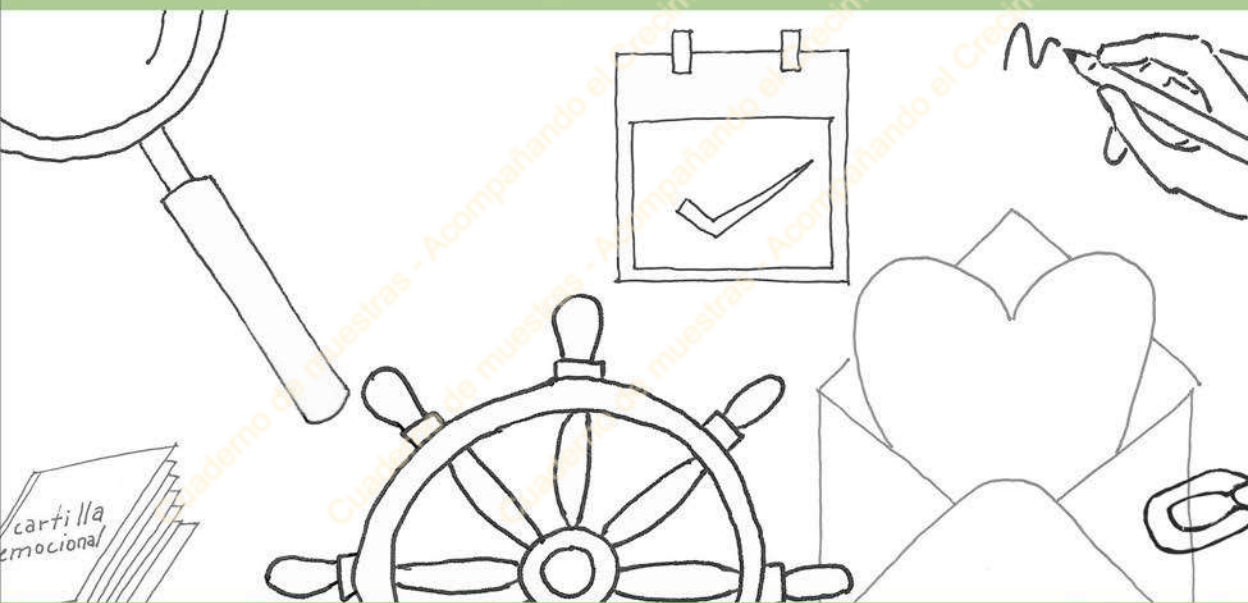


ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO SOCIOEMOCIONAL

Crecer con mis emociones



Cuaderno para el profesorado



Proyecto UPTOYOU
Acompañando el Crecimiento

INTRODUCCIÓN

Querido/a educador/a:

Tienes en tus manos un libro preparado con mucho cuidado pensando en ti y en tu alumnado.

El libro tiene tres secciones claramente definidas: las herramientas de UpToYou, una serie de actividades de introducción o de profundización en las herramientas y más actividades sobre otros temas importantes en la educación emocional de la vida de los educandos en esta edad.

Las herramientas forman el eje vertebrador de la experiencia propuesta. Recuerda que conviene que todas las herramientas se repitan para sacarle provecho. La experiencia nos dice que al principio se hacen de forma más o menos superficial y, conforme los/as alumnos/as aprenden a preguntarse por sí mismos/as, profundizan cada vez más.

Es necesario prestar atención a cuándo se hacen las actividades de presentación o de profundización de las herramientas para no adelantar lo que se trabajará en otro momento.

Este libro está preparado como “libro de ciclo”. Vale la pena que se tenga esto en cuenta para evitar repeticiones innecesarias o para que no se queden actividades sin hacer entre los dos cursos.

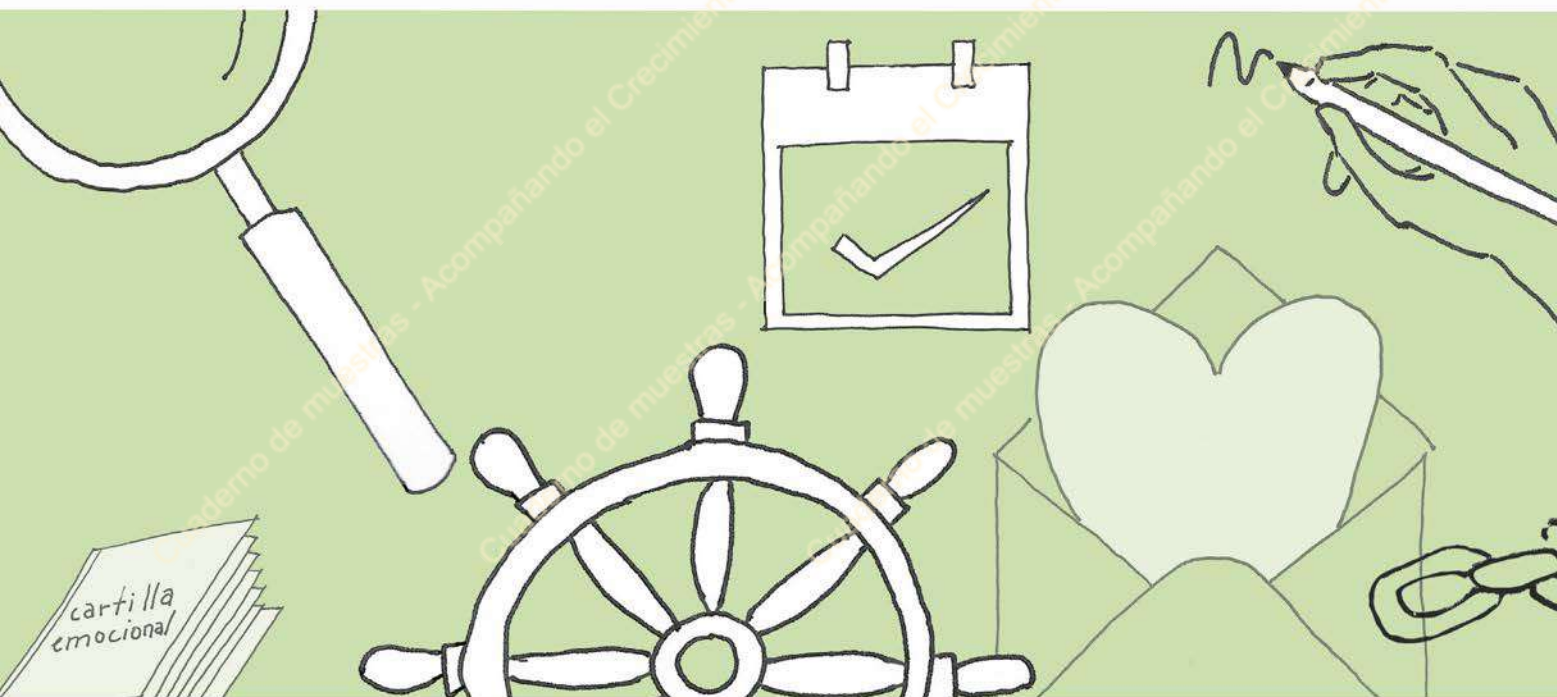
Por último, las sesiones de tutoría o de trabajo en grupo suelen ser unas 32 por curso académico. Como son muchos los temas que el profesorado responsable de curso o tutoría tiene que tratar en ese tiempo, no supone un problema que durante el transcurso de las actividades y herramientas de UpToYou se intercalen otras reuniones con las temáticas que se necesite trabajar con la clase. Lo que sí se aconseja es que no pasen más de tres semanas en aplicar UpToYou porque, de lo contrario, el alumnado tendrá dificultades especiales en seguir la temática y el estilo reflexivo de UpToYou.

Si en el ejercicio de tu práctica docente encuentras dificultades, estaremos encantados de atenderte (materiales@uptoyoueducacion.com). Igualmente queremos decirte que estaremos encantados de recibir tus comentarios sobre el libro y las actividades para mejorar futuras ediciones.

José Víctor
Director de la Fundación UpToYou
jv.oron@uptoyoueducacion.com

Crecer con mis emociones

1



Cuaderno para el alumnado

1º y 2º de EDUCACIÓN PRIMARIA

ÍNDICE

Introducción		5
Agradecimientos		7
Programación de las Actividades		
Recomendaciones Generales		9
HERRAMIENTAS		19
La cartilla emocional	Para reflexionar sobre lo vivido cada día	21
La revisión del día	Para revisar lo vivido atendiendo a procesos personales y de cara a la relación	27
La cadena emocional: Describirla	Para descubrir automatismos interiores cuando somos superados	33
La cadena emocional: Romperla	Para aprender a generar alternativas	39
El semáforo	Para conocer las dinámicas interiores a partir de los comportamientos	43
La carta desde el corazón	Para crecer en agradecimiento y reconciliación con una persona	55
El salvavidas	Para revisar y mejorar la relación con una persona	59
El péndulo: rasgos de la personalidad	Para conocer las propias tendencias que influyen en el día a día y ganar en libertad interior	65
La lupa	Para conocer las causas y la complejidad de nuestra realidad emocional	69
El timón	Para tomar decisiones desde la interioridad	75
La motivación de mis acciones	Para descubrir por qué hacemos las cosas y fomentar el encuentro	81
Mi historia personal	Para revisar las etapas vividas y crecer en unificación de vida e identidad	87
ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS		93
Escuchamos activos	Prepara el estilo del Grupo de apoyo	95
El diario	Prepara La cartilla emocional	103

¿Qué más cosas vivo?	Prepara La revisión del día	109
Y tú, ¿qué prefieres?	Prepara El salvavidas	117
Al microscopio	Profundiza en La lupa	135
Quién es quién	Prepara La cadena emocional: describirla	143
Tenemos más opciones	Prepara La cadena emocional: romperla	153
Mi situación amarilla	Profundiza en El semáforo	159
Decisiones por todos los rincones	Profundiza en El timón	165
¿Qué mejora una relación?	Prepara el estilo del Grupo de apoyo y profundiza en La carta desde el corazón	175
ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL		185
La avellana	Sobre la mentalidad fija e incremental	187
La asamblea de las hormigas	Para promover el diálogo y descubrir la complejidad de la persona	195
Señales de amistad	Sobre la amistad	205
El laberinto	Para trabajar el error desde una mentalidad incremental: oportunidad de aprendizaje y crecimiento	213
Depende de muchas cosas	Para conocer la complejidad de una experiencia emocional en distintas personas	225
¿En quién confías?	Para desarrollar dinámicas interiores de confianza	233
Colorín, colorado	Para ayudar a tomar decisiones y elegir de forma razonada y creativa	239
El círculo de las emociones	Sobre vocabulario emocional y revisión de etapas del desarrollo en los años anteriores	247
Puentes	Para favorecer estilos de relación cooperativos	261
Más allá de	Sobre el sufrimiento y la frustración	273

PROGRAMACIÓN DE LAS SESIONES

Anotamos aquí consejos para aplicar UpToYou en tutoría y un ejemplo de secuenciación de herramientas y actividades para un curso académico. Solo es un modelo por si ayuda al profesorado pero recuerda que lo importante es poner las actividades al servicio del alumnado.

Consejos para preparar la programación

1. Las actividades se han preparado para que aplicándolas una vez tengan todo su sentido. Las herramientas están diseñadas para ser repetidas porque cuanto más las repetimos, más soltura ganamos y más profundizamos en ella. Por eso las herramientas se podrán hacer más de una vez durante el curso. Sabiendo que no habrá tiempo para repetir todas, hay algunas que se prestan más a ser repetidas por curso o por dos cursos (La cadena emocional, El semáforo, La revisión del día o El timón). Otras con hacerla una vez al año es suficiente (Mi historia personal o La carta desde el corazón).

2. Al preparar la programación UpToYou para la tutoría conviene mezclar o alternar herramientas y actividades. Algunas actividades preparan o profundizan en algunas herramientas; otras trabajan otros temas de educación emocional. Por tanto, una posible secuencia podría ser: herramienta - actividad - herramienta - actividad y así sucesivamente; otra sería actividad preparatoria de herramienta - herramienta - actividad de otros temas de educación emocional; o herramienta - actividad que profundiza en herramienta - actividad de otros temas de educación emocional. Dependerá de las necesidades de los alumnos o las herramientas que se vayan a aplicar.

3. Conviene dedicar alguna sesión durante el curso a repasar y evaluar lo que estamos viviendo con las actividades de UpToYou. Por eso en la programación se añade alguna sesión con este fin. Esto es una idea que cada profesor verá cómo llevar a cabo y con qué frecuencia. Por ejemplo, podemos hacer la revisión del trimestre, de la última temporada en clase o a mitad y a final de curso.

Presentamos dos opciones. Una es usar la herramienta La revisión del día aplicada al grupo clase teniendo en cuenta los acontecimientos vividos en ese tiempo, de qué se puede dar gracias, miedos, heridas, resentimientos o frustraciones vividas, a qué hechos han llevado, de qué se podría pedir perdón y qué nueva/s decisión/es tomamos.

También se podría hacer revisión y evaluación de forma más abierta: por la clase se colocan tarjetas con los temas trabajados o con alguna referencia a una imagen o cuento de las actividades y durante esa sesión los alumnos pasean por la clase anotando en una hoja qué recuerdan, qué vivieron en esa actividad, qué descubrieron, en qué les ayudó, qué decisión tomaron, con quién mejoraron la relación gracias a eso... Dedicamos el tiempo que necesiten a cada tarjeta sin limitación de tiempo en cada parada. Ponemos música agradable de fondo. Y se podría terminar la sesión compartiendo cada uno lo que desee.

4. No todas las herramientas y actividades están contempladas en la programación de muestra porque tampoco habrá tiempo para hacerlas en un curso. Hay material de sobra para elegir en función de los temas que más interesen.

Propuesta de programación

Esta propuesta de secuenciación de herramientas y actividades contiene 30 sesiones, que son las que aproximadamente tiene un curso académico.

- Si en todas las sesiones de la tutoría del curso vais a aplicar las herramientas y actividades de UpToYou, podéis seguir este modelo haciendo las sesiones 1-30.
- Si aplicaréis UpToYou en la mitad de las tutorías y vais a hacer esta propuesta en dos años, podéis aplicar las sesiones 1-15 en el primer curso y 16-30 en el segundo.
- Si queréis aplicar estas herramientas y actividades durante dos cursos escolares en todas las tutorías, el primer año se hace la propuesta completa (sesiones 1-30) y el segundo se aplican solo las herramientas dos veces cada una. Así se cubren todas las sesiones.

Si quieres te podemos ayudar a diseñar una programación personalizada para tu centro en función de vuestras necesidades. En ese caso, escribenos a materiales@uptoyoueducacion.com y nos pondremos en contacto.

Sesión	Actividad o herramienta	Sesión	Actividad o herramienta
1	Actividad: El diario	16	Actividad: ¿Quién es quién?
2	Repaso de El diario + Herramienta: La cartilla emocional	17	Herramienta: La cadena emocional
3	Actividad: La avellana	18	Actividad: Puentes
4	Actividad: El círculo de las emociones	19	Herramienta: La lupa
5	Herramienta: El semáforo	20	Revisión y evaluación del trimestre
6	Actividad: El laberinto	21	Herramienta: La carta desde el corazón
7	Actividad: Escuchamos activos	22	Actividad: Más allá de...
8	Herramienta: Mi historia personal	23	Actividad: Señales de amistad
9	Actividad: ¿Qué mejora una relación?	24	Herramienta: El timón
10	Revisión y evaluación del trimestre	25	Actividad: Decisiones por todos los rincones
11	Actividad: Y tú, ¿qué prefieres?	26	Actividad: La asamblea de las hormigas
12	Herramienta: El salvavidas	27	Actividad: Tenemos más opciones
13	Actividad: ¿En quién confías?	28	Herramienta: La motivación de mis acciones
14	Actividad: ¿Qué más cosas vivo?	29	Actividad: Colorín, colorado
15	Herramienta: La revisión del día	30	Revisión y evaluación del curso

LA AVELLANA

Desarrollo de la actividad

El objetivo de la actividad es conocer dos mentalidades diferentes que influyen en las decisiones que toma la persona para fomentar una mentalidad de crecimiento. Para ello, primero se parte de una historia sobre dos ardillas que representan cada mentalidad (fija e incremental). Después se reflexiona sobre sus formas de pensar y de comportarse para, finalmente, pasar a la parte personal.

① Experiencias personales de dificultad (5')

Comenzamos la actividad preguntando al alumnado por sus propias experiencias personales de dificultad: *¿De qué cosas os acordáis que habéis vivido que os costaron un trabajo, un esfuerzo en hacerlas o aprenderlas?* Aquí los niños van enumerando y dando ideas. Por ejemplo, podrían responder: montar en bici, ponerme el abrigo, leer, escribir, hacer la tarea, comer solo/a, etc.

El docente sigue: “Bien. Ahora vamos a conocer a dos ardillas que también tenían que hacer algo difícilísimo, que les costaba mucho. Pero no lo vivieron de la misma forma”.

② Historia (5')

Se cuenta a los alumnos de forma teatralizada y utilizando las viñetas la historia que se encuentra en Materiales.

③ Preguntas para reflexionar (20')

— A. Preguntas de introducción (5')

El docente formula cada una y el alumnado va respondiendo de forma espontánea:

– *¿Qué hace la primera ardilla?*

– *¿Por qué lo hace? ¿Qué pensaba para hacerlo?* Se plantean las dos preguntas porque son la misma: qué mentalidad tiene la ardilla para actuar como actúa. Los alumnos van diciendo ideas

Objetivos:

- Revisar las propias creencias (mentalidad) para saber cuáles ayudan a crecer.
- Contrastar mentalidad fija/ mentalidad incremental y promover la segunda.

Duración:

- 45 minutos

Materiales:

- Cuento “La avellana”.
- Ficha de la actividad.



que se apuntan en la pizarra. Se les deja tiempo para que lo piensen, es decir, no pasamos rápido a la siguiente.

– *¿Qué hace la segunda ardilla?*

– *¿Por qué lo hace? ¿Qué pensaba para hacerlo?* Se plantean las dos preguntas porque son la misma: qué mentalidad tiene la ardilla para actuar como actúa. Los alumnos van diciendo ideas que se apuntan en la pizarra. Se les deja tiempo para que lo piensen, es decir, no pasamos rápido a la siguiente.

— B. Preguntas grupales

El alumnado dialoga en grupo de 3 sobre las respuestas:

– **¿Qué diferencia hay entre las dos ardillas?** Dialogan en grupos (2') y se comparte con toda la clase anotando en la pizarra sus ideas (2').

– *Era difícil coger la avellana porque estaba muy alta. ¿Era igual de difícil para las dos?* Responden todos en gran grupo.

– **Entonces, ¿por qué se rindió la primera?**

¿Y por qué no se rindió la segunda? Se plantean las dos preguntas para tener que justificar con detalle la respuesta, reflexionando y relacionando desde las dos perspectivas. Para cada una, dialogan en grupo (1') y se comparte en gran grupo (1').

– **Cuando descubrió que saltando no lo conseguía, ¿qué hizo la segunda ardilla?** Vamos a fijarnos en todo lo que hizo para probar nuevas formas de conseguir la avellana. Aquí ya nos centramos en la mentalidad incremental, en cómo el personaje se desprende del objetivo para simular alternativas. Dialogan en grupos (2') y se comparte en clase (2').

Evaluación (15')

“ya conocemos algunas formas de conseguir una cosa que queremos: (se resumen las que hayan dicho) podemos pedir ayuda, podemos buscar otras maneras...

Vamos a fijarnos en una cosa que a nosotros nos cueste, que se nos haga difícil, como a las ardillas coger la avellana. Y ya sabemos que podemos hacer muchas cosas cuando algo nos cuesta”.

— A. Diálogo en parejas (5')

- *Piensa en algo que últimamente te cuesta mucho hacer. ¿Qué es?*
- *¿Lo intentas varias veces? ¿Te rindes enseguida?*
 - a) Si sigues intentándolo cuando ves que es difícil, ¿por qué lo haces?*
 - b) Si te rindes cuando ves que es difícil, ¿por qué lo haces?*
- Apuntan lo que es difícil para ellos en su ficha.

— B. Parte individual (10')

- *¿Cómo podrías seguir esforzándote o cómo podrías insistir en la tarea? Vamos a buscar nuevas formas de conseguir lo mismo. Así cada niño/a toma distancia y puede buscar alternativas de crecimiento.*
- *“En cada círculo, dibuja una forma distinta de conseguir eso que te parece difícil que crees que te ayudará. Debajo, escribes una palabra que te recuerde a qué te refieres”. Por ejemplo: “Me cuesta hacer la tarea”. En el círculo dibujo: “Pedir ayuda a papá/mamá”. Palabra clave: “ayuda”.*
- *Cuando terminan su ficha, el docente aprovecha los 2 últimos minutos para pedir a los alumnos que esta tarde vayan a un adulto en quien confíen o con quien vivan y le cuenten aquello que les parece muy difícil o que les cuesta y todas las formas que han pensado que les ayudarían a conseguir lo mismo por otras vías. Para explicarlo, se apoyan en la ficha con los dibujos y las palabras.*

Al adulto también le pueden preguntar si él/ella también tiene cosas que le cuestan, qué hace cuando tiene una dificultad, si le ayuda la compañía de otras personas, etc.

Recomendaciones pedagógicas

Conceptos importantes

- **Las creencias interactúan con las emociones y ambas influyen en la toma de decisiones.**

- **Existen mentalidades diferenciadas sobre el aprendizaje personal y el cambio: fija e incremental.** La mentalidad fija no confía en los cambios profundos que se puedan dar en la persona porque piensa que no son posibles, uno es como es. La mentalidad incremental sí considera que existe posibilidad de cambio y crecimiento en la persona. La realidad de las personas se puede potenciar. Se puede encontrar más información sobre el binomio fija-incremental en el capítulo 1 del libro de la formación inicial de educadores.

Recomendaciones concretas

1. **Es importante no moralizar con lo que los niños dicen, sino dejarles un espacio de libertad.** Es decir, si un niño expresa que le cuesta hacer la tarea, es un error que el docente le diga que “tiene que esforzarse para hacerla”. El docente no tiene que decir al niño qué hacer, porque no le estaría respetando, sino que su labor es favorecer que el niño piense alternativas para hacer las cosas que suponen un esfuerzo. Así estamos educando no con mentalidad de problema (“el problema

es que no hace la tarea”), sino con mentalidad de oportunidad de crecimiento: tenemos una *oportunidad para educar a los niños en cómo situarse ante una dificultad, cosa que ocurrirá durante toda la vida.*

2. **No damos los conceptos “mentalidad fija/incremental” a los niños, sino que los viven en la actividad y ellos los nombran.** Cuando se lee el cuento no se menciona nada de la mentalidad, sino que se les pide que estén atentos a cómo piensan los personajes. Cuando hayan pensado sobre cómo vive una y otra ardilla, entonces ellos mismos nombran las realidades de forma personal. así aseguramos la verdadera comprensión.

3. **La última parte de la evaluación fomenta diálogos de calidad entre niños y adultos.** Es muy interesante ir animando a los niños a que cuenten en la familia sus experiencias en UpToYou y el diálogo pueda dirigirse en las dos direcciones para aprender y enriquecerlos juntos.

Singularidad de UpToYou en la actividad

Promovemos la mentalidad incremental porque considera que las distintas realidades de la persona pueden crecer y mejorar actuando correctamente. Mentalidad incremental no significa que todo se puede lograr, sino que toda realidad presente puede crecer.

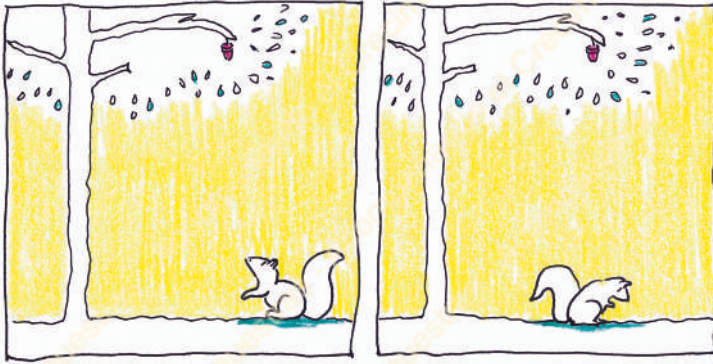
El estilo educativo que favorece la mentalidad incremental se centra en los procesos de los niños y en su esfuerzo. la persona es más de lo que hace, más que su trabajo y más que su conducta, por lo que no ponemos el énfasis en la persona o en sus resultados, sino en los caminos que recorre. Así el crecimiento es irrestricto y la persona siempre puede seguir creciendo.



LA AVELLANA

* Cuento *

Había un árbol de avellanas altíiiiisimo en medio del bosque. Una ardilla quería conseguir una avellana que se encontraba en la parte más alta del avellano. La avellana estaba muy alejada y había muchas ramas cruzadas, por lo que la ardilla pensó que no podría conseguirla nunca, así que no quiso ni intentar cogerla. Se volvió a su madriguera.



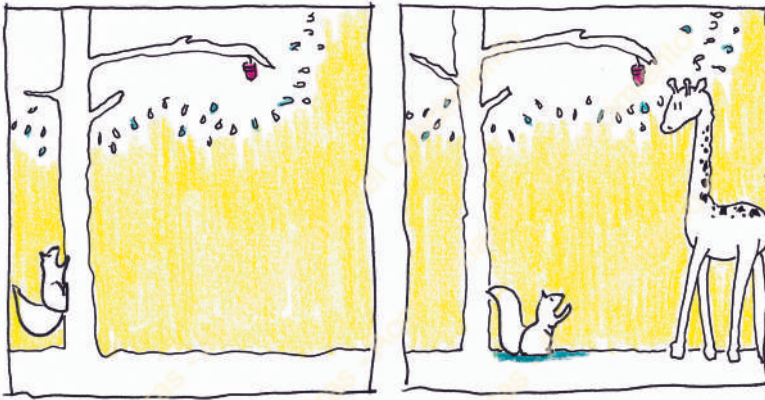
Otra ardilla, que le tenía mucho aprecio, pensó que no tenían por qué rendirse, que seguro que habría alguna forma de alcanzar la avellana. Estuvo pensando toda la noche. Intentó subir por la parte izquierda del árbol pero no podía. Al día siguiente, lo intentó de nuevo por la derecha y tampoco lo logró. Y así continuó durante unos días, esforzándose y trabajando por llegar a la avellana que deseaba.



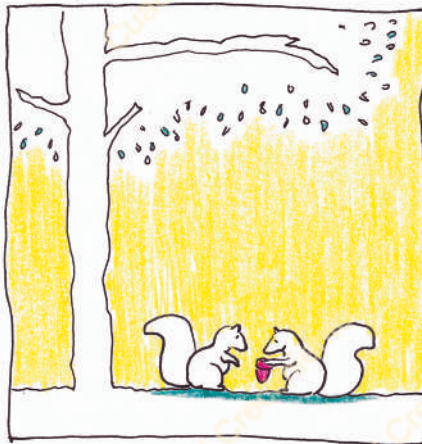


LA AVELLANA

Un buen día pasó por aquel lugar una jirafa, y a la segunda ardilla se le ocurrió que podía pedirle ayuda. La jirafa, encantada, subió a la ardilla encima de su cabeza y la levantó para que pudiera llegar a lo alto del avellano.



Así fue como la ardilla consiguió la avellana. Bajó de la jirafa, le dio las gracias y se fue corriendo a compartir la avellana con su vecina, la otra ardilla, para merendar juntas.





FICHA DE LA ACTIVIDAD:

LA AVELLANA

¿Qué me cuesta mucho hacer o me parece difícil últimamente?

¿Cómo podría seguir esforzándome o cómo podría insistir para hacerlo? Busco **otras formas de conseguir lo mismo.**

A large, empty oval shape intended for writing an answer to the question above.A large, empty oval shape intended for writing an answer to the question above.

A large, empty oval shape intended for writing an answer to the question above.

A large, empty oval shape intended for writing an answer to the question above.

A large, empty oval shape intended for writing an answer to the question above.

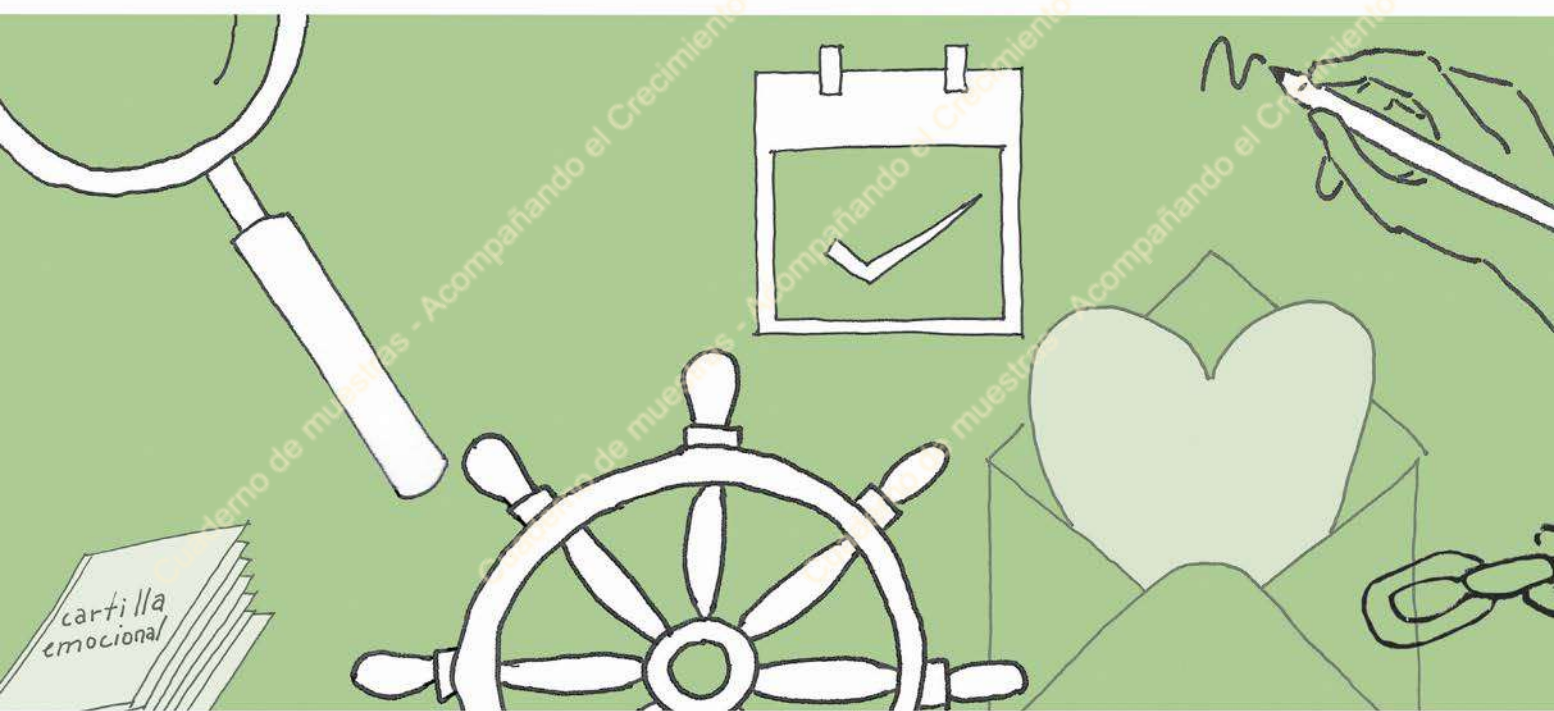


NOTAS

- En esta sesión, ¿qué has descubierto de ti a nivel personal? ¿En qué necesitas crecer?
- ¿Descubres algo que tendrías que hacer en relación con algún/a alumno/a en concreto?
- En función de lo tratado, ¿qué decisión podrías tomar para mejorar alguna relación?

Esperamos todas tus ideas, sugerencias, correcciones y comentarios sobre esta actividad y su aplicación con tus alumnos y alumnas. Escríbenos a materiales@uptoyoueducacion.com y estaremos encantados de seguir creciendo gracias a tus aportaciones.

Crecer con mis emociones **2**



Cuaderno para el alumnado

3º y 4º de EDUCACIÓN PRIMARIA

ÍNDICE

Introducción		5
Agradecimientos		7
Programación de las Actividades		
Recomendaciones Generales		9
HERRAMIENTAS		17
La cartilla emocional	Para reflexionar sobre lo vivido cada día	19
La revisión del día	Para revisar lo vivido atendiendo a procesos personales y de cara a la relación	25
La cadena emocional: describirla	Para descubrir automatismos interiores cuando somos superados	31
La cadena emocional: romperla	Para aprender a generar alternativas	37
El semáforo	Para conocer las dinámicas interiores a partir de los comportamientos	43
La carta desde el corazón	Para crecer en agradecimiento y reconciliación con una persona	49
El salvavidas	Para revisar y mejorar la relación con una persona	53
El péndulo: rasgos de la personalidad	Para conocer las propias tendencias que influyen en el día a día y ganar en libertad interior	57
La lupa	Para conocer las causas y la complejidad de nuestra realidad emocional	63
El timón	Para tomar decisiones desde la interioridad	69
La motivación de mis acciones	Para descubrir por qué hacemos las cosas y fomentar el encuentro	73
Mi historia personal	Para revisar las etapas vividas y crecer en unificación de vida e identidad	79
ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS		85
Escuchamos activos	Prepara el estilo del Grupo de apoyo	87
¿En qué dirección van mis flechas?	Prepara La Cartilla emocional	97

No sabía que estabas ahí	Prepara La revisión del día	103
¿Puedes dar las gracias?	Profundiza en Mi historia personal	111
Una pequeña parte	Profundiza en La lupa	117
Libres o encadenados	Prepara La cadena emocional	129
Una historia con varios finales	Prepara La cadena emocional: romperla	137
Mis muchas formas de vivir	Profundiza en El semáforo	149
Deseos	Prepara El timón	159
Hablar desde el corazón	Profundiza en La carta desde el corazón	165
ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL		177
La mentalidad	Sobre la mentalidad fija e incremental	179
¿Qué digo cuando digo?	Sobre la alabanza y la corrección centradas en el proceso y esfuerzo de la persona	189
¿Solo jugamos?	Para superar los juicios e iniciar procesos de crecimiento	199
Mis amigos	Sobre la amistad	205
Nuestra clase: un lugar de libre pensamiento	Para favorecer la participación en clase y trabajar el error como oportunidad de crecimiento	211
¿Soy o estoy?	Para fomentar la mentalidad incremental y descubrir la complejidad de la persona	219
Cambios	Para desarrollar dinámicas interiores de confianza ante los acontecimientos	227
Mi rutina	Para favorecer la motivación por el encuentro interpersonal	243
Pensamos en plural	Sobre la cooperación	249
¡Ya no juego más!	Sobre el sufrimiento y la frustración	259

PROGRAMACIÓN DE LAS SESIONES

Anotamos aquí consejos para aplicar UpToYou en tutoría y un ejemplo de secuenciación de herramientas y actividades para un curso académico. Solo es un modelo por si ayuda al profesorado pero recuerda que lo importante es poner las actividades al servicio del alumnado.

Consejos para preparar la programación

1. Las actividades se han preparado para que aplicándolas una vez tengan todo su sentido. Las herramientas están diseñadas para ser repetidas porque cuanto más las repetimos, más soltura ganamos y más profundizamos en ella. Por eso las herramientas se podrán hacer más de una vez durante el curso. Sabiendo que no habrá tiempo para repetir todas, hay algunas que se prestan más a ser repetidas por curso o por dos cursos (La cadena emocional, El semáforo, La revisión del día o El timón). Otras con hacerla una vez al año es suficiente (Mi historia personal o La carta desde el corazón).

2. Al preparar la programación UpToYou para la tutoría conviene mezclar o alternar herramientas y actividades. Algunas actividades preparan o profundizan en algunas herramientas; otras trabajan otros temas de educación emocional. Por tanto, una posible secuencia podría ser: herramienta - actividad - herramienta - actividad y así sucesivamente; otra sería actividad preparatoria de herramienta - herramienta - actividad de otros temas de educación emocional; o herramienta - actividad que profundiza en herramienta - actividad de otros temas de educación emocional. Dependerá de las necesidades de los alumnos o las herramientas que se vayan a aplicar.

3. Conviene dedicar alguna sesión durante el curso a repasar y evaluar lo que estamos viviendo con las actividades de UpToYou. Por eso en la programación se añade alguna sesión con este fin. Esto es una idea que cada profesor verá cómo llevar a cabo y con qué frecuencia. Por ejemplo, podemos hacer la revisión del trimestre, de la última temporada en clase o a mitad y a final de curso.

Presentamos dos opciones. Una es usar la herramienta La revisión del día aplicada al grupo clase teniendo en cuenta los acontecimientos vividos en ese tiempo, de qué se puede dar gracias, miedos, heridas, resentimientos o frustraciones vividas, a qué hechos han llevado, de qué se podría pedir perdón y qué nueva/s decisión/es tomamos.

También se podría hacer revisión y evaluación de forma más abierta: por la clase se colocan tarjetas con los temas trabajados o con alguna referencia a una imagen o cuento de las actividades y durante esa sesión los alumnos pasean por la clase anotando en una hoja qué recuerdan, qué vivieron en esa actividad, qué descubrieron, en qué les ayudó, qué decisión tomaron, con quién mejoraron la relación gracias a eso... Dedicamos el tiempo que necesiten a cada tarjeta sin limitación de tiempo en cada parada. Ponemos música agradable de fondo. Y se podría terminar la sesión compartiendo cada uno lo que desee.

4. No todas las herramientas y actividades están contempladas en la programación de muestra porque tampoco habrá tiempo para hacerlas en un curso. Hay material de sobra para elegir en función de los temas que más interesen.

Propuesta de programación

Esta propuesta de secuenciación de herramientas y actividades contiene 30 sesiones, que son las que aproximadamente tiene un curso académico.

- Si en todas las sesiones de la tutoría del curso vais a aplicar las herramientas y actividades de UpToYou, podéis seguir este modelo haciendo las sesiones 1-30.
- Si aplicaréis UpToYou en la mitad de las tutorías y vais a hacer esta propuesta en dos años, podéis aplicar las sesiones 1-15 en el primer curso y 16-30 en el segundo.
- Si queréis aplicar estas herramientas y actividades durante dos cursos escolares en todas las tutorías, el primer año se hace la propuesta completa (sesiones 1-30) y el segundo se aplican solo las herramientas dos veces cada una. Así se cubren todas las sesiones.

Si quieres te podemos ayudar a diseñar una programación personalizada para tu centro en función de vuestras necesidades. En ese caso, escribenos a materiales@uptoyoueducacion.com y nos pondremos en contacto.

Sesión Actividad o herramienta

- 1 Actividad: En qué dirección van mis flechas
- 2 Herramienta: La cartilla emocional
- 3 Actividad: Soy o estoy
- 4 Actividad: La mentalidad
- 5 Herramienta: El semáforo
- 6 Actividad: Escuchamos activos
- 7 Actividad: No sabía que estabas ahí
- 8 Herramienta: La revisión del día
- 9 Actividad: Mis amigos
- 10 Revisión y evaluación del trimestre
- 11 Herramienta: La motivación de mis acciones
- 12 Actividad: Libres o encadenados
- 13 Actividad: Nuestra clase: un lugar de libre pensamiento
- 14 Herramienta: El semáforo
- 15 Actividad: Mis muchas formas de vivir

Sesión Actividad o herramienta

- 16 Actividad: Deseos
- 17 Herramienta: El timón
- 18 Actividad: Hablar desde el corazón
- 19 Herramienta: La carta desde el corazón
- 20 Revisión y evaluación del trimestre
- 21 Herramienta: La revisión del día
- 22 Actividad: Cambios
- 23 Actividad: Mi rutina
- 24 Actividad: Una historia con varios finales
- 25 Herramienta: La cadena emocional
- 26 Actividad: Pensamos en plural
- 27 Actividad: ¡Ya no juego más!
- 28 Herramienta: Mi historia personal
- 29 Actividad: ¿Puedes dar las gracias?
- 30 Revisión y evaluación del curso

¿SOY O ESTOY?

Desarrollo de la actividad

La actividad consiste en descubrir la limitación de los juicios emitidos a través de enunciados que comienzan por “Yo soy...”. Poco a poco, la reflexión continúa con los juicios sobre los demás: “Tú eres un/a...”. Estos son equivocados porque no dicen la verdad de lo que la persona es.

Para ello, primero los niños escriben una lista de lo que ellos son. Después se presenta la diferencia entre *ser* y *estar* con adjetivos concretos. Más tarde se lee la historia de una niña que confunde ambos términos y se reflexiona a partir de ella. Se termina la actividad retomando la primera lista y pasando de forma crítica algunos rasgos personales a la columna “estoy”.

① Yo soy... (5')

Se pide a los alumnos que escriban en una columna titulada “Soy” una lista de 8-10 cosas que ellos son. Por ejemplo, soy listo, soy amable, soy torpe, etc.

② Contraste entre enunciados soy/estoy (5')

Aparcamos la lista anterior y escribimos en la pizarra varios enunciados contrapuestos:

Soy torpe / Estoy torpe
 Soy juguetón / Estoy juguetón
 Soy generoso / Estoy generoso, he compartido
 Soy listo / Estoy listo
 Soy un ladrón / He robado
 etc.

Se les pregunta a los alumnos qué diferencia hay entre cada pareja de oraciones cuando una persona las dice. Se espera a que los alumnos la vayan viendo. Si no la ven clara, se les puede preguntar directamente: *¿Se refiere a que esa acción se realiza siempre o solo algunas veces?*

Objetivos:

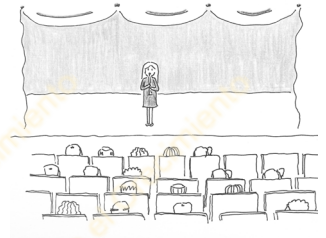
- Descubrir que no todos sentimos ni interpretamos la realidad de la misma forma.
- Descubrir la complejidad de la persona.
- Suspender el juicio para dinamizar procesos de crecimiento.

Duración:

- 40 minutos.

Materiales:

- Cuento.
- Ficha de la actividad.



Finalmente verán que “soy” es un rasgo de la persona, dice lo que alguien es porque *siempre* lo hace; “estoy” se refiere a lo que uno hace en un momento determinado, pero no significa que siempre lo haga así. Por eso, “soy...” es un juicio a una persona y “estoy...” no lo es. Son los niños quienes llegan a la conclusión, pero el docente al final resume o concluye la idea.

③ **Historia de Elena (5’)**

Se lee la historia presentando una viñeta que la acompaña.

"Vamos a escuchar la historia de una niña que se liaba con la diferencia entre lo que uno es *siempre* y lo que a uno le pasa *en un momento concreto*".

④ **Preguntas sobre la historia y sobre uno mismo (15’)**

El profesor plantea unas preguntas para que se respondan en voz alta. El objetivo es que cada alumno conozca su situación personal y después se pueda situar ante ella. Algunas preguntas son de paso, para abrir el tema, y no merece la pena detenerse mucho en ellas. Otras son esenciales y es importante explotar la respuesta, preguntando siempre por qué (están en negrita).


- ¿Qué le ha pasado a Elena?
- ¿Por qué le ha pasado eso?
- ¿Cómo estaba Elena en ese momento?
- ¿Qué era importante para ella?
- ¿Está nerviosa? ¿Agobiada? ¿Intranquila? ¿Decepcionada? ¿Frustrada? Si un niño no entiende un término, se le explica brevemente su significado de diccionario. Pueden ampliar más términos de vocabulario emocional y siempre explicarán por qué se siente así.
- **Elena sabía tocar el oboe y sonaba muy bien. No siempre se equivocaba. Pero ella dice que es torpe. ¿Qué piensas sobre eso?** Primero lo hablan en parejas y luego con todo el grupo.
- *¿Puedes compartir si a ti también te ha pasado alguna vez eso: que sabías hacer algo o lo habías preparado pero no te salió como pensabas y entonces dijiste que eras de una manera aunque en realidad era algo que te había pasado solo en un momento? Explica cuándo y cómo fue. ¿Qué pensaste de ti mismo/a? ¿Por qué te pasó eso?* Primero lo hablan en parejas y luego, quien quiera, lo comparte con el grupo.
- *¿Qué pensarán los padres de Elena, que le habían escuchado tocar en casa sin ningún error?*
- *Elena se enfada porque quería que le saliera muy bien y tenía muchas ganas de pasar la prueba. ¿Se puede reaccionar de maneras distintas cuando se quiere algo y no se consigue? ¿De qué formas distintas podemos actuar cuando nos frustramos, cuando no conseguimos lo que esperábamos con ganas?* Primero lo hablan en parejas y luego se elabora con todo el grupo una lista de ideas que se apunta en la pizarra.

Evaluación (10’)

Se retoma la lista de cosas que uno ha dicho que **es**, la columna que han escrito al principio.

— A. ¿Cómo podríamos pasar de “soy” a “estoy”? ¿Qué piensa una persona que deja de decir “soy” y empieza a decir “estoy”? La respuesta a esta pregunta se puede formular de distintas maneras pero en esencia es que “las cosas pueden cambiar”. Cuando uno piensa que las cosas pueden cambiar, ya no dice que es un ladrón, o un torpe, porque eso es hoy pero igual mañana hace otra cosa distinta, por ejemplo.

— B. Ahora vamos a ver si yo de verdad soy o estoy. Cada alumno toma la columna “soy” y dibuja al lado otra columna: “estoy”. Piensa en cada una de las cosas que has dicho que eres y pregúntate si eso es siempre o a veces las cosas son distintas. Para ello, hay que pensar en ejemplos concretos. En este caso, con una flecha lo escribirá en la columna “estoy”.

SOY	ESTOY
	

— C. Se comentan los cambios con todo el grupo. Los niños no tienen que compartir qué cosas son o qué cosas están, sino si ha habido algún cambio por su parte y qué les hace pensar ese cambio. Se comparte una ronda ágil en la que todos participan:

- ¿Ha habido algún cambio en lo que has escrito, de soy a estoy? Si / No.
- ¿Qué te hace pensar eso?

Ejemplo: "Si ha habido cambios y eso me hace pensar que yo puedo cambiar".

Recomendaciones pedagógicas

Conceptos importantes

- **Frente a un mismo estímulo, no todas las personas reaccionan de la misma manera, sino que cada uno tiene una forma singular**, que se educa a lo largo de la infancia, está afectada por variables como la autoestima, y es dependiente de las propias creencias y de la evaluación de los eventos según las experiencias personales.

- **El juicio impide el conocimiento y el crecimiento personal**. Además, los juicios representan formulaciones parciales erróneas de la realidad y olvidan la complejidad de la persona humana.

Recomendaciones concretas

1. Cuando expresan cómo se siente la niña de la historia, pueden proponer sus propios sentimientos. **Cada vez que digan que se siente de una manera, es esencial que expliquen por qué con cada término.**

2. **Al principio de la actividad no se les dice a los niños que existirá una segunda columna**, porque se desvelaría el sentido de la actividad. Simplemente se anotan los “soy” en una columna para que la segunda parte “estoy” sea una sorpresa y haga pensar a los alumnos.

3. **Cuando los alumnos completan su tabla convirtiendo los “soy” en “estoy”, es esencial que el profesor interactúe con los alumnos** que hacen el ejercicio de forma individual. Así podrá hablar con ellos de forma cercana y detectar también pensamientos fijos sobre uno mismo que impiden el crecimiento.

Singularidad de UpToYou en la actividad

Proponemos que la persona es “más” que sus acciones. Las acciones hablan de uno mismo muchas veces, de sus tendencias, por ejemplo, pero no le definen ni limitan. Por ello, es importante suspender el juicio. **Soy paraliza el crecimiento; estoy lo dinamiza porque puedo estar de otra manera, puedo crecer.**

Evitamos los juicios sobre uno mismo y sobre los demás sencillamente porque las personas son complejas, no se pueden abarcar con unas cuantas etiquetas. Cuanto más conocemos a una persona, menos juicios hacemos sobre ella y empezamos a ver algo más que impresiones.



¿SOY O ESTOY?

* Ilustración y cuento *



La chica se llamaba Elena y tocaba el oboe desde los 5 años. Le encantaba el sonido de este instrumento de viento, y aunque le costó mucho esfuerzo hacerlo sonar, ahora lo tocaba con brillantez para la edad que tenía.

Ensayaba todos los días al menos una hora, y había conseguido interpretar de memoria una gran cantidad de obras musicales de los mejores compositores de música clásica.

Cuando cumplió los 12 años, llegó el momento de presentarse a las pruebas que iba a realizar una gran orquesta para jóvenes músicos. Una oportunidad que había esperado toda su vida. Sin embargo, no le estaba resultando fácil. Este era el tercer año consecutivo que se presentaba a la audición, pero aún no había conseguido pasar el corte. En esta ocasión, había elegido una de sus piezas favoritas, que dominaba a la perfección.

Entre el público del gran auditorio estaban los cinco miembros del jurado, algunos músicos de la orquesta, sus padres y sus mejores amigas. Cuando llegó su turno, comenzó a tocar. Estaba tan nerviosa que le sudaban las manos.

De repente, empezó a fallar en las notas, se le resbalaban mucho los dedos, que se movían torpes entre las clavijas del oboe, no podía coger aire por los nervios, se le olvidó la partitura, la interpretación estaba siendo un desastre... Se detuvo, bajó del escenario y se marchó gritando:

¡Soy una torpe! ¡La he fastidiado! ¡Yo no sirvo para esto!



FICHA DE LA ACTIVIDAD:

¿SOY O ESTOY?

SOY	

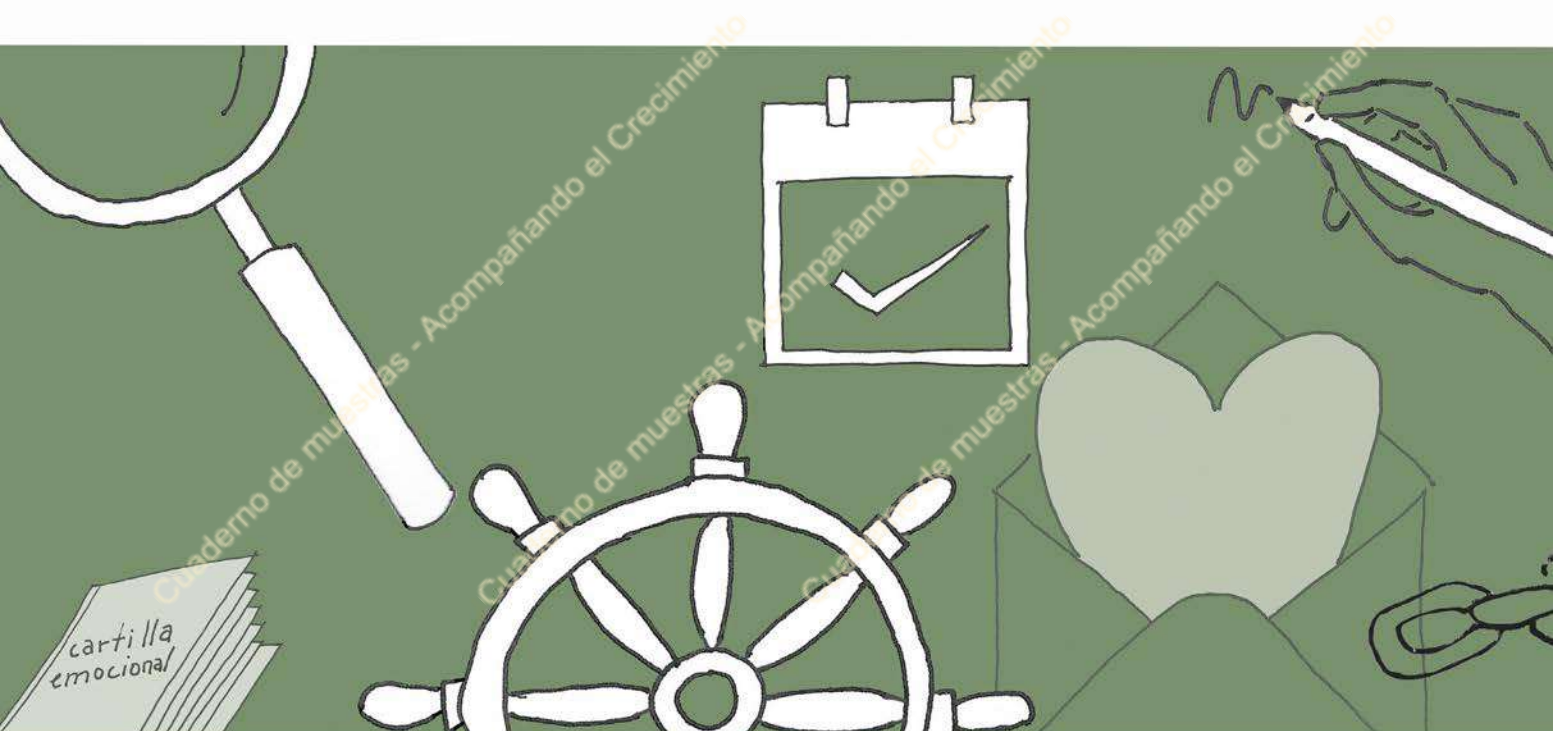


NOTAS

- En esta sesión, ¿qué has descubierto de ti a nivel personal? ¿En qué necesitas crecer?
- ¿Descubres algo que tendrías que hacer en relación con algún/a alumno/a en concreto?
- En función de lo tratado, ¿qué decisión podrías tomar para mejorar alguna relación?

Esperamos todas tus ideas, sugerencias, correcciones y comentarios sobre esta actividad y su aplicación con tus alumnos y alumnas. Escríbenos a materiales@uptoyoueducacion.com y estaremos encantados de seguir creciendo gracias a tus aportaciones.

Crece con mis emociones **3**



Cuaderno para el alumnado

5º y 6º de EDUCACIÓN PRIMARIA

ÍNDICE

Introducción		5
Agradecimientos		7
Programación de las Actividades		
Recomendaciones Generales		9
HERRAMIENTAS		19
La cartilla emocional	Para reflexionar sobre lo vivido cada día	21
La revisión del día	Para revisar lo vivido atendiendo a procesos personales y de cara a la relación	27
La cadena emocional: describirla	Para descubrir automatismos interiores cuando somos superados	33
La cadena emocional: romperla	Para aprender a generar alternativas	39
El semáforo	Para conocer las dinámicas interiores a partir de los comportamientos	45
La carta desde el corazón	Para crecer en agradecimiento y reconciliación con una persona	51
El salvavidas	Para revisar y mejorar la relación con una persona	57
El péndulo: rasgos de la personalidad	Para conocer las propias tendencias que influyen en el día a día y ganar en libertad interior	65
La lupa	Para conocer las causas y la complejidad de nuestra realidad emocional	73
El timón	Para tomar decisiones desde la interioridad	79
La motivación de mis acciones	Para descubrir por qué hacemos las cosas y fomentar el encuentro	85
Mi historia personal	Para revisar las etapas vividas y crecer en unificación de vida e identidad	91
ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS		97
Espejo de palabras	Prepara el estilo del Grupo de apoyo	99
¿Es positivo o negativo?	Prepara La Cartilla emocional	105

Escala de grises	Prepara o profundiza en La Cartilla emocional	115
Tyler	Profundiza en La revisión del día	123
La historia del otro	Prepara Mi historia personal	133
En el taller	Prepara El salvavidas	141
El bocadillo de Teo	Prepara La cadena emocional	151
¿Cuáles son mis tendencias?	Profundiza en El semáforo	159
Y tú, ¿qué harías?	Prepara El timón	165
Viajamos	Prepara La carta desde el corazón	173
ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL		183
Las buenas creencias	Para revisar creencias y favorecer mentalidad incremental	185
La amistad	Sobre la amistad en clave identitaria	195
Páginas amarillas	Para potenciar la autonomía y el encuentro interpersonal	203
Quién es quién	Para revisar identificaciones y preparar la etapa adolescente favoreciendo preguntas por la identidad	211
Probando, probando	Para trabajar el error desde una mentalidad incremental: oportunidad de aprendizaje y crecimiento	219
Mi experiencia	Para conocer la complejidad de una experiencia emocional en distintas personas	229
El consejero fiel	Para preparar la toma de decisiones conociendo la propia interioridad, lo que uno quiere	239
Sal pitando de la isla	Para ayudar a tomar decisiones y elegir de forma razonada y creativa	247
Pensamos en plural	Sobre la cooperación	257
¡Ya no juego más!	Sobre el sufrimiento y la frustración	265

PROGRAMACIÓN DE LAS SESIONES

Anotamos aquí consejos para aplicar UpToYou en tutoría y un ejemplo de secuenciación de herramientas y actividades para un curso académico. Solo es un modelo por si ayuda al profesorado pero recuerda que lo importante es poner las actividades al servicio del alumnado.

Consejos para preparar la programación

1. Las actividades se han preparado para que aplicándolas una vez tengan todo su sentido. Las herramientas están diseñadas para ser repetidas porque cuanto más las repetimos, más soltura ganamos y más profundizamos en ella. Por eso las herramientas se podrán hacer más de una vez durante el curso. Sabiendo que no habrá tiempo para repetir todas, hay algunas que se prestan más a ser repetidas por curso o por dos cursos (La cadena emocional, El semáforo, La revisión del día o El timón). Otras con hacerla una vez al año es suficiente (Mi historia personal o La carta desde el corazón).

2. Al preparar la programación UpToYou para la tutoría conviene mezclar o alternar herramientas y actividades. Algunas actividades preparan o profundizan en algunas herramientas; otras trabajan otros temas de educación emocional. Por tanto, una posible secuencia podría ser: herramienta - actividad - herramienta - actividad y así sucesivamente; otra sería actividad preparatoria de herramienta - herramienta - actividad de otros temas de educación emocional; o herramienta - actividad que profundiza en herramienta - actividad de otros temas de educación emocional. Dependerá de las necesidades de los alumnos o las herramientas que se vayan a aplicar.

3. Conviene dedicar alguna sesión durante el curso a repasar y evaluar lo que estamos viviendo con las actividades de UpToYou. Por eso en la programación se añade alguna sesión con este fin. Esto es una idea que cada profesor verá cómo llevar a cabo y con qué frecuencia. Por ejemplo, podemos hacer la revisión del trimestre, de la última temporada en clase o a mitad y a final de curso.

Presentamos dos opciones. Una es usar la herramienta La revisión del día aplicada al grupo clase teniendo en cuenta los acontecimientos vividos en ese tiempo, de qué se puede dar gracias, miedos, heridas, resentimientos o frustraciones vividas, a qué hechos han llevado, de qué se podría pedir perdón y qué nueva/s decisión/es tomamos.

También se podría hacer revisión y evaluación de forma más abierta: por la clase se colocan tarjetas con los temas trabajados o con alguna referencia a una imagen o cuento de las actividades y durante esa sesión los alumnos pasean por la clase anotando en una hoja qué recuerdan, qué vivieron en esa actividad, qué descubrieron, en qué les ayudó, qué decisión tomaron, con quién mejoraron la relación gracias a eso... Dedicamos el tiempo que necesiten a cada tarjeta sin limitación de tiempo en cada parada. Ponemos música agradable de fondo. Y se podría terminar la sesión compartiendo cada uno lo que desee.

4. No todas las herramientas y actividades están contempladas en la programación de muestra porque tampoco habrá tiempo para hacerlas en un curso. Hay material de sobra para elegir en función de los temas que más interesen.

Propuesta de programación

Esta propuesta de secuenciación de herramientas y actividades contiene 30 sesiones, que son las que aproximadamente tiene un curso académico.

- Si en todas las sesiones de la tutoría del curso vais a aplicar las herramientas y actividades de UpToYou, podéis seguir este modelo haciendo las sesiones 1-30.
- Si aplicaréis UpToYou en la mitad de las tutorías y vais a hacer esta propuesta en dos años, podéis aplicar las sesiones 1-15 en el primer curso y 16-30 en el segundo.
- Si queréis aplicar estas herramientas y actividades durante dos cursos escolares en todas las tutorías, el primer año se hace la propuesta completa (sesiones 1-30) y el segundo se aplican solo las herramientas dos veces cada una. Así se cubren todas las sesiones.

Si quieres te podemos ayudar a diseñar una programación personalizada para tu centro en función de vuestras necesidades. En ese caso, escribenos a materiales@uptoyoueducacion.com y nos pondremos en contacto.

Sesión Actividad o herramienta

- Herramienta: La cartilla emocional
- Actividad: Espejo de palabras
- Herramienta: El semáforo
- Actividad: Escala de grises
- Actividad: Páginas amarillas
- Herramienta: La cadena emocional
- Herramienta: La revisión del día
- Actividad: La amistad
- Actividad: Y tú, ¿qué harías?
- Revisión y evaluación del trimestre
- Actividad: El consejero fiel
- Herramienta: El timón
- Actividad: ¿Es positivo o negativo?
- Actividad: La historia del otro
- Actividad: En el taller

Sesión Actividad o herramienta

- Herramienta: El salvavidas
- Actividad: Probando, probando
- Actividad: Viajamos
- Herramienta: La carta desde el corazón
- Revisión y evaluación del trimestre
- Herramienta: El semáforo
- Actividad: ¿Cuáles son mis tendencias?
- Actividad: Las buenas creencias
- Actividad: Qué estrés
- Herramienta: La lupa
- Herramienta: La motivación de mis acciones
- Herramienta: Mi historia personal
- Actividad: Quién es quién
- Actividad: Sal pitando de la isla
- Revisión y evaluación del curso

VIAJAMOS

Desarrollo de la actividad

Esta actividad se dispara con un cómic que cuenta una historia. Abre el tema del agradecimiento porque al final del día una parte borra el todo y parece que “se olvida” de las personas y momentos que también había vivido en ese día. Después de la historia se responden por grupos a unas preguntas y finalmente cada niño/a traslada a su vida la situación que vive del agradecimiento.

Se presenta a los alumnos que “la actividad de hoy empieza con un cómic sobre la historia de una señora viajera. Vamos a verlo”.

① Última viñeta (5’)

El alumnado tiene en su cuaderno la última viñeta y se cuenta que “ésta es la historia de una mujer que ha viajado a China por trabajo y, al llegar al hotel, muy cansada después de todo el día de viaje, va a recoger la llave en recepción y se encuentra con un fila larguísima. Y entonces la mujer dice: ¡Qué lentos! ¡Qué ganas de dormirme ya! ¡Qué día tan horrible!”.

② La historia desde el principio (5’)

“Ahora vamos a conocer el resto de la historia. Estamos al final del día, pero vamos a ver cómo comenzó”. Los alumnos pueden seguir la historia con sus viñetas del cuaderno.

③ Contraste con el agradecimiento (15’)

Todo el alumnado en grupo responde *qué dice al final*. Cuando lo explicitan, comienzan a trabajar por grupos de 3-4 personas. Primero responden a una pregunta, se pone en común con todo el grupo apuntando todas las respuestas en la pizarra, y se sigue con la siguiente con la misma dinámica.

– *¿De qué cosas/personas puede dar gracias esta mujer?* (2 minutos por grupos y 2 con toda la clase)

– *A cada uno, ¿de qué forma le podría dar las gracias?* (1 minuto por grupos y 2 con toda la clase)

Objetivos:

- Preparar la Carta desde el corazón.
- Fomentar las dinámicas del agradecimiento y la reconciliación para sanar experiencias dolorosas.
- Contribuir a unificar la vida de la persona y reconocer al otro.

Duración:

- 35 minutos

Materiales:

- Cómic con las viñetas de la historia (última viñeta y cómic completo).
- Ficha de la actividad.



– En cada caso, ¿qué habría pasado si no le hubieran ayudado? (2 minutos por grupos y 2 con toda la clase)

– Si ha vivido tantas cosas de las que podría dar gracias, ¿por qué al final ha dicho que el día ha sido horrible? ¿Qué habrá pasado para que diga eso? Esta pregunta se responde directamente con todo el grupo entero en 4 minutos.

Según lo que respondan los alumnos, el docente les pregunta para sacar una **lista de cosas que podemos hacer**. Aquí comienza la transición hacia la parte personal. Por ejemplo, si los niños responden “se ha olvidado de las cosas buenas”, les pregunta: **¿Y qué podemos hacer para no olvidarnos de las cosas buenas?** Es muy importante escribir la lista que saquen en la pizarra porque se utilizará después. Después de escribirla en la pizarra, los alumnos copian en su ficha qué cosas se pueden hacer para no olvidar las cosas de las que podemos dar gracias.

O si dicen: “es que estaba muy cansada”, el docente pregunta: *¿Y qué podemos hacer cuando estamos cansados para no verlo todo como cansancio, sino sabiendo que el resto del día ha sido distinto?* Etc.

Evaluación (10’)

— A. Grupal (3 minutos). *¿A nosotros alguna vez también nos pasa algo parecido: que al final nos ocurre algo que nos impide agradecer por el resto del día o por las personas que nos rodean?* Van respondiendo espontáneamente con algunos ejemplos.

— B. Individual (7 minutos)

- Ahora piensa en una vez que te pasó a ti. Escribe cómo acabó y qué había pasado antes: todo había ido bien hasta que al final ocurrió algo y todo se torció.
- ¿Qué podrás hacer para no olvidarte de todo lo que te había alegrado?
- El docente les pide: “os propongo que para salvar aquellas cosas de las que nos alegramos, demos las gracias a una persona”.
- ¿A quién podrías darle las gracias hoy?
- ¿De cuántas maneras podrías hacerlo?

Recomendaciones pedagógicas

Conceptos importantes

- **Las personas que viven en el agradecimiento presentan niveles más altos de satisfacción con la propia vida.** Y es que el propio crecimiento personal solo se entiende si conlleva la mejora de las relaciones interpersonales.

- **Reflexionar sobre el agradecimiento en la propia vida sensibiliza a la persona para estar más atenta a su realidad emocional.** Los niños que piensan a quién podrían dar las gracias y de qué maneras distintas podrían hacerlo se fijan más en su día a día en ello, lo cual es una ayuda para su crecimiento y la intensificación de sus relaciones.

Recomendaciones concretas

1. **Cuando se dice que todas las ideas de los grupos se escriben en la pizarra se puede hacer de manera muy visual.** Cada viñeta del cómic se va pegando en orden, como una secuencia, y se apuntan las respuestas de cada viñeta debajo de ella o al lado (de quién puede dar gracias, cómo le puede dar gracias, qué habría pasado sin esa ayuda).

2. **La evaluación grupal es una transición para ayudar a responder la individual.** Así los alumnos comparten ejemplos entre todos que les pueden ayudar.

Singularidad de UpToYou en la actividad

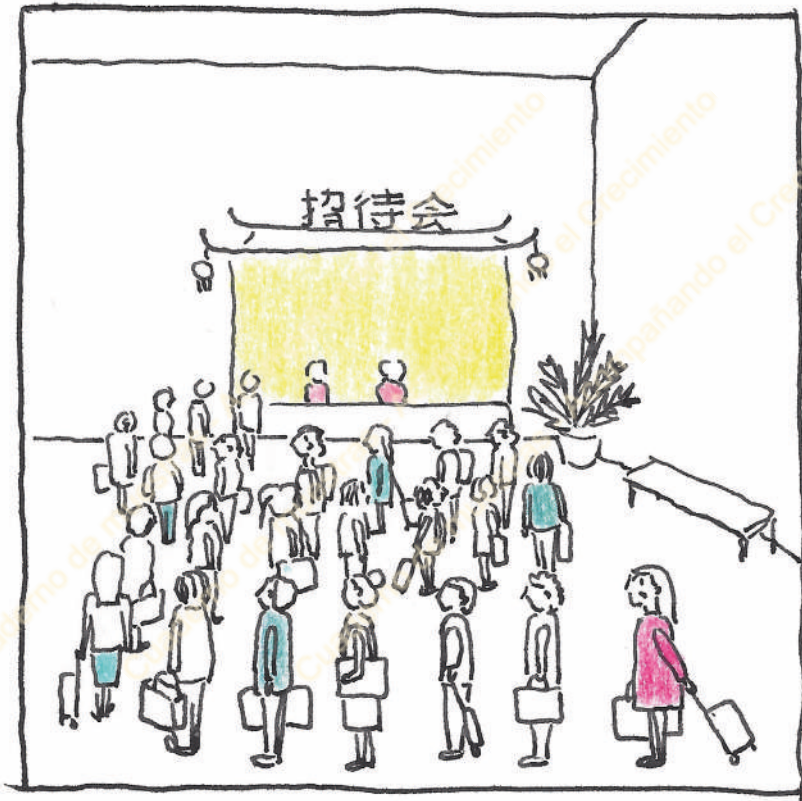
El agradecimiento es una vía para que la persona viva una vida unificada, es decir, para que, a pesar de las experiencias dolorosas, pueda entender que todo tiene un sentido que participa en la construcción de su vida. Se puede leer más sobre el tema en el capítulo 15 del libro de formación inicial de educadores.

Entendemos la educación en valores (por ejemplo, dar las gracias) desde el interior de la persona hacia el exterior. No partimos del discurso para inculcar un comportamiento (“tienes que dar las gracias”, “es bueno dar las gracias”). Primero se parte de la dinámica interior de la persona y la situación que está viviendo, después nos acercaremos al comportamiento y por último surgirá la expresión verbal o no verbal. Así, cada niño asume e integra estos valores de manera significativa, porque se han insertado en sus relaciones interpersonales, y encuentra sus formas propias de expresión del agradecimiento porque vive en una dinámica de agradecimiento.



VIAJAMOS

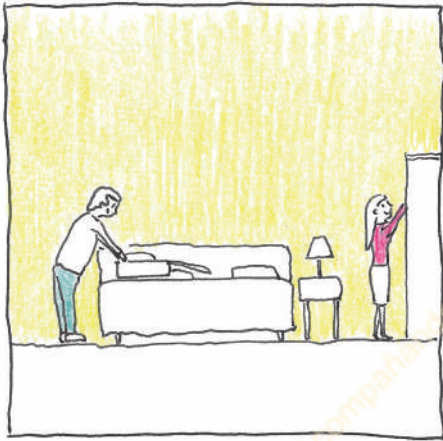
* Última viñeta *





VIAJAMOS

* Cómic *



Al levantarse por la mañana, su marido le ayudó a preparar la maleta y meter las últimas cosas que necesitaba.



Su hijo le estaba esperando en la puerta con un dibujo que le había preparado con mucho cariño. Así se acordaría de él durante la semana de viaje.



Su hija pequeña había aprendido a dar besos a las personas, y le dio uno grande antes de que saliera de casa.



El viaje tenía una parada en un aeropuerto internacional. Estando allí, la mujer recibió una llamada: ¡eran su marido y sus hijos! Le preguntaron qué tal iba el viaje, si había podido comer, etc.



VIAJAMOS



Hora de embarcar. El aeropuerto era enorme y la mujer no localizaba el lugar adonde tenía que ir. Una mujer, que le vio un poco perdida, le ayudó a mirar en su billete la zona a la que tenía que dirigirse para dejar la maleta.



Al entrar al avión, un azafato le ayudó a colocar la maleta en la parte de arriba del asiento.



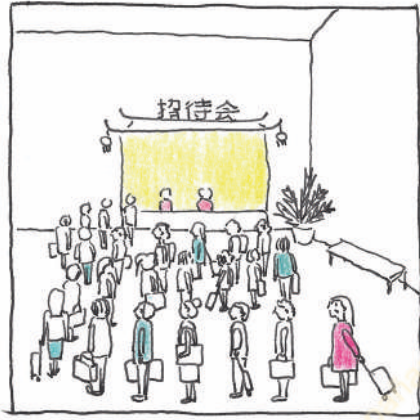
Al salir del avión, una señora que iba menos cargada le cedió el paso.



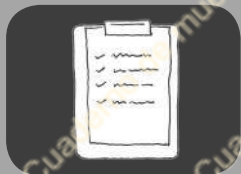
Al salir, la mujer esperó a alguien que le pudiera llevar a su hotel. Justo en la puerta, un señor chino le dio las buenas tardes y le acompañó hasta un coche con el nombre de su empresa.



VIAJAMOS



Al llegar al hotel, muy cansada después de todo el día de viaje, fue a recoger la llave en recepción y se encontró con un fila larguísima. Y entonces la mujer dijo: ¡Qué lentos! ¡Qué ganas de dormirme ya! ¡Qué día tan horrible!”.



FICHA DE LA ACTIVIDAD: **VIAJAMOS**

Qué cosas se pueden hacer para no olvidar las cosas de las que podemos dar gracias:

—
—
—
—
—
—
—
—

Ahora piensa en una vez que te pasó a ti. Escribe cómo acabó y qué había pasado antes: todo había ido bien hasta que al final ocurrió algo y todo se torció.

Revisa lo que has escrito arriba. ¿Qué podrás hacer para no olvidarte de todo lo que te había alegrado?

- ¿A quién podrías darle las gracias hoy? _____

- ¿De cuántas maneras podrías hacerlo? _____

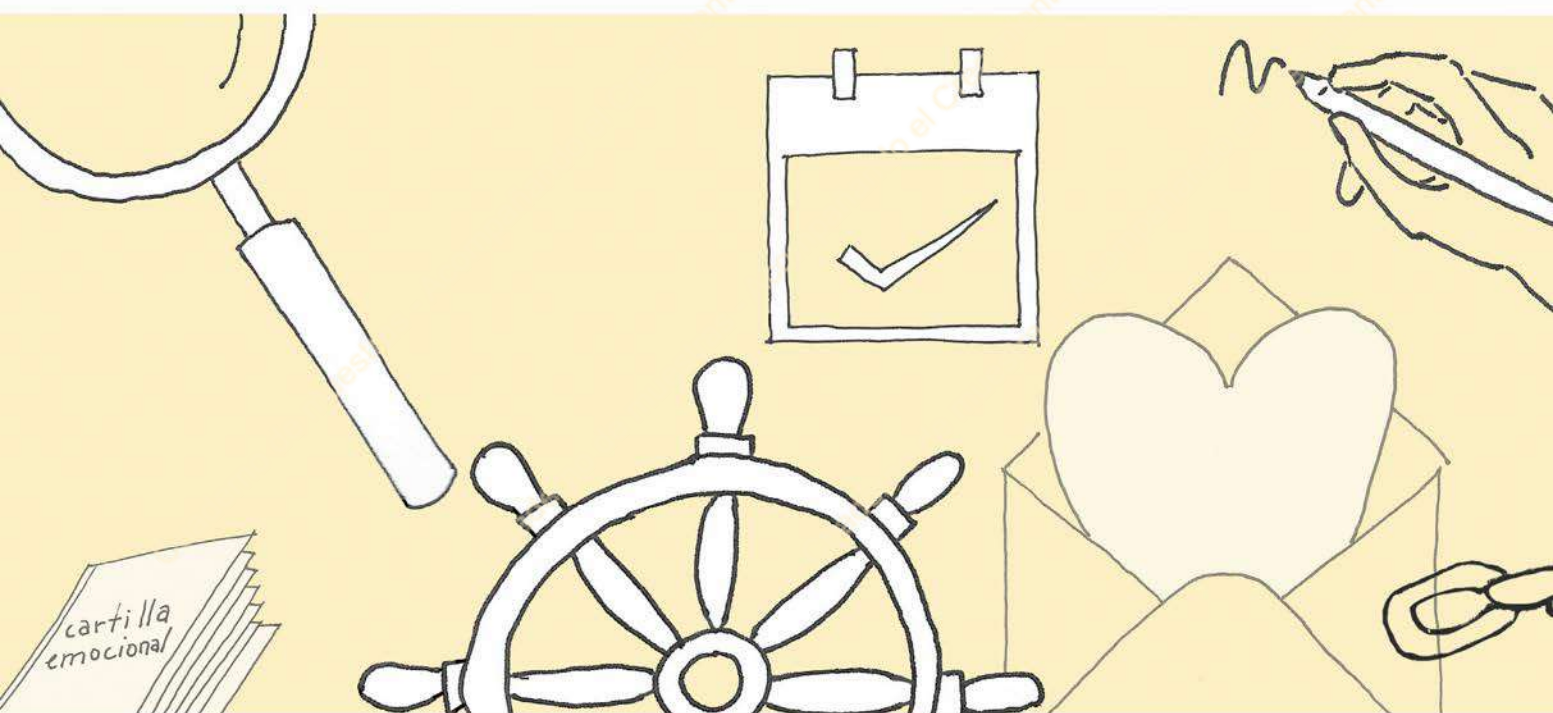


NOTAS

- En esta sesión, ¿qué has descubierto de ti a nivel personal? ¿En qué necesitas crecer?
- ¿Descubres algo que tendrías que hacer en relación con algún/a alumno/a en concreto?
- En función de lo tratado, ¿qué decisión podrías tomar para mejorar alguna relación?

Esperamos todas tus ideas, sugerencias, correcciones y comentarios sobre esta actividad y su aplicación con tus alumnos y alumnas. Escribe a materiales@uptoyoueducacion.com y estaremos encantados de seguir creciendo gracias a tus aportaciones.

Crece con mis emociones **4**



Cuaderno para el alumnado

1º y 2º de E.S.O.

ÍNDICE

Introducción		5
Agradecimientos		7
Programación de las Actividades		
Recomendaciones Generales		9
HERRAMIENTAS		17
La cartilla emocional	Para reflexionar sobre lo vivido cada día	19
La revisión del día	Para revisar lo vivido atendiendo a procesos personales y de cara a la relación	27
La cadena emocional: describirla	Para descubrir automatismos interiores cuando somos superados	33
La cadena emocional: romperla	Para aprender a generar alternativas	39
El semáforo	Para conocer las dinámicas interiores a partir de los comportamientos	47
La carta desde el corazón	Para crecer en agradecimiento y reconciliación con una persona	55
El salvavidas	Para revisar y mejorar la relación con una persona	61
El péndulo: rasgos de la personalidad	Para conocer las propias tendencias que influyen en el día a día y ganar en libertad interior	71
La lupa	Para conocer las causas y la complejidad de nuestra realidad emocional	83
El timón	Para tomar decisiones desde la interioridad	89
La motivación de mis acciones	Para descubrir por qué hacemos las cosas y fomentar el encuentro	97
Mi historia personal	Para revisar las etapas vividas y crecer en unificación de vida e identidad	105
ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS		113
Escuchamos activos	Prepara el estilo del Grupo de apoyo	115
Dentro o fuera	Profundiza en La cadena emocional	127

Evaluación del trimestre	Profundiza en La revisión del día	137
La historia del otro	Profundiza en Mi historia personal	143
Más que tres colores	Profundiza en El semáforo	153
¿Es positivo o negativo?	Profundiza en La cartilla emocional	163
El iceberg	Prepara La lupa	173
El buen marinero	Profundiza en El timón	183
La rutina	Profundiza en La motivación de mis acciones centrada en la acción de estudiar	195
Nosotros	Prepara o profundiza en La carta desde el corazón sobre los insultos	205
ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL		215
Actividad inicial UpToYou	Para conocer el programa y la forma de trabajar	217
El circo de las mariposas	Para revisar máscaras y creencias y favorecer aquellas de una mentalidad incremental	233
La mentalidad	Para revisar creencias y favorecer mentalidad incremental	243
Historias incompletas	Sobre la limitación de los juicios para descubrir la interioridad y favorecer el diálogo en familia	255
Amigos de verdad	Sobre la amistad	269
Quién soy	Para favorecer el autoconocimiento en relación con la identidad personal	279
Juntos	Para fomentar la interdependencia generacional	287
Resiliencia	Sobre el sufrimiento y la resiliencia	295
No sé, no sé...	Para descubrir la confusión o insatisfacción como oportunidad de crecimiento	303
Idealmente... estresados	Sobre la diferencia entre los ideales y la mentalidad de crecimiento	311
Evaluación de UpToYou	Para retomar lo vivido y evaluar el programa	321

PROGRAMACIÓN DE LAS SESIONES

Anotamos aquí consejos para aplicar UpToYou en tutoría y un ejemplo de secuenciación de herramientas y actividades para un curso académico. Solo es un modelo por si ayuda al profesorado pero recuerda que lo importante es poner las actividades al servicio del alumnado.

Consejos para preparar la programación

1. Las actividades se han preparado para que aplicándolas una vez tengan todo su sentido. Las herramientas están diseñadas para ser repetidas porque cuanto más las repetimos, más soltura ganamos y más profundizamos en ella. Por eso las herramientas se podrán hacer más de una vez durante el curso. Sabiendo que no habrá tiempo para repetir todas, hay algunas que se prestan más a ser repetidas por curso o por dos cursos (La cadena emocional, El semáforo, La revisión del día o El timón). Otras con hacerla una vez al año es suficiente (Mi historia personal o La carta desde el corazón).

2. Al preparar la programación UpToYou para la tutoría conviene mezclar o alternar herramientas y actividades. Algunas actividades preparan o profundizan en algunas herramientas; otras trabajan otros temas de educación emocional. Por tanto, una posible secuencia podría ser: herramienta - actividad - herramienta - actividad y así sucesivamente; otra sería actividad preparatoria de herramienta - herramienta - actividad de otros temas de educación emocional; o herramienta - actividad que profundiza en herramienta - actividad de otros temas de educación emocional. Dependerá de las necesidades de los alumnos o las herramientas que se vayan a aplicar.

3. Conviene dedicar alguna sesión durante el curso a repasar y evaluar lo que estamos viviendo con las actividades de UpToYou. Por eso en la programación se añade alguna sesión con este fin. Esto es una idea que cada profesor verá cómo llevar a cabo y con qué frecuencia. Por ejemplo, podemos hacer la revisión del trimestre, de la última temporada en clase o a mitad y a final de curso.

Presentamos dos opciones. Una es usar la herramienta La revisión del día aplicada al grupo clase teniendo en cuenta los acontecimientos vividos en ese tiempo, de qué se puede dar gracias, miedos, heridas, resentimientos o frustraciones vividas, a qué hechos han llevado, de qué se podría pedir perdón y qué nueva/s decisión/es tomamos.

También se podría hacer revisión y evaluación de forma más abierta: por la clase se colocan tarjetas con los temas trabajados o con alguna referencia a una imagen o cuento de las actividades y durante esa sesión los alumnos pasean por la clase anotando en una hoja qué recuerdan, qué vivieron en esa actividad, qué descubrieron, en qué les ayudó, qué decisión tomaron, con quién mejoraron la relación gracias a eso... Dedicamos el tiempo que necesiten a cada tarjeta sin limitación de tiempo en cada parada. Ponemos música agradable de fondo. Y se podría terminar la sesión compartiendo cada uno lo que desee.

4. No todas las herramientas y actividades están contempladas en la programación de muestra porque tampoco habrá tiempo para hacerlas en un curso. Hay material de sobra para elegir en función de los temas que más interesen.

Propuesta de programación

Esta propuesta de secuenciación de herramientas y actividades contiene 30 sesiones, que son las que aproximadamente tiene un curso académico.

- Si en todas las sesiones de la tutoría del curso vais a aplicar las herramientas y actividades de UpToYou, podéis seguir este modelo haciendo las sesiones 1-30.
- Si aplicaréis UpToYou en la mitad de las tutorías y vais a hacer esta propuesta en dos años, podéis aplicar las sesiones 1-15 en el primer curso y 16-30 en el segundo.
- Si queréis aplicar estas herramientas y actividades durante dos cursos escolares en todas las tutorías, el primer año se hace la propuesta completa (sesiones 1-30) y el segundo se aplican solo las herramientas dos veces cada una. Así se cubren todas las sesiones.

Si quieres te podemos ayudar a diseñar una programación personalizada para tu centro en función de vuestras necesidades. En ese caso, escribenos a materiales@uptoyoueducacion.com y nos pondremos en contacto.

Sesión Actividad o herramienta

- Actividad: Actividad inicial UpToYou
- Herramienta: La cartilla emocional
- Actividad: El circo de las mariposas
- Herramienta: La cadena emocional
- Actividad: ¿Es positivo o negativo?
- Herramienta: El semáforo
- Actividad: Nosotros
- Herramienta: La revisión del día
- Actividad: Juntos
- Actividad: Evaluación del trimestre
- Herramienta: La cadena emocional
- Actividad: Dentro o fuera
- Herramienta: El salvavidas
- Actividad: La mentalidad
- Actividad: Amigos de verdad

Sesión Actividad o herramienta

- Herramienta: La motivación de mis acciones
- Actividad: La rutina
- Actividad: Idealmente... estresados
- Herramienta: La carta desde el corazón
- Actividad: Evaluación del trimestre
- Actividad: Escuchamos activos
- Herramienta: El semáforo
- Herramienta: La lupa
- Actividad: Quién soy
- Herramienta: El timón
- Actividad: El buen marinero
- Actividad: Resiliencia
- Actividad: No sé, no sé
- Herramienta: Mi historia personal
- Actividad: Evaluación de UpToYou

AMIGOS DE VERDAD

Desarrollo de la actividad

La amistad a lo largo de la vida es una relación muy importante. Por ello, entenderla bien y revisarla para promover amistades sanas desde la infancia y juventud es esencial. Aprender a tener amigos es todo un camino para definir la identidad personal y un primer paso para prepararse para la comunicación desde la intimidad propia de etapas posteriores. Por ello, no entendemos la amistad como una simple cuestión de entretenimiento porque la amistad comporta un grado de intimidad mayor que el de un conocido o compañero de clase.

Con este objetivo planteamos esta actividad, que tiene cuatro partes: primero cada alumno/a escribe una lista de amistades que tiene, después pensamos una lista de elementos que aportan en la amistad y elementos que no, se extraen unos criterios de la amistad que se pasan como un filtro a la lista de amistades y, finalmente, se marcan quiénes son amigos de verdad. No es una actividad para tomar ninguna decisión, sino solo para conocer mejor cómo nos estamos relacionando.

① Lista de amistades (5')

“¿Cuándo sé que un amigo es mi amigo de verdad? Hoy vamos a hacer una actividad sobre la amistad para ver si las personas que tenemos por amigas lo son realmente. Cada uno/a escribimos en la primera columna del cuaderno una lista de veinte personas amigas. Alguna puede ser familiar; otras no. Esfuérzate en llegar cerca de las veinte personas”.

Se escucha música agradable de fondo mientras la escriben para favorecer la concentración. Veinte personas son muchas y a algunos puede que les cueste pensar tantas, pero forzar un poco el pensamiento en este sentido es una ayuda para ampliar mucho el círculo y poder hacer la actividad luego con más perspectiva. Cuando la escriben, apartan la lista y se retomará más adelante en la actividad.

② Ideas sobre la amistad (15')

“Vamos a pensar juntos sobre la amistad, sobre qué cosas son imprescindibles en la amistad, la construyen y la hacen cre-

Objetivos:

- Revisar las condiciones de la amistad y quiénes son amigos de verdad.
- Ayudar a entablar relaciones de amistad sanas.
- Valorar el propio grupo de amigos.

Duración:

- 40 minutos

Materiales:

- Ficha de la actividad.
- Dibujo recortable de la amistad.

Estas son las cuatro condiciones

DE LA AMISTAD:

ENTRE LOS AMIGOS HAY ACOGIDA Y

confianza

la relación es gratuita

LOS AMIGOS SE JUNTAN PARA HACER

ALGO BUENO

HA PASADO POR LA PRUEBA DEL

SUFRIMIENTO

cer, y qué cosas destruyen la amistad, la rompen. Por ejemplo, uno puede pensar que ‘contar un secreto a otra persona’ es una idea que destruye la amistad; y que ‘prepararle un detalle a mi amigo/a en su cumpleaños’ es una idea que la construye. Vamos a pensar en más ideas”.

Se dibuja la tabla vacía en la pizarra. Individualmente piensan y anotan ideas que ayudan y que no ayudan (3 minutos). Lo comparten en grupos de tres (5 minutos) y se comparte en gran grupo para ir rellenando la tabla (5 minutos). Es muy importante justificar por qué uno dice que algo construye o destruye una amistad.

Ideas que construyen una amistad	
Ideas que destruyen una amistad	

Como ideas para el docente, se apuntan algunos criterios generales que construyen la amistad (por tanto, a la inversa destruyen la amistad). Como son criterios, no se dicen al alumnado de manera directa, sino que se estimula al alumnado a pensar sobre ellos con preguntas y a comentar ideas concretas a partir de criterios generales (cuatro condiciones básicas de la amistad). El docente pregunta sobre estos criterios de manera directa: *¿Tú crees que...?* y los explica brevemente si hace falta.

- *Entre los amigos hay acogida y confianza.* De ahí se deriva el respeto mutuo y el que puedan ser sinceros y contarse sus cosas. Si no hay acogida y confianza porque uno no se siente libre de ser quien realmente es, tiene que fingir algo que no es o le da miedo o vergüenza algo ante los demás, se enciende una luz de alarma en la relación.

Por ejemplo, se ve que en una relación hay acogida y confianza cuando dos amigos piensan distinto sobre un tema y no hay enfado por parte de alguno porque el otro opina diferente, sino que se acoge la diversidad sin necesidad de querer ser iguales o de juzgar.

- *La relación de amistad es gratuita.* No está porque sirve para algo, ni porque uno quiere algo del otro, sino porque se está bien juntos. Por eso no hay exigencia ni necesidad del otro.

Por ejemplo, se ve que una relación es gratuita cuando un amigo regala algo al otro y no se está fijando si usa o no usa el regalo, si lo lleva puesto o no (una pulsera, una colonia, una camiseta...). En la relación no gratuita uno siente que tiene que hacer cosas para que los demás le acepten y entonces se generan relaciones de dependencia afectiva. En la relación gratuita, no necesito exigir nada al otro porque confío y disfruto de la relación.

- *Los amigos se juntan para hacer algo bueno, algo que les ayuda.* Cosas buenas son las que hacen bien tanto al que recibe la acción como al que la realiza.

Por ejemplo, se ve que en una relación los amigos se juntan para hacer algo bueno cuando se les ocurre, por ejemplo, apuntarse a alguna iniciativa social (voluntariado, por ejemplo, o simplemente quedar para estar un rato juntos, dar una vuelta o contarse algo). Se ve que en una relación los amigos no se juntan para hacer algo bueno cuando, por ejemplo, cuando quedan se dedican a criticar a otras personas. Criticar es una acción que no hacen bien

a los demás, obviamente, pero tampoco a quien critica, pues deja una huella en el interior. ¿Por qué uno critica? ¿Qué tiene en su corazón? ¿Puede ser un desprecio o superioridad que esconda algún tipo de miedo, envidia o herida no curada?

- *La amistad ha pasado por la prueba del sufrimiento.* La prueba más importante de la amistad es que cuando uno sufre o lo necesita, el otro está con él, y viceversa. Esto hace crecer y madurar a las personas y a la relación.

Por ejemplo, cuando dos amigos tienen un problema entre ellos y, con tiempo, pueden reconciliarse de corazón y generar novedad en la relación porque se apoyaron y la confianza ha crecido, han pasado por una prueba de sufrimiento. También puede cumplirse esta condición cuando el sufrimiento no se vive en la propia relación entre los dos, sino que lo vive una de las dos personas. En ese caso, el amigo está al lado apoyando al que sufre y el que sufre siente la cercanía del amigo.

③ Criterios en mis amistades (10-15')

“Bien. Hemos aclarado qué ideas nos ayudan a construir y a crecer en la amistad y cuáles no nos ayudan. Ahora vamos a pasar a nuestras relaciones de amistad.

Vamos a escuchar unas condiciones de las que ya hemos hablado que una persona tiene que cumplir para ser realmente amiga y no otra cosa. Después de enunciar y explicar cada condición, marcamos de la lista los que cumplen esa condición. Al final, las personas que tengan todas las marcas (cuatro) son amigas de verdad.

No se trata de marcar las casillas de personas con las que crees que podrías vivir esa situación en el futuro o dentro de poco tiempo, sino con aquellas personas con las que **ya** las has vivido”.

Las condiciones son:

1) Entre los amigos hay **acogida y confianza**. Esto significa que esa persona respeta cómo eres y no te impone una forma de ser concreta. Tú puedes ser tú y él puede ser él. Por haber esa acogida, se da también la confianza, porque sé que él me va a respetar. Puedo contarle las cosas y él me las puede contar a mí. Puede ocurrir un problema: que yo actúe según una máscara y entonces no se sabe si esa persona acoge y confía en mi máscara o en mí. Es decir, quien no se expresa con transparencia nunca puede disfrutar de la amistad. Piensa que te has sentido acogido la mayoría de las veces, pero piensa también si el otro lo ha vivido. Tiene que ser algo que ya hayamos vivido, no que creamos que lo podemos vivir. Y tenemos que haber compartido algo relevante. Cada uno sabemos qué es relevante y qué no lo es.

→ Si has tenido experiencia de que es así, marca la casilla de la condición 1.

2) La relación es **gratuita**. La amistad no es un contrato, sino una relación gratuita. Esto significa varias cosas: la relación no está en función de la utilidad, no es amigo mío porque quiere algo de mí; simplemente porque estamos bien juntos. Y es gratuita también porque si existe, me alegro, y si no existe, no pasa nada. Es decir, que si un día me junto con él, está bien, pero si no, también está bien. Si un día queda con otros amigos sin contar conmigo, también está bien, porque no tenemos necesidad. Y también es gratuita porque se deja un espacio de libertad a la

otra persona.

Por ejemplo, imagina que te invitan a un cumpleaños y tú le regalas una pulsera a la anfitriona. Cuando estás con tu amiga te fijas para ver si lleva puesto el regalo que le has hecho y, en caso de que no lo lleve, te sienta mal; este gesto indica que la relación no es gratuita, porque no se está dejando libertad a la otra persona. Una señal de que la relación es gratuita es que cuando estás con esa persona, disfrutas, y si no la ves, también disfrutas, porque no hay una dependencia.

→ Si has tenido experiencia de que es así, marca la casilla de la condición 2.

3) Los amigos se juntan **para hacer acciones que les hacen bien**. Hay que aprender a diferenciar aquellos que son amigos de los que son cómplices. Los amigos se juntan para lo bueno; los cómplices, para lo malo. Por ejemplo, son cómplices dos personas que quedan juntas para robar algo o para hablar mal de otras personas. Por tanto, pregúntate qué haces tú con tus amigos. ¿Haces cosas buenas cuando estáis juntos? Cosas buenas significa que hacen bien tanto al que recibe la acción como al que la realiza; y por tanto, te hacen mejor persona. Ten en mente cuál es la cosa buena en concreto.

Aquí evitamos que los alumnos sientan que el educador juzga de antemano qué es lo bueno y lo impone porque no se ajusta a nuestra propuesta. Esto se ve en que no tenemos respuesta fija para decir qué es bueno y qué es malo; la respuesta la da cada uno teniendo el criterio de que lo bueno es lo que ayuda a uno mismo y a los demás.

→ Si has tenido experiencia de que es así, marca la casilla de la condición 3.

4) El indicador más importante de la amistad es el **sufrimiento**. La amistad ha pasado la prueba del sufrimiento. No llames amigo a nadie mientras no hayáis pasado juntos por esta experiencia: la experiencia de sufrir el uno por el otro. Esto significa que has visto que él ha estado ahí cuando lo necesitabas y que tú has estado ahí cuando él lo necesitaba, incluso cuando estar ahí supusiera algún tipo de sacrificio o dolor. Esta condición la cumplen muy pocas personas. Por ello, se suele decir que los amigos se cuentan con los dedos de una mano.

→ Si has tenido experiencia de que es así, marca la casilla de la condición 4.

④ **Amigos de verdad (5')**

“Al lado de aquellos que cumplan las cuatro condiciones, escribe la palabra “amigo/a”, porque ya le puedes llamar así.

Escribe el porcentaje de amigos de verdad.

Los demás, con los que todavía no hemos vivido esas condiciones, no es que no puedan ser amigos, sino que aún es pronto para usar esa palabra. Hay que ser prudentes. Habrá que buscar otra palabra para definir esa relación: ‘compañero/a de clase’, ‘de la cuadrilla’, ‘familiar’, ‘conocido’, etc. Coloca ahora un calificativo de estos u otro al lado de lo que no han quedado marcados. Ahora ya sabes quién es quién”.

“Como recuerdo de esta actividad, os hago un regalo: en la página siguiente de vuestro cuaderno tenéis un dibujo para que lo recortéis y lo coloquéis en un sitio visible para vosotros (agenda, escritorio, puerta de la habitación, cuaderno UpToYou...). Así podréis ir revisando cada cierto tiempo vuestras amistades para ver si realmente cumplen las cuatro condiciones. Y ya hemos visto que si las cumplen, es muy buena noticia; y si no, no juzgamos nada ni a nadie. Solo nos ayuda a conocer mejor cómo estamos viviendo”. Se dejan unos segundos para recortar el dibujo y que cada alumno/a decida dónde lo colocará.

Evaluación (5')

— A. Comentario final. “Estáis en el tiempo de la amistad. Es muy importante salir en grupo y hacer cosas buenas. No se trata de tener amigos a toda costa. Por ejemplo, está probado que los que tienen amigos porque quieren ser populares y tener el reconocimiento de los demás, acaban más tristes al final. Es bueno que los grupos de amigos sean variados. Hay que saber estar con todos. Es muy importante que los grupos de amigos no sean círculos cerrados, sino que con toda naturalidad pueda unirse quien quiera.

Es importante que uno se pregunte: ¿Estoy preparado para tener amigos? La respuesta es sencilla: ‘Estoy preparado para tener amigos cuando no los necesito’. La amistad es algo gratuito. Si yo “necesito” a mis amigos, cuando esté con ellos les pediré que me presten atención, que me quieran, que hagan cosas por mí... Les exigiré atención y acabaré secando la fuente. Cuando uno está bien estando solo, está preparado para tener amigos”.

— B. *Escribe qué pensamiento sobre ti mismo/a o sobre tu manera de relacionarte o vivir la amistad surge en ti. No hace falta que tomes ninguna decisión. Simplemente, anótalo sin juzgar.*

Recomendaciones pedagógicas

Conceptos importantes

- Tenemos una **visión muy positiva de la amistad** porque es una experiencia que se entiende como **plataforma de crecimiento personal que aprovecha la influencia entre los iguales para que aprendan a entablar relaciones sanas de amistad**. Las buenas experiencias de amistad generan muchos beneficios a nivel personal.

Recomendaciones concretas

1. **Es esencial que el docente respete y no juzgue las acciones que los alumnos hacen con sus amigos**. La condición que crea más controversia es la tercera, en la que se habla de “acciones buenas”. Resaltamos que acciones buenas son aquellas que hacen bien a uno mismo y a los demás. Esto es muy subjetivo y cada uno/a tiene que valorarlo, no el docente.

2. **También se menciona en la actividad que cuando uno descubre que hace cosas que no le ayudan con sus amigos, no tiene que dejar de hacerlo**. Conocemos para crecer, no para juzgar. Por tanto, ahora el alumno/a es libre de tomar unas decisiones u otras. Ahora ya ha reconocido que quizá algunas acciones no le hagan bien, no le hagan crecer y madurar. Pero eso lo tiene que ver y decidir el alumno, no el educador. El educador lo hará en sus propias amistades.

3. **Es muy importante estar atentos a no rellenar las casillas automáticamente**. El docente debe pautar el ritmo y asegurarse de que se piensa antes de rellenar.

4. **El docente deberá dejar claro que si uno descubre que una persona no es “amiga”, se puede buscar otro nombre que lo defina**. Si vemos que hay personas con las que no se cumplen todas las condiciones que se han nombrado no significa que no se pueda ser amigo suyo, sino que todavía es pronto para llamarle así. Para estos casos, habrá que pensar **de qué manera se puede uno relacionar con esa persona conociendo el estado de la relación**.

Singularidad de UpToYou en la actividad

Examinar el amor es perverso e inútil porque **el amor es una dinámica de confianza** que no busca asegurar ni puede verificarse. Se invita a confiar en la otra persona y éste es el único motivo por el que estar juntos.

La amistad se relaciona directamente con las creencias personales. Si dos personas pueden expresarse con transparencia, se dejan un espacio de libertad, se juntan para hacer cosas que les ayudan y han sufrido juntas por algo, se pueden considerar amigas y pueden disfrutar de la amistad. Para ver más sobre las creencias y la amistad, se puede leer el capítulo 12 del libro de la formación inicial de educadores.



FICHA DE LA ACTIVIDAD: AMIGOS DE VERDAD

Nombre del/la supuesto/a amigo/a	¿Condición cumplida?	¿Amigo/a, compañero/a, conocido/a...?
1.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
2.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
3.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
4.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
5.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
6.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
7.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
8.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
9.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
10.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
11.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
12.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
13.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
14.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
15.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
16.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
17.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
18.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
19.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
20.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	



FICHA DE LA ACTIVIDAD: **AMIGOS DE VERDAD**

<p>Ideas que construyen una amistad</p>	
<p>Ideas que destruyen una amistad</p>	

Escribe qué pensamiento sobre ti mismo/a o sobre tu manera de relacionarte o vivir la amistad surge en ti. No hace falta que tomes ninguna decisión. Simplemente, anótalo sin juzgar.



AMIGOS DE VERDAD

* Dibujo recortable *

Estas son las cuatro condiciones

DE LA AMISTAD:

ENTRE LOS AMIGOS HAY ACOGIDA Y

confianza

la relación es gratuita

LOS AMIGOS SE JUNTAN PARA HACER

ALGO BUENO

HA PASADO POR LA PRUEBA DEL

SUFRIMIENTO

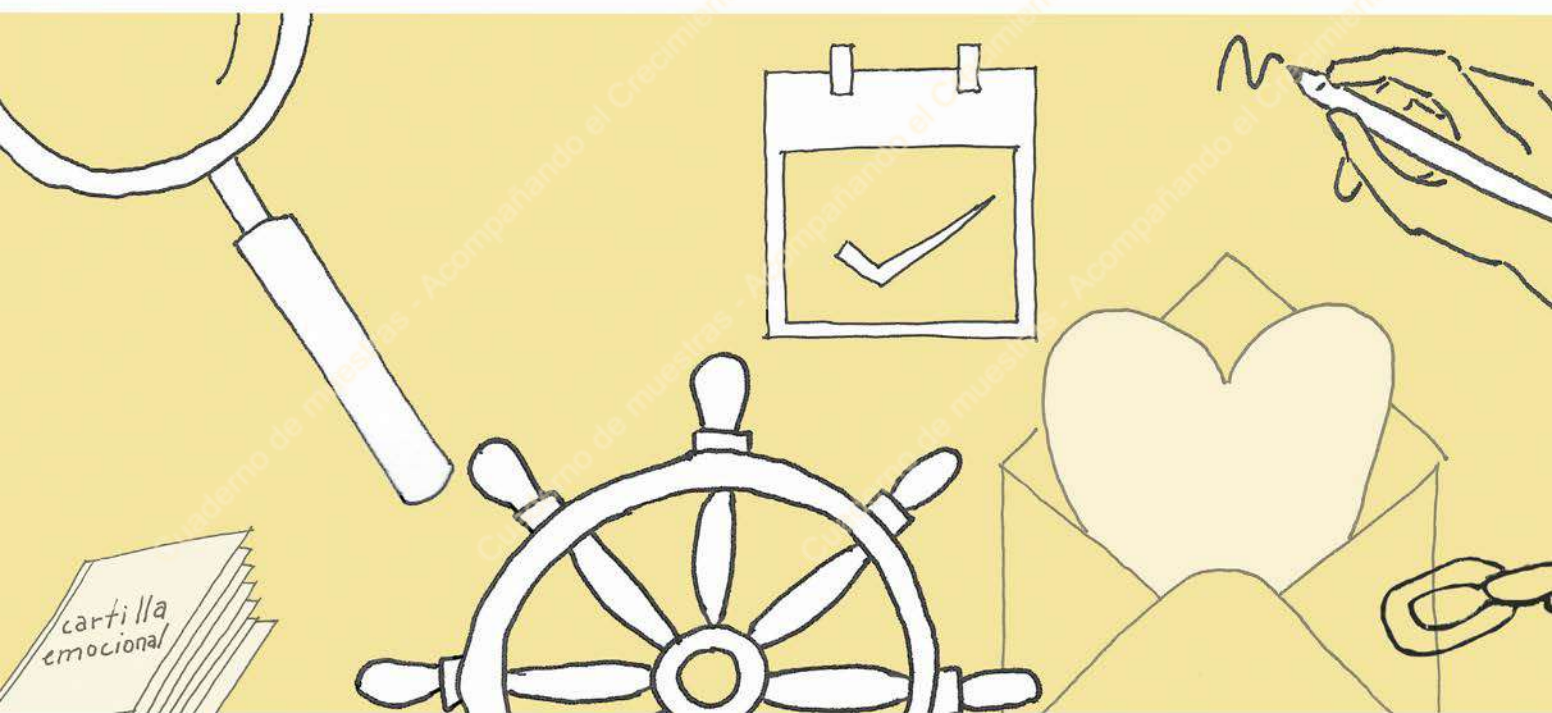


NOTAS

- En esta sesión, ¿qué has descubierto de ti a nivel personal? ¿En qué necesitas crecer?
- ¿Descubres algo que tendrías que hacer en relación con algún/a alumno/a en concreto?
- En función de lo tratado, ¿qué decisión podrías tomar para mejorar alguna relación?

Esperamos todas tus ideas, sugerencias, correcciones y comentarios sobre esta actividad y su aplicación con tus alumnos y alumnas. Escríbenos a materiales@uptoyoueducacion.com y estaremos encantados de seguir creciendo gracias a tus aportaciones.

Crece con mis emociones **5**



Cuaderno para el alumnado

3º y 4º de E.S.O.

ÍNDICE

Introducción		5
Agradecimientos		7
Programación de las Actividades		
Recomendaciones Generales		9
HERRAMIENTAS		17
La cartilla emocional	Para reflexionar sobre lo vivido cada día	19
La revisión del día	Para revisar lo vivido atendiendo a procesos personales y de cara a la relación	27
La cadena emocional: describirla	Para descubrir automatismos interiores cuando somos superados	33
La cadena emocional: romperla	Para aprender a generar alternativas	39
El semáforo	Para conocer las dinámicas interiores a partir de los comportamientos	47
La carta desde el corazón	Para crecer en agradecimiento y reconciliación con una persona	55
El salvavidas	Para revisar y mejorar la relación con una persona	61
El péndulo: rasgos de la personalidad	Para conocer las propias tendencias que influyen en el día a día y ganar en libertad interior	71
La lupa	Para conocer las causas y la complejidad de nuestra realidad emocional	83
El timón	Para tomar decisiones desde la interioridad	89
La motivación de mis acciones	Para descubrir por qué hacemos las cosas y fomentar el encuentro	97
Mi historia personal	Para revisar las etapas vividas y crecer en unificación de vida e identidad	105
El café	Sobre las crisis, resiliencia y procesos de reconciliación y agradecimiento	113
ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS		123
Coletillas	Prepara o profundiza en el estilo del Grupo de apoyo y profundiza en La carta desde el corazón	125

El consejero fiel	Prepara El timón	133
Escala de grises	Prepara o profundiza en La cartilla emocional	141
Otra mirada a lo vivido	Prepara o profundiza en La revisión del día	149
Una habitación para mí sola	Prepara El salvavidas	157
Con mirada amplia	Prepara La lupa	167
¿Acontecimiento, sentimiento o juicio?	Prepara La cadena emocional	175
Mis rasgos, mis tendencias	Prepara El péndulo	183
Desde lo mejor de mí	Prepara El timón	195
Distintas motivaciones	Prepara o profundiza en La motivación de mis acciones	203
ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL		213
Actividad inicial UpToYou	Para conocer el programa y la forma de trabajar	215
Las buenas creencias	Para revisar creencias y favorecer mentalidad incremental	231
Efecto óptico	Sobre la limitación de los juicios y la importancia de las relaciones	241
Colegas o amigos	Sobre la amistad	249
Realidad vs ficción	Para promover la revisión personal respecto a relaciones y no ideales	259
Realidad múltiple	Para trabajar las confusiones como oportunidad de conocimiento y crecimiento	267
Una aventura	Sobre el error como oportunidad de crecimiento	275
El inventasentimientos	Para conocer los sentimientos asociados a metáforas	287
¿Para qué? y Mi sueño	Para situarse ante la pregunta por la identidad tomando decisiones desde la interioridad	397
Picando piedra	Para desarrollar dinámicas interiores de confianza	311
El dulce aroma del café	Sobre las crisis, resiliencia y procesos de reconciliación y agradecimiento	319
Evaluación de UpToYou	Para retomar lo vivido y evaluar el programa	331

PROGRAMACIÓN DE LAS SESIONES

Anotamos aquí consejos para aplicar UpToYou en tutoría y un ejemplo de secuenciación de herramientas y actividades para un curso académico. Solo es un modelo por si ayuda al profesorado pero recuerda que lo importante es poner las actividades al servicio del alumnado.

Consejos para preparar la programación

1. Las actividades se han preparado para que aplicándolas una vez tengan todo su sentido. Las herramientas están diseñadas para ser repetidas porque cuanto más las repetimos, más soltura ganamos y más profundizamos en ella. Por eso las herramientas se podrán hacer más de una vez durante el curso. Sabiendo que no habrá tiempo para repetir todas, hay algunas que se prestan más a ser repetidas por curso o por dos cursos (La cadena emocional, El semáforo, La revisión del día o El timón). Otras con hacerla una vez al año es suficiente (Mi historia personal o La carta desde el corazón).

2. Al preparar la programación UpToYou para la tutoría conviene mezclar o alternar herramientas y actividades. Algunas actividades preparan o profundizan en algunas herramientas; otras trabajan otros temas de educación emocional. Por tanto, una posible secuencia podría ser: herramienta - actividad - herramienta - actividad y así sucesivamente; otra sería actividad preparatoria de herramienta - herramienta - actividad de otros temas de educación emocional; o herramienta - actividad que profundiza en herramienta - actividad de otros temas de educación emocional. Dependerá de las necesidades de los alumnos o las herramientas que se vayan a aplicar.

3. Conviene dedicar alguna sesión durante el curso a repasar y evaluar lo que estamos viviendo con las actividades de UpToYou. Por eso en la programación se añade alguna sesión con este fin. Esto es una idea que cada profesor verá cómo llevar a cabo y con qué frecuencia. Por ejemplo, podemos hacer la revisión del trimestre, de la última temporada en clase o a mitad y a final de curso.

Presentamos dos opciones. Una es usar la herramienta La revisión del día aplicada al grupo clase teniendo en cuenta los acontecimientos vividos en ese tiempo, de qué se puede dar gracias, miedos, heridas, resentimientos o frustraciones vividas, a qué hechos han llevado, de qué se podría pedir perdón y qué nueva/s decisión/es tomamos.

También se podría hacer revisión y evaluación de forma más abierta: por la clase se colocan tarjetas con los temas trabajados o con alguna referencia a una imagen o cuento de las actividades y durante esa sesión los alumnos pasean por la clase anotando en una hoja qué recuerdan, qué vivieron en esa actividad, qué descubrieron, en qué les ayudó, qué decisión tomaron, con quién mejoraron la relación gracias a eso... Dedicar el tiempo que necesiten a cada tarjeta sin limitación de tiempo en cada parada. Ponemos música agradable de fondo. Y se podría terminar la sesión compartiendo cada uno lo que desee.

4. No todas las herramientas y actividades están contempladas en la programación de muestra porque tampoco habrá tiempo para hacerlas en un curso. Hay material de sobra para elegir en función de los temas que más interesen.

Propuesta de programación

Esta propuesta de secuenciación de herramientas y actividades contiene 30 sesiones, que son las que aproximadamente tiene un curso académico.

- Si en todas las sesiones de la tutoría del curso vais a aplicar las herramientas y actividades de UpToYou, podéis seguir este modelo haciendo las sesiones 1-30.
- Si aplicaréis UpToYou en la mitad de las tutorías y vais a hacer esta propuesta en dos años, podéis aplicar las sesiones 1-15 en el primer curso y 16-30 en el segundo.
- Si queréis aplicar estas herramientas y actividades durante dos cursos escolares en todas las tutorías, el primer año se hace la propuesta completa (sesiones 1-30) y el segundo se aplican solo las herramientas dos veces cada una. Así se cubren todas las sesiones.

Si quieres te podemos ayudar a diseñar una programación personalizada para tu centro en función de vuestras necesidades. En ese caso, escribenos a materiales@uptoyoueducacion.com y nos pondremos en contacto.

Sesión Actividad o herramienta

- Actividad: Actividad inicial UpToYou
- Herramienta: La cartilla emocional
- Actividad: El inventa sentimientos
- Actividad: ¿Acontecimiento, sentimiento o juicio?
- Actividad: Escala de grises
- Herramienta: La cadena emocional
- Herramienta: La revisión del día
- Actividad: Las buenas creencias
- Herramienta: El semáforo
- Revisión y evaluación del trimestre
- Actividad: Coletillas
- Herramienta: La motivación de mis acciones
- Actividad: El circo de las mariposas
- Herramienta: El salvavidas
- Actividad: Una aventura

Sesión Actividad o herramienta

- Actividad: Colegas o amigos
- Herramienta: La cadena emocional
- Actividad: Desde lo mejor de mí
- Herramienta: Mi historia personal
- Revisión y evaluación del trimestre
- Actividad: Realidad vs ficción
- Herramienta: El semáforo
- Herramienta: El péndulo: rasgos de personalidad
- Actividad: El consejero fiel
- Herramienta: El timón
- Actividad: ¿Para qué? y Mi sueño
- Actividad: El dulce aroma del café
- Herramienta: La lupa
- Herramienta: La carta desde el corazón
- Actividad: Evaluación UpToYou

EL CONSEJERO FIEL

Desarrollo de la actividad

Esta actividad trabaja la diferencia entre las cosas que a uno le gustan o le apetecen y lo que realmente quiere hacer. Para ello, los alumnos/as elaborarán una lista de deseos y reflexionarán sobre qué cosas realmente les importan, quieren de verdad. La vela, que se usa metafóricamente, cobra significado especial y se convierte en el consejero fiel de la persona.

① Lista de deseos (10')

El docente reparte a cada alumno/a una vela y una cuartilla de papel. En la cuartilla cada alumno escribe 10 cosas que le apetezcan, le gusten o quiera hacer en ese momento, “aquí y ahora”. Sea lo que sea, por muy extravagante que sea. Todo es posible pero tiene que ser real: desde “me gustaría no ir hoy al colegio...”, “me gustaría comerme un helado de fresa” hasta “quiero darle un beso a mi madre”, “me encantaría trabajar de...”.

La lista no se enseña a nadie. Cuando se apuntan las 10 acciones, se le da la vuelta a la hoja.

② Metáfora de la vela (15')

Se toma la vela. El docente comunica dos normas básicas para tomar en serio la actividad y desarrollarla adecuadamente. Estas son:

- No se puede quemar nada, ni a nadie.
- No se puede manchar nada con la cera de la vela.

Sabiendo esto, el docente pide que cada alumno tome su vela y dibuje en ella una marca por cada milímetro aproximadamente, empezando desde la mecha. Con 15 marcas es suficiente.

Cada persona enciende su vela y la contempla durante 3-5 minutos. En esos minutos se puede hacer lo que se quiera con la vela pero siempre dentro del límite de las dos normas anteriores.

Objetivos:

- Aprender a diferenciar lo que a uno le gusta, le apetece y quiere.
- Descubrir que hay una parte en la persona donde se encuentran los deseos más auténticos, que puede ser considerada “lo mejor de uno mismo”, su “interior”.
- Conocer la interioridad para hacerla intervenir en la toma de decisiones.
- Conocer que de “lo mejor de uno mismo” surge lo que verdaderamente se quiere. De otras partes surgen gustos y apetencias, lo que gusta o apetece.
- Preparar la herramienta Timón.

Duración:

- 50 minutos

Materiales:

- Una vela por cada alumno/a.
- Ficha de la actividad.



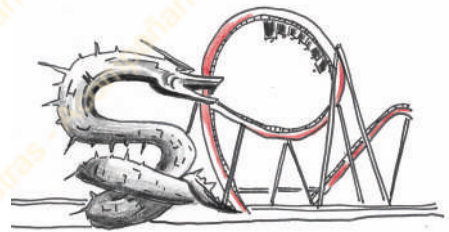
Pasado este tiempo, el profesor indica que se apaguen las velas y anima a los adolescentes a que piensen (no escriban) **metáforas o similitudes en las que se relacione la vela contemplada con la vida real**. El chico/a que quiera pueda expresarlas en voz alta. Por ejemplo, alguno podría decir: “la vida es como la vela, pues las dos se gastan”, “la vida tiene épocas, como la vela las marcas, que se van consumiendo”, “en la vida hay movimientos, no estamos quietos, como la llama se va moviendo de lado a lado”, etc.

Después de comentar estas metáforas, es el momento de recordar la lista escrita al principio de la actividad. El docente plantea a los chicos/as que piensen que **“hoy” es el día en que se acaba tu vela y no vas a tener tiempo de hacer todo lo que has escrito en la lista de los deseos**. En este momento, sabiendo que queda muy poco tiempo, que ya “no todo vale”, señala aquellos deseos que consideres los más importantes, aquellos que quieres cumplir antes de que se acabe el día. El criterio de elección es éste: tiene que ser una acción *muy, muy importante y no se podría dejar de hacer en esas últimas horas que quedan*”.

③ Metáfora del parque de atracciones (5’)

Para explicar la elección del deseo, ponemos este ejemplo ilustrándolo con la imagen del parque de atracciones:

“Imagina ahora que vas a pasar un día en un parque de atracciones. Al principio, cuando tienes todo el día por delante, te subes casi a cualquier atracción. Sin embargo, cuando solo queda una hora para marcharte, ya no te subes a cualquier atracción, sino que vas a la mejor de todas, a la más divertida. No es que el resto de atracciones no te gusten, al contrario, todas te gustan; pero **hay una que quieres de forma especial.**”



El docente explica a partir del ejemplo que, “de forma similar, descubrimos que en la vida hay cosas que nos gustan, que nos apetecen. Pero, también hay otras que quiero verdaderamente. Las cosas que quiero verdaderamente también me gustan y me apetecen, pero es algo mucho más grande que una apetencia: las **quiero**”.

Ahora los alumnos señalan aquellas cosas que quieren.

④ Puesta en común: lo mejor de uno mismo (5'-10')

Los alumnos comparten con el compañero de al lado qué porcentaje de deseos anotados en la lista se han marcado como imprescindibles. Por ejemplo, si finalmente se señalan 3 deseos, el porcentaje sería el 30%. Después se pregunta en alto de forma dinámica para que vayan levantando la mano y contando: *¿Quién ha marcado el 100%? ¿Y el 90%? ¿Y el 80%? ¿Y el 70%?* Etc.

El docente explica a los alumnos que “con esta elección de los deseos que habéis realizado, habéis aprendido a *diferenciar lo que os gusta de lo que realmente queréis*. Lo que habéis marcado finalmente es lo importante para vosotros, lo que os gusta, os apetece y queréis y es algo que surge *de lo más profundo de la vosotros mismos* y hace referencia a lo que uno queremos ser. El resto de deseos de la lista, que no se han considerado tan importantes, son las cosas que nos gustan o apetecen”.

Se explica al alumnado que, “a partir de ahora, las decisiones que tomaremos las haremos desde esa parte que hemos visto que es lo mejor de nosotros mismos, lo que nos gusta, nos apetece y además, queremos. Cuando vayamos a tomar una decisión y no sepamos enfrentarnos a las diversas opciones, vamos a mirar a la vela, que es nuestro consejero fiel, porque nos dirá (metafóricamente) cuál es la opción que nace de lo mejor de nosotros mismos”.

⑤ Decidimos (10')

Para que los chicos/as reflexionen sobre lo que han aprendido en su propia vida, el docente plantea las siguientes preguntas. Los alumnos/as las responden de manera individual, no se comparte con nadie.

- *Escribe una acción que quieras realizar en esta próxima semana y que consideres importante. Piensa en tu familia, en tus compañeros, en el colegio...*
- *¿Por qué has decidido eso? ¿Crees que te gusta? ¿Crees que lo quieres? Recuerda que lo que quieres tiene que ver con lo mejor de ti, es esa atracción en la que te montarías cuando solo queda una hora en el parque.*

Evaluación (10')

Como evaluación de esta actividad, el docente plantea las siguientes preguntas. Los alumnos/as las responden en su cuaderno de manera individual (3-5 minutos). Después, se comparte en alto de forma voluntaria (5-7 minutos).

- *¿Podemos poner ejemplos de personas que deciden las cosas y actúan desde su interior, porque lo quieren y no simplemente porque les gusta o les apetece?*

Se les deja tiempo para que ellos mismos lo piensen. Si los alumnos no participan o no pueden pensar en ningún caso concreto, el docente puede proponer ejemplos: un alumno que no hace la tarea porque prefiere estar jugando a un videojuego, un alumno que se esfuerza mucho para un trabajo a pesar de restarse tiempo libre, un alumno que dedica un tiempo a hacer voluntariado, un padre o una madre que ayuda a su hijo/a en una tarea que no entiende, etc.

- *Cuando actuamos y decidimos las cosas porque las queremos, no simplemente porque nos gustan, ¿qué nos ocurre dentro de nosotros? ¿Cómo nos sentimos?*

Como ideas para que el docente tenga en mente, esta pregunta hace referencia a **cómo se siente la persona al actuar desde lo mejor de sí, desde su interioridad**. Recordamos que la dimensión personal se reconoce por tres rasgos: *nace de la propia persona*, por lo que se relaciona con la identidad; *da paz y hace feliz a la persona*, lo cual no es sinónimo de placer o bienestar; *hace bien a los demás*, no es egoísta.

Recomendaciones pedagógicas

Conceptos importantes

- Cuando una persona se comporta desde su interioridad, es una persona auténtica. Satisfacer este deseo puede representar un proceso largo y lograrlo proporciona paz y felicidad. Al contrario, satisfacer aquello que apetece es más rápido y el gozo es fugaz pero generalmente deja una insatisfacción en la persona cuyos resultados pueden ser hastío, saciedad, soledad o desconcierto.

Recomendaciones concretas

1. Es importante crear un clima de reflexión al inicio de la clase, respetando las dos normas que se anuncian para que cada alumno esté con su vela.

2. Es importante que en la lista de deseos el docente recalque que pueden escribir acciones que les apetezcan, les gusten o que quieran, los tres grados. Así pasa desapercibida la diferencia pero aseguramos que el alumnado escribirá desde deseos más sencillos hasta deseos más profundos.

3. Es esencial que, antes de la evaluación, el docente explique que la vela será su fiel consejero y que las decisiones a partir de ahora las tomarán desde lo mejor de sí mismos. Lo mejor de sí mismos son aquellas cosas que gustan, apetecen y, además, uno quiere.

4. Si dispone de ellas, el docente entrega a cada alumno/a una vela gruesa de UpToYou de recuerdo y, cuando se la da, es cuando explica que miren a la vela, que es su consejero fiel, porque les dirá qué es lo mejor de sí mismos, desde donde tomar las decisiones.

5. Conforme el nivel de los chicos es mayor, la actividad adquiere mayor profundidad. Pero todas las reflexiones son bienvenidas porque la actividad siempre aporta un grado de madurez.

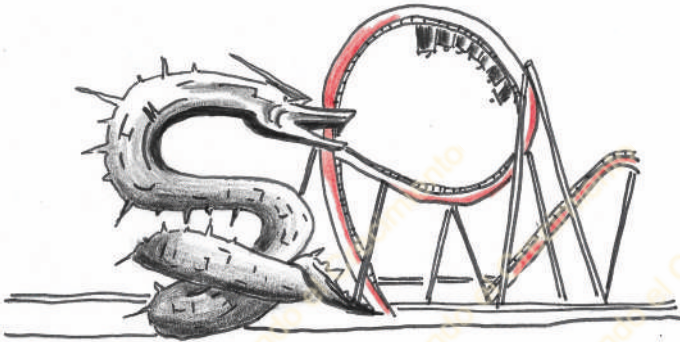
Singularidad de UpToYou en la actividad

Antes de lanzar a la persona a hacer proyectos, la persona descubre que el mayor proyecto consiste en *hacerse a sí misma*. Conocerse y reconocer la propia identidad personal permite caminar de modo más seguro, sabiendo quién es uno mismo y hacia dónde quiere ir, lo cual siempre tiene un componente de encuentro, de entrega a los demás, mejorando las relaciones interpersonales en las que se ha vivido. Puede leerse más al respecto en el capítulo 10 del libro de la formación de educadores.

Planteamos la toma de decisiones desde la interioridad, desde aquello que se quiere. Por tanto, no se decide para lograr unos objetivos externos, sino que la proactividad se orienta desde la interioridad.



FICHA DE LA ACTIVIDAD:
EL CONSEJERO FIEL



10 cosas que te apetezcan, te gusten o quieras hacer en ese momento:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



FICHA DE LA ACTIVIDAD: **EL CONSEJERO FIEL**

Escribe una acción que quieras realizar en esta próxima semana y que consideres importante. Piensa en tu familia, en tus compañeros, en el colegio...

¿Por qué has decidido eso? ¿Crees que te gusta? ¿Crees que lo quieres? Recuerda que lo que quieres tiene que ver con lo mejor de ti, es esa atracción en la que te montarías cuando solo queda una hora en el parque.

¿Podemos poner ejemplos de personas que deciden las cosas y actúan desde su interior, porque lo quieren y no simplemente porque les gusta o les apetece?

Cuando actuamos y decidimos las cosas porque las queremos, no simplemente porque nos gustan, ¿qué nos ocurre dentro de nosotros? ¿Cómo nos sentimos?

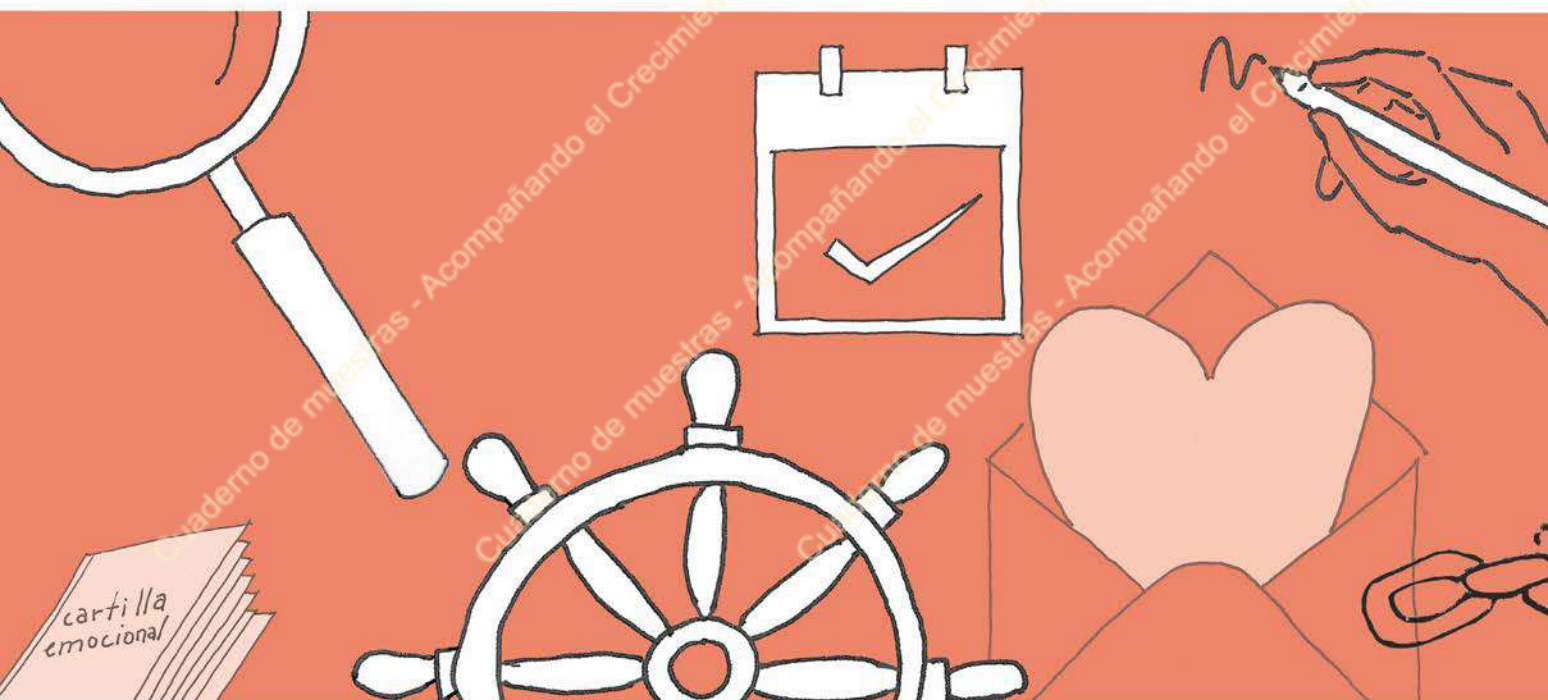


NOTAS

- En esta sesión, ¿qué has descubierto de ti a nivel personal? ¿En qué necesitas crecer?
- ¿Descubres algo que tendrías que hacer en relación con algún/a alumno/a en concreto?
- En función de lo tratado, ¿qué decisión podrías tomar para mejorar alguna relación?

Esperamos todas tus ideas, sugerencias, correcciones y comentarios sobre esta actividad y su aplicación con tus alumnos y alumnas. Escribe a materiales@uptoyoueducacion.com y estaremos encantados de seguir creciendo gracias a tus aportaciones.

Crecer con mis emociones **6**



Cuaderno para el alumnado

1º y 2º de BACHILLERATO

ÍNDICE

Introducción		5
Agradecimientos		7
Programación de las Actividades		
Recomendaciones Generales		9
HERRAMIENTAS		17
La cartilla emocional	Para reflexionar sobre lo vivido cada día	19
La revisión del día	Para revisar lo vivido atendiendo a procesos personales y de cara a la relación	27
La cadena emocional: describirla	Para descubrir automatismos interiores cuando somos superados	33
La cadena emocional: romperla	Para aprender a generar alternativas	39
El semáforo	Para conocer las dinámicas interiores a partir de los comportamientos	45
La carta desde el corazón	Para crecer en agradecimiento y reconciliación con una persona	53
El salvavidas	Para revisar y mejorar la relación con una persona	59
El péndulo: rasgos de la personalidad	Para conocer las propias tendencias que influyen en el día a día y ganar en libertad interior	69
La lupa	Para conocer las causas y la complejidad de nuestra realidad emocional	77
El timón	Para tomar decisiones desde la interioridad	83
La motivación de mis acciones	Para descubrir por qué hacemos las cosas y fomentar el encuentro	89
Mi historia personal	Para revisar las etapas vividas y crecer en unificación de vida e identidad	95
El café	Sobre las crisis, resiliencia y procesos de reconciliación y agradecimiento	101
ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS		111
Diálogos	Profundiza en el estilo del Grupo de apoyo	113

Sueño con... estar juntos y Mi sueño	Profundiza en Mi historia personal	121
El pescador	Profundiza en La revisión del día	133
De dónde vengo y a dónde voy	Profundiza en La lupa	143
Poco a poco	Profundiza en La cadena emocional	149
Lo que no se ve	Profundiza en El semáforo	157
Obstáculos	Profundiza en El timón	165
Por qué quiero lo que quiero	Profundiza en La motivación de mis acciones	173
Nosotros	Prepara o profundiza en La carta desde el corazón sobre los insultos	181
Etapas del crecimiento	Profundiza en Mi historia personal	189
ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL		197
Y ahora, ¿qué hago?	Para revisar creencias y favorecer mentalidad incremental y sobre la diferencia entre perseverancia y obsesión	199
Juicios y prejuicios	Sobre cómo afectan los juicios a la persona y a sus relaciones	209
Con los dedos de una mano	Sobre la amistad	219
Paradoja	Para descubrir la interioridad y diferenciar entre lo que gusta, apetece y se quiere	227
Dátiles para mañana	Para desarrollar dinámicas interiores de confianza y fomentar la interdependencia generacional	233
Abuelo, cuéntame	Para fomentar la interdependencia generacional y la proactividad	241
La gota que colma el vaso	Sobre el estrés, las crisis y las resiliencia	249
Cuando se acaba el mundo	Para favorecer diálogos que ayuden a crecer	259
El caminante	Sobre el sufrimiento y la frustración como oportunidades de conocimiento y crecimiento	369
Luces de alarma	Para conocer el origen de comportamientos y tendencias interiores	275
Evaluación de UpToYou	Para retomar lo vivido y evaluar el programa	281

PROGRAMACIÓN DE LAS SESIONES

Anotamos aquí consejos para aplicar UpToYou en tutoría y un ejemplo de secuenciación de herramientas y actividades para un curso académico. Solo es un modelo por si ayuda al profesorado pero recuerda que lo importante es poner las actividades al servicio del alumnado.

Consejos para preparar la programación

1. Las actividades se han preparado para que aplicándolas una vez tengan todo su sentido. Las herramientas están diseñadas para ser repetidas porque cuanto más las repetimos, más soltura ganamos y más profundizamos en ella. Por eso las herramientas se podrán hacer más de una vez durante el curso. Sabiendo que no habrá tiempo para repetir todas, hay algunas que se prestan más a ser repetidas por curso o por dos cursos (La cadena emocional, El semáforo, La revisión del día o El timón). Otras con hacerla una vez al año es suficiente (Mi historia personal o La carta desde el corazón).

2. Al preparar la programación UpToYou para la tutoría conviene mezclar o alternar herramientas y actividades. Algunas actividades preparan o profundizan en algunas herramientas; otras trabajan otros temas de educación emocional. Por tanto, una posible secuencia podría ser: herramienta - actividad - herramienta - actividad y así sucesivamente; otra sería actividad preparatoria de herramienta - herramienta - actividad de otros temas de educación emocional; o herramienta - actividad que profundiza en herramienta - actividad de otros temas de educación emocional. Dependerá de las necesidades de los alumnos o las herramientas que se vayan a aplicar.

3. Conviene dedicar alguna sesión durante el curso a repasar y evaluar lo que estamos viviendo con las actividades de UpToYou. Por eso en la programación se añade alguna sesión con este fin. Esto es una idea que cada profesor verá cómo llevar a cabo y con qué frecuencia. Por ejemplo, podemos hacer la revisión del trimestre, de la última temporada en clase o a mitad y a final de curso.

Presentamos dos opciones. Una es usar la herramienta La revisión del día aplicada al grupo clase teniendo en cuenta los acontecimientos vividos en ese tiempo, de qué se puede dar gracias, miedos, heridas, resentimientos o frustraciones vividas, a qué hechos han llevado, de qué se podría pedir perdón y qué nueva/s decisión/es tomamos.

También se podría hacer revisión y evaluación de forma más abierta: por la clase se colocan tarjetas con los temas trabajados o con alguna referencia a una imagen o cuento de las actividades y durante esa sesión los alumnos pasean por la clase anotando en una hoja qué recuerdan, qué vivieron en esa actividad, qué descubrieron, en qué les ayudó, qué decisión tomaron, con quién mejoraron la relación gracias a eso... Dedicar el tiempo que necesiten a cada tarjeta sin limitación de tiempo en cada parada. Ponemos música agradable de fondo. Y se podría terminar la sesión compartiendo cada uno lo que desee.

4. No todas las herramientas y actividades están contempladas en la programación de muestra porque tampoco habrá tiempo para hacerlas en un curso. Hay material de sobra para elegir en función de los temas que más interesen.

Propuesta de programación

Esta propuesta de secuenciación de herramientas y actividades contiene 30 sesiones, que son las que aproximadamente tiene un curso académico.

- Si en todas las sesiones de la tutoría del curso vais a aplicar las herramientas y actividades de UpToYou, podéis seguir este modelo haciendo las sesiones 1-30.
- Si aplicaréis UpToYou en la mitad de las tutorías y vais a hacer esta propuesta en dos años, podéis aplicar las sesiones 1-15 en el primer curso y 16-30 en el segundo.
- Si queréis aplicar estas herramientas y actividades durante dos cursos escolares en todas las tutorías, el primer año se hace la propuesta completa (sesiones 1-30) y el segundo se aplican solo las herramientas dos veces cada una. Así se cubren todas las sesiones.

Si quieres te podemos ayudar a diseñar una programación personalizada para tu centro en función de vuestras necesidades. En ese caso, escribenos a materiales@uptoyoueducacion.com y nos pondremos en contacto.

Sesión Actividad o herramienta

- 1 Actividad: Actividad inicial UpToYou
- 2 Herramienta: La cartilla emocional
- 3 Actividad: Diálogos o Con los dedos de una mano
- 4 Herramienta: La cadena emocional
- 5 Actividad: Luces de alarma
- 6 Actividad: Poco a poco
- 7 Herramienta: El semáforo
- 8 Herramienta: El salvavidas
- 9 Actividad: Lo que no se ve
- 10 Revisión y evaluación del trimestre
- 11 Herramienta: La revisión del día
- 12 Herramienta: El café
- 13 Actividad: Nosotros
- 14 Actividad: La gota que colma el vaso
- 15 Herramienta: El timón

Sesión Actividad o herramienta

- 16 Actividad: Cuando se acaba el mundo
- 17 Herramienta: El péndulo: rasgos de personalidad
- 18 Actividad: Obstáculos
- 19 Herramienta: La cadena emocional
- 20 Revisión y evaluación del trimestre
- 21 Herramienta: Mi historia personal
- 22 Actividad: Abuelo, cuéntame o Dátiles para mañana
- 23 Actividad: Juicios y prejuicios
- 24 Herramienta: La lupa
- 25 Actividad: Etapas del crecimiento
- 26 Herramienta: La motivación de mis acciones
- 27 Herramienta: El semáforo
- 28 Actividad: El caminante
- 29 Herramienta: La carta desde el corazón
- 30 Actividad: Evaluación UpToYou

NOSOTROS

Desarrollo de la actividad

① El insulto: debate inicial (15')

“Nos relacionamos con muchas personas a lo largo del día de maneras distintas. Pensad con quién os relacionáis cada día... y de qué manera con cada uno/a... Vivimos estilos distintos. Concretamente, vamos a centrarnos en un estilo que a veces vivimos con algunas personas, que es el insulto”.

En parejas, los alumnos contestan a las siguientes preguntas (5') y después cada pareja pone en común la idea que le parezca más importante de todo lo que ha pensado (7'). Las ideas principales se anotan en la pizarra.

- ¿Por qué se insulta?
- ¿El insulto es una defensa o un ataque?
- ¿Cuándo sentimos que el insulto es necesario?
- Al insultar, ¿tratamos al otro como cosa o como persona? Cuando uno insulta a otro, le está negando que es persona porque le está diciendo qué es. “Tú eres ‘eso’”. Es un juicio. En ese sentido, tan dañino es un insulto como un halago. Son juicios que etiquetan a la persona.
- El que insulta, ¿qué está diciendo de sí mismo?
- ¿Discutir es lo mismo que insultar? ¿Qué se discute es suficiente para que se insulte?
- Si no es suficiente, ¿qué hace falta que se dé además de la discusión?
- ¿En qué medida el pasado de nuestra vida nos está influyendo para que insultemos?
- ¿El insulto soluciona o agranda el problema? ¿Por qué?
- ¿Es posible estar tan acostumbrado a insultar que ya insultemos como parte del lenguaje cotidiano? Y en ese caso, ¿qué pasa?
- Hay gente que dice que el insulto no le molesta. ¿Es eso posible?
- Esta última pregunta se plantea solo si el grupo lleva un recorrido temporal significativo en UpToYou: Si tienes experiencia de que en UpToYou los insultos se han reducido y ahora nos hablamos con un poco más de cariño, ¿se te ocurre pensar por qué ha sido eso?

Objetivos:

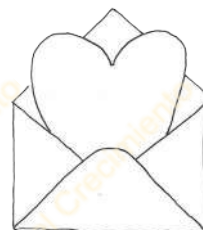
- Preparar o profundizar en la Carta desde el corazón.
- Trabajar los distintos estilos de diálogo y de relación.
- Ahondar en el sentido del insulto y del modo defensivo.
- Favorecer diálogos asertivos que construyan la relación.

Duración:

- 50 minutos.

Materiales:

- Ficha de la actividad.
- Pizarra y tizas/rotulador.



“Parece que quien insulta, lo hace porque se está defendiendo de algo o de alguien. Lo hace para protegerse. Y solo necesita protegerse quien se siente débil o piensa que le van a dañar. A veces, la mejor defensa es un ataque. *¿De qué nos defendemos cuando insultamos?* Se plantea la pregunta en alto y se deja a todo el grupo contestar ideas generales, que se apuntan en la pizarra. Se puede contestar también con ejemplos concretos (3’).

② **Asertividad: cuatro estilos de diálogo (20’)**

— A. **Ejercicio individual (7’)**

“Bien. Vemos que el insulto, lejos de solucionar nada, nos trae más problemas. Pero si decimos ‘no’ al insulto, tenemos que saber a qué vale la pena decir ‘sí’. El insulto suele aparecer cuando hay una situación de tensión o discusión. Con el insulto lo que hacemos es daño al otro. Entonces vamos a ver si podemos aprender o ensayar otras formas de hablar que en lugar de rechazar al otro, nos ayuden a defender y respetar la relación, aunque sea un poco. Vamos poco a poco recorriendo un camino”.

- *Piensa un contexto en el que sueles insultar y con el que probablemente te vayas a encontrar en el futuro. Escribe cuáles suelen ser las circunstancias.*
- *Escribe cuál es la idea que quisieras comunicar a la otra persona y normalmente lo haces insultando.*
- *Ahora vas a escribir esa idea en una sola afirmación pero de cuatro formas distintas:*

1. *Atacando. Por ejemplo: “Por tu culpa estoy mal. Eres un/a (insulto)”.*
2. *Contando tus sentimientos. Por ejemplo: “Me molesta que hayas dicho eso”.*
3. *Contando cómo te duele que la relación se dañe. Por ejemplo: “Me duele que no podamos hablarnos”.*
4. *Pensando en resolver cooperativamente la situación. Por ejemplo: “¿Qué podemos hacer para hablarnos?”.*

- *Ahora escribe qué sentirías tú si esas cuatro afirmaciones te las dijeran a ti.*

— B. **Puesta en común por grupos (4’)**

Por grupos de 3-4 alumnos, comparten las cuatro afirmaciones que han escrito para comunicar la idea que quieren decir a la otra persona.

— C. **Nombres personales y nombres oficiales (9’)**

“Ahora que ya hemos puesto un ejemplo, cada uno/a hemos pensado formas distintas de decir lo mismo a una persona y hemos conocido también las propuestas de algunos compañeros/as, vamos a ponerle un nombre personal a cada estilo”. Cada alumno/a escribe un posible nombre que defina cada estilo (30 segundos/pregunta). Después, se ponen en común con todo el grupo y se anotan en la pizarra distintos nombres para cada estilo (4’).

- *¿Cómo le llamaríais al primer estilo?*
- *¿Y al segundo?*

— ¿Y al tercero?

— ¿Y al cuarto?

Por último, se les proponen a los alumnos/as los nombres oficiales (5') con los que llamaremos a partir de ahora a estos estilos. También nos podremos referir a ellos durante el resto del curso con los nombres que ellos mismos les hayan dado. “A estos estilos, ¿sabéis cómo se les puede llamar también?”. Y entonces se presentan de forma breve y dinámica:

El primero es el “**modo ataque**”, en el que uno está frente a otro como quien ataca. Son los enunciados del tipo: “Me has insultado”, “No me dejas hacer nada”, etc. Se habla de lo que el otro ha hecho o ha dejado de hacer.

El segundo es el “**modo desde el corazón**”, en el que uno está frente al otro como quien se encuentra. Aquí aparecen diálogos del tipo: “Me ha dolido”, “Siento que se podría confiar más en mí”. Uno habla de cómo está su corazón, de cómo se siente y vive las cosas.

El tercero es el “**modo de la relación**”, en el que se habla desde el corazón pero no de uno mismo, sino de cómo afecta a la relación. Por ejemplo, uno dice “me duele que no nos llevemos bien/que no podamos hablar”.

Siendo muy bueno este estilo, **aprender a hablar desde el corazón y de la relación son etapas para alcanzar un lenguaje superior: el lenguaje cooperativo**. En el modo cooperación, los dos miran en la misma dirección, hacia el mismo sitio, mismo reto: el futuro compartido. El modo cooperativo dice: “¿Qué podemos hacer para disfrutar de estar hablando?”.

“En UpToYou proponemos dejar el modo ataque, empezar hablando desde el corazón, seguir hablando de la relación y acabar hablando en modo cooperación”.

③ Dificultades y soluciones (10')

— A. Dificultades (3')

“Pero nadie va a negar que insultar es fácil y hablar construyendo la relación no lo es tanto. Mira las afirmaciones que has escrito antes. Escribe ahora qué dificultades te vas a encontrar para hablar construyendo la relación en vez de insultando”.

— B. Soluciones (7')

“Vamos a compartir qué dificultades veis para hablar construyendo la relación. Entre todos, vamos a pensar qué podemos hacer para resolver esas dificultades”. Todas las dificultades y soluciones se apuntan en la pizarra. Se pide la mayor concreción posible en las respuestas.

Evaluación (5')

Después de todo el recorrido que has hecho, escribe una decisión concreta y clara que vayas a realizar antes de una semana con alguien. Esa decisión tiene que ser muy concreta (tiene día y hora) y alcanzable, es decir, sabes que cuentas con recursos para poder hacerla.

Recomendaciones pedagógicas

Conceptos importantes

- **El insulto esconde un estilo defensivo en la persona** cuando se percibe un ataque o posibilidad de daño. Podemos ayudar a descubrir que las alternativas constructivas al insulto no son signo de debilidad, sino de fortaleza y madurez.

- **Hablar desde el corazón es contarle a la otra persona cómo está tu corazón.** Se parte del propio sentimiento, de la propia realidad, para contar cómo está el corazón en ese momento. No se habla del otro, sino de uno mismo. Por ello, cuando alguien habla desde el corazón no solo no se comporta como un juez, atacando, sino que tampoco habla de su vida desde los ideales. Por ello esta actividad se relaciona con la **identidad personal**.

- **Hablar desde el corazón, de la relación y en modo cooperativo favorecen establecer relaciones personales directas** porque quienes hablan, lo hacen “cara a cara”, de persona a persona, no mediadas por un ataque o un halago. Dialogan de manera directa porque su relación está a salvo, y contribuye al autocrecimiento y crecimiento de ambos.

Recomendaciones concretas

1. **Conviene ir juntos en la actividad para respetar el proceso que se plantea y para que se mantenga el componente de sorpresa que supone descubrir el insulto como defensoriedad.**

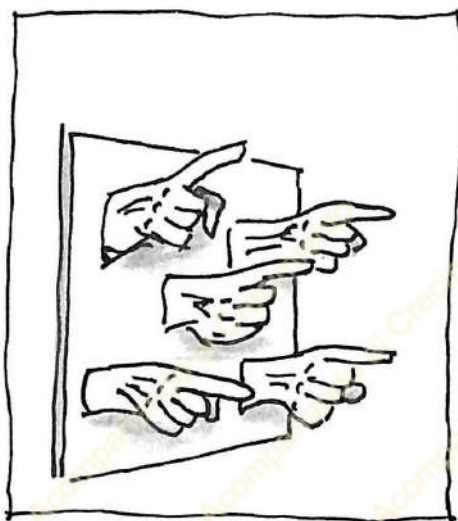
Singularidad de UpToYou en la actividad

El insulto se relaciona con la dinámica de búsqueda de seguridad por temor, mientras que los diálogos que ayudan a la relación se dan la mano con la dinámica de la confianza. Por eso favorecemos estilos que confían en los demás y que propician el encuentro interpersonal. No buscamos protegernos de los demás, sino encontrarnos y disfrutar de ello.

Es necesario reflexionar sobre la intención. Por eso decimos que no es una cuestión de recetas. Ante maneras diversas de interactuar en el plano lingüístico, también surgirán diferencias en el modo de comportarse de cada uno porque las intenciones son distintas (atacar a la otra persona, juzgarle o expresarle los propios sentimientos acerca de lo que ocurre).



FICHA DE LA ACTIVIDAD: **NOSOTROS**



Preguntas para el debate

- ¿Por qué se insulta?
- ¿El insulto es una defensa o un ataque?
- ¿Cuándo sentimos que el insulto es necesario?
- Al insultar, ¿tratamos al otro como cosa o como persona?
- El que insulta, ¿qué está diciendo de sí mismo?
- ¿Discutir es lo mismo que insultar? ¿Qué se discute es suficiente para que se insulte? Si no es suficiente, ¿qué hace falta que se dé además de la discusión?
- ¿En qué medida el pasado de nuestra vida nos está influyendo para que insultemos?
- ¿El insulto soluciona o agranda el problema? ¿Por qué?
- ¿Es posible estar tan acostumbrado a insultar que ya insultemos como parte del lenguaje cotidiano? Y en ese caso, ¿qué pasa?
- Hay gente que dice que el insulto no le molesta. ¿Es eso posible?



FICHA DE LA ACTIVIDAD: **NOSOTROS**

1. Actividad

— Piensa un contexto en el que sueles insultar y con el que probablemente te vayas a encontrar en el futuro. Escribe cuáles suelen ser las circunstancias.

— Escribe cuál es la idea que quisieras comunicar a la otra persona y normalmente lo haces insultando.

Ahora vas a escribir esa idea en una sola afirmación pero de cuatro formas distintas:

1. Atacando. Por ejemplo: “Por tu culpa estoy mal. Eres un/a (insulto)”.
2. Contando tus sentimientos. Por ejemplo: “Me molesta que hayas dicho eso”.
3. Contando cómo te duele que la relación se dañe. Por ejemplo: “Me duele que no podamos hablarnos”.
4. Pensando en resolver cooperativamente la situación. Por ejemplo: “¿Qué podemos hacer para hablarnos?”.

— Ahora escribe qué sentirías tú si esas cuatro afirmaciones te las dijeran a ti:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



FICHA DE LA ACTIVIDAD: **NOSOTROS**

2. Nombres de cada estilo

--	--	--	--



3. Sin negar las dificultades

Escribe ahora qué dificultades te vas a encontrar para hablar construyendo la relación en vez de insultando:

-
-
-
-
-
-
-
-

4. Tomando decisiones

Después de todo el recorrido que has hecho, escribe una decisión concreta y clara que vayas a realizar antes de una semana con alguien. Esa decisión tiene que ser muy concreta (tiene día y hora) y alcanzable, es decir, sabes que cuentas con recursos para poder hacerla.



NOTAS

- En esta sesión, ¿qué has descubierto de ti a nivel personal? ¿En qué necesitas crecer?
- ¿Descubres algo que tendrías que hacer en relación con algún/a alumno/a en concreto?
- En función de lo tratado, ¿qué decisión podrías tomar para mejorar alguna relación?

Esperamos todas tus ideas, sugerencias, correcciones y comentarios sobre esta actividad y su aplicación con tus alumnos y alumnas. Escríbenos a materiales@uptoyoueducacion.com y estaremos encantados de seguir creciendo gracias a tus aportaciones.



Proyecto UPTOYOU
Acompañando el Crecimiento

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



Acompañando el Crecimiento