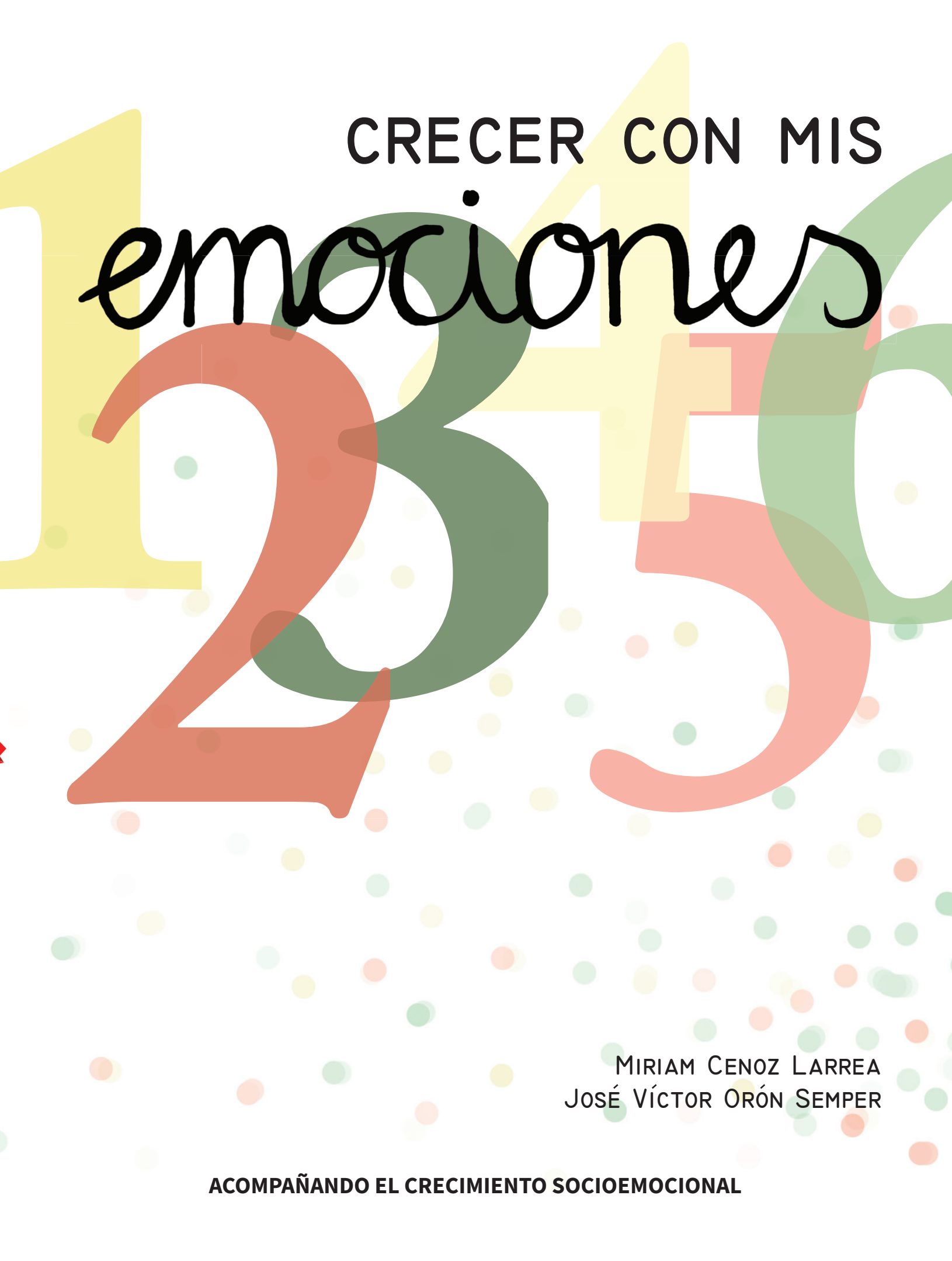




CRECER CON MIS

emociones

MIRIAM CENOZ LARREA
JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER

ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO SOCIOEMOCIONAL

1 CRECER CON MIS emociones

6-7 AÑOS



MIRIAM CENOZ LARREA
JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER

ACOMPAÑANDO EL CRECIMIENTO SOCIOEMOCIONAL

Índice temático

Saludo.....	7
Nota para el profesor.....	9

01. HERRAMIENTAS

La cartilla emocional.....	19
----------------------------	----

La actividad El diario prepara esta herramienta

Objetivo: Reflexionar sobre cómo vivo los acontecimientos del día y descubrir la variedad de emociones y actitudes que se despiertan en mí.

Duración: Una sesión. Se puede repetir todas las semanas al inicio de la tutoría

La revisión del día.....	25
--------------------------	----

La actividad ¿Qué más cosas vivo? prepara esta herramienta

Objetivo: Aprender a revisar lo que hemos vivido con otras personas durante un día y crecer en el agradecimiento y el perdón.

Duración: Una sesión

La cadena emocional: describirla.....	29
---------------------------------------	----

La actividad Quién es quién prepara esta herramienta

Objetivo: Distinguir acontecimientos (lo que ocurre) de sentimientos (cómo lo vivo o siento), de juicios (qué pienso sobre lo que ocurre) y de acciones (qué hago finalmente con lo que ocurre).

Duración: Una sesión

La cadena emocional: romperla 33

La actividad Tenemos más opciones prepara esta herramienta

Objetivo: Aprender a generar alternativas a la forma de actuar y ponerse en el lugar del otro, siendo responsables y conscientes de la propia autoría.

Duración: Una sesión

El semáforo 36

La actividad Mi situación amarilla profundiza en esta herramienta

La herramienta La carta desde el corazón la hacemos después de esta herramienta

Objetivo: Recorrer un camino desde lo que ocurre fuera de mí hacia mi interior, para conocer mejor mis tendencias y reconocer cuáles me ayudan a crecer y relacionarme.

Duración: Una sesión

La carta desde el corazón 47

La herramienta El semáforo la hacemos antes de esta herramienta

La actividad Quién es quién prepara esta herramienta

La actividad ¿Qué mejora una relación? profundiza en esta herramienta

Objetivo: Promover el agradecimiento y la reconciliación como formas de curar heridas, integrar nuestra vida y nuestras relaciones.

Duración: Una sesión

El salvavidas 50

La actividad Y tú, ¿qué prefieres? prepara esta herramienta

Objetivo: Revisar y mejorar las relaciones con otras personas, reconociendo su valor en nuestra vida y abriendo puertas al futuro.

Duración: Una sesión

El péndulo: rasgos de la personalidad 53

Objetivo: Descubrir los rasgos de la personalidad de cada uno y situarnos de forma creativa.

Duración: 10 minutos por cada alumno/a

La lupa 56

La actividad Al microscopio profundiza en esta herramienta

Objetivo: Aprender a entender los sentimientos, descubriendo la relación entre sus causas y aprovechando las oportunidades de crecimiento que todo esto genera.

Duración: Una sesión

El timón 60

La actividad Decisiones por todos los rincones profundiza en esta herramienta

Objetivo: Aprender a poner en marcha los buenos deseos que nacen de la interioridad y tomar decisiones desde lo mejor de uno mismo.

Duración: Una sesión y media

La motivación de mis acciones 63

Objetivo: Fomentar la motivación desde el interior de la persona y hacia la mejora de las relaciones interpersonales evitando malas motivaciones.

Duración: Una sesión

Mi historia personal 67

Objetivo: Pensar sobre la propia vida y sus acontecimientos centrales considerando pasado y futuro, centrados en el agradecimiento.

Duración: Una sesión

02. ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS

Escuchamos activos 73

Objetivo: Preparar y practicar el estilo comunicativo del grupo de apoyo, la escucha activa, para dialogar ayudándonos a crecer.

Duración: Una sesión

El diario 79

Prepara La cartilla emocional

Objetivo: Descubrir la variación emocional que se vive diariamente sin juzgarla y ampliar el vocabulario emocional.

Duración: Una sesión

¿Qué más cosas vivo? 82

Prepara La revisión del día

Objetivo: Aprender a revisar el día respecto a las relaciones interpersonales distinguiendo las partes del todo, agradeciendo y perdonando.

Duración: Una sesión

Y tú, ¿qué prefieres? 86

Prepara El salvavidas

Objetivo: Clarificar las intenciones de las acciones y mejorar las relaciones.

Duración: Una sesión

Al microscopio 90

Profundiza en La lupa

Objetivo: Aprender a conocer los sentimientos y descubrir la complejidad de la persona y de las situaciones sin juicios.

Duración: Una sesión

Quién es quién 95

Prepara La cadena emocional y La carta desde el corazón

Objetivo: Conocer los dinamismos interiores ocultos en nuestros comportamientos y preparar estilos de diálogo que ayuden a las personas.

Duración: Una sesión

Tenemos más opciones 99

Prepara La cadena emocional: romperla

Objetivo: Descubrir los conflictos como una oportunidad para crecer y mejorar nuestras relaciones y ser creativos para generar distintas posibilidades.

Duración: Una sesión

Mi situación amarilla 102

Profundiza en El semáforo

Objetivo: Centrarnos en distintas intenciones para actuar y favorecer aquellas que ayuden al encuentro.

Duración: Una sesión

Decisiones por todos los rincones 106

Profundiza en El timón

Objetivo: Tomar decisiones que ayuden a vivir mejor con los demás.

Duración: Una sesión

¿Qué mejora una relación? 109

Profundiza en La carta desde el corazón

Objetivo: Descubrir que el agradecimiento y la reconciliación mejoran las relaciones y las formas de dialogar.

Duración: Una sesión

03. ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

La avellana 117

Objetivo: Revisar las propias creencias para saber cuáles ayudan a crecer y promover una mentalidad de crecimiento.

Duración: Una sesión

La asamblea de las hormigas 122

Objetivo: Compartir los pensamientos para tener una visión más compleja de las personas y de la realidad.

Duración: Una sesión

Señales de amistad 127

Objetivo: Valorar la amistad revisando sus características y ayudar a entablar relaciones de amistad sanas.

Duración: Una sesión

El laberinto 131

Objetivo: Trabajar el error desde la mentalidad incremental, como mecanismo de aprendizaje y oportunidad de crecimiento.

Duración: Una sesión

Depende de muchas cosas 138

Objetivo: Aprender a reconocer los sentimientos en la complejidad de las experiencias y favorecer la empatía y la apertura a la realidad de los demás.

Duración: Una sesión

¿En quién confías? 142

Objetivo: Desarrollar dinámicas interiores de confianza y no de temor.

Duración: Una sesión

Colorín, colorado 146

Objetivo: Preparar la toma de decisiones sobre algún aspecto organizativo o de convivencia en el aula, situándose creativamente ante la realidad con elecciones razonadas.

Duración: Dos sesiones

El círculo de las emociones 150

Objetivo: Reconocer emociones mientras repasamos las vivencias de la infancia aumentando el vocabulario emocional.

Duración: Una sesión

Puentes 153

Objetivo: Favorecer estilos de relación cooperativos que ayuden a abrirnos a los demás, a expresarnos desde el corazón y a crecer.

Duración: Una sesión

Más allá de... 159

Objetivo: Profundizar en el sentido del sufrimiento y la frustración, no evitándolos, sino entendiendo la información que contienen sobre la persona y viviéndolo como una oportunidad para crecer.

Duración: Una sesión

04. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN CONTINUA

Un alto en el camino 165

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Rincones 171

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

La avellana

Objetivo: Revisar las propias creencias para saber cuáles ayudan a crecer y promover una mentalidad de crecimiento.

Duración: Una sesión

1. Introducción

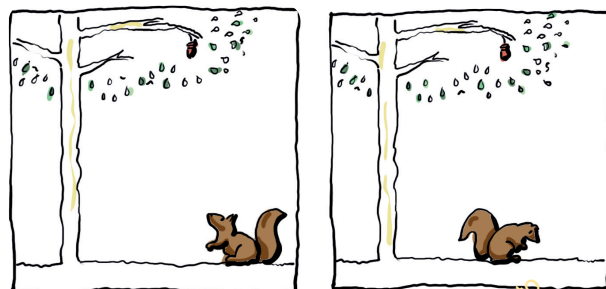
Toda la vida nos encontramos con cosas que nos parecen difíciles: a un bebé le cuesta caminar y necesita aprenderlo, a un niño le cuesta aprender las letras, leer, andar en bicicleta, tocar un instrumento, hacerse la cama... A un joven le puede costar saber a qué se quiere dedicar, qué estudiar, encontrar un trabajo, hacer amigos... A un adulto le puede costar cuidar de un familiar enfermo, organizarse con su trabajo... A un anciano le puede parecer difícil estar más solo que antes, no tener tanta energía como cuando era joven... ¡Todos necesitamos aprender a hacer cosas difíciles!

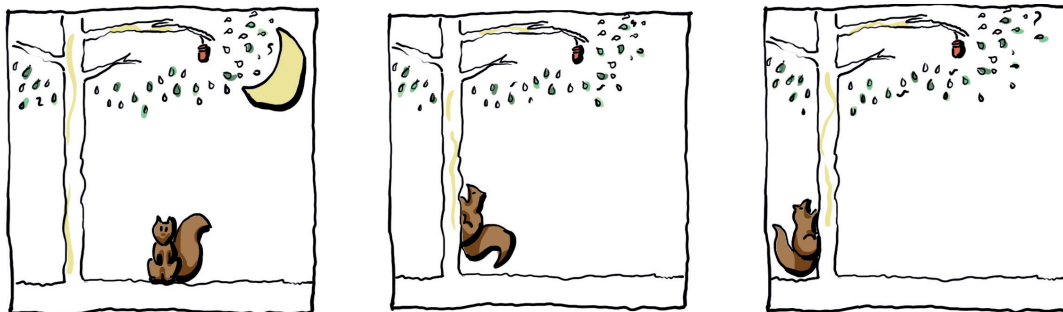
Comentamos entre todos: *¿de qué cosas nos acordamos que hemos vivido que nos costaron un trabajo, un esfuerzo en hacerlas o aprenderlas?*

Hoy vamos a conocer a dos animales que también tenían que hacer algo difícilísimo, que les costaba mucho. Pero cada uno lo vivió de una forma.

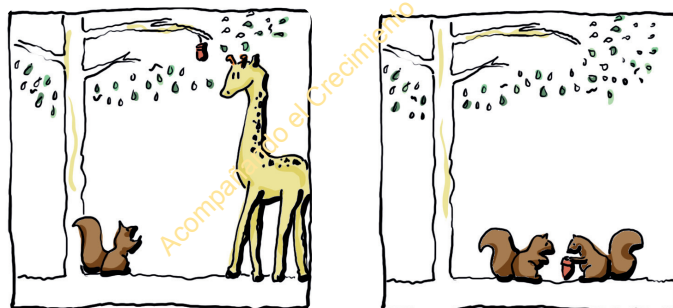
2. La historia de las ardillas

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.



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.

Respondemos entre todos a estas preguntas. Pensamos con calma y apuntamos en un lugar visible.

- ¿Qué hace la primera ardilla?
- ¿Por qué lo hace?
- ¿Qué pensaba para hacerlo?
- ¿Qué hace la segunda ardilla?
- ¿Por qué lo hace?
- ¿Qué pensaba para hacerlo?



Seguimos respondiendo por grupos pequeños:

- *¿Qué diferencias hay entre las dos ardillas?*
- *Era difícil coger la avellana porque estaba muy alta. ¿Era igual de difícil para las dos?*
- **Entonces, ¿por qué se rindió la primera?**
- **¿Y por qué no se rindió la segunda?**
- *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.

Cuando terminamos de responder, ponemos en común con toda la clase la respuesta a las preguntas en negrita. Nos centramos en qué cosas pensaron, recordaron, sintieron... y así no damos una respuesta simple.

3. Mis avellanas

Ya conocemos algunas formas de conseguir una cosa que queremos: podemos pedir ayuda, podemos intentarlo de otras maneras sin empeñarnos en lo mismo... Equivocarse y volver a intentarlo es natural, porque no nacemos con todo aprendido, y nos dice que necesitamos aprender nuevas cosas o nuevas formas.

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.

3.1 Primero, le contamos al compañero algo que últimamente nos cuesta mucho hacer. Desde cosas de la rutina, como lavarnos los dientes o traer el material a clase, hasta cosas más grandes, como escribir, obedecer en casa...

- ¿Qué es?
- ¿Por qué te parece difícil o te cuesta?

Eso es como nuestra “avellana”.

3.2 Respondemos con pocas palabras:

- *¿Lo has intentado varias veces o te has rendido enseguida?*



- ¿Crees que podrías intentarlo más veces? ¿Por qué?
- ¿Lo has intentado de varias formas o solo de la misma?
- ¿Crees que podrías intentarlo de otras formas? ¿Por qué?
- ¿Has pedido ayuda a alguien? Sí / no
- ¿Crees que podrías pedir ayuda a alguien? ¿Por qué?

3.3 Creo que ahora estás preparado para alcanzar tu avellana, así que **vamos a buscar nuevas formas de conseguir lo que quieres**. ¿Cómo podría conseguir eso que me parece difícil? ¿Cómo podría seguir esforzándome o insistir para hacerlo?

Por ejemplo, si lo que me cuesta es hacer la tarea, podría pedir ayuda a papá o mamá, decirle a mi profe que me cuesta, hacerla en cuanto llegue a casa para no estar tan cansado... Ahora tú:

..... , ,
..... ,

4. Compartimos la experiencia

Esta tarde vamos a un adulto de confianza con el que vivamos y le contamos eso que nos parece muy difícil y nos cuesta y las formas que hemos pensado que nos ayudarán a conseguirlo.

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

Mi dibujo de esta actividad: ¿En qué te ha ayudado? ¿Qué has aprendido?



Para leer en familia



Querida familia:

Hoy en clase hemos trabajado sobre cómo afrontar las dificultades, pues hemos visto que aparecen de distintas formas durante toooda la vida. Pero la mentalidad con la que nos acerquemos a los obstáculos cambia mucho nuestra forma de abordarlos. ¿Nos paralizan, pensamos que no vamos a poder, que los demás pensarán mal de nosotros? ¿O simplemente vemos en ellos una vivencia normal en alguien que está aprendiendo? Lo primero de todo, te invitamos a pensar en esta idea y preguntarte cómo tú vives tus propias dificultades en todos los ámbitos.

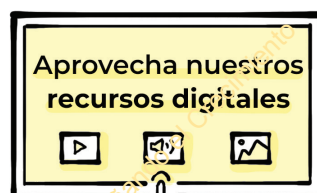
Esta tarde tu hijo/a se acercará a ti o a alguien en casa para contarte algo que le parece difícil, y te explicará diversas formas de intentarlo. Escúchale y ayúdale a seguir fomentando el esfuerzo y que se abra a los demás cuando algo le cuesta.

Luego tú también le puedes contar algo que a ti te cuesta, qué sueles hacer cuando algo te parece difícil, si pides ayuda, etc.

Adelante, que la educación nos educa.

CRECER CON MIS emociones

8-9 AÑOS



MIRIAM CENOZ LARREA
JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER

ACOMPAÑANDO EL CRECIMIENTO SOCIOEMOCIONAL

Índice temático

Saludo	7
Nota para el profesor	9

01. HERRAMIENTAS

La cartilla emocional	19
-----------------------------	----

La actividad ¿En qué dirección van mis flechas? prepara o profundiza en esta herramienta

Objetivo: Reflexionar sobre cómo vivo los acontecimientos del día y descubrir la variedad de emociones y actitudes que se despiertan en mí.

Duración: Una sesión. Se puede repetir todas las semanas al inicio de la tutoría

La revisión del día	24
---------------------------	----

La actividad No sabía que estabas ahí prepara esta herramienta

Objetivo: Aprender a revisar lo que hemos vivido con otras personas durante un día y crecer en el agradecimiento y el perdón.

Duración: Una sesión

La cadena emocional: describirla	28
--	----

La actividad Libres o encadenados prepara esta herramienta

Objetivo: Distinguir acontecimientos (lo que ocurre) de sentimientos (cómo lo vivo o siento), de juicios (qué pienso sobre lo que ocurre) y de acciones (qué hago finalmente con lo que ocurre).

Duración: Una sesión

La cadena emocional: romperla 33

La actividad Libres o encadenados prepara esta herramienta

La actividad Una historia con varios finales prepara esta herramienta

Objetivo: Aprender a generar alternativas a la forma de actuar y ponerse en el lugar del otro, siendo responsables y conscientes de la propia autoría.

Duración: Una sesión

El semáforo 37

La actividad Mis muchas formas de vivir profundiza en esta herramienta

Objetivo: Recorrer un camino desde lo que ocurre fuera de mí hacia mi interior, para conocer mejor mis tendencias y reconocer cuáles me ayudan a crecer y relacionarme.

Duración: Una sesión

La carta desde el corazón 42

La actividad Hablar desde el corazón profundiza en esta herramienta

Objetivo: Promover el agradecimiento y la reconciliación como formas de curar heridas, integrar nuestra vida y nuestras relaciones.

Duración: Una sesión

El salvavidas 45

Objetivo: Revisar y mejorar las relaciones con otras personas, reconociendo su valor en nuestra vida y abriendo puertas al futuro.

Duración: Una sesión

El péndulo: rasgos de la personalidad 49

Objetivo: Descubrir los rasgos de la personalidad de cada uno y situarnos de forma creativa.

Duración: Una sesión

La lupa 53

La actividad Una pequeña parte profundiza en esta herramienta

Objetivo: Aprender a entender los sentimientos, descubriendo la relación entre sus causas y aprovechando las oportunidades de crecimiento que todo esto genera.

Duración: Una sesión

El timón 58

La actividad Deseos prepara esta herramienta

Objetivo: Aprender a poner en marcha los buenos deseos que nacen de la interioridad y tomar decisiones desde lo mejor de uno mismo.

Duración: Una sesión

La motivación de mis acciones 62

La actividad Mi rutina prepara o profundiza en esta herramienta

Objetivo: Fomentar la motivación desde el interior de la persona y hacia la mejora de las relaciones interpersonales evitando malas motivaciones.

Duración: Una sesión

Mi historia personal 67

La actividad ¿Puedes dar las gracias? profundiza en esta herramienta

Objetivo: Pensar sobre la propia vida y sus acontecimientos centrales considerando pasado y futuro, centrados en el agradecimiento.

Duración: Una sesión

02. ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS

¿En qué dirección van mis flechas? 73

Prepara o profundiza en La cartilla emocional

Objetivo: Desarrollar la expresión de sentimientos a través de símbolos, imágenes y narraciones y ampliar el vocabulario emocional.

Duración: Una sesión

No sabía que estabas ahí 77

Prepara La revisión del día

Objetivo: Aprender a revisar lo que hemos vivido con otras personas durante un día y crecer en el agradecimiento y el perdón.

Duración: Una sesión

¿Puedes dar las gracias? 81

Profundiza en Mi historia personal

Objetivo: Pensar sobre la propia vida y sus acontecimientos centrales considerando pasado y futuro, dando gracias y con esperanza.

Duración: Una sesión

Una pequeña parte 85

Profundiza en La lupa

Objetivo: Aprender a distinguir la parte del todo, a describir la realidad sin juicios y a conocer la complejidad de las situaciones para comprenderla mejor y valorarla de manera adecuada.

Duración: Una sesión

Libres o encadenados 91

Prepara La cadena emocional: describirla y romperla

Objetivo: Conocer los dinamismos interiores ocultos en nuestros comportamientos y descubrir los conflictos como una oportunidad para crecer y mejorar nuestras relaciones.

Duración: Una sesión

Una historia con varios finales 95

Prepara La cadena emocional: romperla

Objetivo: Descubrir los conflictos como una oportunidad para crecer y mejorar nuestras relaciones y ser creativos para generar distintas posibilidades.

Duración: Una sesión

Mis muchas formas de vivir 101

Profundiza en El semáforo

Objetivo: Conocer los rasgos de la personalidad a la luz de la complejidad para evitar juicios personales y situarse creativamente ante ellos.

Duración: Una sesión

Deseos 106

Prepara El timón

Objetivo: Entender la toma de decisiones desde la interioridad y como un acto global, ético y relacional.

Duración: Una sesión

Mi rutina 111

Prepara o profundiza en La motivación de mis acciones

Objetivo: Conocer por qué actuamos en el día a día y favorecer hábitos que no sean mera repetición inconsciente de comportamientos, sino un camino de crecimiento personal desde la interioridad y hacia el encuentro con los demás.

Duración: Una sesión

Hablar desde el corazón 115

Profundiza en La carta desde el corazón

Objetivo: Aprender a dialogar sin atacar a los otros, teniendo en cuenta cómo se sienten los demás y hablando desde la propia interioridad.

Duración: Una sesión

03. ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

La mentalidad 123

Objetivo: Conocer las propias creencias para favorecer una mentalidad de crecimiento y abierta a los demás y a los retos.

Duración: Una sesión

¿Qué digo cuando digo? 129

Objetivo: Promover una cultura del esfuerzo y la constancia tanto en uno mismo como hacia los demás para no caer en juicios personales o que solo tengan en cuenta los resultados.

Duración: Una sesión

¿Solo jugamos? 134

Objetivo: Cuestionar los juicios y acoger las diferencias.

Duración: Una sesión

Mis amigos 138

Objetivo: Valorar y revisar las relaciones de amistad para que sean sanas y conocernos a través de nuestros amigos.

Duración: Una sesión

Nuestra clase: un lugar de libre pensamiento 142

Objetivo: Trabajar el error como mecanismo de aprendizaje y oportunidad de crecimiento, a la vez que fomentar la participación en clase.

Duración: Una sesión

¿Soy o estoy? 147

Objetivo: Descubrir que las personas estamos siempre abiertas a crecer, que somos complejas y cuestionar los juicios porque no ayudan a crecer.

Duración: Una sesión

Cambios 152

Objetivo: Vivir los cambios desde la confianza, no desde el temor, y desde la complejidad, como retos en clave de crecimiento y experiencias que nos ayudan a conocernos.

Duración: Una sesión

Escuchamos activos 157

Objetivo: Preparar y practicar el estilo comunicativo del grupo de apoyo, la escucha activa, para dialogar ayudándonos a crecer.

Duración: Una sesión

Pensamos en plural 162

Objetivo: Generar un lenguaje cooperativo ante diversas situaciones, centrados en atender a las personas y mejorar las relaciones, y no solo en resolver los conflictos.

Duración: Una sesión

¡Ya no juego más! 168

Objetivo: Profundizar en el sentido del sufrimiento y de la frustración, entendiendo la información que contienen sobre la persona.

Duración: Una sesión

04. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN CONTINUA

Un alto en el camino 175

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Rincones 181

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

¿Soy o estoy?

Objetivo: Descubrir que las personas estamos siempre abiertas a crecer, que somos complejas y cuestionar los juicios porque no ayudan a crecer.

Duración: Una sesión

1. Yo soy...

Vamos a escribir a continuación en la columna titulada “Soy” una lista de 8-10 cosas que cada uno es. Por ejemplo, soy listo, soy amable, soy torpe, etc.

SOY

2. Contraste

Dejamos de lado por un momento la lista anterior y leemos 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

Dialogamos: **¿qué diferencia hay entre cada columna, cada forma de hablar, cuando una persona las dice?**

3. Historia de Elena

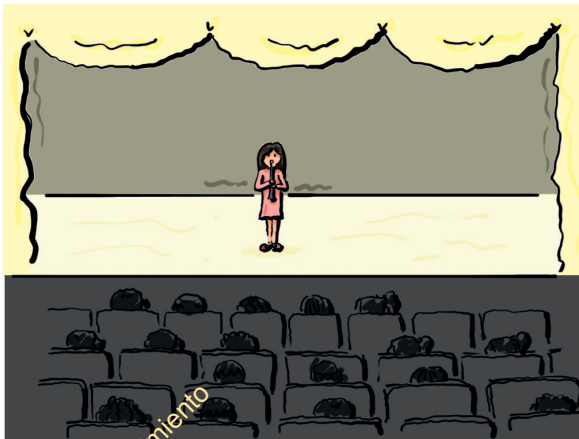
“Soy” habla de rasgos de la persona, dice lo que alguien *siempre* hace.

“Estoy” se refiere a lo que uno hace *en un momento determinado*, pero no significa que siempre lo haga así o sea así.

“Soy” es un juicio de la persona y “estoy” describe lo que la persona está haciendo o viviendo.

¡Vamos a ver cómo habla una niña en esta historia!

Elena 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 fenomenal 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 e iba bastante segura.

Además, 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!

Dialogamos juntos:

- ¿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?
- ¿Qué pensarán los padres de Elena, que le habían escuchado tocar en casa sin ningún error?
- Elena sabía tocar el oboe y sonaba muy bien. No siempre se equivocaba. Pero ella dice que “es” torpe. **Parece que se ha liado, porque no ha distinguido entre lo que es y lo que le pasó en ese momento. ¿Qué piensas sobre eso?**

Compartimos por parejas:

- **¿A ti también te ha pasado alguna vez eso: que sabías hacer algo o lo habías preparado pero no te salió como pensabas justo en ese momento?**

Explica:

- a. Cuándo y cómo fue.
- b. Qué pensaste de ti mismo.
- c. Si hablaste diciendo lo que “eres” o cómo lo habías hecho en ese momento.

Nos escuchamos por parejas.

- Elena se enfada porque quería que le saliera muy bien y tenía muchas ganas de pasar la prueba. Pero que se equivocara no significa que siempre sea torpe, sino que en ese momento pasaron un montón de cosas a la vez y no le salió como esperaba. Así que Elena podría haber hecho muchas más cosas aparte de decir “soy torpe”.

¿Qué más cosas podría haber dicho Elena de sí misma o de lo que pasó?

¿Qué más cosas podría haber hecho Elena después de lo que pasó que le ayuden?

Tras un momento de compartir por parejas, ponemos todos en común y anotamos las ideas en un lugar visible.

4. ¿Soy o estoy?

Dialogamos entre todos:

a. ¿Cómo podríamos pasar de “soy” a “estoy”? ¿Qué piensa una persona que deja de decir “soy” y empieza a decir “estoy”? Anotamos las ideas en un lugar visible para todos.

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. Volvemos a la lista de cosas que hemos escrito en la columna “soy”. Dibujamos al lado otra columna: “estoy”. Pensamos en cada una de las cosas que hemos escrito en la lista y nos preguntamos si eso es siempre o a veces las cosas son distintas. Para eso, hay que pensar en ejemplos concretos. Con una flecha, de cada idea escribimos en la columna “estoy” un ejemplo. Lo hacemos cada uno individual.

Soy	Estoy
Por ejemplo, “soy una torpe”	El día de la prueba me puse muy nerviosa y no toqué el oboe todo lo bien que lo había ensayado

c. Al terminar el ejercicio, en una ronda rápida vamos a comentar con la clase:

- ¿Ha habido algún cambio en lo que has escrito, de soy a estoy? Sí / no.
- **Viendo esos cambios, ¿qué piensas?**
- **¿Con quién de casa te gustaría compartirlo?**

Mi dibujo de esta actividad: ¿En qué te ha ayudado? ¿Qué has aprendido?



Para leer en familia

Querida familia:

Hoy hemos conocido en clase la historia de una niña que tuvo un error muy común: por una vez que se equivocó y algo no le salió como quería, dijo de sí misma “soy una torpe”. Pero hemos descubierto que no “es” torpe por equivocarse, sino que puede hablar de una forma más descriptiva y respetuosa sobre sí misma. También esto a veces nos pasa al hablar de los demás, cuando les decimos que “es un egoísta” o que “es un tonto”. Nos olvidamos de otras cosas de la persona o de otros momentos vividos. Nuestras acciones son una parte de nosotros, ¡pero no todo! ¡Somos más que lo que hacemos!

Te invitamos a que en casa hagamos el mismo ejercicio de las dos columnas pero sobre la familia. No sobre cada miembro, sino sobre toda la familia. Primero, una lluvia de ideas de cómo es nuestra familia, y luego matizamos algunas cosas poniendo ejemplos concretos en la columna *estamos*.

Si alguien quiere decir algo de sí mismo que pueda ayudar a los demás, también lo puede compartir.

Ánimo, que siempre se puede crecer y aportar algo nuevo.

CRECER CON MIS emociones

10-11 AÑOS

Aprovecha nuestros
recursos digitales



MIRIAM CENOZ LARREA
JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER

ACOMPAÑANDO EL CRECIMIENTO SOCIOEMOCIONAL

Índice temático

Saludo.....	7
Nota para el profesor.....	9

01. HERRAMIENTAS

La cartilla emocional.....	19
----------------------------	----

La actividad ¿Es positivo o negativo? prepara la última parte de esta herramienta y la actividad Escala de grises profundiza en esta herramienta

Objetivo: Reflexionar sobre cómo vivo los acontecimientos del día y descubrir la variedad de emociones y actitudes que se despiertan en mí para ganar expresividad emocional.

Duración: Una sesión. Se repite todas las semanas al inicio de la tutoría solo la dinámica de rellenar la herramienta

La revisión del día	34
---------------------------	----

La actividad Tyler profundiza en esta herramienta

Objetivo: Aprender a revisar lo que hemos vivido con otras personas durante un día y crecer en el agradecimiento y el perdón.

Duración: Una sesión

La cadena emocional: describirla 38

La actividad El bocadillo de Teo prepara esta herramienta

La siguiente sesión es La cadena emocional: romperla

Objetivo: Distinguir acontecimientos (lo que ocurre) de sentimientos (cómo lo vivo o siento), de juicios (qué pienso sobre lo que ocurre) y de acciones (qué hago finalmente con lo que ocurre).

Duración: Una sesión

La cadena emocional: romperla 43

La anterior sesión es La cadena emocional: describirla

Objetivo: Aprender a generar alternativas a la forma de actuar y ponerse en el lugar del otro, siendo responsables y conscientes de la propia autoría.

Duración: Una sesión

El semáforo 48

La actividad ¿Cuáles son mis tendencias? profundiza en esta herramienta

Objetivo: Recorrer un camino desde lo que ocurre fuera de mí hacia mi interior, para conocer mejor mis tendencias y reconocer cuáles me ayudan a crecer y relacionarme.

Duración: Una sesión

La carta desde el corazón 53

La actividad Viajamos prepara esta herramienta

Objetivo: Promover el agradecimiento y la reconciliación como formas de curar heridas, integrar nuestra vida y nuestras relaciones.

Duración: Una sesión

El salvavidas 58

Objetivo: Revisar y mejorar las relaciones con otras personas, reconociendo su valor en nuestra vida y abriendo puertas al futuro.

Duración: Una sesión

El péndulo: rasgos de la personalidad 64

Objetivo: Descubrir los rasgos de la personalidad de cada uno y situarnos de forma creativa.

Duración: Una sesión

La lupa 69

Objetivo: Aprender a entender los sentimientos, descubriendo la relación entre sus causas y aprovechando las oportunidades de crecimiento que todo esto genera.

Duración: Una sesión

El timón 73

La actividad Y tú, ¿qué harías prepara esta herramienta

Objetivo: Aprender a poner en marcha los buenos deseos que nacen de la interioridad y tomar decisiones desde lo mejor de uno mismo.

Duración: Una sesión

La motivación de mis acciones 76

Objetivo: Fomentar la motivación desde el interior de la persona y hacia la mejora de las relaciones interpersonales evitando malas motivaciones.

Duración: Una sesión

Mi historia personal 81

La actividad La historia del otro prepara esta herramienta

Objetivo: Pensar sobre la propia vida y sus acontecimientos centrales considerando pasado y futuro, centrados en el agradecimiento.

Duración: Una sesión

02. ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS

Espejo de palabras 87

Prepara o profundiza la escucha activa del grupo de apoyo

Objetivo: Preparar y practicar el estilo comunicativo del grupo de apoyo, la escucha activa, para dialogar ayudándonos a crecer.

Duración: Una sesión

¿Es positivo o negativo? 90

Prepara la última parte de La cartilla emocional

Objetivo: Romper las falsas asociaciones bueno-positivo-agradable y malo-negativo-desagradable y profundizar en la mentalidad incremental a través del error.

Duración: Una sesión

Escala de grises 94

Profundiza en La cartilla emocional

Objetivo: Aprender a diferenciar matices entre sentimientos similares y desarrollar la expresión emocional a través de símbolos, imágenes y narraciones.

Duración: Una sesión

Tyler 99

Profundiza en La revisión del día

Objetivo: Aprender a revisar el día según las relaciones interpersonales, no según los ideales, favoreciendo la asertividad.

Duración: Una sesión

La historia del otro 105

Prepara Mi historia personal

Objetivo: Aprender a profundizar en las vivencias personales a través del agradecimiento.

Duración: Una sesión

En el taller 110

Prepara El salvavidas

Objetivo: Aprender a vivir la realidad al servicio de las relaciones interpersonales, sin utilizar a las personas.

Duración: Una sesión

El bocadillo de Teo 115

Prepara La cadena emocional: describirla

Objetivo: Clarificar situaciones complejas, diferenciando entre acontecimiento, sentimiento o juicio para liberar a la persona generando alternativas.

Duración: Una sesión

¿Cuáles son mis tendencias? 120

Profundiza en El semáforo

Objetivo: Conocer los dinamismos interiores de la persona, recorriendo un camino desde los acontecimientos hacia las tendencias interiores, y favorecer aquellas que ayuden a crecer y mejorar las relaciones.

Duración: Una sesión

Y tú, ¿qué harías? 124

Prepara El timón

Objetivo: Preparar la toma de decisiones desde lo mejor de uno mismo y para el encuentro con otras personas.

Duración: Una sesión

Viajamos 127

Prepara La carta desde el corazón

Objetivo: Fomentar las dinámicas del agradecimiento y la reconciliación para sanar experiencias dolorosas y unificar la vida.

Duración: Una sesión

03. ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Las buenas creencias 133

Objetivo: Conocer cómo nos influyen las creencias y evaluar si nos ayudan o no a crecer.

Duración: Una sesión

La amistad 138

Objetivo: Revisar las condiciones de la amistad y descubrir quiénes son amigos de verdad para promover relaciones de amistad sanas y valorar el propio grupo de amigos.

Duración: Una sesión

Páginas amarillas 145

Objetivo: Potenciar la autonomía para la cooperación social y el encuentro interpersonal.

Duración: Dos o tres sesiones

Quién soy 149

Objetivo: Favorecer preguntas identitarias (quién soy y quién quiero ser) que lleven al encuentro con los demás (cómo me relaciono y cómo quiero relacionarme).

Duración: Una sesión

Probando, probando 154

Objetivo: Trabajar el error desde una mentalidad incremental, como un mecanismo de aprendizaje y una oportunidad de crecimiento.

Duración: Una sesión

Mi experiencia 161

Objetivo: Descubrir la complejidad de la experiencia emocional y las distintas maneras de interpretar la realidad.

Duración: Una sesión

El consejero fiel 167

Objetivo: Aprender a diferenciar lo que a uno le gusta o le apetece de lo que uno quiere para descubrir los buenos deseos, los que nacen de la interioridad.

Duración: Una sesión

Sal pitando de la isla 173

Objetivo: Fomentar la virtud de la prudencia: situarse creativamente ante la realidad con elecciones razonadas.

Duración: Una sesión

Qué estrés 178

Objetivo: Descubrir una manera resiliente de crecer a partir de las situaciones de estrés y las crisis emocionales.

Duración: Una sesión

No es lo que yo pensaba... 182

Objetivo: Profundizar en el sentido del sufrimiento y la frustración, aprendiendo a situarse creativamente ante ello.

Duración: Una sesión

04. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN CONTINUA

Un alto en el camino 189

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Evaluación del trimestre 191

Objetivo: Evaluar un trimestre respecto a las relaciones interpersonales, no según ideales u objetivos fijos, creciendo en agradecimiento y reconciliación.

Duración: Una sesión



Viajamos

Prepara La carta desde el corazón

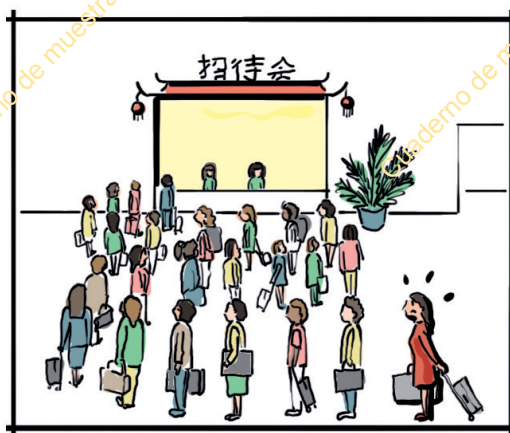
Objetivo: Fomentar las dinámicas del agradecimiento y la reconciliación para sanar experiencias dolorosas y unificar la vida.

Duración: Una sesión



1. Una viñeta

Vamos a observar esta viñeta.

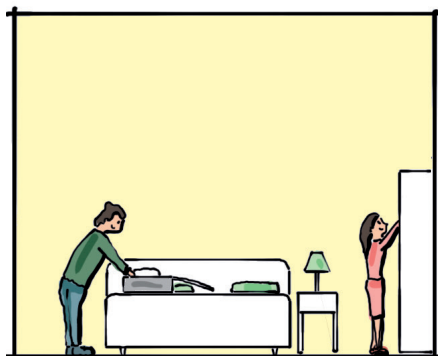


Es la historia de una mujer que ha viajado a China por trabajo y, al llegar al hotel, muy cansada después de todo el día de viaje, va a recoger la llave en recepción y se encuentra con un fila larguíisima. Y entonces la mujer dice: “¡Qué lentos! ¡Qué ganas de dormirme ya! ¡Qué día tan horrible!”.

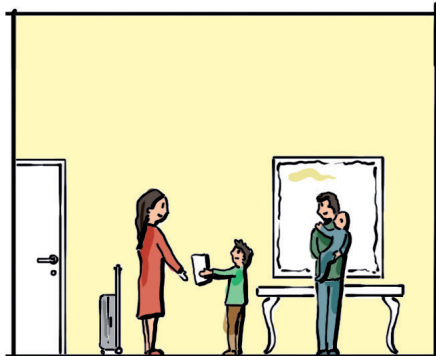
2. Empezamos por el principio

Ahora vamos a conocer el resto de la historia. Estamos al final del día, pero vamos a ver cómo comenzó. Tenemos también las viñetas para seguir la historia.

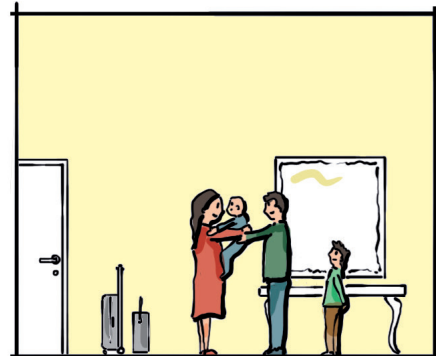




Al levantarse por la mañana, su marido le ayudó a preparar la maleta y meter las últimas cosas que necesitaba.



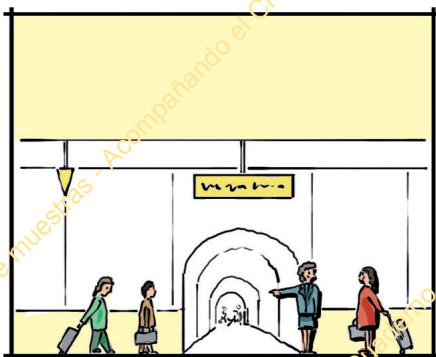
Su hijo le estaba esperando en la puerta con un dibujo que le había preparado con mucho cariño. Así se acordaría de él durante la semana de viaje.



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.



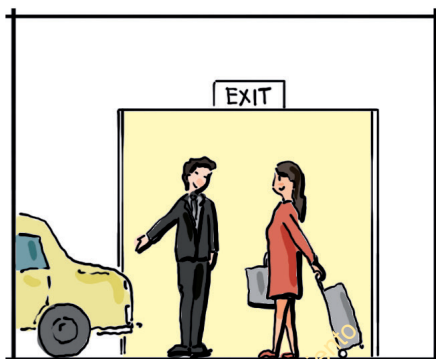
Hora de embarcar. El aeropuerto era enorme y la mujer no localizaba el lugar adonde tenía que ir. Una mujer, que le vio un poco perdida, le ayudó a mirar en su billete la zona a la que tenía que dirigirse para dejar la maleta.



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.



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 larguíisima. Y entonces la mujer dijo: ¡Qué lentos! ¡Qué ganas de dormirme ya! ¡Qué día tan horrible!

Ahora que hemos conocido toda la historia, vamos a ayudar a esta persona a repasar su día y ser consciente de todo lo que ha ocurrido, no solo de lo último.

Por grupos primero respondemos a una pregunta, luego lo ponemos en común con toda la clase y así con todas las demás.

- ¿Por qué al final del día crees que se quedó con lo “horrible”? ¿Se le olvidó todo lo anterior o qué le pudo pasar?
- ¿De qué cosas/personas puede dar gracias esta mujer?
- A cada uno, ¿de qué forma le podría dar las gracias? Anotamos la lista en un lugar visible.
- En cada caso, ¿qué habría pasado si no le hubieran ayudado?

3. ¿Y nosotros?

¿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? ¿O que nos quedamos solo con una cosa que ha pasado y parece que se nos ha “olvidado” todo lo anterior? Vamos a poner ejemplos entre todos.

De cada ejemplo, comentamos juntos:

- ¿Por qué ha pasado eso?
- ¿De qué cosas/personas puede dar gracias?
- ¿De qué forma le podría dar las gracias? Ampliamos la lista que hemos escrito antes.

Y cuando tengamos muchos ejemplos, dialogamos: **¿en qué ayuda a las personas dar gracias por lo que nos dan o por lo que vivimos?**

4. ¿Y yo?

Cuando damos gracias a las personas de distintas formas, es como viajar con ellas hacia una relación que mejora, que se hace más bonita y sincera. Cuando no damos gracias a alguien, también viajamos hacia otros sitios en la relación, aunque igual no es donde nos gustaría llegar.

Así que hoy, ¿dónde te gustaría viajar en la relación con tu familia? ¿A quién me gustaría dar hoy las gracias en mi familia?

Comentamos por parejas: *¿de cuántas maneras podrías hacerlo?* Nos puede ayudar mirar lo escrito entre todos antes.

¿Dónde te gustaría viajar en las relaciones en el colegio? ¿A quién me gustaría dar hoy las gracias en mi clase o colegio?

Comentamos por parejas: *¿de cuántas maneras podrías hacerlo?* Nos puede ayudar mirar lo escrito entre todos antes.

De entre todas las opciones para agradecer a una persona y no quedarme solo con una cosa, sino con toda la relación, hoy decido:

Mi dibujo de esta actividad: ¿En qué te ha ayudado? ¿Qué has aprendido?

Hoy en clase hemos comentado que cuando damos gracias a las personas de distintas formas, es como viajar con ellas hacia una relación que mejora, que se hace más bonita y sincera. Cuando no damos gracias a alguien, también viajamos hacia otros sitios en la relación, aunque igual no es donde nos gustaría llegar.

Así que te invitamos, como familia, a responder juntos dónde nos gustaría viajar como familia:

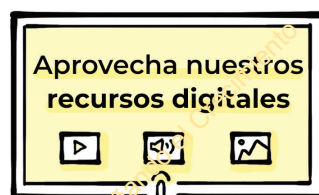
1. ¿De qué cosas o personas podemos agradecer a día de hoy?
2. ¿De qué formas lo podríamos hacer?
3. ¿Hay algo que agradecer a alguien de la familia hoy?
4. ¿De qué formas lo podríamos hacer?

¡Adelante! No sabemos adónde llegaremos, pero sí que merece la pena compartir el viaje.



CRECER CON MIS emociones

12-13 AÑOS



MIRIAM CENOZ LARREA
JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER

ACOMPANANDO EL CRECIMIENTO SOCIOEMOCIONAL

Índice temático

Saludo	7
Nota para el profesor	9

01. HERRAMIENTAS

La cartilla emocional	19
-----------------------------	----

La actividad ¿Es positivo o negativo? profundiza en la última parte de esta herramienta

La Actividad inicial se puede desarrollar en la anterior o siguiente sesión a esta herramienta

Objetivo: Reflexionar sobre cómo vivo los acontecimientos del día y descubrir la variedad de emociones y actitudes que se despiertan en mí para ganar expresividad emocional.

Duración: Una sesión. Se repite todas las semanas al inicio de la tutoría solo la dinámica de rellenar la herramienta

La revisión del día	34
---------------------------	----

Objetivo: Aprender a revisar lo que hemos vivido con otras personas durante un día y crecer en el agradecimiento y el perdón.

Duración: Una sesión

La cadena emocional: describirla	38
--	----

La actividad Dentro o fuera profundiza en esta herramienta

La siguiente sesión es La cadena emocional: romperla

Objetivo: Distinguir acontecimientos (lo que ocurre) de sentimientos (cómo lo vivo o siento), de juicios (qué pienso sobre lo que ocurre) y de acciones (qué hago finalmente con lo que ocurre).

Duración: Una sesión

La cadena emocional: romperla 42

La anterior sesión es La cadena emocional: describirla

Objetivo: Aprender a generar alternativas a la forma de actuar y ponerse en el lugar del otro, siendo responsables y conscientes de la propia autoría.

Duración: Una sesión

El semáforo 46

La actividad Más que tres colores profundiza en esta herramienta

Objetivo: Recorrer un camino desde lo que ocurre fuera de mí hacia mi interior, para conocer mejor mis tendencias y reconocer cuáles me ayudan a crecer y relacionarme.

Duración: Una sesión

La carta desde el corazón 51

La actividad Nosotros profundiza en esta herramienta

Objetivo: Promover el agradecimiento y la reconciliación como formas de curar heridas, integrar nuestra vida y nuestras relaciones.

Duración: Una sesión

El salvavidas 55

Objetivo: Revisar y mejorar las relaciones con otras personas, reconociendo su valor en nuestra vida y abriendo puertas al futuro.

Duración: Una sesión

El péndulo: rasgos de la personalidad 62

Objetivo: Descubrir los rasgos de la personalidad de cada uno y situarnos de forma creativa.

Duración: Una sesión

La lupa 66

La actividad El iceberg prepara esta herramienta

Objetivo: Aprender a entender los sentimientos, descubriendo la relación entre sus causas y aprovechando las oportunidades de crecimiento que todo esto genera.

Duración: Una sesión

El timón 69

La actividad El buen marinero profundiza en esta herramienta

Objetivo: Aprender a poner en marcha los buenos deseos que nacen de la interioridad y tomar decisiones desde lo mejor de uno mismo.

Duración: Una sesión

La motivación de mis acciones 73

La actividad La rutina profundiza en esta herramienta

Objetivo: Fomentar la motivación desde el interior de la persona y hacia la mejora de las relaciones interpersonales evitando malas motivaciones.

Duración: Una sesión

Mi historia personal 77

La actividad Caminos de crecimiento profundiza en esta herramienta

Objetivo: Pensar sobre la propia vida y sus acontecimientos centrales considerando pasado y futuro, centrados en el agradecimiento.

Duración: Una sesión

02. ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS

Escuchamos activos 83

Objetivo: Preparar y practicar el estilo comunicativo del grupo de apoyo, la escucha activa, para dialogar ayudándonos a crecer.

Duración: Una sesión

¿Es positivo o negativo? 89

Profundiza en última parte de La cartilla emocional

Objetivo: Romper las falsas asociaciones bueno-positivo-agradable y malo-negativo-desagradable y profundizar en la mentalidad incremental a través del error.

Duración: Una sesión

Dentro o fuera 93

Profundiza en La cadena emocional: describirla

Objetivo: Distinguir entre juicios y sentimientos y favorecer la asertividad cuidando las relaciones.

Duración: Una sesión

Caminos de crecimiento 98

La herramienta Mi historia personal la hacemos antes de esta herramienta

Profundiza en Mi historia personal

Objetivo: Conocer la propia historia desde la complejidad, favoreciendo el agradecimiento y la reconciliación.

Duración: Una sesión

Más que tres colores... 104

Profundiza en El semáforo

Objetivo: Conocer mejor por qué uno hace las acciones que hace y las intenciones que hay detrás.

Duración: Una sesión

El iceberg 108

Prepara La lupa

Objetivo: Conocer la complejidad de las situaciones, comprenderlas mejor y valorarlas de manera adecuada.

Duración: Una sesión

El buen marinerero 112

Profundiza en El timón

Objetivo: Aprender a tomar decisiones, teniendo una postura proactiva, desde lo mejor de uno mismo y conociendo la intencionalidad de las decisiones cuando aparecen los dilemas.

Duración: Dos sesiones

La rutina 118

Profundiza en La motivación de mis acciones

Objetivo: Entender los hábitos como un camino de crecimiento personal, no como mera repetición de comportamientos, fomentando la buena motivación desde el interior de la persona y para las relaciones personales.

Duración: Una sesión

Nosotros 120

Profundiza en La carta desde el corazón

Objetivo: Ahondar en el sentido del insulto y del modo defensivo, favoreciendo estilos de diálogo que construyan las relaciones.

Duración: Una sesión

03. ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Actividad inicial 127

Objetivo: Presentar las ideas fundamentales y el estilo de trabajo de la tutoría durante este curso.

Duración: Una sesión

El circo de las mariposas..... 132

Objetivo: Distinguir entre máscaras y creencias para poder revisarlas y evaluarlas en función de si ayudan al crecimiento de la persona o no.

Duración: Una sesión

La mentalidad 136

Objetivo: Revisar las propias creencias (mentalidad) para saber cuáles ayudan a crecer y promover una mentalidad de crecimiento.

Duración: Una sesión

Historias incompletas..... 143

Objetivo: Descubrir la complejidad de la persona distinguiendo los distintos niveles de la acción humana para favorecer el diálogo y la relación entre la familia.

Duración: Una sesión

Amigos de verdad 148

Objetivo: Revisar las condiciones de la amistad y descubrir quiénes son amigos de verdad para promover relaciones de amistad sanas y valorar el propio grupo de amigos.

Duración: Una sesión

Quién soy 155

Objetivo: Profundizar en las máscaras personales para ayudar a la persona a ser libre de mostrarse como es.

Duración: Una sesión

Juntos 159

Objetivo: Fomentar la interdependencia generacional.

Duración: Dos sesiones

Resiliencia..... 163

Objetivo: Educar en la resiliencia partiendo del dolor para hacer un camino de conocimiento de la realidad y resignificación de la situación vital.

Duración: Una sesión

No sé, no sé..... 169

Objetivo: Aprender a situarse de manera creativa ante las situaciones de confusión o insatisfacción, descubriéndolas como oportunidades de crecimiento.

Duración: Una sesión

Idealmente... estresados..... 173

Objetivo: Contrastar una mentalidad incremental o de crecimiento, que ayuda a crecer a las personas, con una mentalidad de ideales, que estresa y hace daño a las personas.

Duración: Una sesión

04. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN CONTINUA

Un alto en el camino..... 181

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Evaluación del trimestre..... 183

Objetivo: Evaluar un trimestre respecto a las relaciones interpersonales, no según ideales u objetivos fijos, creciendo en agradecimiento y reconciliación.

Duración: Una sesión

Evaluación final..... 186

Objetivo: Evaluar en qué nos ha ayudado la tutoría durante todo el curso.

Duración: Una sesión

Nosotros

Profundiza en La carta desde el corazón

Objetivo: Ahondar en el sentido del insulto y del modo defensivo, favoreciendo estilos de diálogo que construyan las relaciones.

Duración: Una sesión

1. Debate inicial

A lo largo del día nos relacionamos con muchas personas de maneras distintas y nos comunicamos con estilos distintos. Ahora vamos a centrarnos en un estilo que a veces vivimos con algunas personas, que es el insulto, el ataque o la agresión con las palabras.

En parejas o grupos pequeños, contestamos a las siguientes preguntas:

- ¿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?
- Si tienes experiencia de que durante este curso a través de las actividades de tutoría los insultos se han reducido y ahora nos hablamos con un poco más de cariño, ¿se te ocurre pensar por qué ha sido eso? Si no hemos mejorado nuestras formas de hablarnos, ¿por qué puede ser eso? ¿Qué nos puede estar bloqueando?



Ponemos en común con la clase las ideas más importantes que hemos sacado cada pareja o grupo.

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, quien tie-

ne miedo. A veces, la mejor defensa es un ataque. Pero lejos de acercarnos en las relaciones o de ayudarnos a vivir mejor, nos separa todavía más, nos quedamos solos. Quizá en un momento es lo único que se nos ocurre hacer, pero vamos a aprovechar esta debilidad que tenemos para crecer.

Dialogamos juntos y anotamos en un lugar visible para todos la respuesta a las preguntas en negrita:

- *¿De qué nos defendemos cuando insultamos? Decimos ejemplos concretos.*
- **¿En qué necesita crecer o mejorar quien insulta, ataca o agrede con las palabras?**
- **¿Cómo podemos ayudar a quien necesita crecer en eso?**

2. Asertividad: cuatro estilos de diálogo

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. Entonces vamos a ver si podemos aprender o ensayar otras formas de hablar que en lugar de rechazar y dañar al otro, nos ayuden a **defender y respetar la relación**, aunque sea un poco. Respondemos por escrito individualmente:

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, atacando, defendiéndote.

Ahora escribe 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.

Por parejas compartimos las cuatro afirmaciones que hemos escrito para comunicar la idea que queremos decir a la otra persona.

3. Nombres personales y nombres oficiales

¿Cómo le llamarías a cada modo de dialogar? Anotamos todas las propuestas en un lugar visible.

Cuando escribimos La carta desde el corazón, conocimos cuatro formas de llamar a estas cuatro formas de relacionarnos. ¿Recuerdas?

Modo ataque. Son los enunciados del tipo: “me has insultado”, “no me dejas hacer nada”, insultos... Se habla de lo que el otro ha hecho o ha dejado de hacer.

Modo desde el corazón. Aquí aparecen diálogos del tipo: “me ha dolido”, “siento que se podría confiar más en mí”, “creo que no me escuchas”. Uno habla de cómo está su corazón, de cómo se siente y vive las cosas en una posición de encuentro.

Modo de la relación. 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”, “me gustaría que nos escucháramos más”.

Aprender a hablar desde el corazón y de la relación son etapas para alcanzar un lenguaje que nos ayuda más: el modo cooperativo. 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/trabajando/en clase/en familia?”

4. Dificultades y soluciones

Nadie va a negar que insultar es fácil y hablar construyendo la relación no lo es tanto. Miramos las afirmaciones que hemos escrito antes y escribimos ahora individualmente qué dificultades vamos a encontrar para hablar construyendo la relación en vez de insultando:

-
-
-
-
-
-

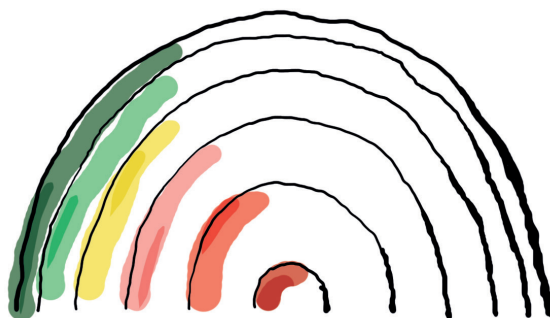
Compartimos en alto qué dificultades vemos para hablar construyendo la relación. Entre todos, apuntamos en un lugar visible **qué podemos hacer para resolver esas dificultades**.

5. Tomando decisiones

Después de todo el recorrido que hemos hecho, escribimos una decisión concreta y clara que vayamos a realizar antes de una semana con alguien. Consejo: caminemos desde el corazón, hacia las relaciones y hacia disfrutar de vivir juntos.

Esta semana

y eso me/nos ayudará a



CRECER CON MIS

emociones

14-15 AÑOS

Aprovecha nuestros
recursos digitales



MIRIAM CENOZ LARREA
JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER

ACOMPAÑANDO EL CRECIMIENTO SOCIOEMOCIONAL

Índice temático

Saludo	7
Nota para el profesor	9

01. HERRAMIENTAS

La cartilla emocional	19
-----------------------------	----

La actividad Escala de grises profundiza en esta herramienta

La Actividad inicial se puede desarrollar en la anterior o siguiente sesión a esta herramienta

Objetivo: Reflexionar sobre cómo vivo los acontecimientos del día y descubrir la variedad de emociones y actitudes que se despiertan en mí para ganar expresividad emocional.

Duración: Una sesión. Se repite todas las semanas al inicio de la tutoría solo la dinámica de rellenar la herramienta

La revisión del día	34
---------------------------	----

La actividad Otra mirada a lo vivido prepara o profundiza en esta herramienta

Objetivo: Aprender a revisar lo que hemos vivido con otras personas durante un día y crecer en el agradecimiento y el perdón.

Duración: Una sesión

La cadena emocional: describirla	38
--	----

La actividad ¿Acontecimiento, sentimiento o juicio? prepara esta herramienta

La siguiente sesión es La cadena emocional: romperla

Objetivo: Distinguir acontecimientos (lo que ocurre) de sentimientos (cómo lo vivo o siento), de juicios (qué pienso sobre lo que ocurre) y de acciones (qué hago finalmente con lo que ocurre).

Duración: Una sesión

La cadena emocional: romperla 42

La actividad ¿Acontecimiento, sentimiento o juicio? prepara esta herramienta

La anterior sesión es La cadena emocional: describirla

Objetivo: Aprender a generar alternativas a la forma de actuar y ponerse en el lugar del otro, siendo responsables y conscientes de la propia autoría.

Duración: Una sesión

El semáforo 46

Objetivo: Recorrer un camino desde lo que ocurre fuera de mí hacia mi interior, para conocer mejor mis tendencias y reconocer cuáles me ayudan a crecer y relacionarme.

Duración: Una sesión

La carta desde el corazón 51

La actividad Coletillas profundiza en esta herramienta

Objetivo: Promover el agradecimiento y la reconciliación como formas de curar heridas, integrar nuestra vida y nuestras relaciones.

Duración: Una sesión

El salvavidas 55

La actividad Una habitación para mí sola prepara o profundiza en esta herramienta

Objetivo: Revisar y mejorar las relaciones con otras personas, reconociendo su valor en nuestra vida y abriendo puertas al futuro.

Duración: Una sesión

El péndulo: rasgos de la personalidad 62

La actividad Mis rasgos, mis tendencias prepara esta herramienta

Objetivo: Descubrir los rasgos de la personalidad de cada uno y situarnos de forma creativa.

Duración: Una sesión

La lupa 66

La actividad Con mirada amplia prepara esta herramienta

Objetivo: Aprender a entender los sentimientos, descubriendo la relación entre sus causas y aprovechando las oportunidades de crecimiento que todo esto genera.

Duración: Una sesión

El timón 69

Las actividades El consejero fiel y Desde lo mejor de mí preparan esta herramienta

Objetivo: Aprender a poner en marcha los buenos deseos que nacen de la interioridad y tomar decisiones desde lo mejor de uno mismo.

Duración: Una sesión

La motivación de mis acciones 73

La actividad Distintas motivaciones prepara o profundiza en esta herramienta

Objetivo: Fomentar la motivación desde el interior de la persona y hacia la mejora de las relaciones interpersonales evitando malas motivaciones.

Duración: Una sesión

Mi historia personal 77

Objetivo: Pensar sobre la propia vida y sus acontecimientos centrales considerando pasado y futuro, centrados en el agradecimiento.

Duración: Una sesión

El café 80

La actividad El dulce aroma del café prepara o profundiza en esta herramienta

Objetivo: Promover la resiliencia y desarrollar procesos de reconciliación y agradecimiento.

Duración: Una sesión

02. ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS

Coletillas 87

Prepara o profundiza la escucha activa del grupo de apoyo

Profundiza en La carta desde el corazón

Objetivo: Preparar y practicar el estilo comunicativo del grupo de apoyo, la escucha activa, para dialogar ayudándonos a crecer desde una perspectiva cooperativa.

Duración: Una sesión

El consejero fiel 90

Prepara la herramienta El timón

Objetivo: Aprender a diferenciar lo que a uno le gusta, le apetece y quiere para descubrir “lo mejor de uno mismo” y para que las decisiones se tomen desde la interioridad personal.

Duración: Una sesión

Escala de grises 94

Profundiza en La cartilla emocional

Objetivo: Aprender a diferenciar matices entre sentimientos similares y desarrollar la expresión emocional a través de símbolos, imágenes y narraciones.

Duración: Una sesión

Otra mirada a lo vivido 99

Prepara o profundiza en La revisión del día

Objetivo: Aprender a revisar el día respecto a las relaciones interpersonales, no según valores o ideales.

Duración: Una sesión

Una habitación para mí sola 103

Prepara o profundiza en El salvavidas

Objetivo: Reconocer el valor de las relaciones interpersonales en la propia vida y salvar aquellas que se encuentran dañadas.

Duración: Una sesión

¿Acontecimiento, sentimiento o juicio? 108

Prepara La cadena emocional: describirla y romperla

Objetivo: Atender a la complejidad, descubriendo la información de los sentimientos, clarificando los eventos y ampliando las alternativas de comportamiento.

Duración: Una sesión

Mis rasgos, mis tendencias 112

Prepara El péndulo

Objetivo: Evaluar la personalidad y situarse creativamente ante ella.

Duración: Una sesión

Con mirada amplia 116

Prepara la herramienta La lupa

Objetivo: Aprender a conocer la información compleja que nos aportan nuestros sentimientos.

Duración: Una sesión

Desde lo mejor de mí 120

Prepara El timón

Objetivo: Favorecer la toma de decisiones y la proactividad como acto global, ético y relacional desde el interior, desde lo mejor de uno mismo.

Duración: Una sesión

Distintas motivaciones 125

Prepara o profundiza en La motivación de mis acciones

Objetivo: Fomentar la motivación desde el interior de la persona y hacia la mejora de las relaciones interpersonales.

Duración: Una sesión

03. ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Actividad inicial..... 131

Objetivo: Presentar las ideas fundamentales y el estilo de trabajo de la tutoría durante este curso.

Duración: Una sesión

Las buenas creencias..... 136

Objetivo: Conocer cómo nos influyen las creencias y evaluar si nos ayudan o no a crecer.

Duración: Una sesión

Efecto óptico 141

Objetivo: Descubrir las crisis como oportunidad de crecimiento, superando los juicios personales y reconociendo el valor de las relaciones personales.

Duración: Una sesión

Colegas o amigos..... 145

Objetivo: Revisar las condiciones de la amistad para valorar las propias amistades y entablar relaciones de amistad sanas.

Duración: Una sesión

Realidad vs ficción..... 149

Objetivo: Descartar la idealización como forma de vida y promover la revisión personal respecto a las relaciones interpersonales.

Duración: Una sesión

Realidad múltiple..... 152

Objetivo: Aprovechar las situaciones de confusión para conocernos mejor y tomar decisiones creativas que nos ayuden.

Duración: Una sesión

Una aventura 155

Objetivo: Romper las falsas asociaciones bueno-positivo-agradable y malo-negativo-desagradable y descubrir el error como una oportunidad de crecimiento.

Duración: Una sesión

El inventa sentimientos..... 160

Objetivo: Aprender a reconocer y expresar los sentimientos.

Duración: Una sesión

¿Para qué? 164

Objetivo: Enfrentarse a la pregunta de cómo uno quiere vivir y cómo quiere relacionarse para tomar decisiones desde la interioridad.

Duración: Dos sesiones

Picando piedra 170

Objetivo: Desarrollar dinámicas interiores de confianza y no de temor, centrándonos en los procesos y no solo en los resultados.

Duración: Una sesión

El dulce aroma del café 174

Prepara o profundiza en El café

Objetivo: Promover la resiliencia para descubrir que las crisis emocionales y el sufrimiento pueden ayudarnos a crecer y a mejorar nuestras relaciones.

Duración: Una sesión

04. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN CONTINUA

Un alto en el camino 181

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Evaluación del trimestre 183

Objetivo: Evaluar un trimestre respecto a las relaciones interpersonales, no según ideales u objetivos fijos, creciendo en agradecimiento y reconciliación.

Duración: Una sesión

Evaluación final 186

Objetivo: Evaluar en qué nos ha ayudado la tutoría durante todo el curso.

Duración: Una sesión

El consejero fiel

Prepara la herramienta El timón

Objetivo: Aprender a diferenciar lo que a uno le gusta, le apetece y quiere para descubrir “lo mejor de uno mismo” y para que las decisiones se tomen desde la interioridad personal.

Duración: Una sesión

Materiales: Una vela o candela por persona. Mechero, cerilla o encendedor. Hojas pequeñas de papel para recoger la cera.

1. Lista de deseos

Escribe 10 cosas que te apetezcan ahora, que te gustaría hacer ahora, que quieres hacer en este momento. Pueden ser cosas muy variadas: desde acciones sencillas, como salir al patio, estar con un amigo, ver una película, tomarme un helado... hasta otras más relevantes, como darle un abrazo a mi madre, ser ingeniero, trabajar de algo... Todo es posible, pero debe ser real, físicamente posible.

La lista no se enseña a nadie.

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

Cuando terminamos, cerramos el cuaderno por un momento.

2. La vela

Recibimos cada uno una vela apagada, en la que vamos a hacer unas marcas, una por cada medio centímetro, aproximadamente, empezando desde la mecha (unas 10-15 marcas).

Antes de encender nuestra vela, dos normas básicas:

- No se puede quemar nada ni a nadie.
- No se puede manchar nada con la cera de la vela. El profesor nos dará un papel para colocar debajo por si cae algo de cera.

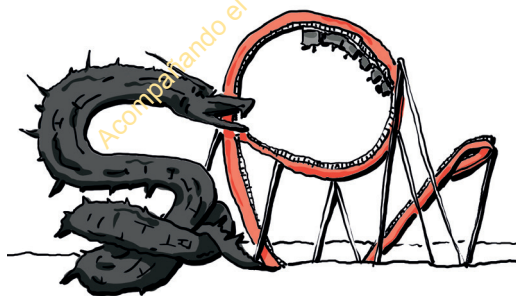
Encendemos la vela y la contemplamos durante unos 5 minutos.

3. La vela y la vida. Metáforas

Apagamos las velas y pensamos y decimos entre todos **metáforas o similitudes de la vela con la vida**. Por ejemplo: “la vida es como la vela, pues las dos se gastan”, “en la vida hay movimientos, no estamos quietos, como la llama se va moviendo de lado a lado”. ¿Qué más se nos ocurre? ¿Sobre las marcas que hemos hecho? ¿Sobre los cambios que se producen en la vela? ¿Sobre la experiencia que hemos vivido?

4. La vela y la vida. Y nuestros deseos

Vamos a recordar la lista que hemos escrito al principio. Imaginemos 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**. Sabiendo que queda muy poco tiempo, que ya no todo vale, ¿seguirías haciendo esas acciones? Lo explicamos de otra manera.



Imagina 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 que cierren el parque, 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, todas te gustan; pero **hay una que quieres de forma especial**.

Igualmente, en la vida hay cosas que nos gustan, que nos apetecen. Pero también hay otras que además de gustarnos, queremos de una forma especial. Es más grande que una apetencia: son las cosas que **queremos**.

Así que ahora, señala aquellos deseos que consideres los más importantes, aquellos que quieres cumplir antes de que se acabe el día. Tiene que ser una acción muy, muy importante, una que no podríamos dejar de hacer en esas últimas horas que quedan.

Levantamos la mano compartiendo en alto pero sin decir nuestros deseos: ¿quién ha marcado que en su último día seguiría haciendo las 10 cosas? ¿Y 9? ¿Y 8? Y así hasta 0.

5. Lo mejor de mí

Esos deseos que queremos de una forma especial, que además de gustarnos y apetecernos, las queremos, hablan de lo más profundo de nosotros mismos, hacen referencia a quién queremos ser y cómo queremos vivir. Podemos llamarlos *lo mejor de nosotros mismos*.

El resto de deseos de la lista, que no se han considerado tan importantes, son las cosas que nos gustan o apetecen. No es que haya que dejar de hacerlas, pues nos gustan, pero no nos sirven para saber quiénes somos ni para tomar decisiones.

La vela, a partir de ahora, pasa a ser nuestro consejero fiel, a quien le podemos preguntar: “velita, ¿qué hago en este dilema que tengo? ¿Quién quiero ser y cómo quiero vivir? ¿Hacia dónde voy con mi decisión?

- *¿Quieres decir algo más de esta idea o de lo que estamos trabajando?*
- *¿Qué encontramos en común entre todos nuestros deseos, aquellos que nacen de nuestra interioridad, desde lo mejor de mí? Anotamos todo en un lugar visible y justificamos todas las respuestas.*

6. Lo común de nuestros deseos

Elige un deseo que ves que tienes, que nace de tu interioridad, de lo mejor de tí, que quieres desarrollar esta semana:

Antes de tomar una decisión, vamos a encontrar algo en común entre todos nuestros deseos, aquellos que nacen de nuestra interioridad, desde lo mejor de mí. Además de lo que hemos comentado, añadimos tres rasgos más:

- 1. Nace de mí, me identifico con esa acción, como algo que habla realmente de mí. Está relacionado con mi identidad, con quién soy yo.**
- 2. Da paz y me hace feliz cuando vivo desde ella. Es mucho más que el mero placer o bienestar.**
- 3. No es un movimiento egoísta ni de defensa, sino que siempre tiene un componente de entrega a los demás, de hacer bien al otro.**

De ese deseo que tienes, responde personalmente:

1. ¿Ese deseo crees que es una cosa accidental o es algo relevante, con lo que te identificas?
¿Conocer ese deseo sirve para saber quién eres tú? ¿Se relaciona con quién eres tú? ¿Lo seguirás queriendo aunque pase el tiempo o surjan dificultades?

2. Imagina que ese deseo está cumplido. ¿Ver el deseo cumplido te deja simplemente más tranquilo porque te quita problemas o te permite entender tu vida como algo valioso? ¿Ese deseo le da un sentido a tu vida?

3. ¿Ese deseo implica o favorece el encuentro generoso con alguien?

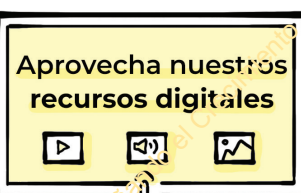
Ahora ya podemos concretar la decisión.

Escribe qué acción quieres realizar en esta próxima semana para desarrollar un aspecto de lo mejor de ti. Piensa en tu familia, en tus compañeros, en el colegio...

Adelante con tu decisión. Recuerda con frecuencia tu lista de mejores deseos para tomar las decisiones importantes.

CRECER CON MIS emociones

16-18 AÑOS



MIRIAM CENOZ LARREA
JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER

ACOMPAÑANDO EL CRECIMIENTO SOCIOEMOCIONAL

Índice temático

Saludo	7
Nota para el profesor	9

01. HERRAMIENTAS

La cartilla emocional	19
-----------------------------	----

La Actividad inicial se puede desarrollar en la anterior o siguiente sesión a esta herramienta

Objetivo: Reflexionar sobre cómo vivo los acontecimientos del día y descubrir la variedad de emociones y actitudes que se despiertan en mí para ganar expresividad emocional.

Duración: Una sesión. Se repite todas las semanas al inicio de la tutoría solo la dinámica de rellenar la herramienta

La revisión del día	34
---------------------------	----

La actividad El pescador prepara esta herramienta

Objetivo: Aprender a revisar lo que hemos vivido con otras personas durante un día y crecer en el agradecimiento y el perdón.

Duración: Una sesión

La cadena emocional: describirla	38
--	----

La siguiente sesión es La cadena emocional: romperla

Objetivo: Distinguir acontecimientos (lo que ocurre) de sentimientos (cómo lo vivo o siento), de juicios (qué pienso sobre lo que ocurre) y de acciones (qué hago finalmente con lo que ocurre).

Duración: Una sesión

La cadena emocional: romperla 42

La actividad Poco a poco profundiza en esta herramienta

La anterior sesión es La cadena emocional: describirla

Objetivo: Aprender a generar alternativas a la forma de actuar y ponerse en el lugar del otro, siendo responsables y conscientes de la propia autoría.

Duración: Una sesión

El semáforo 46

La actividad Lo que no se ve profundiza en esta herramienta

Objetivo: Recorrer un camino desde lo que ocurre fuera de mí hacia mi interior, para conocer mejor mis tendencias y reconocer cuáles me ayudan a crecer y relacionarme.

Duración: Una sesión

La carta desde el corazón 51

Objetivo: Promover el agradecimiento y la reconciliación como formas de curar heridas, integrar nuestra vida y nuestras relaciones.

Duración: Una sesión

El salvavidas 55

Objetivo: Revisar y mejorar las relaciones con otras personas, reconociendo su valor en nuestra vida y abriendo puertas al futuro.

Duración: Una sesión

El péndulo: rasgos de la personalidad 62

Objetivo: Descubrir los rasgos de la personalidad de cada uno y situarnos de forma creativa.

Duración: Una sesión

La lupa 66

La actividad De dónde vengo y adónde voy profundiza en esta herramienta

Objetivo: Aprender a entender los sentimientos, descubriendo la relación entre sus causas y aprovechando las oportunidades de crecimiento que todo esto genera.

Duración: Una sesión

El timón 69

La actividad Mi interior: un lugar de encuentro prepara esta herramienta y las actividades Sueño con... estar juntos y Obstáculos profundizan en ella

Objetivo: Aprender a poner en marcha los buenos deseos que nacen de la interioridad y tomar decisiones desde lo mejor de uno mismo.

Duración: Una sesión

La motivación de mis acciones 73

La actividad Por qué quiero lo que quiero profundiza en esta herramienta

Objetivo: Fomentar la motivación desde el interior de la persona y hacia la mejora de las relaciones interpersonales evitando malas motivaciones.

Duración: Una sesión

Mi historia personal 77

Las actividades Sueño con... estar juntos y Etapas del crecimiento profundizan en esta herramienta

Objetivo: Pensar sobre la propia vida y sus acontecimientos centrales considerando pasado y futuro, centrados en el agradecimiento.

Duración: Una sesión

El café 80

Objetivo: Promover la resiliencia y desarrollar procesos de reconciliación y agradecimiento.

Duración: Una sesión

02. ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS

Diálogos 87

Objetivo: Descubrir las maneras de dialogar que ayudan a crecer y las que no profundizando en la escucha activa y el diálogo sincero.

Duración: Una sesión

Sueño con... estar juntos 90

Profundiza en Mi historia personal y en El timón

Objetivo: Reflexionar sobre los sueños conectados con el reto vital de la adolescencia: quién soy y quién quiero ser.

Duración: Dos sesiones

El pescador 97

Prepara La revisión del día

Objetivo: Aprender a revisar el día respecto a las relaciones personales, no según los ideales.

Duración: Una sesión

De dónde vengo y adónde voy 102

Profundiza en La lupa

Objetivo: Descubrir la complejidad de la persona a través del estudio de los sentimientos y su diferente interpretación.

Duración: Una sesión

Poco a poco 106

Profundiza en La cadena emocional: romperla

Objetivo: Ahondar en las dificultades para generar alternativas de crecimiento en ambientes de intensidad emocional y abrir espacios para nuevas experiencias de relación.

Duración: Una sesión

Lo que no se ve 110

Profundiza en El semáforo

Objetivo: Conocer los dinamismos interiores de la persona, recorriendo un camino desde los acontecimientos hacia las tendencias interiores, y favorecer aquellas que ayuden a crecer y mejorar las relaciones.

Duración: Una sesión

Mi interior: un lugar de encuentro 115

Prepara El timón

Objetivo: Descubrir “lo mejor de uno mismo”, la propia interioridad, para hacerla intervenir en la toma de decisiones.

Duración: Una sesión

Obstáculos 118

Profundiza en El timón

Objetivo: Diferenciar entre explicaciones y justificaciones y ahondar en los obstáculos internos que interfieren en la toma de decisiones.

Duración: Una sesión

Por qué quiero lo que quiero 122

Profundiza en La motivación de mis acciones

Objetivo: Fomentar la motivación desde el interior de la persona y hacia la mejora de las relaciones personales.

Duración: Una sesión

Etapas del crecimiento 127

Profundiza en Mi historia personal

Objetivo: Ayudar a crecer desde situaciones que se encuentren en modo de bloqueo para sanarlas a través de las relaciones interpersonales.

Duración: Una sesión

03. ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Actividad inicial..... 133

Objetivo: Presentar las ideas fundamentales y el estilo de trabajo de la tutoría durante este curso.

Duración: Una sesión

Y ahora, ¿qué hago? 138

Objetivo: Profundizar en la mentalidad incremental y promoverla revisando las propias creencias, diferenciando entre la perseverancia y la obsesión.

Duración: Una sesión

Juicios y prejuicios 142

Objetivo: Conocer los juicios con los que uno vive y descubrir cómo nos afectan en la vida y en las relaciones.

Duración: Una sesión

Con los dedos de una mano 147

Objetivo: Revisar las condiciones de la amistad y quiénes son amigos de verdad para entablar relaciones de amistad sanas y duraderas.

Duración: Una sesión

Dátiles para mañana 155

A esta actividad le sigue Abuelo, cuéntame

Objetivo: Promover dinámicas de confianza y no de temor en la persona y fomentar la interdependencia generacional.

Duración: Una sesión

Abuelo, cuéntame 160

Esta actividad es continuación de Dátiles para mañana

Objetivo: Favorecer la proactividad a la hora de relacionarse con una persona adulta.

Duración: Dos sesiones

La gota que colma el vaso 165

Objetivo: Profundizar en las situaciones que se viven con estrés y usar las crisis para el crecimiento y la resiliencia.

Duración: Una sesión

Cuando se acaba el mundo 170

Objetivo: Ayudar a vivir las crisis como una oportunidad de crecimiento y a acompañar a los demás en sus crisis dialogando para conocerse y mejorar.

Duración: Una sesión

El caminante 175

Objetivo: Profundizar en el sentido del sufrimiento y la frustración no evitándolos, sino aprovechándolos como oportunidad para conocernos y crecer.

Duración: Una sesión

Luces de alarma 178

Objetivo: Conocer el origen de comportamientos o tendencias interiores que pasan desapercibidos y nos están influyendo en la forma de vivir, sin juzgarnos a nosotros mismos o los demás.

Duración: Una sesión

04. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN CONTINUA

Un alto en el camino 185

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Evaluación del trimestre 187

Objetivo: Evaluar un trimestre respecto a las relaciones interpersonales, no según ideales u objetivos fijos, creciendo en agradecimiento y reconciliación.

Duración: Una sesión

Evaluación final 190

Objetivo: Evaluar en qué nos ha ayudado la tutoría durante todo el curso.

Duración: Una sesión

Con los dedos de una mano

Objetivo: Revisar las condiciones de la amistad y quiénes son amigos de verdad para entablar relaciones de amistad sanas y duraderas.

Duración: Una sesión

Materiales: Dibujo recortable de la amistad (descargable).



1. Lista de amistades

¿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 consideramos amigas lo son realmente, y para que nuestras amistades crezcan sean como sean.

Para ello, escribe en la primera columna una lista de **20 personas que consideras amigas**. Intenta llegar a 20. Pueden ser personas del colegio, de fuera, o incluso de la familia si crees que la relación se podría parecer a la amistad.

Cuando acabamos, dejamos la tabla aparcada para más adelante.

Personas amigas	1	2	3	4	¿AMIGA? ¿Conocida? ¿Vecina? ¿Compañera?

2. Ideas sobre la amistad

Ahora vamos a pensar juntos sobre la amistad. Primero rellenamos la tabla individualmente, y luego compartimos nuestras ideas (y cambiamos lo que haga falta) en grupos pequeños. Es fundamental decir por qué en cada idea.

Ideas que construyen o hacen crecer una amistad	
Ideas que destruyen o no hacen crecer una amistad	



Planteamos cuatro criterios más. Algunos ya habrán salido seguramente... Y vamos a contrastarlos con lo que vivimos en nuestras amistades.

De cada criterio, si ya lo hemos vivido con cada persona, al lado de su nombre marcamos una X, y si aún no la hemos vivido, dejamos la casilla vacía. Si creemos que la podríamos vivir pero aún no, la dejamos vacía también.

1. 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 si te has sentido acogido la mayoría de las veces pero piensa también si el otro lo ha vivido. Piensa si hemos confiado en algo relevante o no.

☐ *Si has tenido experiencia de acogida y confianza, marca la casilla 1.*

2. 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, sino 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.

☐ *Si has tenido experiencia de gratuidad, marca la casilla 2.*

3. PARA HACER ALGO BUENO. 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 que ayudan a ti y a los otros al estar 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. Es muy importante tener en mente cuál es la cosa buena que los amigos hacen juntos en concreto.

☐ *Si has tenido experiencia de hacer juntos cosas que ayudan a la relación y a los demás, marca la casilla 3.*



4. SUFRIMIENTO. Es el indicador más importante de la amistad. La amistad ha pasado la prueba del sufrimiento. No llames amigo a nadie mientras no se haya 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, o que tú has estado ahí cuando él lo necesitaba, o que hemos sufrido por algo juntos y nos hemos perdonado de corazón.

Ésta condición es clave, pues de ordinario solo la cumplen muy pocas personas. Es por ello que se dice popularmente que *los amigos se cuentan con los dedos de la mano*.

☐ Si has tenido experiencia de sufrimiento compartido, marca la casilla 4.

3. Amigos de verdad

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

Al lado de los demás, buscamos la palabra que defina cómo está esa relación en este momento: ¿compañeros? ¿Vecinos? ¿Familiares? ¿Colegas? ¿Conocidos?

No es nada malo ni ningún problema que nos hayamos llevado alguna sorpresa con alguien, o que alguien a quien consideramos “amigo” no lleve ese nombre... Ahora ya sabemos por dónde puede crecer esa amistad, según el criterio que hayamos dejado sin marcar en la tabla.

¿Cuántos amigos te sale que tienes?

Y hacemos cuenta atrás levantando la mano para compartir.

4. Dialogamos todos juntos

- ¿Qué te hace pensar la tabla que has rellenado?
- ¿Crees que se suele usar la palabra “amigo/a” de forma demasiado general o su uso es ajustado? ¿Por qué?
- ¿La amistad comporta un grado de intimidad mayor que el de un conocido o compañero de clase, o no?
- ¿Qué relación hay entre quién soy yo (identidad) y los tipos de amigos que tengo? ¿Puedes poner algún ejemplo?
- ¿Vale todo tipo de amistad? ¿Por qué?
- ¿Cómo reconocer al falso amigo (el que no es amigo en verdad, pero se hace pasar por tal)?

5. Terminamos

Estamos ahora en el tiempo de la amistad. Es muy importante salir en grupo y hacer cosas que nos ayuden. 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. Además, es bueno que los grupos de amigos sean variados, saber estar con todos. Es muy importante que los grupos de amigos no sean círculos cerrados, sino que pueda unirse quien quiera.

También 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.

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

.....

6. Un regalo

Como recuerdo de esta actividad, tenemos a continuación un dibujo para recortar y colocar en un sitio especial para nosotros. Así podremos ir revisando cada cierto tiempo nuestras 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.

Puedes quedarte el dibujo para ti. O puedes regalarlo a un adulto de tu casa y preguntarle qué te puede contar de su experiencia de la amistad sobre alguna de las ideas del dibujo.



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



Proyecto UPTOYOU
Acompañando el Crecimiento

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



Acompañando el Crecimiento