

COLECCIÓN

CRECER EN MI FORMA

DE

ser

EDUCACIÓN DEL CARÁCTER,
PERSONALIDAD, VIRTUDES Y SOFT SKILLS



Introducción

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

Las personas tenemos una forma de ser que nos influye en cómo actuamos y vivimos. Por ejemplo, si alguien tiende a ser optimista y tiene poco tiempo para terminar un trabajo, quizá se motive y piense que merece la pena aprovechar el poco tiempo del que dispone, porque algo hará, algo podrá entregar, y lo hará. Pero si alguien tiende a ser pesimista en su carácter, quizá le pase lo contrario, y ante una dificultad se rinda más fácilmente, se desmotive o se canse antes.

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

Estrictamente hablando tampoco es que tenga sentido centrarme en cambiar mi carácter, mi forma de ser o mi personalidad, puesto que no son mi persona, sino solo formas de entenderme. Pero que alguien diga que es optimista o es pesimista tampoco es que le defina. Eso son solo formas de intentar entenderse pero muy limitadas, muy parciales. De hecho, la forma de entender y clasificar el carácter y las formas de ser de las personas han ido cambiando a lo largo de la historia. Por ejemplo, en la Antigua Grecia caracterizaron el comportamiento humano según cuatro sustancias del cuerpo, los llamados “humores”, y así clasificaron a los seres humanos por su temperamento en personas flemáticas, melancólicas, sanguíneas y coléricas. Esta forma de conceptualizar las formas de ser de la persona se mantuvo hasta mediados del siglo XIX, cuando la medicina moderna comenzó a referirse a los caracteres con otros nombres. Por ejemplo, actualmente se suelen ordenar los rasgos de una persona según su apertura mental (personas convencionales u originales), su extraversión

(retraídas o sociables), su tesón ante las tareas (negligentes o concienzudas), su afabilidad (irritables o amables) y su estabilidad emocional (seguras o inseguras). Y se siguen aportando más y más conceptualizaciones.

¿Qué quiere decir todo esto? Que cualquier nombre que atribuyamos a una persona para definir su forma de ser puede ser útil, pero no le identifica totalmente. Por eso no nos centraremos en las formas de ser estrictamente, en ser de determinada manera que parezca adecuada o conveniente, sino en aquello que determina nuestro comportamiento, que es nuestra forma de vivir y relacionarnos. Y eso dará lugar a tener unas virtudes, soft skills, carácter y personalidad concreta.

¿Qué son las virtudes y las soft skills?

Las *soft skills* son habilidades o capacidades para trabajar con los objetos, para relacionarnos con la realidad. Por ejemplo, la capacidad de integrar ideas distintas, la capacidad para planificarnos hacia el futuro, para comunicarnos, para pensar de forma crítica... Las virtudes, en cambio, no se refieren a un objeto, sino más bien a la forma de ser de la persona en relación a un tema. Por ejemplo, la generosidad se atribuye a la persona si está abierta a compartir bienes que le pertenecen; otras virtudes son la sabiduría, la templanza, la prudencia, la esperanza...

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

Hoy empezamos este recorrido juntos pero no nacemos hoy, **nuestra vida es compleja y también lo es nuestra forma de vivir y relacionarnos**. Estamos abiertos y podemos crear una novedad en nuestra forma de ser, pero integrando nuestra historia ya vivida con quién queremos ser en el futuro.

Además, vivimos en relación con los demás y estamos llamados al encuentro con los demás, por lo que **la novedad en nuestra vida surgirá al crear una novedad en nuestras relaciones interpersonales**, y nuestro carácter crecerá y cambiará como un efecto al replantearnos nuestra vida, al mejorar o intensificar nuestras relaciones con los demás.

Como ves, no existe un “buen carácter” a alcanzar. El objetivo de este curso no es lograr una lista de virtudes o soft skills, por completa que sea. El “buen carácter” será aquel que permita a una persona ser y vivir como persona en su realidad concreta y en las relaciones que tiene.

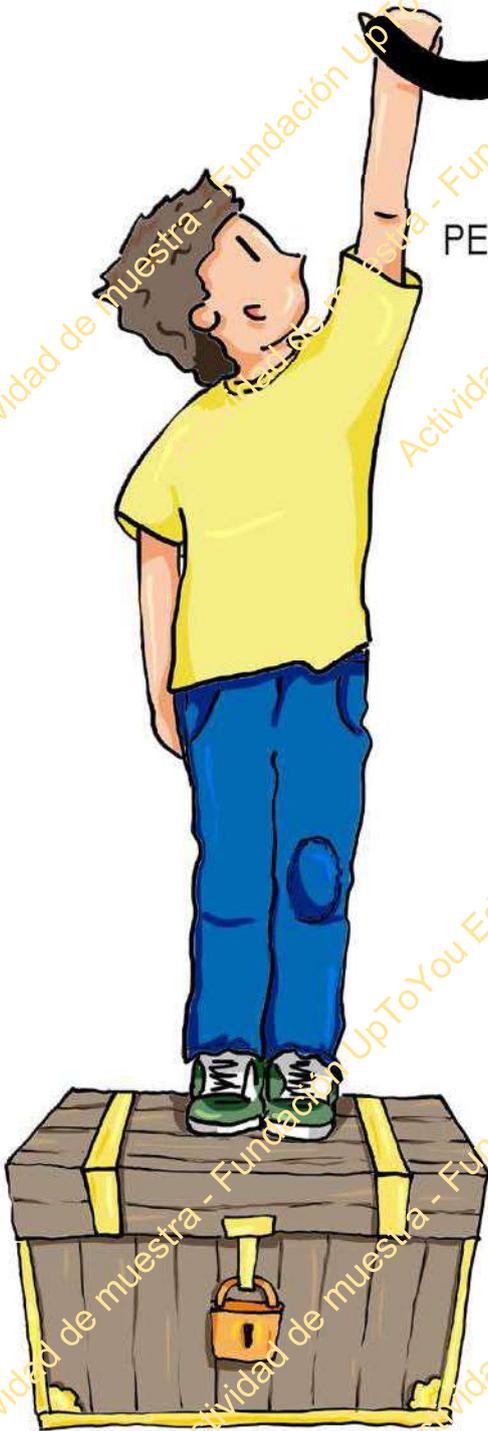
Por ello, no vamos a definir unos ideales que tienes que lograr, lo que “tienes que” ser o “debes” hacer. No. **El objetivo es que cada uno aprendamos a acoger nuestra vida, a nosotros mismos y a los que nos rodean, aceptándolos, queriéndolos y mejorándolos.**

Activi Activi Activi

CRECER EN MI FORMA DE

ser

EDUCACIÓN DEL CARÁCTER,
PERSONALIDAD, VIRTUDES Y SOFT SKILLS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice temático provisional

01. Herramientas para crecer en mi forma de ser

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Quiero conocer cómo me afectan mis comportamientos, pensamientos, decisiones y emociones	La tienda de mis cosas	prudencia, sabiduría autoconocimiento, aceptación, autenticidad
Quiero conocer cómo me comprendo mí mismo, a los demás y al mundo	El laboratorio	prudencia, sabiduría autoconocimiento, aceptación, autenticidad
Quiero reflexionar y crecer en el agradecimiento	Gracias	gratitud, fortaleza, caridad agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía
Quiero reflexionar y crecer en el perdón	Perdón	gratitud, fortaleza, caridad agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía
Quiero aceptar mi vida y vivir nuevas experiencias	Usamos nuestra vida para crecer	esperanza, caridad, generosidad, perdón, gratitud perdón, agradecimiento, cooperación, autoestima, liderazgo, conciencia de los demás

02. Actividades sobre situaciones de la vida

Amistad

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Discuto o me quiero salir con la mía	Las orejeras	templanza, sabiduría, paciencia, valentía visión global, comunicación, empatía, pensamiento crítico

Pelemos entre nosotros	Una historia con cuatro viñetas	<i>caridad, sabiduría, templanza</i> <i>cooperación, resiliencia, empatía, pensamiento crítico</i>
Nos cuesta jugar en equipo, saber ganar o saber perder	Palabras complicadas	<i>justicia, caridad, humildad, paciencia</i> <i>pensamiento crítico, autorreflexión, autoestima, cooperación</i>
Me quiero vengar	La venganza	<i>prudencia, caridad, perdón</i> <i>confianza, respeto, empatía, cuidado, resiliencia</i>
Quiero mejorar la cooperación como estilo de trabajo y de relación	Cooperamos	<i>generosidad, humildad, caridad</i> <i>cooperación, creatividad, entrega, autoconocimiento</i>
Nos llamamos con motes o apodos	Juana la Loca y Alfonso X el Sabio	<i>prudencia, caridad, perdón</i> <i>respeto, empatía, cuidado, autoestima</i>

Familia

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Me descubro cuidado por los demás	Me cuidan	<i>esperanza, caridad, gratitud, perdón</i> <i>sinceridad, transparencia, confianza, comunicación</i>
Necesito aprender a dialogar sin interrumpir	¿Y yo?	<i>prudencia, fe, caridad, sabiduría, valentía</i> <i>comunicación, confianza, creatividad, asertividad, transparencia</i>
Tengo rabietas	Cuando sube la espumita	<i>mansedumbre, templanza, paciencia</i> <i>planificación, visión de futuro, calma, empatía</i>
Tengo rabietas	Ayúdame a ayudarte (continuación de Cuando sube la espumita)	<i>mansedumbre, templanza, paciencia</i> <i>planificación, visión de futuro, calma, empatía</i>
Discrepo o pienso diferente de otras personas	DON MORRITOS	<i>caridad, humildad</i> <i>respeto, acogida, empatía, compartir el conocimiento, saber escuchar</i>
Me cuesta obedecer	Los caballos no confían	<i>humildad, caridad, sabiduría</i> <i>confianza, toma de decisiones, pensamiento crítico, autorreflexión</i>

Quiero saber cuáles son las cosas más importantes de la vida	La familia: la escuela de siempre	<i>esperanza, caridad comunicación, empatía, cooperación, actitud positiva</i>
Me dicen que no a algo o me quitan lo que quiero	¿Qué hacemos?	<i>esperanza, fe, humildad, paciencia resiliencia, cooperación, creatividad, flexibilidad</i>
Hay insultos o faltas de respeto	El desayuno	<i>bondad, humildad empatía, respeto, asertividad</i>
Cuesta ayudar o hacer tareas de casa	Las cosas de casa	<i>caridad, generosidad cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso</i>
Quiero contar lo que me pasa y cómo estoy	Las dos ardiillas	<i>prudencia, fe, caridad, sabiduría, valentía comunicación, confianza, creatividad, asertividad, transparencia</i>
Me piden hacer cosas solo, unas las sé hacer, otras no, unas me gustan, otras no	Lo mío	<i>templanza, fortaleza, abnegación, perseverancia visión de futuro, planificación, autonomía, constancia, responsabilidad</i>

Escuela

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Me cuesta pedir ayuda cuando encuentro dificultades	Escenas de la vida	<i>caridad, humildad respeto, acogida, empatía, compartir el conocimiento, saber escuchar</i>
Me piden que sea ordenado y que me planifique mis cosas	Orden y concierto	<i>fortaleza, humildad, valentía cuidado, cooperación, confianza, paciencia, determinación</i>
Me piden que haga algo que no me gusta	Esa extraña verdura arrugada	<i>caridad, generosidad cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso</i>
Me cuesta respetar las normas o turnos	Somos muchos	<i>justicia, caridad, sabiduría respeto, espíritu crítico, trabajo en equipo, conciencia cultural, cooperación</i>
Me cuesta esforzarme o ser constante	Esfuerzos	<i>perseverancia, fortaleza, templanza, sabiduría constancia, planificación, autorreflexión, responsabilidad, compromiso</i>
Me cuesta o me da miedo reconocer mis errores	El mundo al revés	<i>esperanza, humildad, sabiduría flexibilidad, pensamiento crítico, autorreflexión, paciencia, optimismo</i>

Otros temas

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Me centro en lo mío y me olvido de los demás	¿Hay alguien más allá de mi nariz?	<i>templanza, fortaleza, abnegación, perseverancia visión de futuro, planificación, autonomía, constancia, responsabilidad</i>
Quiero cuidar el medioambiente	Somos muchos en el mundo	<i>caridad, generosidad cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso</i>
Me piden que haga las cosas ya	Vivimos de prisa	<i>paciencia, templanza, abnegación obediencia, empatía, comunicación, asertividad</i>
Quiero descubrir el sentido de todo lo que hacemos	Las rutinas	<i>fe, sabiduría, caridad cooperación, perspectiva, integridad</i>
Me cuesta contextualizar antes de tomar decisiones	El juego de las viñetas	<i>fe, sabiduría, caridad cooperación, perspectiva, integridad</i>
No sé cómo estar en cada lugar	ADIVINA ADIVINANZA	<i>sabiduría autoconocimiento, responsabilidad, comunicación</i>
Hay cosas que me dan miedo	Fantasmas	<i>fortaleza, humildad, valentía cuidado, cooperación, confianza, paciencia, determinación</i>
Los seres queridos mueren	Una casa en la que viviremos juntos para siempre	<i>fortaleza, prudencia, sabiduría comunicación, asertividad, valentía, autenticidad</i>
Necesito aprender a ponerme en la piel de los demás	Empatía	<i>humildad, caridad autoconocimiento, valorar a los demás, empatía, pensamiento crítico</i>
Vivo una injusticia	No es justo	<i>justicia, magnanimidad, valentía asertividad, empatía, resiliencia</i>
Me cuesta el hecho de no tener razón	Tenías razón	<i>humildad, caridad autoconocimiento, valorar a los demás, empatía, pensamiento crítico</i>
No creo que los errores sean una oportunidad	Errorpoly	<i>esperanza, humildad, sabiduría flexibilidad, pensamiento crítico, autorreflexión, paciencia, optimismo</i>
Alguien me trata mal o no me gusta lo que recibo de él	Los trogloditas	<i>fortaleza, templanza, valentía asertividad, integridad, autoestima</i>

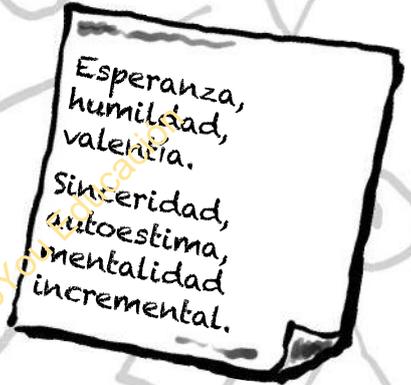
03. Actividad para evaluar el proceso vivido

Un alto en el camino

El mundo al revés

Objetivo:

Reconocer los errores con confianza y sin miedo.

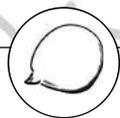


1. Una estupenda sorpresa

Una vez un profesor dijo a sus alumnos: “*Sabéis que el error es algo fabuloso? No sé si decir fabuloso, maravilloso, grandioso, espectacular, fantástico o excelente. Es de las mejores cosas que te pueden pasar. Voy a decirte una frase un poco sorprendente: **nos equivocamos porque somos inteligentes**. El inteligente tiene una forma de comprender la realidad, la vida. Pero resulta que la vida es mucho más compleja y sorprendente de lo que nos podemos imaginar. Entonces es normal encontrarse sorpresas. ¡Qué alegría ver que la vida nos trae sorpresas! La clave no es no equivocarse, sino estudiar los errores para conocer más y mejor. Estudiar los errores es como ser un explorador que se adentra en una selva para descubrir nuevos mundos. ¿No te parece eso sorprendente?*”.

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

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



2. Dialogamos

- **¿Qué pensáis vosotros del error?**
- **¿Lo que te suelen decir del error se parece más al primer o al segundo profesor?**

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

3. Tipos de errores

Ahora escribe:

Un error con el que te están corrigiendo constantemente:

.....

Un error que te ponga especialmente nervioso:

.....

Un error que te sorprenda:

.....

Un error con el que hayas aprendido mucho:

.....

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

.....

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

.....

Un error que repites porque no quieres hacer caso:

.....

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

.....

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

4. Explorando el mundo

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

Nosotros queremos ser exploradores del error.

¿Qué tendríamos que meter en el cofre del tesoro para explorar bien el error? Vamos a conversar en clase con dos preguntas:

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

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



Activi

Activi

Activi

CRECER EN MI FORMA DE

SOFT

EDUCACIÓN DEL CARÁCTER,
PERSONALIDAD, VIRTUDES Y SOFT SKILLS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice temático provisional

01. Herramientas para crecer en mi forma de ser

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Necesito aceptar mi vida descubriendo lo bueno y lo malo que vivo	Lo bueno y lo malo	templanza, sabiduría, paciencia, esperanza autoconocimiento, aceptación, empatía, autoestima
Quiero conocer por qué quiero que pasen o no las cosas	La torre de Pisa no nació torcida	sabiduría, paciencia, esperanza autoconocimiento, aceptación, autoestima
Quiero crecer en el agradecimiento para integrar la vida	Gracias	gratitud, fortaleza, caridad agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía
Quiero crecer en la reconciliación para integrar la vida	Perdón	gratitud, fortaleza, caridad agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía
Quiero dar un paso adelante en mi crecimiento	Usamos nuestra vida para crecer	esperanza, caridad, generosidad, perdón, gratitud perdón, agradecimiento, cooperación, autoestima, liderazgo, conciencia de los demás

02. Actividades sobre situaciones de la vida

Amistad

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Queremos saber por qué confiamos, qué compartir y qué guardar para nosotros	Dentro y fuera de casa	prudencia, sabiduría toma de decisiones, confianza, cuidado

No sabemos si revelar la verdad con las dificultades que eso conlleva o callar	¿Qué hago?	<i>prudencia, fortaleza, sabiduría</i> <i>toma de decisiones, resolución de problemas, visión de futuro, creatividad</i>
Vivimos momentos difíciles entre nosotros	Cuido de mis amigos y compañeros de clase	<i>caridad, humildad, perdón, gratitud</i> <i>visión positiva, afabilidad, empatía, cuidado</i>
Nos comparamos entre nosotros	El primero de la fila	<i>caridad, paciencia, gratitud, perdón</i> <i>cooperación, empatía, espíritu crítico, respeto</i>
Competimos entre nosotros y no nos ayudamos	Cooperamos	<i>caridad, paciencia, gratitud, perdón</i> <i>cooperación, empatía, espíritu crítico, respeto</i>
Nuestras relaciones no son gratuitas, quiero a mis amigos solo para mí	La jaula	<i>templanza, humildad, gratitud</i> <i>respeto, autenticidad, confianza, creatividad</i>

Familia

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Me da vergüenza reconocer mis errores	Detectives	<i>esperanza, humildad, sabiduría</i> <i>flexibilidad, pensamiento crítico, autorreflexión, paciencia, optimismo</i>
Quiero contar lo que me pasa y cómo estoy	El clima en mi cuerpo	<i>prudencia, fe, caridad, sabiduría, valentía</i> <i>comunicación, confianza, creatividad, asertividad, transparencia</i>
Desconozco mi origen familiar y quiero aprovecharlo para descubrirlo y valorar las diferencias	Mi árbol genealógico	<i>prudencia, caridad, humildad</i> <i>valorar a las otras personas, empatía, creatividad, conciencia cultural, integridad</i>
Quiero valorar lo especial de cada miembro de mi familia	El carpintero y sus herramientas	<i>esperanza, caridad, humildad</i> <i>valorar a las otras personas, empatía, creatividad, conciencia cultural, integridad</i>
Cuesta ayudar o hacer tareas de casa	La casa es de todos	<i>caridad, generosidad</i> <i>cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso</i>
Me cuesta obedecer	El rey pide	<i>humildad, caridad, sabiduría</i> <i>confianza, toma de decisiones, pensamiento crítico, autorreflexión</i>
Quiero hacer cosas solo	Yo solo	<i>templanza, fortaleza, abnegación, perseverancia</i> <i>visión de futuro, planificación, autonomía, constancia, responsabilidad</i>

Estoy orgulloso de mi familia	Es mi familia	<i>caridad, humildad</i> <i>valorar a las otras personas, empatía, creatividad, conciencia cultural, integridad</i>
-------------------------------	----------------------	--

Escuela

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Me cuesta hacer las tareas	Para qué hacemos tareas	<i>caridad, generosidad</i> <i>cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso</i>
Se desprecia a un compañero	Dos personas que necesitan crecer	<i>prudencia, humildad, sabiduría, perdón</i> <i>autorreflexión, pensamiento crítico, empatía, respeto</i>
Hago trampas	Las trampas	<i>justicia, sabiduría</i> <i>autorreflexión, pensamiento crítico</i>
Nos cuesta trabajar en equipo	La balsa	<i>fortaleza, humildad, valentía</i> <i>cuidado, cooperación, confianza, paciencia, determinación</i>
Me cuesta pedir ayuda cuando encuentro dificultades	Help	<i>fortaleza, humildad, valentía</i> <i>cuidado, cooperación, confianza, paciencia, determinación</i>
Me piden que sea ordenado y que me planifique mis cosas	Tengo un plan	<i>templanza, paciencia, abnegación</i> <i>responsabilidad, flexibilidad, gestión del tiempo, compromiso</i>
Necesito relajarme cuando estoy en tensión por algo	Qué hay detrás de los nervios	<i>templanza, paciencia</i> <i>perspectiva, comunicación, responsabilidad, tranquilidad</i>
Me piden que me planifique	Hoy, mañana, pasado mañana	<i>templanza, paciencia, abnegación</i> <i>responsabilidad, flexibilidad, gestión del tiempo, compromiso</i>
No se entienden las normas o cuesta respetarlas	Un examen a las normas del colegio	<i>justicia, caridad, sabiduría</i> <i>respeto, espíritu crítico, trabajo en equipo, conciencia cultural, cooperación</i>
Necesito aprender a llegar a acuerdos	El bote de cangrejos	<i>justicia, paciencia, sabiduría, valentía</i> <i>toma de decisiones, liderazgo, cooperación, creatividad</i>

Otros temas

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Descubrir que las cosas son complejas	Sí y no	<i>prudencia, templanza, sabiduría, paciencia</i> <i>perspectiva, flexibilidad, aceptación, empatía</i>
Me cuesta cumplir las normas	SOS	<i>justicia, caridad, sabiduría</i> <i>respeto, espíritu crítico, trabajo en equipo, conciencia cultural, cooperación</i>
Veó que hay personas y estilos diferentes a los míos	Somos diferentes	<i>caridad, humildad</i> <i>respeto, acogida, empatía, compartir el conocimiento, saber escuchar</i>
Quiero escuchar mejor a los demás	La oreja	<i>prudencia, fe, caridad, sabiduría, valentía</i> <i>comunicación, confianza, creatividad, asertividad, transparencia</i>
Tengo que hacer algo que no me gusta	Estoy creciendo	<i>caridad, generosidad</i> <i>cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso</i>
Me dicen que no	Cuando mis planes no salen	<i>esperanza, fe, humildad, paciencia</i> <i>resiliencia, cooperación, creatividad, flexibilidad</i>
Hay cosas que me dan miedo	Uhhhh	<i>fortaleza, humildad, valentía</i> <i>cuidado, cooperación, confianza, paciencia, determinación</i>
Quiero algo ya	¿Qué es ya?	<i>paciencia, templanza</i> <i>gestión del tiempo, empatía, comunicación, asertividad</i>
Pienso diferente a otras personas	¿Qué pasa si pensamos diferente?	<i>caridad, humildad</i> <i>respeto, acogida, empatía, compartir el conocimiento, saber escuchar</i>
Quiero cuidar el medioambiente	El regalo de la naturaleza	<i>caridad, generosidad</i> <i>cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso</i>
Quiero reflexionar sobre la humildad y la soberbia	El parteaguas del tejado	<i>humildad, fortaleza, caridad</i> <i>pensamiento crítico, autoestima, empatía, respeto</i>

03. Actividad para evaluar el proceso vivido

Un alto en el camino

El carpintero y sus herramientas

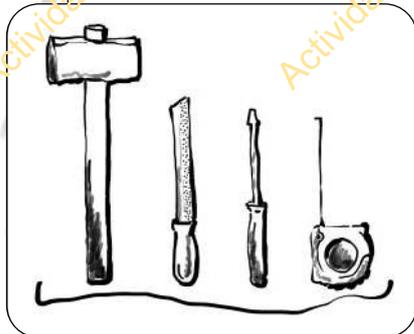
Objetivo:

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



1. El carpintero y sus herramientas

Primera parte



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

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

Dialogamos con algunas preguntas en grupos pequeños:

- ¿Qué te parece esa solución de las herramientas, que cuando una no encaja le dicen que se vaya?
- Al igual que estas herramientas, ¿qué diferencias vivimos en casa? ¿Por qué creemos que pasan?

Segunda parte

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

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

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



Dialogamos todos juntos:

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

2. Nuestras herramientas en la familia

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

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

3. Concluimos

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

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

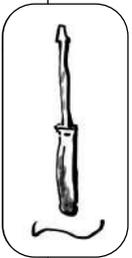
4. Yo tengo todas las herramientas en mí



Vamos a pensar en alguna de las herramientas.

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

.....



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

.....

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

5. En casa y en el colegio

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

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

Piensa en clase.

¿Qué es lo que te gusta hacer?

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

Piensa en casa.

¿Qué es lo que te gusta hacer?

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

TRABAJO PARA CASA: leed juntos el cuento del carpintero y las herramientas, cuéntales lo que tú has descubierto en clase y que cada uno vaya diciendo:

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

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



Actividad de muestra - Fundación UpToYou Educación

Actividad de muestra - Fundación UpToYou Educación

Actividad de muestra - Fundación UpToYou Educación

CRECER EN MI FORMA DE

SEM

EDUCACIÓN DEL CARÁCTER,
PERSONALIDAD, VIRTUDES Y SOFT SKILLS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Actividad de muestra - Fundación UpToYou Educación

Actividad de muestra - Fundación UpToYou Educación

Actividad de muestra - Fundación UpToYou Educación

Índice temático

01. Herramientas sobre nuestros actos

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Tiendo a controlar o me cuesta confiar	Los comportamientos “desintegrados”	<i>humildad, caridad, sabiduría confianza, toma de decisiones, pensamiento crítico, autorreflexión</i>
Pienso unas cosas y vivo de otra manera	La inteligencia “desintegrada”	<i>justicia, prudencia, sabiduría pensamiento crítico, comunicación, creatividad, franqueza</i>
Quiero unas cosas y actúo de otra manera	La voluntad y las emociones “desintegradas”	<i>templanza, caridad, humildad, sabiduría autorreflexión, pensamiento crítico, conciencia cultural, empatía</i>
Quiero que mis comportamientos nazcan de mi interioridad	Integramos nuestros actos	<i>esperanza, fortaleza, paciencia, sabiduría, perseverancia visión de futuro, autoestima, responsabilidad, autenticidad, autorreflexión</i>

02. Actividades sobre situaciones de la vida

Amistad

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
No se acepta o rechaza a algunas personas en el grupo	La etiqueta	<i>prudencia, humildad, sabiduría autorreflexión, pensamiento crítico, empatía, autenticidad</i>

Es difícil decir sí o decir no en el grupo	Sí y no	<i>prudencia, fortaleza, paciencia, sabiduría determinación, liderazgo, pensamiento crítico, integridad</i>
Tenemos prejuicios hacia otras personas	Una orla muy especial	<i>prudencia, caridad, humildad valorar a los demás, empatía, pensamiento crítico, comunicación</i>
Tenemos dificultades, peleas, desacuerdos...	El erizo que se convirtió en pulpo	<i>caridad, humildad, perdón, gratitud visión positiva, afabilidad, empatía, cuidado</i>
Queremos vivir la amistad sin miedo	La pulsera y la esponja	<i>templanza, humildad, gratitud respeto, autenticidad, confianza, creatividad</i>
Queremos cosas distintas	Dilemas de la amistad	<i>prudencia, fortaleza, sabiduría toma de decisiones, resolución de problemas, visión de futuro, creatividad</i>

Familia

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Queremos comunicarnos más y mejor	Te quiero decir por qué eres importante para mí	<i>esperanza, caridad, gratitud, perdón sinceridad, transparencia, confianza, comunicación</i>
Nos comportamos de forma diferente en casa y en otros contextos	Dentro o fuera	<i>caridad, paciencia, humildad autenticidad, integridad, autorreflexión, sociabilidad</i>
Queremos revisar qué nos ayuda en la familia	Fabricando familia	<i>esperanza, caridad comunicación, empatía, cooperación, actitud positiva</i>
Me toca hacer cosas sin la compañía de otras personas	Yo solo	<i>templanza, fortaleza, abnegación, perseverancia visión de futuro, planificación, autonomía, constancia, responsabilidad</i>
Queremos revisar cómo nos mostramos el cariño	Las muestras de cariño	<i>caridad, generosidad, humildad, gratitud comunicación, empatía, calidez, creatividad, cuidado, conciencia cultural</i>
Vivimos contradicciones o nos dicen que no a algo	¿Y ahora qué hago con esto?	<i>mansedumbre, templanza, paciencia planificación, visión de futuro, calma, empatía</i>
Queremos conocernos y expresarnos en casa	Hablemos	<i>caridad, paciencia confianza, comunicación, sinceridad, diversión, autoestima, transparencia, asertividad</i>

Escuela

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Cuesta esforzarse	¿Espartanos?	<i>perseverancia, fortaleza, templanza, sabiduría constancia, planificación, autorreflexión, responsabilidad, compromiso</i>
Tenemos pereza	Mi amigo Tom	<i>fortaleza, templanza, sabiduría, perseverancia automotivación, encontrar el sentido de lo que se hace, creatividad, determinación</i>
No se entienden las normas o cuesta respetarlas	Un examen a las normas del colegio	<i>justicia, caridad, sabiduría respeto, espíritu crítico, trabajo en equipo, conciencia cultural, cooperación</i>
Cuesta pedir ayuda o da miedo hacerlo	No estoy solo	<i>fortaleza, humildad, valentía cuidado, cooperación, confianza, paciencia, determinación</i>

Otros temas

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Quiero descubrir mis aficiones	Aficiones	<i>sabiduría, prudencia, templanza creatividad, entusiasmo, entrega</i>
Cuesta aceptar el propio cuerpo o la forma de ser	El pez plano	<i>esperanza, caridad, sabiduría, gratitud aceptación, resiliencia, amor propio</i>
Quiero conocer mis sueños	El genio de la lámpara	<i>prudencia, templanza, sabiduría pensamiento crítico, autocontrol, autorreflexión, saber esperar</i>
Queremos cooperar cada vez más con otras personas	La casa común	<i>caridad, generosidad cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso</i>
Queremos o no queremos hacer ciertas	El niño que siempre decía que no	<i>sabiduría, caridad, templanza obediencia, pensamiento crítico, compromiso, autorreflexión</i>
Vivimos con personas que piensan o hacen algo distinto a nosotros	Somos diferentes	<i>caridad, humildad respeto, acogida, empatía, compartir el conocimiento, saber escuchar</i>
Mentimos y queremos ser sinceros	¿Has hecho la tarea?	<i>templanza, esperanza, magnanimidad, valentía confianza, sinceridad, comunicación, integridad</i>
Actuamos con impulsividad	Viento en contra	<i>paciencia, perseverancia, prudencia calma, constancia, pensamiento crítico, creatividad, autoestima</i>

Queremos reflexionar sobre los errores	Un error, una oportunidad	<i>esperanza, humildad, sabiduría flexibilidad, pensamiento crítico, autorreflexión, paciencia, optimismo</i>
Metemos la pata con otras personas	Faux pas	<i>esperanza, humildad, sabiduría, prudencia flexibilidad, pensamiento crítico, resolución de conflictos, empatía</i>
Queremos aprender a hablar en persona de los temas delicados	B + Q + C	<i>fortaleza, prudencia, sabiduría comunicación, asertividad, valentía, autenticidad</i>
La muerte es una realidad cercana	Who wants to live forever	<i>fortaleza, prudencia, sabiduría comunicación, asertividad, valentía, autenticidad</i>

03. Herramientas para crecer en mi forma de ser

Cuando ..	Título	Virtudes y soft skills
Quiero reflexionar y crecer en el agradecimiento	Gracias	<i>gratitud, fortaleza, caridad agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía</i>
Quiero reflexionar y crecer en el perdón	Perdón	<i>gratitud, fortaleza, caridad agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía</i>
Quiero aceptar mi vida y vivir nuevas experiencias	Usamos nuestra vida para crecer	<i>esperanza, caridad, generosidad, perdón, gratitud perdón, agradecimiento, cooperación, autoestima, liderazgo, conciencia de los demás</i>

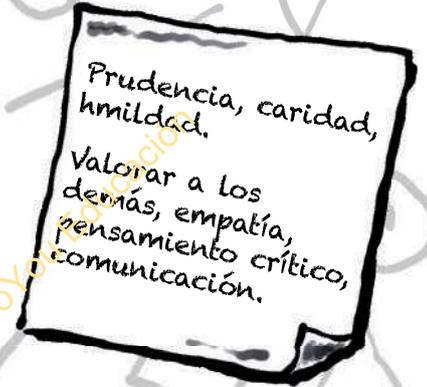
04. Actividad para evaluar el proceso vivido

Un alto en el camino

Una orla muy especial

Objetivo:

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



Materiales:

6 papelitos pequeños por alumno, 6 cajas o cestas.

1. La orla de clase

¿Sabéis que es una orla?

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

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

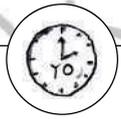
Cuando hemos metido nuestras opiniones en las cajas, las leemos en alto para saber **qué pensamos de cada niño o niña sin conocerle, solo viendo el dibujo de su orla.**



2. Una pregunta importante

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

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



3. En lo personal

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

Nombre	¿Qué cosas sé o pienso de esa persona?

4. La orla... más a fondo

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

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

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

5. Nuestras relaciones... más a fondo

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

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

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

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

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



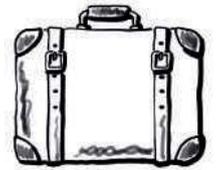
6. En lo personal

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

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

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

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



Actividad de muestra - Fundación UpToYou Educación

CRECER EN MI FORMA DE

ser

EDUCACIÓN DEL CARÁCTER,
PERSONALIDAD, VIRTUDES Y SOFT SKILLS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice temático provisional

01. Herramientas para crecer en mi forma de ser

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Quiero conocer cómo me afectan mis comportamientos	Mis comportamientos	prudencia, sabiduría autoconocimiento, aceptación, autenticidad
Quiero conocer cómo me afectan mis pensamientos, decisiones y emociones	Mis pensamientos, decisiones y emociones	prudencia, sabiduría autoconocimiento, aceptación, autenticidad
Quiero conocer cómo me comprendo mí mismo, a los demás y al mundo	Cómo me comprendo, comprendo a los demás y al mundo	prudencia, sabiduría autoconocimiento, aceptación, autenticidad
Quiero crecer en el agradecimiento para integrar la vida	Gracias	gratitud, fortaleza, caridad agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía
Quiero crecer en la reconciliación para integrar la vida	Perdón	gratitud, fortaleza, caridad agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía
Quiero dar un paso adelante en mi crecimiento	Usamos nuestra vida para crecer	esperanza, caridad, generosidad, perdón, gratitud perdón, agradecimiento, cooperación, autoestima, liderazgo, conciencia de los demás

02. Actividades sobre situaciones de la vida

Amistad

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
-----------	--------	------------------------

Quiero reflexionar sobre qué es la amistad	El himno de clase	<i>prudencia, templanza, sabiduría</i> <i>autorreflexión, responsabilidad, empatía</i>
Tenemos conflictos por dinero	Horno que se abre pierde la fuerza de calentar	<i>humildad, sabiduría, prudencia</i> <i>flexibilidad, pensamiento crítico, resolución de conflictos, empatía</i>
Tenemos momentos difíciles entre nosotros	Si ya tengo amigos, para qué quiero enemigos	<i>caridad, sabiduría, prudencia, valentía</i> <i>pensamiento crítico, honradez, asertividad, saber escuchar</i>
Me cuesta ser la misma persona con todos y voy cambiando según con quien esté	Adivina quién, pregunta quién	<i>fortaleza, humildad</i> <i>sinceridad, pensamiento crítico, asertividad, valentía, autoestima</i>
No quiero dejarme llevar por lo que todo el mundo piensa	Borreguismo	<i>prudencia, templanza, perseverancia, sabiduría</i> <i>amistad, libertad, apertura mental, empatía, discernimiento, sinceridad</i>
Quiero mejorar la calidad de mis amistades	Amigos de verdad	<i>prudencia, templanza, sabiduría</i> <i>autorreflexión, responsabilidad, empatía</i>
Los amigos quieren cosas distintas a uno mismo	El verdadero dilema	<i>fortaleza, humildad</i> <i>sinceridad, pensamiento crítico, asertividad, valentía, autoestima</i>
Nos insultamos	La bola de nieve	<i>bondad, humildad</i> <i>empatía, respeto, asertividad</i>
Quiero conocer mejor a mis amigos y compañeros de clase	Psicoreto	<i>caridad, paciencia</i> <i>confianza, comunicación, sinceridad, diversión, autoestima, transparencia</i>

Familia

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Me da vergüenza contar mis fallos y errores	El lobo y los tres cerditos	<i>esperanza, humildad, sabiduría</i> <i>flexibilidad, pensamiento crítico, autorreflexión, paciencia, optimismo</i>
Quiero hablar con los miembros de mi familia, escucharnos y expresarme	Encuestados	<i>prudencia, fe, caridad, sabiduría, valentía</i> <i>comunicación, confianza, creatividad, asertividad, transparencia</i>
Tiendo a echar las culpas a los demás y me cuesta reconocer mi responsabilidad	El gran reto de conocernos	<i>humildad, esperanza, valentía</i> <i>sinceridad, apertura, autoestima, autoconocimiento, capacidad para contextualizar</i>
Quiero mejorar la convivencia en casa	La gran lección	<i>esperanza, caridad</i> <i>comunicación, empatía, cooperación, actitud positiva</i>

Escuela

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Me da pereza estudiar	El yo-yo	<i>fortaleza, templanza, sabiduría, perseverancia automotivación, encontrar el sentido de lo que se hace, creatividad, determinación</i>
Hay desprecios o acoso a algún compañero	Bullying: dos personas que necesitan ayuda	<i>prudencia, humildad, sabiduría, perdón autorreflexión, pensamiento crítico, empatía, respeto</i>
Nos cuesta trabajar en equipo	La cadena de montaje	<i>fortaleza, humildad, valentía cuidado, cooperación, confianza, paciencia, determinación</i>
Necesito encontrar una buena motivación para estudiar	La balanza	<i>templanza, esperanza, paciencia, sabiduría, perseverancia autorreflexión, gestión de proyectos, planificación, pensamiento crítico, automotivación</i>
Nos cuesta relacionarnos por nuestras diferencias	Chicas y chicos	<i>prudencia, caridad, humildad, perdón valorar a las otras personas, empatía, creatividad, conciencia cultural, integridad</i>
Vivo de cerca una injusticia	Las pequeñas y grandes injusticias de la vida	<i>justicia, magnanimidad, valentía asertividad, empatía, resiliencia</i>
Vivo de cerca una injusticia	Lo insoportable de la injusticia	<i>justicia, magnanimidad, valentía asertividad, empatía, resiliencia</i>
No se entienden las normas o cuesta respetarlas	Un examen a las normas del colegio	<i>justicia, caridad, sabiduría respeto, espíritu crítico, trabajo en equipo, conciencia cultural, cooperación</i>
Acierto y me equivoco... pero quiero vivir mejor estas experiencias a futuro	Más allá del éxito y del fracaso	<i>humildad, justicia, generosidad, gratitud integridad, empatía, cooperación, conciencia cultural</i>

Otros temas

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Quiero salirme siempre con la mía	Soy el rey	<i>templanza, fortaleza, abnegación, perseverancia visión de futuro, planificación, autonomía, constancia, responsabilidad</i>
Me cuesta ser ordenado con mis cosas	La montaña de ropa	<i>templanza, paciencia, abnegación responsabilidad, flexibilidad, gestión del tiempo, compromiso</i>

Hago algunas cosas por inercia o por rutina	La vida puede ser un juego	<i>fe, sabiduría, caridad cooperación, perspectiva, integridad</i>
Estoy en tensión por algo, me bloqueo y necesito relajarme o expresar lo que pienso sin herir a otros	Examen sorpresa	<i>prudencia, templanza, caridad autoconocimiento, respeto, asertividad, creatividad</i>
Quiero conocer mis sueños	El anillo	<i>prudencia, templanza, sabiduría pensamiento crítico, autocontrol, autorreflexión, saber esperar</i>
Quiero descubrir por qué me atraen las cosas y por qué actúo	El imán	<i>fe, templanza, fortaleza responsabilidad, liderazgo, autoestima</i>
Veo cambios en mi cuerpo y en mi forma de ser	Moneda de dos caras	<i>prudencia, gratitud, templanza autoestima, conciencia de uno mismo, autogestión, creatividad</i>
Quiero usar mejor las tecnologías en el día a día	El polígrafo	<i>templanza, prudencia, sabiduría autoconocimiento, gestión del tiempo, responsabilidad</i>
Tengo relaciones estancadas o tensas con alguien	Cambios	<i>fe, fortaleza, paciencia, perdón, gratitud, perseverancia determinación, constancia, actitud positiva, entusiasmo, autoestima, decisión</i>
No entiendo el sentido de algunas normas y costumbres sociales o de cortesía	El juego de los tres círculos	<i>justicia, fe, caridad, bondad, humildad, gratitud pensamiento crítico, conciencia cultural, integridad, empatía</i>
Quiero crecer desde la situación en la que vivo	Sociólogos	<i>fe, esperanza, valentía autoconocimiento, autoestima, creatividad, responsabilidad</i>
No tengo pero quiero tener interés por lo que pasa en el mundo más allá de mi día a día	El mundo	<i>caridad, esperanza, generosidad conciencia cultural, empatía, cuidado</i>
Me cuestiono si todo vale para conseguir lo que quiero	El fin y los medios	<i>justicia, sabiduría autorreflexión, pensamiento crítico</i>
Quiero aprender a evaluar riesgos para ver si los asumo o no	Riesgos	<i>prudencia, fortaleza, sabiduría toma de decisiones, flexibilidad, integridad, cuidado</i>
Miento y quiero saber por qué y ser natural y sincero	La mentira	<i>templanza, esperanza, magnanimidad, valentía confianza, sinceridad, comunicación, integridad</i>
Quiero reflexionar sobre la humildad y la soberbia	¿Tú o yo?	<i>humildad, fortaleza, caridad pensamiento crítico, autoestima, empatía, respeto</i>

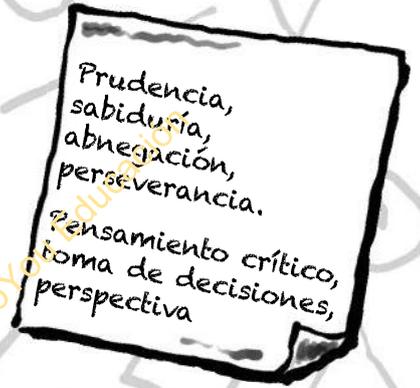
03. Actividad para evaluar el proceso vivido

Un alto en el camino

La balanza

Objetivo:

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



1. ¿Qué veis? ¿Para qué sirve?



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

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

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

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



2. La balanza en el estudio

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

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

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

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

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

Motivo	Bien	Pregunta
Los premios y castigos	¿Qué premios tendré si estudio o apruebo el curso?	¿Vale la pena? Sí / No ¿Por qué?
	¿Qué castigos no tendré si estudio lo que me toca?	
Los ideales	¿Cómo es el alumno/hijo ideal en los estudios?	¿Vale la pena? Sí / No ¿Por qué?
La utilidad	¿Cómo es el alumno/hijo ideal en los estudios?	¿Vale la pena? Sí / No ¿Por qué?
La competencia	¿Qué competencias tendré por estudiar y aprobar todo este curso?	¿Vale la pena? Sí / No ¿Por qué?
El “calorcito” de los demás	¿Qué cariño o muestras de afecto recibiría si estudio o apruebo todo?	¿Vale la pena? Sí / No ¿Por qué?
La confianza	¿En qué podría estudiar por confianza en mis padres o profesores?	¿Vale la pena? Sí / No ¿Por qué?
	¿Qué tiene de bueno confiar en ellos a la hora de estudiar?	

3. Vale la pena

a. Dialogamos

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

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

- *¿Qué beneficios o inconvenientes tiene hacer siempre las cosas para conseguir un premio o evitar un castigo? ¿Pensas que es un buen motivo para estudiar o no y por qué?*
- *¿Qué beneficios o inconvenientes tiene hacer siempre las cosas por ideales, para ser “el hijo ideal” o “el alumno ideal”? ¿Pensas que es un buen motivo para estudiar o no y por qué?*
- *¿Qué beneficios o inconvenientes tiene hacer siempre las cosas por utilidad, es decir, si son útiles las hago y si no las dejo? ¿Pensas que es un buen motivo para estudiar o no y por qué?*
- *¿Qué beneficios o inconvenientes tiene hacer siempre las cosas por ser más competente? ¿Pensas que es un buen motivo para estudiar o no y por qué?*
- *¿Qué beneficios o inconvenientes tiene hacer siempre las cosas por el “calorcito” de los demás, para que me den cariño? ¿Pensas que es un buen motivo para estudiar o no y por qué?*
- *¿Qué beneficios o inconvenientes tiene hacer siempre las cosas por confianza en tus padres? ¿Pensas que es un buen motivo para estudiar o no y por qué?*

b. En lo personal

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

Con lo que hemos hablado ya tenemos diversos motivos. Unos valen la pena a corto plazo, o para proyectos pequeños; otros vemos que son mejores aunque tienen sus limitaciones; otros vemos que realmente son buenos motivos para hacer las cosas que cuestan un esfuerzo. Siguiendo la metáfora, algunos motivos nos sirven para andar 5 minutos, otros sirven para andar 3 horas y otros, tal vez, sirven para andar toda la vida.



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

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



Actividad de muestra - Fundación UpToYou Educación

Actividad de muestra - Fundación UpToYou Educación

Actividad de muestra - Fundación UpToYou Educación

CRECER EN MI FORMA DE

SEMPER

EDUCACIÓN DEL CARÁCTER,
PERSONALIDAD,
VIRTUDES Y
SOFT SKILLS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Actividad de muestra - Fundación UpToYou Educación

Actividad de muestra - Fundación UpToYou Educación

Actividad de muestra - Fundación UpToYou Educación

Índice temático provisional

01. Herramientas sobre nuestros actos

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Quiero encontrar lo bueno que hay detrás de mis deseos	Aceptar lo que quiero que pase	<i>sabiduría, esperanza</i> <i>autoconocimiento, aceptación, empatía, autoestima</i>
Quiero encontrar lo bueno que hay detrás de mis deseos	Aceptar lo que no quiero que pase	<i>sabiduría, esperanza</i> <i>autoconocimiento, aceptación, empatía, autoestima</i>
Quiero conocer por qué quiero que pasen o no las cosas	Conocer por qué quiero o no quiero que pasen las cosas	<i>sabiduría, paciencia, esperanza</i> <i>autoconocimiento, aceptación, autoestima</i>
Quiero reflexionar y crecer en el agradecimiento	Gracias	<i>gratitud, fortaleza, caridad</i> <i>agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía</i>
Quiero reflexionar y crecer en el perdón	Perdón	<i>gratitud, fortaleza, caridad</i> <i>agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía</i>
Quiero aceptar mi vida y vivir nuevas experiencias	Usamos nuestra vida para crecer	<i>esperanza, caridad, generosidad, perdón, gratitud</i> <i>perdón, agradecimiento, cooperación, autoestima, liderazgo, conciencia de los demás</i>

02. Actividades sobre situaciones de la vida

Amistad

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Quiero ser yo mismo y que los demás piensen bien de mí al mismo tiempo	Un dilema, una oportunidad	<i>fortaleza, humildad sinceridad, pensamiento crítico, asertividad, valentía, autoestima</i>
Quiero hablar con mis amigos para ayudarnos, especialmente en momentos difíciles	Mis amigos me necesitan	<i>caridad, sabiduría, prudencia, valentía pensamiento crítico, honradez, asertividad, saber escuchar</i>
Quiero saber si los planes que hacemos me ayudan	El tiempo libre	<i>prudencia, templanza, sabiduría autorreflexión, responsabilidad, empatía</i>
Tengo prejuicios o suelo etiquetar a las personas	Etiquetados	<i>prudencia, templanza, caridad, humildad empatía, paciencia, respeto, flexibilidad</i>
Veo la realidad como blanca o negra y quiero descubrir su complejidad	Más allá de lo bueno y lo malo	<i>fortaleza, esperanza, sabiduría pensamiento crítico, visión global, autoestima, integridad</i>
Quiero potenciar mi personalidad para elegir libremente	¿Una cerveza?	<i>prudencia, templanza, perseverancia, sabiduría amistad, libertad, apertura mental, empatía, discernimiento, sinceridad</i>
Hay comparaciones o desconfianza entre los amigos	Rivales	<i>caridad, paciencia, gratitud, perdón cooperación, empatía, espíritu crítico, respeto</i>

Familia

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Nos cuesta colaborar o ayudar en la familia	La familia: un reto para todos	<i>caridad, generosidad, bondad, gratitud cooperación, empatía, responsabilidad, compromiso, agradecimiento</i>
No puedo o no me dejan hacer todo que me gustaría	Periclistas	<i>humildad, caridad, prudencia respeto, empatía, diálogo, resiliencia</i>
Me cuestiono la obediencia y el respeto a la autoridad	El caballo y la persona	<i>templanza, caridad, humildad, gratitud obediencia, libertad, confianza, espíritu crítico</i>
Quiero hacer las cosas por mí mismo	Una planta creciendo	<i>esperanza, paciencia, caridad, humildad asertividad, autonomía, responsabilidad, conciencia cultural, confianza</i>
Quiero expresarme en casa, escuchar y decir lo que pienso	Hablar y escuchar	<i>prudencia, fe, caridad, sabiduría, valentía comunicación, escucha, asertividad, transparencia</i>

Estallo fácilmente cuando algo quiere o piensa algo distinto a mí	¿Una bomba que explota?	<i>templanza, humildad, sabiduría, perdón autoconocimiento, responsabilidad, empatía, creatividad</i>
---	--------------------------------	---

Escuela

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Me estreso	El que a buen árbol se arrima	<i>prudencia, fortaleza, paciencia resiliencia, comunicación, creatividad, autoconocimiento</i>
Quiero unificar la vida en la amistad y la familia	Mi vida es una	<i>sabiduría, valentía, templanza autoconocimiento, pensamiento crítico, liderazgo, autenticidad, decisión</i>
Me pongo nervioso por lo que logro o no logro	Éxito	<i>humildad, justicia, generosidad, gratitud integridad, empatía, cooperación, conciencia cultural</i>
Quiero estudiar más aunque me aburro o me da pereza	Qué pereza	<i>templanza, esperanza, paciencia, sabiduría, perseverancia autorreflexión, gestión de proyectos, planificación, pensamiento crítico, automotivación</i>
Quiero cuestionar y entender las normas para contribuir a la mejora del colegio y la sociedad	Un examen a las normas del colegio	<i>caridad, generosidad, abnegación cooperación, pensamiento crítico, compromiso</i>
Tengo que plantearme mi futuro profesional	¿Quién quiero ser? ¿Elección de estudios o de vida? (a esta actividad le sigue Mi sueño)	<i>prudencia, esperanza, sabiduría responsabilidad, pensamiento crítico, integridad, perspectiva</i>
Quiero concretar y explicar mis sueños, metas y objetivos personales	Mi sueño (continuación de ¿Quién quiero ser? ¿Elección de estudios o de vida?)	<i>esperanza, paciencia, valentía responsabilidad, pensamiento crítico, integridad, perspectiva</i>
Confundo lo que me apetece aquí y ahora con lo que quiero a largo plazo	Hoy y mañana	<i>templanza, sabiduría, perseverancia pensamiento crítico, integridad, perspectiva, decisión</i>
Me cuesta pedir ayuda en las dificultades	¿Fracaso o frustración?	<i>fe, humildad, sabiduría, esperanza responsabilidad, autoestima, pensamiento crítico, coraje</i>

Otros temas

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Tengo ideales en la cabeza que no me ayudan	Sueños o fantasmas	<i>prudencia, fortaleza, valentía</i> <i>pensamiento crítico, autoestima, decisión</i>
Quiero profundizar en la ecología	La bandera azul	<i>caridad, generosidad</i> <i>cooperación, conciencia cultural, cuidado, compromiso</i>
Me da vergüenza reconocer mis fallos o errores	El mundo al revés	<i>esperanza, humildad, valentía</i> <i>sinceridad, apertura, autoestima, mentalidad incremental, capacidad para contextualizar</i>
Tengo dudas sobre mi vocación	Mi vocación	<i>esperanza, paciencia, caridad</i> <i>perspectiva, visión de futuro, entrega, responsabilidad</i>
La muerte es una realidad cercana	Mi esquila	<i>fortaleza, esperanza, paciencia, sabiduría, perdón, gratitud</i> <i>creatividad, autorreflexión, integridad, visión de futuro</i>
Quiero valorar lo que doy por hecho en el día a día	El regalo regalador	<i>gratitud, humildad, justicia</i> <i>conciencia cultural, agradecimiento, pensamiento crítico</i>
Veo limitaciones en mí o en los demás y las asocio con debilidad	La fragilidad: un lugar de encuentro	<i>humildad, fortaleza, esperanza, gratitud</i> <i>resiliencia, empatía, aceptación, confianza</i>
Me planteo preguntas difíciles	Preguntas posibles en ambientes difíciles	<i>humildad, perdón, gratitud, magnanimidad</i> <i>comunicación, trabajo en condiciones de estrés, pensamiento crítico, curiosidad</i>
Me cuestiono de qué sirve perseverar y comprometerse	La fidelidad	<i>templanza, paciencia, perseverancia</i> <i>fidelidad, integridad, responsabilidad</i>
Quiero reflexionar sobre el género, la masculinidad y la feminidad	Biología y psicología	<i>templanza, humildad, sabiduría</i> <i>pensamiento crítico, conciencia cultural, liderazgo, autoestima, integridad</i>
Veo la realidad o a las personas de forma simple y quiero profundizar en ella	El iceberg	<i>prudencia, templanza, sabiduría, paciencia</i> <i>perspectiva, flexibilidad, aceptación, empatía</i>

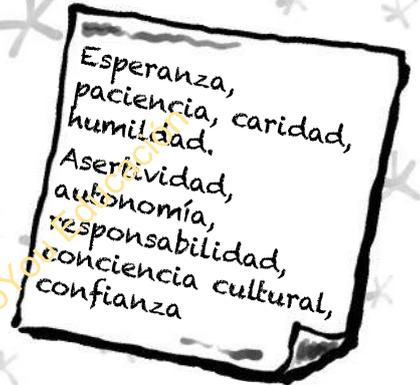
03. Actividad para evaluar el proceso vivido

Un alto en el camino

Una planta creciendo

Objetivo:

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



1. Nuestra situación en dos metáforas

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

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

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

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



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

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



2. Un comentario del tema

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

3. Creciendo en la familia

Dialogamos por grupos y anotamos las ideas más importantes, que luego compartiremos en alto:

¿Qué les cuesta a los hijos al estar creciendo? De cada respuesta, ¿por qué?

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

4. La planta y la maceta se ayudan

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

Trasladando la metáfora a la vida humana, no se trata de vivir sin necesitar a los padres, o a los hijos, o a los amigos, o a quien sea, pues lo más bonito es ver cómo todos nos apoyamos. Se trata de ver cómo podemos convivir para ayudarnos mutuamente, que es nuestro sentido de vida. No se trata de a ver cómo hago las cosas para no necesitar a mis padres, sino de aportar algo o mejorar la relación con ellos y con los demás. Probablemente pensemos distinto, queramos cosas distintas, a veces no nos comprendamos... pero **¿cómo nos podemos ayudar a crecer sin que nuestras relaciones se rompan?**

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

Pregunta	Nombre:	Nombre:
<i>¿En qué crees que necesita crecer/cambiar ella en la relación?</i>		
<i>¿En qué necesitas crecer/cambiar tú en la relación con ella?</i>		
<i>¿Qué te parece difícil o te cuesta de esos cambios?</i>		
<i>¿Cómo os podéis ayudar a crecer fortaleciendo vuestra relación?</i>		
<i>¿Quién te puede ayudar en la relación con esa persona? Piensa en la familia, tus amistades, alguien de la escuela...</i>		



¿Qué piensas sobre ti tras hacer esta actividad?

¿Y qué piensas de la vida?



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



Te proponemos dos opciones.

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

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

¿Con quién hablaré?

¿Cuándo y dónde?

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

CRECER EN MI FORMA DE

SEM

EDUCACIÓN DEL CARÁCTER,
PERSONALIDAD, VIRTUDES Y SOFT SKILLS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice temático

01. Herramientas sobre nuestros actos

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Tiendo a controlar o me cuesta confiar	Desintegración de los comportamientos	<i>humildad, caridad, sabiduría confianza, toma de decisiones, pensamiento crítico, autorreflexión</i>
Pienso unas cosas y vivo de otra manera	Desintegración de la inteligencia	<i>justicia, prudencia, sabiduría pensamiento crítico, comunicación, creatividad, franqueza</i>
Quiero unas cosas y actúo de otra manera	Desintegración de la voluntad y de las emociones	<i>templanza, caridad, humildad, sabiduría autorreflexión, pensamiento crítico, conciencia cultural, empatía</i>
Quiero que mis comportamientos nazcan de mi interioridad	Integramos nuestros actos	<i>esperanza, fortaleza, paciencia, sabiduría, perseverancia visión de futuro, autoestima, responsabilidad, autenticidad, autorreflexión</i>
Quiero que mis comportamientos nazcan de mi interioridad	Desde la interioridad	<i>esperanza, fortaleza, paciencia, sabiduría, perseverancia visión de futuro, autoestima, responsabilidad, autenticidad, autorreflexión</i>

02. Actividades sobre situaciones de la vida

Amistad

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Tengo dificultades con mis amistades	Mis amigos: una oportunidad para ser yo mismo	<i>prudencia, templanza, sabiduría, valentía, caridad</i> <i>libertad, confianza, resiliencia, comunicación, autenticidad</i>
Quiero apoyar a mis amigos en sus dificultades personales	Apoyando a los amigos en los momentos difíciles	<i>prudencia, templanza, esperanza, paciencia, magnanimidad</i> <i>sinceridad, empatía, cooperación, creatividad, paciencia</i>
No sé si seguir o no una relación	¿Quién es fiel?	<i>templanza, paciencia, humildad, perseverancia</i> <i>fidelidad, compromiso, toma de decisiones, responsabilidad</i>
Tengo dilemas, no sé qué decidir en algunas situaciones	Los dilemas de la vida	<i>esperanza, paciencia, perseverancia, valentía</i> <i>pensamiento crítico, creatividad, flexibilidad, superación, actitud positiva</i>
Tengo amistades o relaciones posesivas, no libres	El perro del hortelano, que ni come ni deja comer	<i>templanza, caridad, generosidad, humildad</i> <i>gratuidad, libertad, respeto, confianza, creatividad</i>

Familia

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Tengo situaciones de frustración	El 4 y el 22	<i>esperanza, fe, humildad, paciencia</i> <i>resiliencia, cooperación, creatividad, flexibilidad</i>
Quiero mejorar en hablar con mi familia de nuestras cosas	Ni blanco ni negro	<i>prudencia, fe, caridad, sabiduría, valentía</i> <i>comunicación, confianza, creatividad, asertividad, transparencia</i>
Tengo relaciones estancadas o tensas con alguien	El tornillo y la escalera	<i>fe, fortaleza, paciencia, perdón, gratitud, perseverancia</i> <i>determinación, constancia, actitud positiva, entusiasmo, autoestima, decisión</i>
Quiero expresar lo que pienso o lo que siento	¿Digo lo que pienso?	<i>prudencia, templanza, caridad, bondad</i> <i>asertividad, respeto, empatía, cortesía, comunicación, cuidado</i>

Escuela

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Me aburren las cosas que tengo que hacer	El viaje interior	<i>templanza, esperanza, paciencia, sabiduría, perseverancia</i> <i>autorreflexión, gestión de proyectos, planificación, pensamiento crítico, automotivación</i>
Me aburren las cosas que tengo que hacer	El verdadero significado de las palabras (continuación de El viaje interior)	<i>templanza, esperanza, paciencia, sabiduría, perseverancia</i> <i>autorreflexión, gestión de proyectos, planificación, pensamiento crítico, automotivación</i>
Necesito pensar o decidir sobre mis estudios o trabajo en el futuro	¿Por qué quiero lo que quiero?	<i>fe, paciencia, valentía, magnanimidad</i> <i>visión de futuro, autogestión, automotivación, liderazgo, entusiasmo</i>
Busco lo rápido y sin esfuerzo antes que el trabajo constante	Los okupas	<i>justicia, caridad, humildad, abnegación</i> <i>sinceridad, integridad, empatía, esfuerzo, valorar los procesos</i>
No encuentro la utilidad, sentido o valor a lo que hago	Máquina, animal o persona	<i>prudencia, fe, esperanza, humildad, sabiduría</i> <i>confianza, trabajo en equipo, responsabilidad, flexibilidad, pensamiento crítico, empatía, visión de futuro</i>

Otros temas

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Me acerco a una edad en la que necesito tener en cuenta lo legal y lo ilegal	Mayor de edad	<i>justicia, fortaleza, valentía, sabiduría</i> <i>pensamiento crítico, cooperación, liderazgo, responsabilidad, autenticidad</i>
No sé si soy responsable de los actos	La responsabilidad	<i>justicia, prudencia, bondad, perdón, sabiduría, magnanimidad</i> <i>resolución de problemas, liderazgo, toma de decisiones, pensamiento crítico, integridad</i>
Mi cuerpo y forma de ser cambian	Re sostenido menor	<i>prudencia, gratitud, templanza</i> <i>autoestima, conciencia de uno mismo, autogestión, creatividad</i>
No entiendo el sentido de algunas normas y costumbres sociales o de cortesía	El escocés	<i>justicia, fe, caridad, bondad, humildad, gratitud</i> <i>pensamiento crítico, conciencia cultural, integridad, empatía</i>
Relaciono mi imagen “hacia afuera” con quién soy “por dentro”	#tuvidaestendencia	<i>prudencia, humildad, sabiduría, castidad</i> <i>autoestima, pensamiento crítico, planificación, toma de decisiones, autorreflexión</i>

Me planteo preguntas difíciles	Preguntas posibles en ambientes difíciles	<i>humildad, perdón, gratitud, magnanimidad comunicación, trabajo en condiciones de estrés, pensamiento crítico, integridad, curiosidad</i>
No acepto o quiero cambiar algo de mí	El brazo biónico	<i>caridad, generosidad, bondad, magnanimidad trabajo en equipo, liderazgo, toma de decisiones, creatividad, empatía</i>
Quiero comprar o tener muchas cosas	Ageusia	<i>templanza, generosidad, gratitud confianza, pensamiento crítico, autorreflexión, liderazgo, creatividad, compartir el conocimiento</i>
Las demás personas son diferentes a mí	SIOUX	<i>prudencia, caridad, humildad, perdón valorar a las otras personas, empatía, creatividad, conciencia cultural, integridad</i>
Me planteo mi relación con el dinero	El caracol solo da babas	<i>prudencia, paciencia planificación, responsabilidad, autogestión, integridad, empatía, gestión de proyectos</i>
Vivo algún fallecimiento a mi alrededor y necesito situarme	La muerte	<i>fortaleza, esperanza, paciencia, sabiduría, perdón, gratitud creatividad, autorreflexión, integridad, visión de futuro</i>
Quiero evaluar si asumir o no un riesgo o una decisión	Decisiones y riesgos	<i>prudencia, templanza, sabiduría pensamiento crítico, integridad, liderazgo, toma de decisiones</i>

03. Herramientas para crecer en mi forma de ser

Cuando...	Título	Virtudes y soft skills
Quiero reflexionar y crecer en el agradecimiento	Gracias	<i>gratitud, fortaleza, caridad agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía</i>
Quiero reflexionar y crecer en el perdón	Perdón	<i>gratitud, fortaleza, caridad agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía</i>
Quiero aceptar mi vida y vivir nuevas experiencias	Usamos nuestra vida para crecer	<i>esperanza, caridad, generosidad, perdón, gratitud perdón, agradecimiento, cooperación, autoestima, liderazgo, conciencia de los demás</i>

04. Actividad para evaluar el proceso vivido

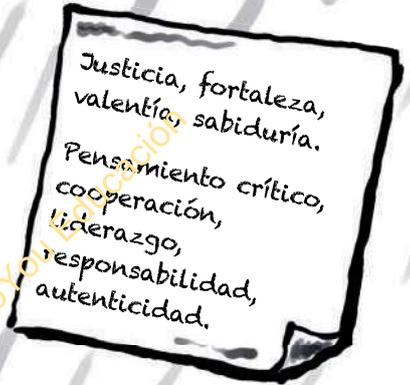
Un alto en el camino

Mayor de edad



Objetivo:

No fijarnos solo en qué es legal o ilegal, sino crecer en conciencia, libertad y responsabilidad siendo conscientes de la complejidad del tema, por encima de las normas o costumbres sociales.



1. Una escena real

Pedro va a cumplir 18 años dentro de unos días y está preparando su cumpleaños. Se encuentra expectante por qué será eso de ser mayor de edad. En medio de estas ganas, incertidumbre e ilusión que tiene, la noche anterior al día de su cumpleaños el padre de Pedro va a hablar con él y le dice:

“Hijo, mañana cumples 18. Hasta hoy, si metías la pata a quien metían en la cárcel era a mí. A partir de mañana, cuando tú metas la pata te meterán en la cárcel a ti.

Hay cuatro palabras que a partir de ahora tú vas a tener que tener muy presentes: **ley, conciencia, libertad, responsabilidad**. Cómo jugar con ellas no es nada fácil. Muchas veces te equivocarás y espero que siempre puedas encontrar un camino para empezar.

Hay veces que hay que hacer caso a las leyes, aunque no las comprendas...

Hay veces que hay que hacer caso a la conciencia, aunque eso suponga incumplir la ley...

Además tienes que saber que hagas lo que hagas, hagas caso a la ley o a tu conciencia, tienes que poner en juego tu libertad y tu responsabilidad. Libertad no solo para hacer lo que te dé la gana, porque si no podrías engañarte a ti mismo. ¿Cómo puedes saber si eres libre? Piensa: si haces solo lo que te da la gana, ¿quién decide: tú o la gana? Si haces lo que piensas, ¿quién decide: tú o tus pensamientos? Si haces lo que crees, ¿quién decide: tú o tus creencias? No es nada simple esto de ser libre.

Es verdad que la conciencia por sí sola no basta para decidir, pero las leyes tampoco nos dejan tranquilos. Igual haces algo porque la ley lo dice, vale. Pero si tú haces algo el responsable de tus actos eres tú, no esa ley. Si cumples la ley sigues siendo responsable.

Así que ponte a pensar, porque a partir de mañana tú vas a tener que jugar con estas cuatro palabras: ley, conciencia, libertad, responsabilidad. Buenas noches”.

Y el padre de Pedro sale de la habitación.

2. Profundizamos en el tema: ley y conciencia

Vamos a aprovechar esta situación que os llegará pronto y estas cuatro palabras del texto y en grupos vais a anotar casos en los que ocurra lo siguiente, al menos uno de cada tipo. Pueden ser casos de cualquier ámbito: en relación al Gobierno, a una empresa en la que se trabaja, a una asociación a la que se pertenece, a la familia, a un grupo de amigos, ahora al colegio...

Dialogad sobre los **criterios que tenemos para saber cómo actuar en diversas situaciones.**

Se cumple la ley y además la conciencia está de acuerdo	Se cumple la ley pero en contra de la conciencia
Se está de acuerdo con la ley pero no se cumple	No se cumple la ley porque en conciencia no se está de acuerdo

Cada 5 minutos mientras dura este trabajo, el profesor dará unas palmadas, todos escuchamos y dirá una de las siguientes afirmaciones para pensar qué tiene que ver con lo que estamos hablando y trabajando:

1. Hay distintas vivencias de obedecer. Se puede obedecer la ley por miedo y sin pensar; o se puede obedecer a una norma voluntariamente, por decisión propia e incluso con gusto.
2. Además de obedecer una ley podemos cuestionar para qué es, en qué nos ayuda, y ser críticos con lo que tenemos alrededor.
3. La conciencia es quien me hace ser yo en distintas circunstancias. Pero la conciencia puede crecer, cambiar, madurar y fortalecerse a lo largo de la vida.
4. Una persona valiente a veces se enfrenta con la norma y la cuestiona; otras veces se enfrenta con sus propias ganas y la obedece.

3. Profundizamos en el tema: libertad y responsabilidad

Escribid en cada situación cómo quedan la libertad y la responsabilidad de la persona: si veis que la persona es libre o no y por qué, si veis que la persona asume su responsabilidad o no, es consciente de ella o no... Es decir, vamos a sacar los criterios que tenemos para saber cómo actuar en diversas situaciones.

Cada 5 minutos mientras dura este trabajo, el profesor dará unas palmadas, todos escuchamos y dirá una de las siguientes afirmaciones para pensar qué tiene que ver con lo que estamos hablando y trabajando:

1. *Libre es quien puede anteponer lo que cree que es correcto a lo que le apetece en un momento dado.*
2. *Una persona es responsable desde el momento en que actúa. No podemos no ser responsables de lo que hacemos.*
3. *No somos libres cuando nos quitamos todos los compromisos o personas de en medio, sino cuando podemos vivir dando lo mejor de nosotros, en nuestra vida y en la de los demás.*
4. *Una persona que va echando culpas a los demás de las cosas que suceden necesita plantearse si los demás son culpables o él mismo necesita conocerse mejor.*



4. Puesta en común y debate

Cada grupo pone en común una o dos situaciones en las que hayan analizado las cuatro palabras y las presentan a los demás. Eligen aquella o aquellas que más les hayan ayudado o llamado la atención y explican los criterios que resaltan para actuar en diversas situaciones.

Los demás compañeros escuchad y haced preguntas.

Todos los grupos comparten al menos una situación. En la puesta en común es interesante que si alguien no comparte algo de lo que se dice o le recuerda a alguna experiencia o pensamiento, lo diga para enriquecer el debate.



5. Momento individual

Escribe alguna situación en la que veas que no es fácil actuar porque parece que la ley, lo que parece que hay que hacer, y la conciencia, lo que quieres y piensas, se contradicen. Puede ser una ley del Gobierno o una costumbre social, de tu casa, alguna presión por parte de alguien...

- Situación:

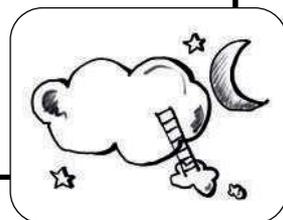
- Qué dice la ley:
- Qué dice tu conciencia:
- Cómo quedan tu libertad y tu responsabilidad si te dejas llevar por la ley:
- Cómo quedan tu libertad y tu responsabilidad si te dejas llevar por la conciencia:

Escribe una “moraleja”; un pensamiento que te venga a la cabeza, y compártelo con una persona de confianza.

.....

¿Qué te gustaría aportar a la sociedad de aquí a 15 años para que crezca en conciencia, libertad y responsabilidad? Es decir, para que piense el porqué de las cosas, sea auténtica y asuma la responsabilidad de lo que hace.

¿Cómo te gustaría que se te recordase cuando ya no estés en el mundo en relación con la ley, la conciencia, la libertad y la responsabilidad?





Contacto general:
Ignacio Rodríguez García
comercial@icce.es
917 257 200

c/ Conde de Vilches, 4
28028, Madrid • Tel. 917 257 200
www.icce.es
info@icce.es



Contacto Valencia:
Pablo Romero
p.romero@uptoyoueducacion.com
646 43 12 93

Contacto Pamplona:
Miriam Cenoz
m.cenoz@uptoyoueducacion.com
662 66 52 74

www.uptoyoueducacion.com
info@educacion.com



Educacion UpToYou