

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: Gratitude, fortaleza, caridad
Soft skills: Agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía

Perdón 39

Cuando: Quiero reflexionar y crecer en el perdón
Sesiones: 2
Virtudes: Gratitude, 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	

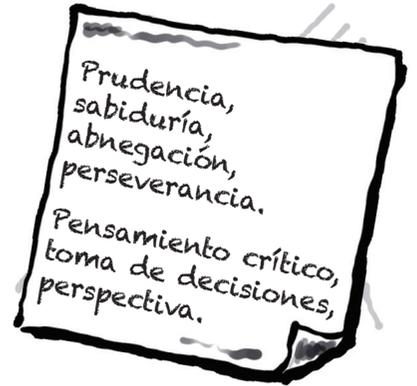
Soft skills: Confianza, sinceridad, comunicación, integridad

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

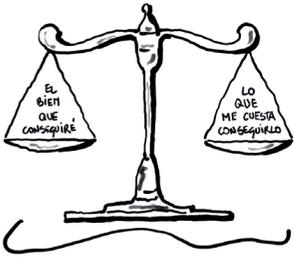
¿Qué ves? ¿Para qué sirve?

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?**