

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 mariner** ..... 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 .....



