

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.

<b>Ideas que construyen o hacen crecer una amistad</b>	
<b>Ideas que destruyen o no hacen crecer una amistad</b>	





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