

Activi
Activi
Activi

CRECER CON MIS

emociones

9 AÑOS



MIRIAM CENOZ LARREA
JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER

Actividades de nuestra Aec

Actividades de nuestra Aec

Actividades de nuestra Aec

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

No sabía que estabas ahí 79

Prepara La revisión del día

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

¿Puedes dar las gracias? 83

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 pequeña parte 87

Profundiza en La lupa

Objetivo: Aprender a distinguir la parte del todo, a describir la realidad sin juicios y a conocer la complejidad de las situaciones para comprenderla mejor y valorarla de manera adecuada.

Duración: Una sesión

Libres o encadenados 93

Prepara La cadena emocional: describirla y romperla

Objetivo: Conocer los dinanismos interiores ocultos en nuestros comportamientos y descubrir los conflictos como una oportunidad para crecer y mejorar nuestras relaciones.

Duración: Una sesión

Mis muchas formas de vivir 97

Profundiza en El semáforo

Objetivo: Conocer los rasgos de la personalidad a la luz de la complejidad para evitar juicios personales y situarse creativamente ante ellos.

Duración: Una sesión

Mi rutina 102

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

03. ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

¿Qué digo cuando digo? 109

Objetivo: Promover una cultura del esfuerzo y la constancia tanto en uno mismo como hacia los demás para no caer en juicios personales o que solo tengan en cuenta los resultados.

Duración: Una sesión

¿Solo jugamos? 114

Objetivo: Cuestionar los juicios y acoger las diferencias.

Duración: Una sesión

Nuestra clase: un lugar de libre pensamiento 118

Objetivo: Trabajar el error como mecanismo de aprendizaje y oportunidad de crecimiento, a la vez que fomentar la participación en clase.

Duración: Una sesión

Cambios 123

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 128

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

Duración: Una sesión

¡Ya no juego más! 133

Objetivo: Profundizar en el sentido del sufrimiento y de la frustración, entendiendo la información que contienen sobre la persona.

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

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

¿Solo jugamos?

Objetivo: Cuestionar los juicios y acoger las diferencias.

Duración: Una sesión

1. Una situación en el patio


Hoy vamos a empezar presentando una situación imaginaria:



Unos alumnos están jugando solos en el patio, sin un profesor cerca, y viene un niño de su clase que quiere jugar con ellos. Los demás no le dejan y le dicen que se vaya.

Respondemos algunas preguntas entre todos:

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Por qué quería jugar el niño con los otros?
- ¿Por qué crees que no le han dejado jugar?
- ¿Qué habrá pensado el niño que se ha quedado sin jugar en ese momento?

- 
- *¿Cómo se habrán sentido los niños que no le han dejado jugar?*
 - *A ti, ¿qué te parece eso que ha pasado?*

La historia sigue. Escuchamos y luego la analizamos.

El profesor le ve un rato después al niño solo, y le pregunta cómo está. El niño le dice que mal, porque los otros no le dejan jugar. El profesor se acerca al grupo y les pregunta:

¿Por qué no puede jugar Miguel aquí?

Y varios le responden:

Es que es muy raro.

Respondemos algunas preguntas entre todos:

- Cuando el profesor les pregunta por qué ellos excluyen a Miguel, los niños no responden por lo que ellos hacen, sino por lo que Miguel es. “Es que es raro”. Pero, siendo raro, podrían jugar con él, ¿no? Su decisión ha sido la de no jugar, pero **podrían haber decidido otras cosas**. *¿Cómo podemos ayudarles a que descubran que excluir al niño fue su decisión?*
- *¿A las personas les pasa más veces que les preguntan por ellas mismas pero responden por lo que otro es?* Ponemos ejemplos y respondemos por qué creemos que ocurre eso.

Es verdad que le podrían haber acogido, jugado con él... Pero al decirle “no” a Miguel, estos niños se encontraban de una forma que necesitamos tener en cuenta.

- *¿Qué crees que pensaron que podría ser jugar con Miguel?*
- *Si alguien del grupo hubiera dicho: “sí, Miguel, juega con nosotros”, ¿qué habrían pensado los demás?*
- *¿Les pudo influir lo que otros pensaran de ellos? ¿Pudieron tener miedo de algo?*

Al decir “no”, no solo le dicen “no” a Miguel, sino que es una forma de decirse entre ellos: “con los que son raros, o diferentes, no queremos estar. Solo estamos entre los que ya nos conocemos o llevamos bien”.

Si dijeran “sí” a Miguel, no solo le dirían “sí”, sino que sería una forma de decirse entre ellos: “aquí acogemos a todos, como algún día nos acogieron a nosotros sin conocerlos. No hay barreras hacia las otras personas”.

¿Crees que los niños están siendo conscientes de esto?

Si es que no, ¿cómo podemos ayudarles a que lo vean?

- *¿Cómo podemos cuestionar lo que pensamos sobre los demás para que no nos lleve a tratarles según eso que pensamos?*



2. Un reto común

Todos tenemos un reto: acogernos entre nosotros para vivir juntos. No es un reto fácil, pero sí un reto para todos y una decisión que cada uno necesitamos tomar. Acoger a mi amigo, acoger a mi hermana o a mi primo, acoger a mi mamá o mi papá, acogerme a mí, y también acoger a quien veo diferente a mí, o a quien no me gusta. ¡Las formas de acogernos seguramente cambiarán un poco!

Así que vamos a pensarlo un poco más. De estos seis bloques de preguntas, elige solo tres para responder, alguna del principio y alguna del final.

Persona de mi casa con la que me llevo bien:

¿Cómo puedo acogerle y cuidar nuestra relación?

Persona de mi familia con la que me llevo bien:

¿Cómo puedo acogerle y cuidar nuestra relación?

Persona de mi colegio con la que me llevo bien:

¿Cómo puedo acogerle y cuidar nuestra relación?

Persona de mi casa que veo diferente a mí y eso nos separa:

¿Cómo puedo acogerle y cuidar nuestra relación?

Persona de mi familia que veo diferente a mí y eso nos separa:

¿Cómo puedo acogerle y cuidar nuestra relación?

Persona de mi colegio que veo diferente a mí y eso nos separa:

¿Cómo puedo acogerle y cuidar nuestra relación?





Antes decíamos que al no acoger a alguien, estoy haciendo mucho más que decirle “no”, pues estoy decidiendo relacionarme con él de una determinada manera. Lo mismo pasa con lo que acabas de escribir: al acogerles de esa forma, estás decidiendo cuidar tus relaciones, y ¡eso es un paso muy importante!

Para terminar, decide una cosa que quieras hacer esta semana para cuidar tus relaciones:

.....

¿Qué tipo de persona estoy siendo al hacer eso?

¿Qué pensamiento te viene a la cabeza después de lo que acabamos de hacer y decir?

Hacemos una ronda en clase en la que todos participamos.

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



Para leer en familia

Querida familia:

Hoy hemos dado en clase un paso importante al descubrir que cuando decimos a alguien “sí” (porque jugamos juntos, porque le sonreímos, porque le apoyamos) estamos decidiendo ser y relacionarnos de una determinada manera. También cuando decimos “no” a alguien (porque no le obedecemos, porque le excluimos, porque le despreciamos) estamos decidiendo ser y relacionarnos de una determinada manera. Así que te invitamos a que pensemos como familia **qué tipo de familia queremos ser**. ¿Queremos vivir acogiendo a los demás, sean como nosotros o sean diferentes, o queremos encerrarnos en nosotros mismos? La decisión es nuestra. Si podemos, concretamos qué queremos hacer esta semana para ser ese tipo de familia que decimos.

¡Adelante, familia!

