Virtudes: Humildad, fortaleza, caridad

Soft skills: Pensamiento crítico, autoestima, empatía, respeto

La muerte y la vida186

Cuando: La muerte es una realidad cercana

Sesiones: 1

Virtudes: Fortaleza, esperanza, sabiduría, gratitud

Soft skills: Creatividad, autorreflexión, integridad, visión de futuro

Un alto en el camino189

Cuando: Queremos revisar lo vivido

Sesiones: 3

El poso de mi vida193

Cuando: Queremos evaluar el crecimiento al cierre de una etapa

Sesiones: 2

El carpintero y sus herramientas

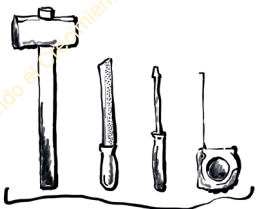
Objetivo:

Valorar las aportaciones y singularidades de cada miembro de la familia.



Prudencia, caridad,
humildad.
Cooperación,
empatía, trabajo
en equipo,
autoconocimiento.

1. La historia del carpintero y sus herramientas ¹



Leemos la primera parte

Cuentan que en una carpintería hubo una extraña asamblea, una reunión donde las distintas herramientas discutieron sus diferencias...

El martillo exigía ser el presidente pero los demás le decían que no, que renunciara porque hacía demasiado ruido y además estaba todo el tiempo golpeando. El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el destornillador, ya que daba muchas vueltas para conseguir algo. El destornillador aceptó lo que decían de él, pero a su vez pidió que le expulsaran a la lija, porque decía que era muy áspera en el trato con los demás. La lija les hizo caso y dijo que se iría pero con la condición de que también le echaran de la asamblea al metro, ya que siempre estaba midiendo a los demás según su medida, como si fuese el único perfecto.

Comenta con tu compañero las siguientes preguntas:

- ¿Con qué problema se encuentran nuestros protagonistas?
- ¿Cómo responden entre ellos? ¿Se apoyan, se echan la culpa?
- ¿Qué te parece esa solución de las herramientas, que cuando una no encaja le dicen que se vaya?
- Al igual que estas herramientas, ¿qué diferencias vivimos en casa? ¿Por qué creemos que pasan?

¹ Cuento adaptado de la narración de <http://todoferreteria.com.mx/cuento-el-carpintero-y-sus-herramientas/#:-:~:text=Cuando%20el%20carpintero%20se%20fue,en%20nuestras%20flaquezas%2C%20debemos%20de.>

Leemos la segunda parte

En ese momento entró el carpintero, juntó a todas las herramientas y empezó a usar el martillo, la lija, el metro y el destornillador... hasta que hizo de un viejo trozo de madera un hermoso mueble.

Cuando el carpintero se fue, las herramientas volvieron a discutir, pero el serrucho se adelantó a decir: “señoras y señores, el carpintero nos ha demostrado que todos tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Los mismos golpes, giros o rascadas pueden ayudar o no. Todo depende de para qué. ¿Por qué no hacemos nosotros lo mismo?”

Entonces la asamblea entendió que el martillo era fuerte, el destornillador unía y daba fuerza, la lija era especial para limar las asperezas y el metro era preciso y exacto. Se sintieron como un equipo capaz de hacer cosas de calidad y se llenaron de una gran alegría al darse cuenta de la suerte que tenían al poder trabajar todos juntos.



Tras leer el final de la historia, dialogamos juntos:

- ¿Qué ha pasado al final de la historia?
- ¿Qué lección les da el serrucho a las demás herramientas?
- Si el mismo golpe puede ayudar o empeorar las cosas, y lo mismo ocurre con dar vueltas o rascar, ¿por qué a veces eso ayuda y otras veces no?
- ¿Eso nos pasa también a nosotros? ¿Cuándo?

2. Nuestras herramientas en la familia

Ahora cada uno vamos a completar una tabla. Una columna es para algo que vivimos en familia y que terminó mal, y otra columna para algo que vivimos en familia que terminó bien.

	Actividad que hicimos en familia que terminó mal	Actividad que hicimos en familia que terminó bien
¿Qué hizo cada uno?		
¿Qué buscaba o pretendía cada uno?		
¿Por qué buscar eso nos aleja o acerca?		

3. Concluimos

Parece que ser martillo y dar golpes, o ser destornillador o ser lija o lo que sea no es ningún problema. Cada uno tiene diferentes formas de ser. La diferencia está más bien en qué buscan, qué quieren, cómo se relacionan.

Comentamos en clase: para que las distintas formas de ser de cada uno las aprovechemos y podamos hacer cosas que nunca podríamos hacer solos, **¿qué vale la pena buscar o querer? ¿Y qué forma de relacionarnos ayuda?**

4. Yo tengo todas las herramientas en mí



Vamos a pensar en alguna de las herramientas.

Pensando en el martillo, hay golpes que ayudan y golpes que no ayudan. Di un golpe que tú puedes dar y que ayudaría:

.....



Pensando en el destornillador, que da vueltas y vueltas, que sería como pensar y pensar, di una cosa que vale la pena pensar mucho (darle vueltas) y no olvidarse y que nos ayudaría:

.....

¡¡Qué curioso!! podríamos seguir así con muchas herramientas. Pero pensemos en nuestra casa y nuestro colegio.

5. En casa y en el colegio

Como herramientas, si nuestra energía en vez de usarla para golpear a alguien la usamos para ayudar a otras personas, entonces nos convertimos en herramientas muy muy valiosas.

Además, si el carpintero quisiera construir una casa, ¿qué herramientas harían falta?
¡TODAS SON NECESARIAS! Como nosotros, que seamos como seamos en el colegio, o en la familia, todos somos necesarios para construir nuestra casa común.

Piensa en clase.

¿Qué es lo que te gusta hacer?

¿Cómo puedes usar eso que te gusta hacer para ayudar en clase?

Piensa en casa.

¿Qué es lo que te gusta hacer?

¿Cómo puedes usar eso que te gusta hacer para ayudar en casa?

El búho es un animal que suele representar la sabiduría. ¿Qué sabiduría sacas tú de la actividad que hemos hecho hoy?



Para leer en familia

Querida familia:

Hoy en el colegio hemos descubierto a través de un cuento que todos los miembros de clase o de la familia aportan mucho al grupo, y cada cual necesita de los demás para vivir.

Para disfrutar de un rato de reflexión en familia, te animamos a leer juntos el cuento del carpintero y las herramientas. Tu hijo/a te contará lo que ha descubierto en clase. Después, cada uno irá diciendo:

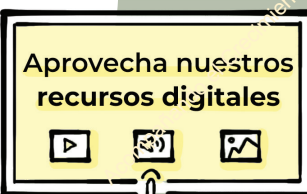
- ¿Qué le gusta hacer?
- ¿Cómo puede usar eso que le gusta para ayudar en casa en las cosas que hay que hacer?

¡Ánimo, seguimos creciendo juntos.

CRECER EN MI FORMA DE

ser

10-11 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice temático

Saludo	7
Introducción.....	9
Índice general	11

01. Herramientas sobre nuestros actos

Los comportamientos “desintegrados”	22
---	----

Cuando: Tiendo a controlar o me cuesta confiar

Sesiones: 1

Virtudes: Humildad, caridad, sabiduría

Soft skills: Confianza, toma de decisiones, pensamiento crítico, autorreflexión

La inteligencia “desintegrada”	26
--------------------------------------	----

Cuando: Pienso unas cosas y vivo de otra manera

Sesiones: 1

Virtudes: Justicia, prudencia, sabiduría

Soft skills: Pensamiento crítico, comunicación, creatividad, franqueza

La voluntad y las emociones “desintegradas”	31
---	----

Cuando: Quiero unas cosas y actúo de otra manera

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, caridad, humildad, sabiduría

Soft skills: Autorreflexión, pensamiento crítico, conciencia cultural, empatía

Integramos nuestros actos35

Cuando: Quiero que mis comportamientos nazcan de mi interioridad

Sesiones: 2

Virtudes: Esperanza, fortaleza, paciencia, sabiduría, perseverancia

Soft skills: Visión de futuro, autoestima, responsabilidad, autenticidad, autorreflexión

02. Actividades sobre situaciones de la vida

Amistad

La etiqueta43

Cuando: No se acepta o rechaza a algunas personas en el grupo

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, humildad, sabiduría

Soft skills: Autorreflexión, pensamiento crítico, empatía, autenticidad

Sí y no49

Cuando: Es difícil decir sí o decir no en el grupo

Sesiones: 1,5

Virtudes: Prudencia, fortaleza, paciencia, sabiduría

Soft skills: Determinación, liderazgo, pensamiento crítico, integridad

Una orla muy especial54

Cuando: Tenemos prejuicios hacia otras personas

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, caridad, humildad

Soft skills: Valorar a los demás, empatía, pensamiento crítico, comunicación

El erizo que se convirtió en pulpo58

Cuando: Tenemos dificultades, peleas, desacuerdos...

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, humildad, perdón, gratitud

Soft skills: Visión positiva, afabilidad, empatía, cuidado

La pulsera y la esponja63

Cuando: Queremos vivir la amistad sin miedo

Sesiones: 2,5

Virtudes: Templanza, humildad, gratitud

Soft skills: Respeto, autenticidad, confianza, creatividad

Dilemas de la amistad67

Cuando: Queremos cosas distintas

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, fortaleza, sabiduría

Soft skills: Toma de decisiones, resolución de problemas, visión de futuro, creatividad

Familia

Te quiero decir por qué eres importante para mí.70

Cuando: Queremos comunicarnos más y mejor

Sesiones: 2

Virtudes: Esperanza, caridad, gratitud, perdón

Soft skills: Sinceridad, transparencia, confianza, comunicación

Dentro o fuera74

Cuando: Nos comportamos de forma diferente en casa y en otros contextos

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, paciencia, humildad

Soft skills: Autenticidad, integridad, autorreflexión, sociabilidad

Fabricando familia80

Cuando: Queremos revisar qué nos ayuda en la familia

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, caridad

Soft skills: Comunicación, empatía, cooperación, actitud positiva

Yo solo83

Cuando: Me toca hacer cosas sin la compañía de otras personas

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, fortaleza, abnegación, perseverancia

Soft skills: Visión de futuro, planificación, autonomía, constancia, responsabilidad

Las muestras de cariño89

Cuando: Queremos revisar cómo nos mostramos el cariño

Sesiones: 2

Virtudes: Caridad, generosidad, humildad, gratitud

Soft skills: Comunicación, empatía, calidez, creatividad, cuidado, conciencia cultural

¿Y ahora qué hago con esto?96

Cuando: Vivimos contradicciones o nos dicen que no a algo

Sesiones: 1

Virtudes: Mansedumbre, templanza, paciencia

Soft skills: Planificación, visión de futuro, calma, empatía

Hablemos100

Cuando: Queremos conocernos y expresarnos en casa

Sesiones: 1,5

Virtudes: Caridad, paciencia

Soft skills: Confianza, comunicación, sinceridad, diversión, autoestima, transparencia, asertividad

Escuela

¿Espartanos?104

Cuando: Cuesta esforzarse

Sesiones: 1

Virtudes: perseverancia, fortaleza, templanza, sabiduría

Soft skills: constancia, planificación, autorreflexión, responsabilidad

Mi amigo Tom110

Cuando: Tenemos pereza

Sesiones: 1

Virtudes: Fortaleza, templanza, sabiduría, perseverancia

Soft skills: Automotivación, encontrar el sentido de lo que se hace, creatividad, determinación

Un examen a las normas del colegio114

Cuando: No se entienden las normas o cuesta respetarlas

Sesiones: 2

Virtudes: Justicia, caridad, sabiduría

Soft skills: Respeto, espíritu crítico, trabajo en equipo, conciencia cultural, cooperación

No estoy solo119

Cuando: Cuesta pedir ayuda o da miedo hacerlo

Sesiones: 1

Virtudes: Fortaleza, humildad, valentía

Soft skills: Cuidado, cooperación, confianza, paciencia, determinación

Otros temas

Aficiones124

Cuando: Quiero descubrir mis aficiones

Sesiones: 1

Virtudes: Sabiduría, prudencia, templanza

Soft skills: Creatividad, entusiasmo, entrega

El pez plano.127

Cuando: Cuesta aceptar el propio cuerpo o la forma de ser

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, caridad, sabiduría, gratitud

Soft skills: Aceptación, resiliencia, amor propio

El genio de la lámpara132

Cuando: Quiero conocer mis sueños

Sesiones: 1,5

Virtudes: Prudencia, templanza, sabiduría

Soft skills: Pensamiento crítico, autocontrol, autorreflexión, saber esperar

La casa común136

Cuando: Queremos cooperar cada vez más con otras personas

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, generosidad

Soft skills: Cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso

El niño que siempre decía que no.142

Cuando: Queremos o no queremos hacer ciertas

Sesiones: 1

Virtudes: Sabiduría, caridad, templanza

Soft skills: Obediencia, pensamiento crítico, compromiso, autorreflexión

Somos diferentes145

Cuando: Vivimos con personas que piensan o hacen algo distinto a

Sesiones: 2

Virtudes: Caridad, humildad

Soft skills: Respeto, acogida, empatía, compartir el conocimiento, saber escuchar

¿Has hecho la tarea?148

Cuando: Mentimos y queremos ser sinceros

Sesiones: 2

Virtudes: Templanza, esperanza, magnanimidad, valentía

Soft skills: Confianza, sinceridad, comunicación, integridad

Viento en contra.154

Cuando: Actuamos con impulsividad

Sesiones: 2

Virtudes: Paciencia, perseverancia, prudencia

Soft skills: Calma, constancia, pensamiento crítico, creatividad, autoestima

Un error, una oportunidad160

Cuando: Queremos reflexionar sobre los errores

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, humildad, sabiduría

Soft skills: Flexibilidad, pensamiento crítico, autorreflexión, paciencia, optimismo

Faux pas163

Cuando: Metemos la pata con otras personas

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, humildad, sabiduría, prudencia

Soft skills: Flexibilidad, pensamiento crítico, resolución de conflictos, empatía

B + O + C167

Cuando: Queremos aprender a hablar en persona de los temas delicados

Sesiones: 1

Virtudes: Fortaleza, prudencia, sabiduría

Soft skills: Comunicación, asertividad, valentía, autenticidad

Who wants to live forever170

Cuando: La muerte es una realidad cercana

Sesiones: 1

Virtudes: Fortaleza, prudencia, sabiduría

Soft skills: Comunicación, asertividad, valentía, autenticidad

03. Herramientas para crecer en mi forma de ser

Gracias175

Cuando: Quiero reflexionar y crecer en el agradecimiento

Sesiones: 2

Virtudes: Gratitud, fortaleza, caridad

Soft skills: Agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía

Perdón182

Cuando: Quiero reflexionar y crecer en el perdón

Sesiones: 2

Virtudes: Gratitud, fortaleza, caridad

Soft skills: Agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía

Usamos nuestra vida para crecer189

Cuando: Quiero aceptar mi vida y vivir nuevas experiencias

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, caridad, generosidad, perdón, gratitud

Soft skills: Perdón, agradecimiento, cooperación, autoestima, liderazgo, conciencia de los demás

Actividades para evaluar el proceso vivido

Un alto en el camino193

Cuando: Queremos revisar lo vivido

Sesiones: 3

El contraste200

Cuando: Queremos afrontar los retos al inicio de una etapa

Sesiones: 2

Una orla muy especial

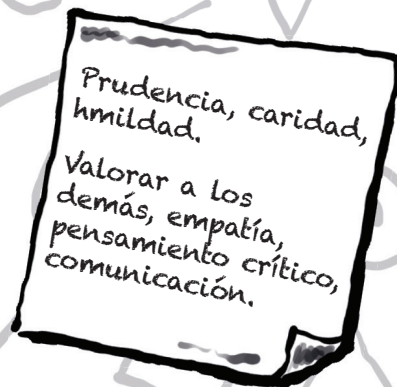
Objetivo:

Ahondar en los prejuicios que se tienen de otras personas, dejarnos sorprender y favorecer nuevas relaciones.



Materiales:

6 papelitos pequeños por alumno, 6 cajas o cestas.



1. La orla de clase



¿Sabes que es una orla?

Pues bien, hay una profe que preparó a final de curso una orla muy especial. Para hacerla diferente en vez de las clásicas orlas con fotos, pidió a cada alumno que hiciera un dibujo suyo mostrando lo que cada uno quisiera. Esta es la orla:

Viendo el dibujo que han hecho para su orla, **¿qué podríamos pensar de cada niño/a?** Te dejo aquí papelitos para que vayamos tomando los que necesitamos. Escribimos en cada uno qué pensamos de cada niño/a. Los vamos metiendo en las cajas correspondientes a cada uno/a.

Cuando hemos metido nuestras opiniones en las cajas, las leemos en alto para saber **qué pensamos de cada niño o niña sin conocerle, solo viendo el dibujo de su orla.**

2. Una pregunta importante

¿Por qué viendo lo mismo pensamos cosas diferentes de las personas?

Debatimos y no nos quedamos solo en una respuesta simple, sino que buscamos varias posibles respuestas.



3. En lo personal

De forma individual y sin compartirlo, vamos a escribir **de qué personas estoy pensando que ya las conozco mucho con la información que tengo**. Al menos una persona de casa y un amigo:

Nombre	¿Qué cosas sé o pienso de esa persona?

4. La orla... más a fondo

La profe que preparó esta orla además pidió a los niños que contaran una historia de ellos... Así que vamos a leerla para ver qué nos encontramos.

ALBERTO Me llamo Alberto y me gusta mucho tocar la guitarra y cantar con mi familia. Pero últimamente no tengo mucho tiempo para eso, porque mi abuela está enferma y tengo que pedalear mucho para llegar hasta su casa todas las tardes. Por eso tengo cara de cansado.	NATI Me llamo Nati y ayer me dieron una medalla de campeona del torneo de tenis. Me hizo tanta ilusión porque al principio del curso me rompí el tobillo y tuve que estar con muletas tres meses, así que luego tuve que esforzarme mucho para volver a jugar a tenis. Luego fuimos a llevarle unos globos al resto de compañeros que no habían obtenido el premio como un detalle para animarles.
AMAYA Soy Amaya y mis padres son cocineros en un restaurante. Suelen hablar mucho de recetas y trucos de cocina en casa, y por eso me he dibujado así, aunque a mí me gusta más la pintura.	LUIS Hola, me llamo Luis y me he dibujado comiendo tarta porque ayer fue el cumple de un amigo y merendamos en su casa. No me apetecía mucho ir porque llevo unos días enfermo, pero al final disfrutamos mucho jugando con su cometa nuevo.

¿Qué cosas nos han sorprendido de cada persona? Decimos en alto de cada niño/a de la orla lo que nos ha llamado la atención, algo que no esperábamos que fuera así...

5. Nuestras relaciones... más a fondo

¿Y si también nos equivocamos en algo con lo que pensamos de las personas? Por ejemplo, igual si un amigo nunca me deja sus cosas nuevas pienso que es un egoísta, o si un hermano no me espera para ir juntos pienso que solo le importa lo suyo...

¿Por qué crees que juzgamos a las personas por lo que vemos o sabemos de ellas?

Porque hay cosas que no necesitamos pensar para estar con los demás. Por ejemplo, si alguien me habla de una forma que no me gusta, no necesito pensar que es “...” para seguir hablando con él... podemos dejarlo como una sorpresa, como una novedad.

¿Si nos juzgan a nosotros o nos sentimos juzgados por alguien, eso nos influye para juzgar también a otros? ¿Qué piensas?

Vamos a pensar juntos, **¿qué podríamos hacer para salir de esta confusión de juzgar a alguien tan rápido?**



6. En lo personal

Retomamos la tabla que has completado antes con alguien de casa y alguien amigo y vamos a pensar **qué le puedes preguntar a esa persona para conocerla mejor, o qué le puedes contar sobre ti para que te conozca mejor**. Por ejemplo, igual descubres que estás sacando conclusiones rápidas sobre alguien y ves que puedes preguntarle algo para conocer cosas nuevas de él... o igual hay alguien de casa a quien querrías contarle algo para que descubra cosas nuevas de ti, igual hay algo que tus papás ni se imaginan de ti...

Nombre	¿Qué le puedes preguntar a esa persona para conocerla mejor, o qué le puedes contar sobre ti para que te conozca mejor?

Te animo a hacerlo para que nuestros pensamientos no nos impidan acercarnos a otras personas. Para sorprendernos y dejarnos sorprender por nosotros mismos y por los demás.

En esta actividad nos hemos sorprendido gracias a pensar en otras personas. Escribe algo de esta actividad qué te meterías en la maleta si fueras a un sitio que aún no conoces:

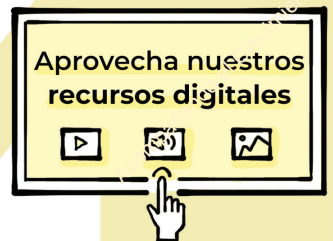


ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO EN VIRTUDES Y HABILIDADES

CRECER EN MI FORMA DE

ser

12-13 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice temático

Saludo	9
Introducción.....	11
Índice general	13

01.Herramientas para crecer en mi forma de ser

Mis comportamientos	25
---------------------------	----

Cuando: Quiero saber cómo me afectan lo que hago

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, sabiduría

Soft skills: Autoconocimiento, aceptación, autenticidad, empatía, comprensión

Mis pensamientos, decisiones y emociones	27
--	----

Cuando: Quiero reconocer cómo me afecta lo que pienso, decido y siento

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, sabiduría

Soft skills: Autoconocimiento, aceptación, autenticidad

Yo, los demás, el mundo	30
-------------------------------	----

Cuando: Quiero saber cómo me comprendo a mí, a los demás y al mundo

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, sabiduría

Soft skills: Autoconocimiento, aceptación, autenticidad, empatía, comprensión

Gracias	33
---------------	----

Cuando: Quiero reflexionar y crecer en el agradecimiento

Sesiones: 2

Virtudes: Gratitud, fortaleza, caridad

Soft skills: Agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía

Perdón 39

Cuando: Quiero reflexionar y crecer en el perdón

Sesiones: 2

Virtudes: Gratitud, fortaleza, caridad

Soft skills: Agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía

Usamos nuestra vida para crecer 45

Cuando: Quiero aceptar mi vida y vivir nuevas experiencias

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, caridad, generosidad, perdón, gratitud

Soft skills: Perdón, agradecimiento, cooperación, autoestima, liderazgo, conciencia de los demás

02. Actividades sobre situaciones de la vida

Amistad

El verdadero dilema 51

Cuando: Los amigos quieren cosas distintas a uno mismo

Sesiones: 2

Virtudes: Prudencia, fortaleza, sabiduría

Soft skills: Toma de decisiones, resolución de problemas, visión de futuro, creatividad

Ser amigos 55

Cuando: Busco amistades duraderas

Sesiones: 2

Virtudes: Fortaleza, sabiduría, prudencia

Soft skills: Confianza, pensamiento crítico, autoconocimiento, autenticidad

Horno que se abre, pierde la fuerza de calentar 59

Cuando: Tenemos problemas por lo que compartimos (dinero, objetos, secretos, opiniones...)

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, paciencia, sabiduría

Soft skills: Discernimiento, integridad, empatía, compromiso, confianza

Si ya tengo amigos, para qué quiero enemigos 63

Cuando: Vivimos momentos difíciles entre nosotros

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, sabiduría, prudencia, valentía

Soft skills: Pensamiento crítico, honradez, asertividad, saber escuchar

Borregos 66

Cuando: A veces nos dejamos llevar por lo que todos piensan o hacer

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, templanza, perseverancia, sabiduría

Soft skills: Libertad, apertura mental, empatía, discernimiento, sinceridad

Más allá del tú y del yo 70

Cuando: En los desencuentros quiero salirme siempre con la mía

Sesiones: 1

Virtudes: Humildad, sabiduría, prudencia, templanza

Soft skills: Flexibilidad, pensamiento crítico, resolución de conflictos, empatía

Jugamos 73

Cuando: Necesito mejorar en socializar, tener sentido del humor o sentirme parte del grupo

Sesiones: 2

Virtudes: Caridad, paciencia

Soft skills: Confianza, comunicación, sinceridad, diversión, autoestima, empatía

Amigos de verdad 77

Cuando: Quiero amistades verdaderas y duraderas

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, prudencia, fortaleza, sabiduría

Soft skills: Discernimiento, pensamiento crítico, libertad, madurez, sinceridad

La bola de nieve 81

Cuando: Hay insultos entre nosotros

Sesiones: 1

Virtudes: Bondad, humildad

Soft skills: Empatía, respeto, asertividad

Familia

Los tres cerditos 85

Cuando: Me da miedo, vergüenza o culpa contar mis experiencias

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, humildad, sabiduría

Soft skills: Flexibilidad, pensamiento crítico, paciencia, optimismo, comprensión

Encuestados. 90

Cuando: Me cuesta compartir mis cosas con la familia

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, fe, caridad, sabiduría, valentía

Soft skills: Comunicación, confianza, creatividad, asertividad, transparencia

Responsables. 93

Cuando: Me cuesta reconocer que yo hago cosas y no todo es culpa de los demás

Sesiones: 1

Virtudes: Justicia, prudencia, bondad, sabiduría

Soft skills: Resolución de problemas, liderazgo, toma de decisiones, pensamiento crítico, integridad

La gran lección. 97

Cuando: Tenemos conflictos en casa

Sesiones: 2

Virtudes: Esperanza, caridad, fortaleza

Soft skills: Comunicación, empatía, cooperación, actitud positiva, comprensión

Escuela

Gueto o sociedad 102

Cuando: Me cuesta relacionarme o entenderme con profesores o compañeros

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, bondad, caridad

Soft skills: Comunicación, confianza, apertura, sinceridad, empatía, apertura mental

Un examen a las normas del colegio 106

Cuando: Me cuestiono las normas o las quiero mejorar

Sesiones: 3

Virtudes: Caridad, generosidad, abnegación

Soft skills: Cooperación, pensamiento crítico, compromiso

El bullying: dos personas que necesitan ayuda 111

Cuando: Hay faltas de respeto, agresiones o violencia entre los compañeros

Sesiones: 2

Virtudes: Prudencia, humildad, sabiduría, perdón

Soft skills: Autorreflexión, pensamiento crítico, empatía, respeto

La montaña de ropa 117

Cuando: Me cuesta planificarme, organizarme o ser responsable con mis cosas

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, paciencia, abnegación

Soft skills: Responsabilidad, flexibilidad, gestión del tiempo, compromiso

La balanza. 122

Cuando: Me cuestiono para qué estudiar

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, sabiduría, abnegación, perseverancia

Soft skills: Pensamiento crítico, toma de decisiones, perspectiva

Chicas y chicos. 126

Cuando: Las relaciones entre nosotros a veces cuestan o no son tan naturales

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, caridad, humildad, perdón

Soft skills: Valorar a las otras personas, empatía, creatividad, conciencia cultural

Otros temas

Adivina quién, pregunta quién 129

Cuando: Veo que soy diferente en distintos ámbitos o con distintas personas

Sesiones: 2

Virtudes: Fortaleza, humildad

Soft skills: Sinceridad, pensamiento crítico, asertividad, valentía, autoestima

¡Que viene el león! 134

Cuando: Estoy en tensión por algo, me bloqueo o hago daño al hablar a otros

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, templanza, caridad

Soft skills: Autoconocimiento, respeto, asertividad, creatividad

El anillo 138

Cuando: Quiero revisar mis sueños y deseos

Sesiones: 1,5

Virtudes: Prudencia, templanza, sabiduría

Soft skills: Pensamiento crítico, autocontrol, autorreflexión, saber esperar

El imán. 142

Cuando: Me dejo llevar por algunas cosas y quiero ser autor de mi vida

Sesiones: 1

Virtudes: Fe, templanza, fortaleza

Soft skills: Responsabilidad, liderazgo, autoestima

La posibilidad de ser yo 147

Cuando: Me cuesta situarme ante los cambios en mi cuerpo, en mi forma de ser, en mi vida...

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, gratitud, templanza

Soft skills: Autoestima, conciencia de uno mismo, autogestión, creatividad

El bolígrafo 151

Cuando: Uso tecnologías y quiero conocer cómo las vivo

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, prudencia, sabiduría

Soft skills: Autoconocimiento, gestión del tiempo, responsabilidad

¿Soy? 155

Cuando: Pienso de forma fija o rígida sobre las situaciones o las personas

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, esperanza, paciencia

Soft skills: Respeto, visión objetiva, empatía, pensamiento crítico, autoestima

El mundo es grande 158

Cuando: No tengo mucho interés en lo que sucede en el mundo y no me afecta a mí

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, esperanza, generosidad

Soft skills: Conciencia cultural, empatía, cuidado

Las pequeñas o grandes injusticias de la vida 162

Cuando: Algo me parece injusto

Sesiones: 2

Virtudes: Justicia, magnanimidad, valentía

Soft skills: Asertividad, empatía, resiliencia, sinceridad

Riesgos. 168

Cuando: Distinguir entre buscar novedad y buscar riesgo y decidir qué riesgos quiero asumir

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, templanza, sabiduría, valentía

Soft skills: Pensamiento crítico, integridad, liderazgo, toma de decisiones

La mentira. 171

Cuando: Miento o me cuesta expresarme con naturalidad y sinceridad

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, esperanza, magnanimidad, valentía

Soft skills: Confianza, sinceridad, comunicación, integridad

Más allá del éxito y del fracaso 174

Cuando: Quiero triunfar y no fracasar

Sesiones: 1

Virtudes: Humildad, justicia, generosidad, gratitud

Soft skills: Integridad, empatía, cooperación, conciencia cultural

El regalo 178

Cuando: Quiero saber para qué estoy en este mundo

Sesiones: 1,5

Virtudes: Caridad, gratitud, esperanza, humildad

Soft skills: Autoestima, pensamiento crítico, aceptación, cooperación

Las crisis 181

Cuando: Vivo muchos cambios y me cuestiono muchas cosas

Sesiones: 2

Virtudes: Prudencia, gratitud, templanza, fortaleza

Soft skills: Agradecimiento, reconciliación, aceptación, autoestima, creatividad

¿Tú o yo? 185

Cuando: A veces soy humilde y a veces soy soberbio

Sesiones: 1

Virtudes: Humildad, caridad, fortaleza

Soft skills: Pensamiento crítico, autoestima, empatía, respeto

Me apetece 189

Cuando: Decido sin pensar por qué o justifico mis elecciones por lo que me gusta o no me gusta

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, sabiduría, perseverancia

Soft skills: Pensamiento crítico, integridad, perspectiva, decisión

Un alto en el camino 194

Cuando: Queremos revisar lo vivido

Sesiones: 3

El contraste 200

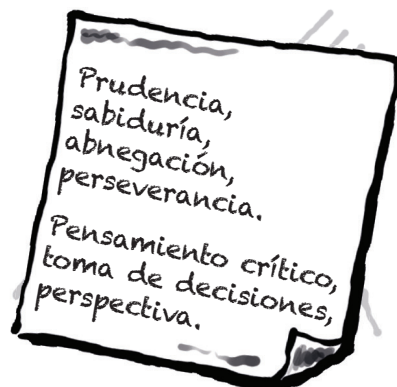
Cuando: Queremos afrontar los retos al inicio de una etapa

Sesiones: 2

La balanza

Objetivo:

Analizar si distintas motivaciones para estudiar valen o no la pena.



1. La balanza

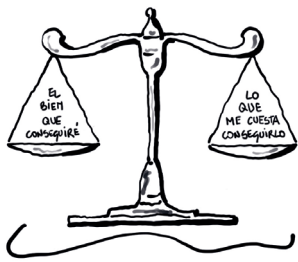
¿Qué ves? ¿Para qué sirve?

Si me dicen “andamos cinco minutos y vamos a tomar un helado en la tienda de la esquina”, la verdad es que me ilusiono y voy con ganas.

Si me dicen “andamos una hora y vamos a tomar un helado en otra tienda”, la verdad es que ya no apetece tanto.

Si me dicen “andamos tres horas y vamos a tomar un helado en otra ciudad” ya me lo pienso, e igual ya no voy.

Si te fijas, en todos estos casos hay dos cosas a comparar: lo apetecible que pueda estar el helado y lo que cuesta conseguirlo para tomar la decisión. Es como una balanza, como ves en el dibujo.



2. La balanza en el estudio

Estudiando se consiguen bienes, pero también cuesta. Y la verdad es que los bienes que se van a conseguir muchas veces no están claros porque muchas veces se escucha “para qué quiero aprender esto si luego no lo voy a usar”. Sería como andar tres horas para ir a la heladería y luego encontrarse la heladería cerrada. ¡¡Vamos!! Toda una pérdida de tiempo.

Para que no nos pase como con el helado y sabiendo que estudiar durante todo el año “cuesta” mucho más que andar tres horas, necesitamos saber qué bien se esconde detrás de tanto esfuerzo. Para ello, vamos primero a descubrir los bienes que se podrían esconder y luego veremos si esos bienes valen (o no) el esfuerzo.

- Un motivo podría ser los **premios y castigos**: ¿qué premios tendré si apruebo todo el curso?

¿Qué castigos tendré si no apruebo? Podría ser que alguien estudie por este motivo.

- Otro motivo podría ser los **ideales**. Imagínate el alumno ideal, o el hijo ideal. ¿Cómo es el alumno/hijo ideal en los estudios? Repasa todo al día, hace los deberes, apoya a sus compañeros, escucha en clase, hace preguntas al profesor, etc. Y podría ser que alguien estudiara por ese motivo, para llegar a ser ese ideal.
- Uno más sería la **utilidad**. Cuando algo es útil es porque nos sirve para algo, nos facilita las cosas. Por ejemplo, puedo quitar un tornillo con la uña o con un destornillador, pero con el destornillador es más fácil. Así pues, sin la utilidad que se tiene al aprobar todo, ¿qué dificultades tendré? Y puede que a veces estudiemos porque es útil, por lo que voy a obtener después del estudio.
- Otro motivo es estudiar para ser más hábil y competente. Por ejemplo, para ser más constante, para tener más capacidad para hacer las cosas solo, para conseguir un buen trabajo en el futuro, para irme de intercambio el año que viene, etc. ¿Qué competencias tengo por aprobar todo? Y ¿cuándo estudio por ese motivo?
- Otro motivo más: podría valer la pena aprobar todo para recibir la felicitación y el **cariño** de la gente. ¿Qué cariño o muestras de afecto recibirías si estudias? Y ¿cuándo estudiamos motivos por eso?
- Un último motivo: estudiar por **confianza** en mis mayores. Hay cosas que no las termino de ver, pero una buena forma de querer a mis padres es fiarme de ellos en aquello que me dicen, confiando en que si me lo piden, será porque piensan que es bueno para mí, aunque aún no lo entienda. Y por ese motivo me entrego al estudio.

¿Quieres decir algo de alguno de los motivos? ¿Algo que no se entienda?

Vamos a rellenar ahora la siguiente tabla respondiendo a la segunda columna. La tercera columna aún no la completamos.

Motivo	Bien	Pregunta
Los premios y castigos	¿Qué premios tendré si estudio o apruebo el curso?	¿Vale la pena? Sí / No
	¿Qué castigos no tendré si estudio lo que me toca?	¿Por qué?
Los ideales	¿Cómo es el alumno/hijo ideal en los estudios?	¿Vale la pena? Sí / No
		¿Por qué?

La utilidad	¿Qué utilidad tiene estudiar y aprobar el curso? ¿Para qué me servirá?	¿Vale la pena? Sí / No ¿Por qué?
La competencia	¿Qué competencias tendré por estudiar y aprobar todo este curso?	¿Vale la pena? Sí / No ¿Por qué?
El “calorcito” de los demás	¿Qué cariño o muestras de afecto recibiría si estudio o apruebo todo?	¿Vale la pena? Sí / No ¿Por qué?
La confianza	¿En qué podría estudiar por confianza en mis padres o profesores? ¿Qué tiene de bueno confiar en ellos a la hora de estudiar?	¿Vale la pena? Sí / No ¿Por qué?

3. ¿Vale la pena?

a. Dialogamos

La columna de “vale la pena” es realmente importante, pues un motivo puede valer la pena a corto plazo y no valer a largo plazo. Y la verdad es que si queremos ir lejos en la vida, necesitamos que nuestros motivos valgan la pena no solo a corto plazo, sino también a largo plazo.

Por eso, preguntamos en voz alta si cada motivo de los anteriores vale la pena, es bueno como para soportar el esfuerzo del estudio, y entre todos vamos contestando y conversando uno por uno.

- ¿Qué beneficios o inconvenientes tiene hacer siempre las cosas para conseguir un premio o evitar un castigo? ¿Piensas que es un buen motivo para estudiar o no y por qué?
- ¿Qué beneficios o inconvenientes tiene hacer siempre las cosas por ideales, para ser “el hijo ideal” o “el alumno ideal»? ¿Piensas que es un buen motivo para estudiar o no y por qué?
- ¿Qué beneficios o inconvenientes tiene hacer siempre las cosas por utilidad, es decir, si son útiles las hago y si no las dejo? ¿Piensas que es un buen motivo para estudiar o no y por qué?
- ¿Qué beneficios o inconvenientes tiene hacer siempre las cosas por ser más competente?

¿Piensas que es un buen motivo para estudiar o no y por qué?

- *¿Qué beneficios o inconvenientes tiene hacer siempre las cosas por el “calorcito” de los demás, para que me den cariño? ¿Piensas que es un buen motivo para estudiar o no y por qué?*
- *¿Qué beneficios o inconvenientes tiene hacer siempre las cosas por confianza en tus padres? ¿Piensas que es un buen motivo para estudiar o no y por qué?*

b. En lo personal

Cuando acabemos el diálogo, cada uno escribe en la tercera columna si piensa que cada motivo vale o no la pena en su vida personal en cuanto al estudio.

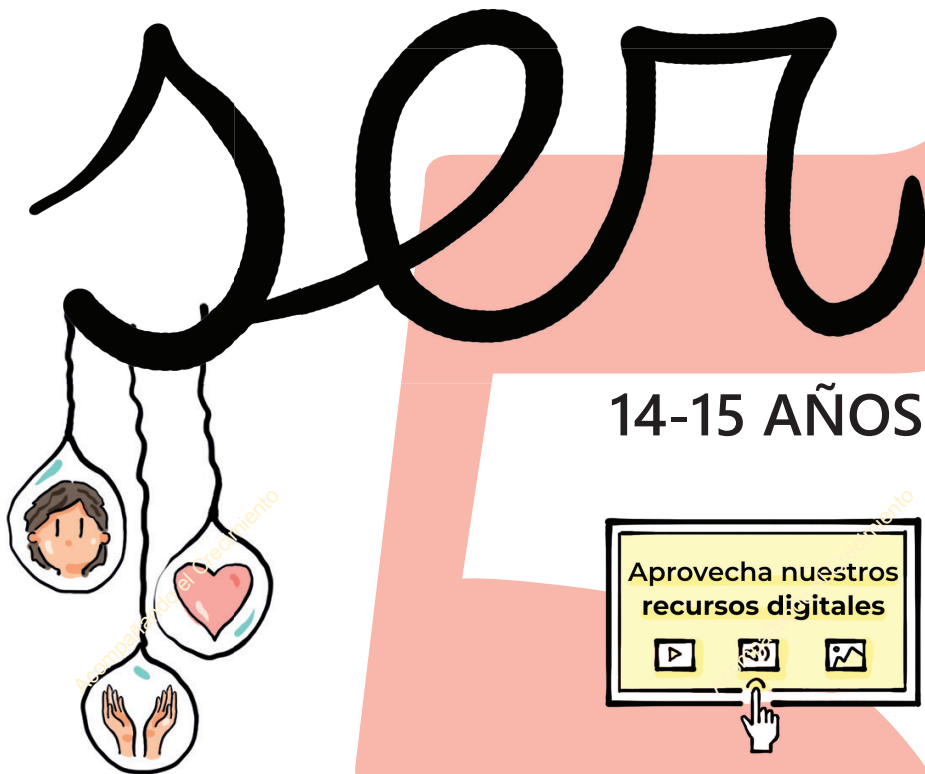
Con lo que hemos hablado ya tenemos diversos motivos. Unos valen la pena a corto plazo, o para proyectos pequeños; otros vemos que son mejores aunque tienen sus limitaciones; otros vemos que realmente son buenos motivos para hacer las cosas que cuestan un esfuerzo. Siguiendo la metáfora, algunos motivos nos sirven para andar 5 minutos, otros sirven para andar 3 horas y otros, tal vez, sirven para andar toda la vida. ¿Cómo distinguir esto en el día a día? Es decir, ante nuestras situaciones, vamos a ver hacia dónde se inclina la balanza...



¿Qué motivo piensas que merece más la pena tener en cuenta para tomar decisiones que requieren un esfuerzo? ¿Por qué?

Además de eso, hace falta ser organizado para concretar ese motivo en la vida, y eso lo vamos a hacer tomando una decisión muy concreta, alcanzable y a corto plazo que te ayude a caminar en esa dirección. **¿Qué decides hacer esta semana para estudiar por ese motivo que has dicho que vale la pena?**

CRECER EN MI FORMA DE



14-15 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice temático

Saludo	9
Introducción.....	11
Índice general	13

01. Herramientas para crecer en mi forma de ser

Aceptar lo que quiero que pase.....	25
--	-----------

Cuando: Quiero encontrar lo bueno que hay detrás de mis deseos

Sesiones: 1

Virtudes: Sabiduría, esperanza

Soft skills: Autoconocimiento, aceptación, empatía, autoestima

Aceptar lo que no quiero que pase.....	30
---	-----------

Cuando: Quiero encontrar lo bueno que hay detrás de mis deseos

Sesiones: 1

Virtudes: Sabiduría, esperanza

Soft skills: Autoconocimiento, aceptación, empatía, autoestima

Conocer por qué quiero o no quiero que pasen las cosas	35
---	-----------

Cuando: Quiero conocer por qué quiero que pasen o no las cosas

Sesiones: 1

Virtudes: Sabiduría, paciencia, esperanza

Soft skills: Autoconocimiento, aceptación, autoestima

Gracias.....	37
---------------------	-----------

Cuando: Quiero reflexionar y crecer en el agradecimiento

Sesiones: 2

Virtudes: Gratitud, fortaleza, caridad

Soft skills: Agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía

Perdón 43

Cuando: Quiero reflexionar y crecer en el perdón

Sesiones: 2

Virtudes: Gratitud, fortaleza, caridad

Soft skills: Agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía

Usamos nuestra vida para crecer 49

Cuando: Quiero aceptar mi vida y vivir nuevas experiencias

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, caridad, generosidad, perdón, gratitud

Soft skills: Perdón, agradecimiento, cooperación, autoestima, liderazgo, conciencia de los demás

02. Actividades sobre situaciones de la vida

Amistad

Un dilema, una oportunidad 55

Cuando: Quiero ser yo mismo y que los demás piensen bien de mí al mismo tiempo

Sesiones: 2

Virtudes: Fortaleza, humildad

Soft skills: Sinceridad, pensamiento crítico, asertividad, valentía, autoestima

Mis amigos me necesitan 59

Cuando: Quiero hablar con mis amigos para ayudarnos, especialmente en momentos difíciles

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, sabiduría, prudencia, valentía

Soft skills: Pensamiento crítico, honradez, asertividad, saber escuchar

El tiempo libre 64

Cuando: Quiero saber si los planes que hacemos me ayudan

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, templanza, sabiduría

Soft skills: Autorreflexión, responsabilidad, empatía

Etiquetados 69

Cuando: Tengo prejuicios o suelo etiquetar a las personas

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, templanza, caridad, humildad

Soft skills: Empatía, paciencia, respeto, flexibilidad

Más allá de lo bueno y lo malo 73

Cuando: Veo la realidad como blanca o negra y quiero descubrir su complejidad

Sesiones: 1

Virtudes: Fortaleza, esperanza, sabiduría

Soft skills: Pensamiento crítico, visión global, autoestima, integridad

¿Una cerveza? 77

Cuando: Quiero potenciar mi personalidad para elegir libremente

Sesiones: 2

Virtudes: Prudencia, templanza, perseverancia, sabiduría

Soft skills: Amistad, libertad, apertura mental, empatía, discernimiento, sinceridad

Rivales 81

Cuando: Hay comparaciones o desconfianza entre los amigos

Sesiones: 1

Virtudes: caridad, paciencia, gratitud, perdón

Soft skills: cooperación, empatía, espíritu crítico, respeto

Familia

La familia: un reto para todos 84

Cuando: Nos cuesta colaborar o ayudar en la familia

Sesiones: 1.5

Virtudes: Caridad, generosidad, bondad, gratitud

Soft skills: Cooperación, empatía, responsabilidad, compromiso, agradecimiento

Periodistas 89

Cuando: No puedo o no me dejan hacer todo que me gustaría

Sesiones: 1.5

Virtudes: Humildad, caridad, prudencia

Soft skills: Respeto, empatía, diálogo, resiliencia

El caballo y la persona. 93

Cuando: Me cuestiono la obediencia y el respeto a la autoridad

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, caridad, humildad, gratitud

Soft skills: Obediencia, libertad, confianza, espíritu crítico

Una planta creciendo 96

Cuando: Quiero hacer las cosas por mí mismo

Sesiones: 1.5

Virtudes: Esperanza, paciencia, caridad, humildad

Soft skills: Asertividad, autonomía, responsabilidad, conciencia cultural, confianza

Hablar y escuchar 100

Cuando: Quiero expresarme en casa, escuchar y decir lo que pienso

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, fe, caridad, sabiduría, valentía

Soft skills: Comunicación, escucha, asertividad, transparencia

¿Una bomba que explota? 104

Cuando: Estallo fácilmente cuando algo quiere o piensa algo distinto a mí

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, humildad, sabiduría, perdón

Soft skills: Autoconocimiento, responsabilidad, empatía, creatividad

Escuela

El que a buen árbol se arrima 108

Cuando: Me estreso

Sesiones: 1

Virtudes: prudencia, fortaleza, paciencia

Soft skills: resiliencia, comunicación, creatividad, autoconocimiento

Mi vida es una 111

Cuando: Quiero unificar la vida en la amistad y la familia

Sesiones: 1

Virtudes: Sabiduría, valentía, templanza

Soft skills: Autoconocimiento, pensamiento crítico, liderazgo, autenticidad, decisión

Éxito 114

Cuando: Me pongo nervioso por lo que logro o no logro

Sesiones: 3

Virtudes: Humildad, justicia, generosidad, gratitud

Soft skills: Integridad, empatía, cooperación, conciencia cultural

Qué pereza 121

Cuando: Quiero estudiar más aunque me aburro o me da pereza

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, esperanza, paciencia, sabiduría, perseverancia

Soft skills: Autorreflexión, gestión de proyectos, planificación, pensamiento crítico, automotivación

Un examen a las normas del colegio 124

Cuando: Quiero cuestionar y entender las normas para contribuir a la mejora del colegio y la sociedad

Sesiones: 2

Virtudes: Caridad, generosidad, abnegación

Soft skills: Cooperación, pensamiento crítico, compromiso

¿Quién quiero ser? ¿Elección de estudios o de vida? 130

Cuando: Tengo que plantearme mi futuro profesional

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, esperanza, sabiduría

Soft skills: Responsabilidad, pensamiento crítico, integridad, perspectiva

Mi sueño 134

Cuando: Quiero concretar y explicar mis sueños, metas y objetivos personales

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, paciencia, valentía

Soft skills: Responsabilidad, pensamiento crítico, integridad, perspectiva

Hoy y mañana 137

Cuando: Confundo lo que me apetece aquí y ahora con lo que quiero a largo plazo

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, sabiduría, perseverancia

Soft skills: Pensamiento crítico, integridad, perspectiva, decisión

¿Fracaso o frustración? 141

Cuando: Me cuesta pedir ayuda en las dificultades

Sesiones: 2

Virtudes: Fe, humildad, sabiduría, esperanza

Soft skills: Responsabilidad, autoestima, pensamiento crítico, coraje

Otros temas

Sueños o fantasías 150

Cuando: Tengo ideales en la cabeza que no me ayudan

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, fortaleza, valentía

Soft skills: Pensamiento crítico, autoestima, decisión

La bandera azul 153

Cuando: Quiero profundizar en la ecología

Sesiones: 2

Virtudes: Caridad, generosidad

Soft skills: Cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso

El mundo al revés 157

Cuando: Me da vergüenza reconocer mis fallos o errores

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, humildad, valentía

Soft skills: Sinceridad, apertura, autoestima, mentalidad incremental, capacidad para contextualizar

Mi vocación. 162

Cuando: Tengo dudas sobre mi vocación

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, paciencia, caridad

Soft skills: Perspectiva, visión de futuro, entrega, responsabilidad

Mi esquela. 165

Cuando: La muerte es una realidad cercana

Sesiones: 1

Virtudes: Fortaleza, esperanza, paciencia, sabiduría, perdón, gratitud

Soft skills: Creatividad, autorreflexión, integridad, visión de futuro

El regalo regalador 168

Cuando: Quiero valorar lo que doy por hecho en el día a día

Sesiones: 1

Virtudes: Gratitud, humildad, justicia

Soft skills: Conciencia cultural, agradecimiento, pensamiento crítico

La fragilidad: un lugar de encuentro 172

Cuando: Veo limitaciones en mí o en los demás y las asocio con debilidad

Sesiones: 1

Virtudes: Humildad, fortaleza, esperanza, gratitud

Soft skills: Resiliencia, empatía, aceptación, confianza

Preguntas posibles en ambientes difíciles 175

Cuando: Me planteo preguntas difíciles

Sesiones: 2

Virtudes: Humildad, perdón, gratitud, magnanimidad

Soft skills: Comunicación, trabajo en condiciones de estrés, pensamiento crítico, curiosidad

La fidelidad. 181

Cuando: Me cuestiono de qué sirve perseverar y comprometerse

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, paciencia, perseverancia

Soft skills: Fidelidad, integridad, responsabilidad

Biología y psicología 184

Cuando: Quiero reflexionar sobre el género, la masculinidad y la feminidad

Sesiones: 2

Virtudes: Templanza, humildad, sabiduría

Soft skills: Pensamiento crítico, conciencia cultural, liderazgo, autoestima integridad

El iceberg. 190

Cuando: Veo la realidad o a las personas de forma simple y quiero profundizar en ella

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, templanza, sabiduría, paciencia

Soft skills: Perspectiva, flexibilidad, aceptación, empatía

Un alto en el camino 193

Cuando: Queremos revisar lo vivido

Sesiones: 2

El contraste 197

Cuando: Queremos afrontar los retos al inicio de una etapa

Sesiones: 2

El poso de mi vida 204

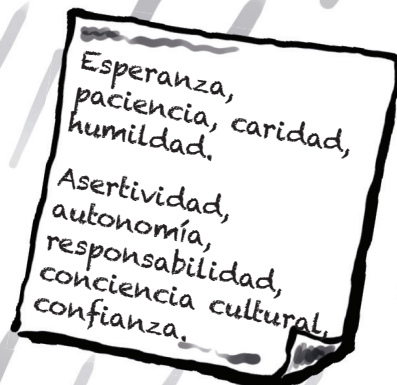
Cuando: Queremos evaluar el crecimiento al cierre de una etapa

Sesiones: 2

Una planta creciendo

Objetivo:

Reflexionar sobre los procesos de crecimiento y autonomía personal cuidando las relaciones.



1. Nuestra situación en dos metáforas

En el día a día hay muchas situaciones en que queremos ser autónomos y hacer las cosas por nuestra cuenta, ser mayores, pero parece que no nos dejan. No sé si es lo que tú sientes, pero en ocasiones algunos sienten cosas de este estilo: “mi padre se mete en mis cosas”, “mi profesor es un pesado y me pregunta mucho”, “mi madre me organiza todo, me dice todo el tiempo lo que tengo que hacer”... Y claro, en muchas ocasiones buscando ser mayor, que es una cosa buena, se rompe la relación y puede que aparezca alguna discusión o silencios.

Tal vez vivas eso o tal vez no lo vivas. No sé. Tampoco sabemos si eso que siento es exactamente así, pero eso no quita para que uno pueda sentirlo. Es decir, tal vez el otro sea (o no) tan pesado, uno lo vive como si fuera un pesado.

Metafóricamente, esta situación se parece a un planta que recibe la luz del sol, la riegan frecuentemente, y está creciendo y creciendo. Pero no le cambian la maceta. ¿Qué pasará? Las raíces engordan y no caben, chocan contra la maceta... y la maceta termina rompiéndose.

O como cuando metemos agua en una botella y la congelamos. ¿Qué pasa si la botella estaba muy llena? Al congelarse el agua, crece, y si no tiene espacio, no cabe, terminará por explotar y romperse.

¿A qué situaciones de la vida te recuerdan estas metáforas?

Vamos diciendo en alto y en cada una explicamos la metáfora: qué es lo que está creciendo y qué significaría ahí “ampliar la maceta”.



2. Un comentario del tema

Podemos caer en un riesgo en este tema, que es pensar que yo no crezco porque “no me cambian la maceta”, es decir, porque no me dejan. Eso sería una solución fácil: culpar a los demás de que yo no crezco. Tal vez los mayores tengan que pensar en qué “maceta” tengo que estar. Pero si uno no está creciendo, vale la pena que empiece a hacerse preguntas por sí mismo y no limitarse a pedir que “los demás” cambien y yo no. Si uno está agobiado, piensa que necesita más espacio, tiene muchas preguntas que hacerse antes de sacar conclusiones precipitadas. Así que vamos a profundizar un poco más.

3. Creciendo en la familia

Dialogamos por grupos y anotamos las ideas más importantes, que luego compartiremos en alto:
¿Qué les cuesta a los hijos al estar creciendo? De cada respuesta, **¿por qué?**

.....

.....

¿Qué les cuesta a los padres de ver crecer a sus hijos? De cada respuesta, **¿por qué?**

.....

.....

4. La planta y la maceta se ayudan

Si la planta desprecia a la maceta y le dice “no te necesito” tiene un grave problema, porque su tierra se empezará a desparramar y no podrá crecer. Y si la maceta dice que puede vivir sin la planta, también está equivocada porque se quedaría vacía y sin sentido. Así que vamos a pensar cómo ambas se pueden ayudar.

Trasladando la metáfora a la vida humana, no se trata de vivir sin necesitar a los padres, o a los hijos, o a los amigos, o a quien sea, pues lo más bonito es ver cómo todos nos apoyamos. Se trata de ver cómo podemos convivir para ayudarnos mutuamente, que es nuestro sentido de vida. No se trata de ver cómo hago las cosas para no necesitar a mis padres, sino de aportar

algo o mejorar la relación con ellos y con los demás. Probablemente pensemos distinto, queramos cosas distintas, a veces no nos comprendamos... pero **¿cómo nos podemos ayudar a crecer sin que nuestras relaciones se rompan?**

Como esta pregunta es muy ambiciosa, la vamos a responder directamente a nivel individual en la relación con dos personas de tu familia con las que veas que este tema que hoy hemos trabajado afecta.

PERSONA	Nombre:	Nombre:
¿En qué crees que necesita crecer/cambiar ella en la relación contigo?		
¿En qué necesitas crecer/cambiar tú en la relación con ella?		
¿Qué te parece difícil o te cuesta de esos cambios?		
¿Cómo podemos ser una ayuda mutuamente para crecer fortaleciendo la relación?		
¿Quién te puede ayudar en la relación con esa persona? Piensa en la familia, tus amistades, alguien de la escuela...		



¿Qué piensas sobre ti tras hacer esta actividad?

¿Y qué piensas de la vida?

La vida te pide crecer. ¿Cómo te sientes ante esta situación?



Te proponemos dos opciones:

a. Dialoga con tu padre, tu madre, un abuelo o abuela y pídele que te cuente **una experiencia pasada** en que quería hacer algo pero no le dejaban, cómo lo vivió, por qué lo vivió así, en qué le ayudó en la vida o no le ayudó, qué aprendió...

b. Cuéntales a tus padres algo que **te gustaría empezar a hacer por ti mismo**. Puede ser algo que antes hacían ellos por ti y ahora te gustaría hacerlo solo; o algo nuevo. Exprésales por qué quieres hacerlo tú y cómo lo estás viviendo en la relación con ellos.

¿Con quién hablaré?

¿Cuándo y dónde?

El próximo día empezamos la clase compartiendo todos con quién hemos hablado y cómo valoramos la conversación.

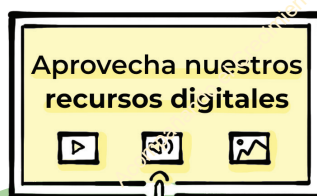


ACOMPANANDO EL CRECIMIENTO EN VIRTUDES Y HABILIDADES

CRECER EN MI FORMA DE

ser

16-18 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice temático

Saludo	9
Introducción.....	11
Índice general	13

01. Herramientas sobre nuestros actos

Desintegración de los comportamientos	23
--	-----------

Cuando: Tiendo a controlar o me cuesta confiar

Sesiones: 1

Virtudes: Humildad, caridad, sabiduría

Soft skills: Confianza, toma de decisiones, pensamiento crítico, autorreflexión

Desintegración de la inteligencia	26
--	-----------

Cuando: Pienso unas cosas y vivo de otra manera

Sesiones: 1

Virtudes: Justicia, prudencia, sabiduría

Soft skills: Pensamiento crítico, comunicación, creatividad, franqueza

Desintegración de la voluntad y de las emociones	30
---	-----------

Cuando: Quiero unas cosas y actúo de otra manera

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, caridad, humildad, sabiduría

Soft skills: Autorreflexión, pensamiento crítico, conciencia cultural, empatía

Integramos nuestros actos.....	34
---------------------------------------	-----------

Cuando: Quiero que mis comportamientos nazcan de mi interioridad

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, fortaleza, paciencia, sabiduría, perseverancia

Soft skills: Visión de futuro, autoestima, responsabilidad, autenticidad, autorreflexión

Desde la interioridad 39

Cuando: Quiero que mis comportamientos nazcan de mi interioridad

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, fortaleza, paciencia, sabiduría, perseverancia

Soft skills: Visión de futuro, autoestima, responsabilidad, autenticidad, autorreflexión

02. Actividades sobre situaciones de la vida

Amistad

Mis amigos: una oportunidad para ser yo mismo 45

Cuando: Tengo dificultades con mis amistades

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, templanza, sabiduría, valentía, caridad

Soft skills: Libertad, confianza, resiliencia, comunicación, autenticidad

Apoyando a los amigos en los momentos difíciles 50

Cuando: Quiero apoyar a mis amigos en sus dificultades personales

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, templanza, esperanza, paciencia, magnanimidad

Soft skills: Sinceridad, empatía, cooperación, creatividad, paciencia

¿Quién es fiel? 53

Cuando: No sé si seguir o no una relación

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, paciencia, humildad, perseverancia

Soft skills: Fidelidad, compromiso, toma de decisiones, responsabilidad

Los dilemas de la vida 58

Cuando: Tengo dilemas, no sé qué decidir en algunas situaciones

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, paciencia, perseverancia, valentía

Soft skills: Pensamiento crítico, creatividad, flexibilidad, superación, actitud

El perro del hortelano, que ni come ni deja comer 63

Cuando: Tengo amistades o relaciones posesivas, no libres

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, caridad, generosidad, humildad

Soft skills: Gratuidad, libertad, respeto, confianza, creatividad

Familia

El 4 y el 22 67

Cuando: Tengo situaciones de frustración

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, fe, humildad, paciencia

Soft skills: Resiliencia, cooperación, creatividad, flexibilidad

Ni blanco ni negro. 72

Cuando: Quiero mejorar en hablar con mi familia de nuestras cosas

Sesiones: 2

Virtudes: Prudencia, fe, caridad, sabiduría, valentía

Soft skills: Comunicación, confianza, creatividad, asertividad, transparencia

El tornillo y la escalera 78

Cuando: Tengo relaciones estancadas o tensas con alguien

Sesiones: 1

Virtudes: Fe, fortaleza, paciencia, perdón, gratitud, perseverancia

Soft skills: Determinación, constancia, actitud positiva, entusiasmo, autoestima, decisión

¿Digo lo que pienso? 85

Cuando: Quiero expresar lo que pienso o lo que siento

Sesiones: 2

Virtudes: Prudencia, templanza, caridad, bondad

Soft skills: Asertividad, respeto, empatía, cortesía, comunicación, cuidado

Escuela

El viaje interior 91

Cuando: Me aburren las cosas que tengo que hacer

Sesiones: 2

Virtudes: Templanza, esperanza, paciencia, sabiduría, perseverancia

Soft skills: Autorreflexión, gestión de proyectos, planificación, pensamiento crítico, automotivación

El verdadero significado de las palabras 96

Cuando: Me aburren las cosas que tengo que hacer

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, esperanza, paciencia, sabiduría, perseverancia

Soft skills: Autorreflexión, gestión de proyectos, planificación, pensamiento crítico, automotivación

¿Por qué quiero lo que quiero? 99

Cuando: Necesito pensar o decidir sobre mis estudios o trabajo en el futuro

Sesiones: 2

Virtudes: Fe, paciencia, valentía, magnanimidad

Soft skills: Visión de futuro, autogestión, automotivación, liderazgo, entusiasmo

Los okupas 104

Cuando: Busco lo rápido y sin esfuerzo antes que el trabajo constante

Sesiones: 1

Virtudes: Justicia, caridad, humildad, abnegación

Soft skills: Sinceridad, integridad, empatía, esfuerzo, valorar los procesos

Máquina, animal o persona 108

Cuando: No encuentro la utilidad, sentido o valor a lo que hago

Sesiones: 2

Virtudes: Prudencia, fe, esperanza, humildad, sabiduría

Soft skills: Confianza, trabajo en equipo, responsabilidad, flexibilidad, pensamiento crítico, empatía, visión de futuro

Otros temas

Mayor de edad 114

Cuando: Me acerco a una edad en la que necesito tener en cuenta lo legal y lo ilegal

Sesiones: 1

Virtudes: Justicia, fortaleza, valentía, sabiduría

Soft skills: Pensamiento crítico, cooperación, liderazgo, responsabilidad, autenticidad

La responsabilidad 118

Cuando: No sé si soy responsable de los actos

Sesiones: 2

Virtudes: Justicia, prudencia, bondad, perdón, sabiduría, magnanimidad

Soft skills: Resolución de problemas, liderazgo, toma de decisiones, pensamiento crítico, integridad

Re sostenido menor 123

Cuando: Mi cuerpo y forma de ser cambian

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, gratitud, templanza

Soft skills: Autoestima, conciencia de uno mismo, autogestión, creatividad

El escocés 127

Cuando: No entiendo el sentido de algunas normas y costumbres sociales o de cortesía

Sesiones: 2

Virtudes: Justicia, fe, caridad, bondad, humildad, gratitud

Soft skills: Pensamiento crítico, conciencia cultural, integridad, empatía

#tuvidaestendencia 133

Cuando: Relaciono mi imagen “hacia afuera” con quién soy “por dentro”

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, humildad, sabiduría, castidad

Soft skills: Autoestima, pensamiento crítico, planificación, toma de decisiones, autorreflexión

Preguntas posibles en ambientes difíciles 142

Cuando: Me planteo preguntas difíciles

Sesiones: 1

Virtudes: Humildad, perdón, gratitud, magnanimidad

Soft skills: Comunicación, trabajo en condiciones de estrés, pensamiento crítico, integridad, curiosidad

El brazo biónico 147

Cuando: No acepto o quiero cambiar algo de mí

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, generosidad, bondad, magnanimidad

Soft skills: Trabajo en equipo, liderazgo, toma de decisiones, creatividad, empatía

Ageusia 152

Cuando: Quiero comprar o tener muchas cosas

Sesiones: 2

Virtudes: Templanza, generosidad, gratitud

Soft skills: Confianza, pensamiento crítico, autorreflexión, liderazgo, creatividad, compartir el conocimiento

SIOUX 157

Cuando: Las demás personas son diferentes a mí

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, caridad, humildad, perdón

Soft skills: Valorar a las otras personas, empatía, creatividad, conciencia cultural, integridad

El caracol solo da babas 162

Cuando: Me planteo mi relación con el dinero

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, paciencia

Soft skills: Planificación, responsabilidad, autogestión, integridad, empatía, gestión de proyectos

La muerte 167

Cuando: Vivo algún fallecimiento a mi alrededor y necesito situarme

Sesiones: 2

Virtudes: Fortaleza, esperanza, paciencia, sabiduría, perdón, gratitud

Soft skills: Creatividad, autorreflexión, integridad, visión de futuro

Decisiones y riesgos 171

Cuando: Quiero evaluar si asumir o no un riesgo o una decisión

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, templanza, sabiduría

Soft skills: Pensamiento crítico, integridad, liderazgo, toma de decisiones

03. Herramientas para crecer en mi forma de ser

Gracias 179

Cuando: Quiero reflexionar y crecer en el agradecimiento

Sesiones: 2

Virtudes: Gratitud, fortaleza, caridad

Soft skills: Agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía

Perdón 185

Cuando: Quiero reflexionar y crecer en el perdón

Sesiones: 2

Virtudes: Gratitud, fortaleza, caridad

Soft skills: Agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía

Usamos nuestra vida para crecer 191

Cuando: Quiero aceptar mi vida y vivir nuevas experiencias

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, caridad, generosidad, perdón, gratitud

Soft skills: Perdón, agradecimiento, cooperación, autoestima, liderazgo, conciencia de los demás

Actividades para evaluar el proceso vivido

Un alto en el camino 195

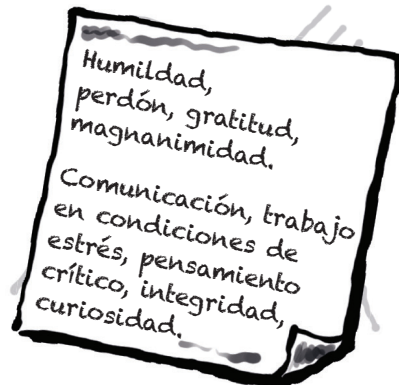
Cuando: Queremos revisar lo vivido

Sesiones: 4

Preguntas posibles en ambientes difíciles

Objetivo:

Favorecer el cuestionamiento de uno mismo, de los demás y de la realidad y ayudar a crecer en relaciones bloqueadas o dañadas.



1. Preguntas posibles en ambientes difíciles

Vamos a escribir **qué preguntas nos hacemos en ambientes difíciles**. Las que cada uno tengamos, luego no las compartiremos en voz alta.

Por ejemplo, si pregunto en casa: *¿qué hay mañana para comer?* Eso es una pregunta posible pero no en un ambiente difícil. Y hoy queremos fijarnos en preguntas posibles en ambientes difíciles. Las que escribamos, no las vamos a compartir en voz alta.

Otro ejemplo: pregunto a mi padre o en el colegio *¿por qué hay que estudiar?* e igual el otro se pone nervioso, o no esperaba que se lo preguntara... Es una pregunta posible en un ambiente difícil.

O por ejemplo, me dicen que nos vamos a ver al abuelo, que vaya al coche, y yo pregunto: *¿por qué tenemos que ir ahora?* Es una pregunta posible en un ambiente difícil, porque igual el otro se tensa, se pone a gritar...

O me dicen que recoja mi cuarto y yo pregunto: *¿para qué?* Igual el otro se pone nervioso, no quiere que lo pregunte...

Más preguntas posibles en ambientes difíciles pueden ser que pregunte: *¿por qué soy chico?* *¿Por qué soy chica?* *¿Por qué me gusta pasar el tiempo con esta persona?* *¿Por qué hay que morir?* Igual alguien tiene esta pregunta en su cabeza, o igual alguien no. Igual para alguien ese ambiente no es difícil pero para otro sí lo es. Eso es natural. No hago ni bien ni mal en tener una pregunta o no, simplemente la tengo. Así que vamos a darnos **un tiempo para escribir una lista de mis preguntas posibles en ambientes difíciles**.

Al lado escribiremos cuál es ese **ambiente difícil**.

De momento la tercera columna déjala.

Tienes espacio para seis preguntas, aunque puedes escribir más o menos.

Pregunta posible	¿Cuál es el ambiente difícil?	

2. ¿Es de verdad una pregunta?

Vamos a pensar de cada pregunta: ¿de verdad es una pregunta? Puede que yo pregunte algo a alguien para saber algo, y en ese caso es una **pregunta verdadera: quiero saber algo del otro**. Pero puede que yo formule como pregunta algo que no quiere saber nada del otro. Por ejemplo, me dicen: “siéntate”. Y yo pregunto: ¿por qué me tengo que sentar? Eso no es una pregunta verdadera, que espere una respuesta de la otra persona... simplemente es una forma de decirle que no quiero hacerle caso, por ejemplo.

Así que ahora vamos a completar la tercera columna: ¿esa pregunta es verdaderamente una pregunta o no? ¿Verdadera o falsa pregunta? Anótalo. Porque luego trataremos de forma distinta las verdaderas y las falsas preguntas.

3. Falsas preguntas

Escribe en la primera columna cuáles son tus preguntas que en realidad no buscan saber nada del otro. De nuevo, tienes hueco para tres preguntas, pero puedes escribir más si es el caso.

Al lado, vamos a ir haciendo un camino de conocimiento:

- Segunda columna: **¿A quién le haces esa pregunta difícil?**
- Tercera columna: cuando formulamos como pregunta algo que no quiere saber nada, suele ser porque vemos algo que está en peligro. **¿Qué ves en peligro para hacer una pregunta que en realidad no lo es?**
- Cuarta columna: **¿Por qué lo ves en peligro? ¿Por qué ves al otro como alguien que no**

está a tu favor? ¿Por qué estás bloqueado? ¿Y por qué estás bloqueado con esa persona en concreto?

Pregunta que no es realmente una pregunta	¿A quién se la haces?	¿Qué ves en peligro?	¿Por qué lo ves en peligro?

4. Verdaderas preguntas

Las verdaderas preguntas a veces se las hago *a alguien* y otras veces me las hago *a mí mismo*. Por ejemplo, *¿por qué me tengo que morir?* Igual no se la hago a nadie, me la hago a mí y a nadie más. O *¿por qué existe la injusticia en el mundo?* puede que se la haga a alguien o que me la quede para mí.

Pero aunque una pregunta no se la haga **a alguien**, en el fondo toda pregunta siempre es **ante alguien**. Si me pregunto por qué he de morir, en el fondo me la hago ante alguien. Es como si me dijera: *¿por qué esta relación tiene que acabar?* Puede ser que se la haga a alguien o no, pero siempre es ante alguien. O si me pregunto sobre la injusticia en el mundo, igual no se la hago a nadie, pero sí me la hago ante alguien: ante los pobres, o ante los ricos, o ante una realidad que veo que abusa de otros o que no reparte justamente los bienes. Siempre hay una persona detrás de nuestras preguntas si son verdaderas preguntas.

Otro ejemplo. Si yo me pregunto *¿por qué mis amigos me tratan así?*, igual no se la pregunto a nadie, ni a mis amigos, ni a mis padres... pero esa pregunta yo la tengo y sí es ante alguien (ante mis amigos, por ejemplo).

A QUIEN se la pregunta y ANTE QUIEN me la pregunto pueden coincidir o pueden ser distintos. Por ejemplo, igual me hago la anterior pregunta ante mis amigos pero no la pregunto a nadie; o me la hago ante mis amigos y la pregunto a mi padre... Posibilidades hay mil: que me lo pregunte ante mi familia y la pregunte a mis amigos, que me lo pregunte ante mí y lo pregunte a mi familia, que me la haga ante mi familia y no se lo diga a nadie, también puede ser ante Dios...

Ahora escribimos personalmente de nuestras verdaderas preguntas:

- Cuál es el tema, es decir, qué es lo que quiero saber.
- A quién la hago.
- Ante quién me la hago.
- La cuarta columna aún no la rellenamos.
- Pregunta que me hago

Pregunta que me hago	¿A quién se la haces?	¿Ante quién me la hago?	¿Por qué ese ambiente es difícil?

4. Lo que comparten las verdaderas y falsas preguntas

¿Cuántas de estas verdaderas preguntas tenemos? Si un niño no tiene preguntas, no pasa nada, es que vive en confianza con los demás y ya está. Pero si un adolescente no tiene preguntas, eso sí es un problema, porque necesitamos hacernos preguntas. Si me voy al extremo de que me lo pregunto todo todo todo, no puedo vivir, me agoto; si me voy al extremo de que todas las preguntas son en un ambiente difícil, todo es tan tenso que también hay problemas... Así que necesitamos hacernos preguntas, pero ¿cómo hacerlas? ¿Y cómo hacer que el ambiente lo permita?

Ya sea porque la relación está bloqueada y por eso no planteo mi pregunta, o ya sea porque la pregunta es difícil y no sé cómo plantearla, en ambos casos **necesito trabajar la relación con esa persona.**

Es decir, **mientras el espacio de relaciones personales no sea tranquilo, las preguntas no serán verdaderas preguntas.**

Y mientras el espacio de relaciones personales no sea tranquilo, no podré trabajar las verdaderas preguntas tranquilamente.

¿Qué piensas de estas dos afirmaciones?

Si yo sé que ocurra lo que ocurra con la pregunta que yo hago, la relación estará bien, puedo acercarme tranquilamente a hacer una pregunta. Por ejemplo, puedo ir a mis padres y preguntarles: “¿por qué no me puedo acostar con esta persona?”. Como sé que la relación está a salvo pregunto lo que pregunte, lo puedo hacer.

Volvemos a la última tabla y rellenamos la cuarta columna: **¿por qué esa relación está bloqueada o la veo difícil?** Quizá existen miedos a descubrir la verdad, inseguridades, o no quiero que me incomoden... puede haber muchos motivos según las preguntas que estemos trabajando.

5. Conclusión: carta desde el corazón

Vamos a escribirle una carta a una persona para hacerle preguntas, pero de momento en la carta nos centraremos en la relación y nos olvidaremos del tema. Por ejemplo, una pregunta que yo tengo en un ambiente difícil es: “¿por qué mis amigos me rechazan por estar gordo/a?”. Yo esa pregunta no se la hago a nadie, pero sí me la hago ante mis amigos. Si les escribo a ellos la carta y se lo cuento, no lo van a entender o igual se burlan más de mí, porque no han hecho este camino que yo estoy haciendo con la actividad. Entonces necesito pensar a quién se la daré. Puede que se la des a la persona ante quien te haces la pregunta, a la persona a la que le haces la pregunta, o a otra persona totalmente distinta. *It is up to you*. **Lo importante es que con esa persona haya confianza para saber que le puedes contar el tema aunque piense distinto a ti, porque sabes que pensar distinto no es un problema para hablar.**

De todas formas, **la carta siempre se escribe pensando en “ante quien” me hago la pregunta.**

En la carta no le cuentas la pregunta que tienes, sino que le escribes:

- a. Qué cosas de las que hemos vivido juntos me alegran o doy gracias por ellas.
- b. Qué cosas de las que hemos vivido juntos me duelen, me entristecen, me gustaría que cambiaran o aquellas por las que pido perdón..
- c. Terminas diciendo: “Me gustaría poder contarte algunas cosas pero antes necesito que estemos bien” o “Hay algún tema que te quería contar pero antes necesito que estemos bien”.

La/s pregunta/s que tienes en la cabeza se las plantearás en persona. En la carta solo has preparado el terreno para poder contar el tema.

El próximo día en clase compartiremos toda nuestra experiencia hablando con esa persona sobre preguntas posibles en ambientes difíciles.

Después, completamos nuestro sueño.

¿Cómo te gustaría vivir las preguntas que tú te planteas en la relación con tus amistades?

¿Y en la relación con tus familiares?



¿Cómo te gustaría que otras personas en el futuro vivieran las preguntas difíciles contigo, hacia ti? Puedes pensar en tu pareja, tus amistades, tus hijos, tus alumnos, tus compañeros de trabajo...



Proyecto UPTOYOU
Acompañando el Crecimiento

www.acompañandoelcrecimiento.com
info@uptoyoueducacion.com
+34 662 66 52 74



Acompañando el Crecimiento