

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 apodos

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 cacahuetes 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

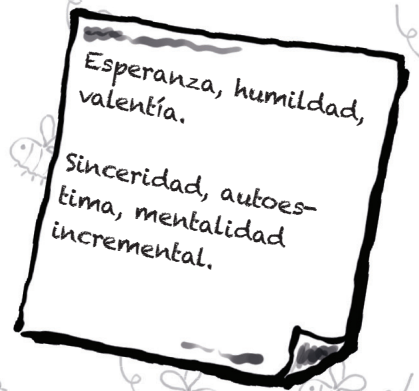
Cuando: Queremos revisar lo vivido

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.

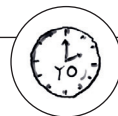


2. Dialogamos

¿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.