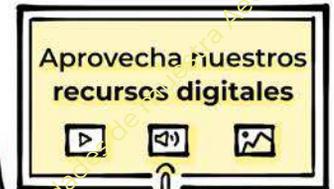


CRECER CON MIS

# emociones

16 AÑOS



MIRIAM CENOZ LARREA  
JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER

ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO SOCIOEMOCIONAL

# Índice

Saludo .....	7
Nota para el profesor .....	9
Introducción .....	11

## 01. HERRAMIENTAS

La cartilla emocional .....	21
-----------------------------	----

**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 .....	36
---------------------------	----

**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 .....	40
--	----

*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 ..... 44

*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

**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

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

**Duración:** Una sesión

## El salvavidas ..... 57

**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 ..... 68

**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 ..... 71

**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 ..... 75**

**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 ..... 79**

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

**Duración:** Una sesión

**El café ..... 82**

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

**Duración:** Una sesión

**02. ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS**

**Diálogos ..... 89**

**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

**El pescador ..... 92**

*Prepara La revisión del día*

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

**Duración:** Una sesión

**Poco a poco ..... 97**

*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

## **Mi interior: un lugar de encuentro ..... 101**

*Prepara El timón*

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

**Duración:** Una sesión

## **Por qué quiero lo que quiero ..... 104**

*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

# **03. ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL**

## **Actividad inicial ..... 111**

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

**Duración:** Una sesión

## **Y ahora, ¿qué hago? ..... 116**

**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 ..... 120**

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

**Duración:** Una sesión

## **Cuando se acaba el mundo ..... 125**

**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 ..... 130**

**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** ..... 133

**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** ..... 139

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

**Duración:** Una sesión

**Evaluación del trimestre** ..... 141

**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** ..... 144

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

**Duración:** Una sesión

**Preguntas finales** ..... 147

# Juicios y prejuicios

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

**Duración:** Una sesión

## 1. Los juicios y prejuicios. Qué pensamos

Compartimos:

- *¿Crees que tenemos prejuicios? ¿Muchos, pocos? ¿Juzgamos a los demás generalmente? ¿Mucho, poco?*
- *Imagina que le pregunto a alguien: “¿qué piensas de...?”, y me responde: “es muy egoísta”. ¿Eso es un juicio? ¿Describe la realidad? ¿Qué te parece?*
- *Y si después le pregunto por qué dice eso y me responde: “porque no comparte sus cosas, siempre va a lo suyo”. ¿Es un juicio o es que la persona es así?*
- *Y si me dice: “es muy tonto”. ¿Crees que esa persona es tonta objetivamente o que se está colando un juicio sobre una persona?*
- *¿Qué significa entonces juzgar a alguien? Es decir, ¿qué distingue un juicio de describir la realidad?*

## 2. Los juicios y los prejuicios. Qué son

Si yo digo que “esa mesa es bonita”, estoy juzgando la mesa. Mesa y bonita no tendrían por qué ir unidas, pero yo lo he hecho porque estoy expresando mi opinión. Si hubiera dicho “esa mesa es fea”, ocurriría lo mismo.

*¿Qué piensas sobre los juicios a los objetos? ¿En qué ayudan o no ayudan? ¿Por qué?*

Si yo digo que “esa persona es una pesada”, “o ese chico es un creído”, estoy juzgando a la persona. Esa persona y pesada no tienen por qué ir unidas, como ese chico y creído no tienen por qué ir unidos, pero yo estoy expresando mi opinión.

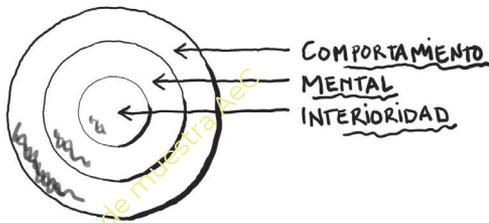
*¿Qué piensas sobre los juicios a las personas? ¿En qué ayudan o no ayudan? ¿Por qué?*

Muchas veces juzgamos a las personas porque decimos lo que pensamos de ellas, pero necesitamos ser conscientes de que eso es mi opinión sobre esa persona, no lo que esa persona es. Probablemente me estoy equivocando... porque yo no conozco todo de una persona, y aunque lo conociera, esa persona podría cambiar.

**Así que no se trata de que no juzguemos, sino de que sepamos que eso que tenemos es juicio nuestro, pero que no define a la persona.**

Dialogamos:

- ¿Por qué crees que las personas juzgan si al juzgar nos estamos equivocando?
- ¿Qué son los prejuicios y qué tienen en común con los juicios?



Como vemos en el dibujo, al ver a una persona solo vemos su comportamiento, su cuerpo, lo más externo (cómo mueve sus manos, su cara, sus gestos, qué dice...) pero no conocemos lo que piensa, lo que siente, lo que ha vivido en el pasado, cómo es, su intención... su interioridad. Como no la vemos, nos la imaginamos. Y por eso decimos nuestra opinión, sin conocer todo eso que la persona es. Necesitamos juzgar para vivir, y el problema no es

tener juicios. ¡El problema es que uno no sepa que juzga! O que crea que no son juicios suyos, sino que la realidad es así (“es una pesada objetivamente”, “es un creído objetivamente”). O que no sea capaz de relacionarse con esa persona más allá de sus propios juicios o prejuicios.

Dialogamos si alguien quiere aportar algo más sobre los juicios o los prejuicios, tanto si está de acuerdo como si no.

### 3. El paquete de galletas

Vamos a trabajar un cuento que nos ayude a profundizar.

*Había una vez una señora que debía viajar en tren. Cuando la señora llegó a la estación, le informaron de que su tren se retrasaría aproximadamente una hora. Un poco fastidiada, se compró una revista, un paquete de galletas y una botella de agua. Buscó un banco en el andén central y se sentó, preparada para la espera. Mientras ojeaba la revista, un joven se sentó a su lado y comenzó a leer un diario.*

*De pronto, sin decir una sola palabra, estiró la mano, tomó el paquete de galletas, lo abrió y comenzó a comer. La señora se molestó un poco; no quería ser grosera pero tampoco hacer como que nada había pasado. Así que, con un gesto exagerado, tomó el paquete, sacó una galleta y se la comió mirando fijamente al joven. Como respuesta, el joven tomó otra galleta y, mirando a la señora a los ojos y sonriendo, se la llevó a la boca. Ya enojada, ella cogió otra galleta y con ostensibles señales de fastidio, se la comió mirándolo fijamente.*

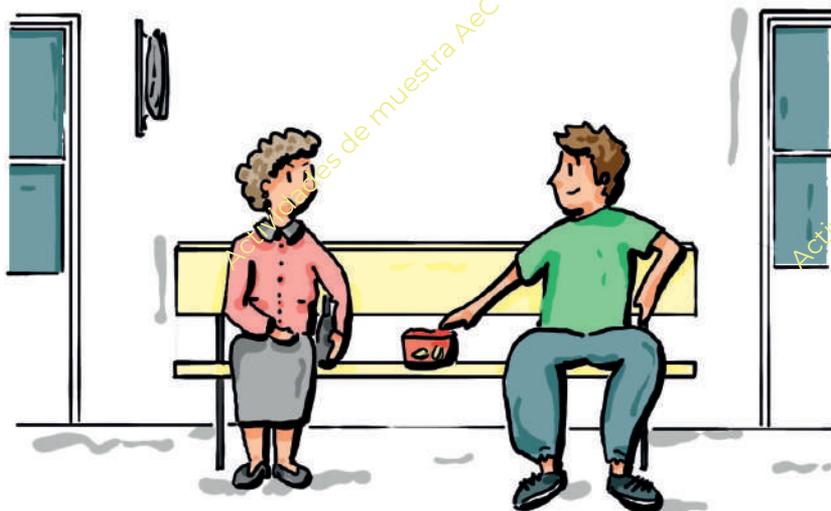
El diálogo de miradas y sonrisas continuó entre galleta y galleta. La señora estaba cada vez más irritada, y el muchacho cada vez más sonriente. Finalmente, ella se dio cuenta de que solo quedaba una galleta y pensó: "No podrá ser tan caradura" mientras miraba alternativamente al joven y al paquete. Con mucha calma el joven alargó la mano, tomó la galleta y la partió en dos. Con un gesto amable, le ofreció la mitad a su compañera de banco.

-¡Gracias! - dijo ella tomando con rudeza el trozo de galleta.

- De nada- contestó el joven sonriendo, mientras comía su mitad. Entonces el tren anunció su partida. La señora se levantó furiosa del banco y subió a su vagón.

Desde la ventanilla, vio al muchacho todavía sentado en el andén y pensó: "Qué insolente y mal educado. ¡Qué será de nuestro mundo! De pronto sintió la boca reseca por el disgusto.

Abrió su bolso para sacar la botella de agua y se quedó estupefacta cuando encontró allí su paquete de galletas intacto.



Dialogamos sobre el cuento en grupos pequeños:

**a.** ¿Qué ha sucedido en este cuento? ¿Podrías describir de manera objetiva la escena paso a paso?

**b.** Vamos a contar la historia desde un punto de vista concreto. ¿Alguien puede teatralizar la historia como si fuera la mujer? Imagina que llama a una amiga para contarle lo que está pasando. Antes y después de descubrir la confusión.

- ¿Cómo se siente la mujer al principio del relato? ¿Qué puede pensar del chico y de su comportamiento?

- ¿Cómo será esta mujer? ¿Por qué habrá actuado de esa manera? ¿Qué ha podido influir para que esta persona se comporte así (edad, profesión, experiencias del pasado, creencias personales...)?

**c.** Vamos ahora a fijarnos en el personaje del chico. ¿Alguien puede teatralizar la historia como si fuera el joven? Imagina que llama a un amigo para contarle lo que está pasando. Antes y después de descubrir la confusión.

- 
- *¿Cómo se siente el chico al principio del relato? ¿Qué puede pensar de la mujer y de su comportamiento?*
  - *¿Cómo será este chico? ¿Por qué habrá actuado de esa manera? ¿Qué ha podido influir para que esta persona se comporte así (edad, profesión, experiencias del pasado, creencias personales...)?*
- d. *¿Cómo se habrá sentido o qué habrá pensado la señora cuando ha abierto el bolso?*

Tras el diálogo, compartimos cada grupo con los demás: **¿qué hemos descubierto sobre los juicios y prejuicios a través de este cuento?**

#### 4. Cuestionando los juicios y prejuicios

Dialogamos juntos:

- *¿Qué prejuicios solemos tener normalmente?* Nos referimos a prejuicios que las personas pueden tener en su vida a cualquier edad (niños, jóvenes, adultos, ancianos) y en cualquier contexto social. Los anotamos en un lugar visible.
- *De cada prejuicio,*
  - » *¿Por qué se tiene?*
  - » *¿En qué dificulta las relaciones con los demás?*
- *Mirando a todo lo que hemos dicho hasta ahora, ¿qué podemos hacer para...* (anotamos todas las ideas en un lugar visible):
  - ... ser conscientes de nuestros juicios? ¿Qué nos puede ayudar?*
  - ... no dejarnos llevar por ellos cuando nos relacionamos con los demás?*
  - ... usar nuestros prejuicios para mejorar la relación con alguien?*

#### 5. Mis juicios y prejuicios

Ahora personalmente, describe un momento o situación en que hayas juzgado o prejuzgado a alguien, o en el que sueles juzgar o prejuzgar a alguien: a quién, en qué circunstancias, qué piensas de ella...

.....

Te anotamos aquí muchas preguntas seguidas, y creemos que todas te pueden ayudar a entrar en el juicio, conocernos a partir de él y mejorar. Pero si te agobia ver tantas o alguna no tiene mucho sentido en tu situación, puedes saltarla y seguir. Las dos últimas las respondemos todos, aunque no vayamos a compartir nada en alto ahora.



*¿Cómo te sentiste mientras juzgabas?*

*¿Qué crees que se te pudo escapar en ese momento, algo de lo que no te diste cuenta, que no tuviste en cuenta...?*

*¿Cómo crees que se sintió la otra persona?*

*¿Ese juicio o prejuicio en qué te ayudó o no te ayudó en la relación? ¿Cómo afecta?*

*¿También juzgas y prejuizas a otras personas en otros momentos? ¿Qué tiene que ver eso con tu forma de ser?*

*¿Qué más te pudo influir en esa situación para juzgar o prejuizar?*

***¿Descubres en ti cosas buenas detrás de ese juicio o prejuicio?***

***¿Qué se te ocurre para potenciar eso bueno pero de una forma que nos ayude más en la relación?***  
*Escribe todas las ideas que se te ocurran.*

*¿Quieres tomar una decisión para hacer esta semana con esa o con otra persona?*

Ánimo. Una vez más descubrimos cosas muy buenas en nuestro interior, deseos de bien para nosotros y para los demás. Pero a veces eso se mezcla con malas formas, o con prisas, o con estilos que no nos ayudan... Así que no se trata de dejar de juzgar así sin más, sino de pensar **cómo podemos usar eso bueno que descubrimos en nosotros para el bien, para mejorar la relación con las demás personas.** Quizá así juzguemos menos, quién sabe, o nos reconciliemos con alguien, o tengamos una conversación pendiente con alguien... No lo sabemos. Lo que sí sabemos es que con paciencia y humildad, vamos a poder crecer desde la situación en la que nos encontremos. ¡Adelante, valiente!