

CRECER CON MIS

# emociones

8 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 .....	26
---------------------------	----

**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 .....	30
--	----

**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 ..... 39

**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 ..... 44

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

**Duración:** Una sesión

## El salvavidas ..... 47

**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 ..... 51

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

**Duración:** Una sesión

## La lupa ..... 55

**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

**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 ..... 64

**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

### ¿En qué dirección van mis flechas? ..... 75

*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

### ¿Puedes dar las gracias? ..... 79

*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 historia con varios finales ..... 83

*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

### Deseos ..... 89

*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 ..... 94

*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 ..... 98

*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 ..... 105

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

**Duración:** Una sesión

## Mis amigos ..... 111

**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 ..... 115

**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? ..... 120

**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** ..... 125

**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** ..... 130

**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** ..... 135

**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

## **04. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN CONTINUA**

**Un alto en el camino** ..... 143

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

**Duración:** Una sesión

**Rincones** ..... 145

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

**Duración:** Una sesión

**Rincones** ..... 147

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

**Duración:** Una sesión

**Preguntas finales** ..... 149

## ¿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

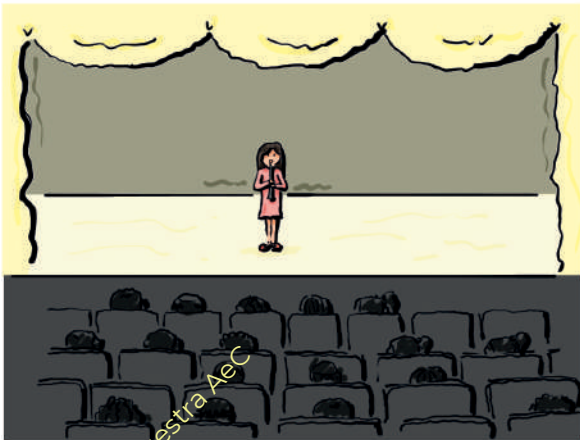
“Soy” habla de rasgos de la persona, dice lo que alguien *siempre* hace.

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

**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.