

CRECER CON MIS

# emociones

7 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.

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

La revisión del día .....	27
---------------------------	----

**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 .....	31
--	----

**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 ..... 35

**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 ..... 38

*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 ..... 49

*La herramienta El semáforo la hacemos antes de 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 ..... 52

**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 ..... 55

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

**Duración:** 10 minutos por cada alumno/a

## La lupa ..... 58

**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 ..... 62

**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 ..... 65

**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 ..... 69

**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 ..... 75

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

**Duración:** Una sesión

### El diario ..... 81

*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? ..... 84

*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? ..... 88

*Prepara El salvavidas*

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

**Duración:** Una sesión

## Al microscopio ..... 92

*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

## Mi situación amarilla ..... 97

*Profundiza en El semáforo*

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

**Duración:** Una sesión

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

## La asamblea de las hormigas ..... 103

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

**Duración:** Una sesión

## Señales de amistad ..... 108

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

**Duración:** Una sesión

## El laberinto ..... 112

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

**Duración:** Una sesión

## Depende de muchas cosas ..... 119

**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

## Colorín, colorado ..... 123

**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** ..... 127

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

**Duración:** Una sesión

**Más allá de...** ..... 130

**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** ..... 137

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

**Duración:** Una sesión

**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

**Rincones** ..... 141

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

**Duración:** Una sesión

**Rincones** ..... 143

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

**Duración:** Una sesión

**Preguntas finales** ..... 145



# Señales de amistad

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

**Duración:** Una sesión



## 1. Dibujamos

Vamos a dibujar en el espacio que tenemos a continuación qué es para nosotros “**la amistad**”, qué significa para nosotros ser “**amigos**”. ¿Cómo? Dibujando una **acción que haya hecho por nosotros últimamente una persona a la que consideramos un amigo o amiga**. Si se nos ocurren varias, las dibujamos todas.

**La amistad para mí es:**

Cuando terminamos, comentamos en alto qué consideramos nosotros “**señales de amistad**”. Por ejemplo, según los ejemplos antes propuestos, serían “**contarnos nuestras cosas**”, “**ayudar**”, “**acompañar**”, “**estar atento**”, etc. Las apuntamos todas en un lugar visible en mayúsculas. Podemos añadir a nuestro dibujo estas palabras nuevas.

## 2. Situaciones simuladas

Ahora leemos juntos unas situaciones y encontramos señales de amistad. Si aparecen nuevas, las apuntaremos en la lista anterior.





Situación 1. Isabel y Sonia son amigas. Están sentadas juntas en clase. Sonia ha perdido su sacapuntas y necesita sacarle punta a su lápiz. Le pregunta a Isabel si le deja el suyo. Isabel, encantada, se lo deja.

*¿Qué señal de la amistad vemos entre estas dos amigas?*



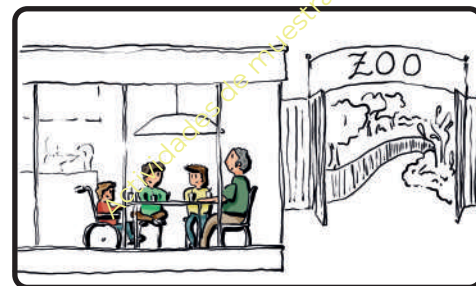
Situación 2. Julia y Nicolás siempre juegan juntos en el patio a la cuerda. Julia trae todos los días la cuerda para saltar y se la presta a Nicolás. Se divierten mucho jugando juntos. Un día, a Julia se le olvidó traer la cuerda, pero jugaron a otra cosa juntos en el patio.

*¿Qué señal de la amistad vemos entre estos dos amigos?*



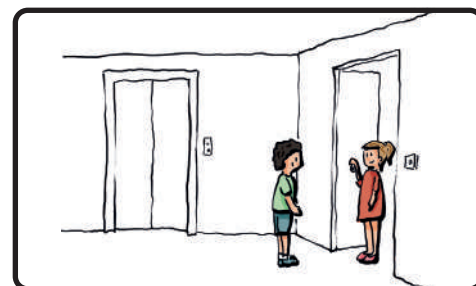
Situación 3. Roberto, Joaquín y Pablo son amigos. Pablo es un chico que tiene una discapacidad física y va en silla de ruedas. El próximo martes toda la clase se va de excursión al zoo. Como Pablo va en silla de ruedas, no puede entrar en todas las zonas del zoo. Roberto y Joaquín han decidido quedarse sin ver esas partes para que Pablo no se quede solo. Así que se irán a la cafetería a almorzar los tres o harán otra cosa juntos.

*¿Qué señal de la amistad vemos entre estos tres amigos?*



Situación 4. Irene y Óscar son amigos del colegio desde pequeños. Un día, Irene se entera de que su madre está muy enferma, grave. Durante el tiempo que la madre de Irene pasaba en el hospital, Óscar le hacía visitas y le invitaba a muchas actividades para que no se sintiera sola y no estuviera triste. Después de muchos meses de tratamiento, la madre de Irene se curó. A pesar del sufrimiento que había vivido Irene en su vida. La relación con Óscar se hizo más fuerte porque Óscar le había acompañado en esos momentos. Ahora eran más amigos todavía que antes.

*¿Qué señal de la amistad vemos entre estos dos amigos?*







### 3. Mejoramos desde la dificultad

Como hemos visto, tenemos muchas ideas sobre qué es ser amigos. Ahora vamos a ver qué pasa cuando aparecen las dificultades con los amigos. Le contamos al compañero una dificultad que hayamos vivido con un amigo para compartir. Luego, quien quiera, lo pone en común con la clase.

Con las que más salgan, entre todos intentamos ver por qué ocurre eso y qué señal de la amistad necesita crecer (no se trata de juzgar a nadie, sino de aprovechar las respuestas para seguir pensando, y por eso elegimos una que ocurra mucho).

En la amistad, como en todas las relaciones, lo natural es que surjan dificultades, porque somos personas distintas, que pensamos distinto y vivimos cosas distintas. Por lo tanto, las dificultades que tenemos nos indican por dónde podemos seguir mejorando. Gracias a las dificultades, la amistad nunca se estanca, siempre está en crecimiento.

El problema no es discutir o separarnos, porque la clave es preguntarnos: qué podemos hacer para cuidar más y mejorar nuestra relación. Existe el perdón y la posibilidad de rectificar los errores.

### 4. Mis amistades

Volvemos a las parejas y nos contamos qué señal de amistad nos está costando (nos ayudamos entre nosotros porque la pregunta no es nada fácil).

Cuando lo tenemos, cada uno decide: **¿qué te gustaría hacer esta tarde o mañana para mejorar esa amistad según lo que has dicho que necesita crecer?** Escribe o dibuja eso que vas a hacer.



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



### **Para leer en familia**

Querida familia:

La amistad es una relación que dura ¡toda la vida! Y ahora es cuando estamos aprendiendo, poco a poco lo que significa ser amigos. Por eso, hoy hemos trabajado algunas “señales de amistad” y también algunas dificultades que pueden surgir. Las hemos aprovechado como nuevas oportunidades para seguir creciendo.

Hoy te invitamos a pensar como familia de qué familia somos amigas y por qué lo decimos, qué señales de amistad encontramos para decir que somos familias amigas.

Además, podemos tomar una decisión para crecer en la amistad con alguna familia esta semana.

Adelante, seguimos creciendo y abriéndonos a los demás.