

CRECER CON MIS

emociones

6 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

Quién es quién 84

Prepara La cadena emocional y La carta desde el corazón

Objetivo: Conocer los dinamismos interiores ocultos en nuestros comportamientos y preparar estilos de diálogo que ayuden a las personas.

Duración: Una sesión

Tenemos más opciones 88

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

Decisiones por todos los rincones 91

Profundiza en El timón

Objetivo: Tomar decisiones que ayuden a vivir mejor con los demás.

Duración: Una sesión

¿Qué mejora una relación? 94

Profundiza en La carta desde el corazón

Objetivo: Descubrir que el agradecimiento y la reconciliación mejoran las relaciones y las formas de dialogar.

Duración: Una sesión

03. ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

La avellana 101

Objetivo: Revisar las propias creencias para saber cuáles ayudan a crecer y promover una mentalidad de crecimiento.

Duración: Una sesión

Señales de amistad 106

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

Duración: Una sesión

El laberinto 110

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

Duración: Una sesión

¿En quién confías? 117

Objetivo: Desarrollar dinámicas interiores de confianza y no de temor.

Duración: Una sesión

El círculo de las emociones 121

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

Duración: Una sesión

Puentes 124

Objetivo: Favorecer estilos de relación cooperativos que ayuden a abrirnos a los demás, a expresarnos desde el corazón y a crecer.

Duración: Una sesión

04. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN CONTINUA

Un alto en el camino 133

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 135

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

Duración: Una sesión

Rincones 137

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

Duración: Una sesión

Rincones 139

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

Duración: Una sesión

Preguntas finales 141

La avellana

Objetivo: Revisar las propias creencias para saber cuáles ayudan a crecer y promover una mentalidad de crecimiento.

Duración: Una sesión

1. Introducción

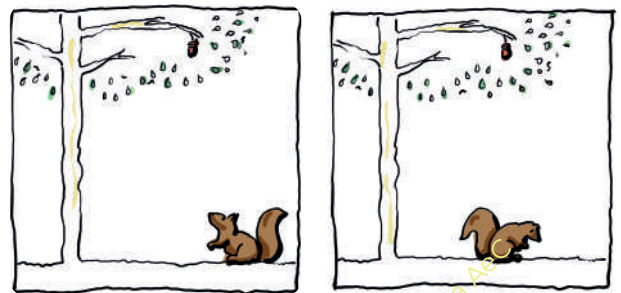
Toda la vida nos encontramos con cosas que nos parecen difíciles: a un bebé le cuesta caminar y necesita aprenderlo, a un niño le cuesta aprender las letras, leer, andar en bicicleta, tocar un instrumento, hacerse la cama... A un joven le puede costar saber a qué se quiere dedicar, qué estudiar, encontrar un trabajo, hacer amigos... A un adulto le puede costar cuidar de un familiar enfermo, organizarse con su trabajo... A un anciano le puede parecer difícil estar más solo que antes, no tener tanta energía como cuando era joven... ¡Todos necesitamos aprender a hacer cosas difíciles!

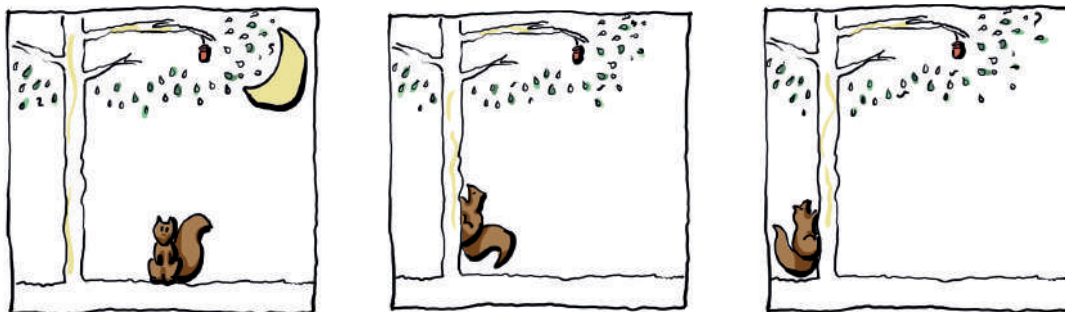
Comentamos entre todos: *¿de qué cosas nos acordamos que hemos vivido que nos costaron un trabajo, un esfuerzo en hacerlas o aprenderlas?*

Hoy vamos a conocer a dos animales que también tenían que hacer algo difícilísimo, que les costaba mucho. Pero cada uno lo vivió de una forma.

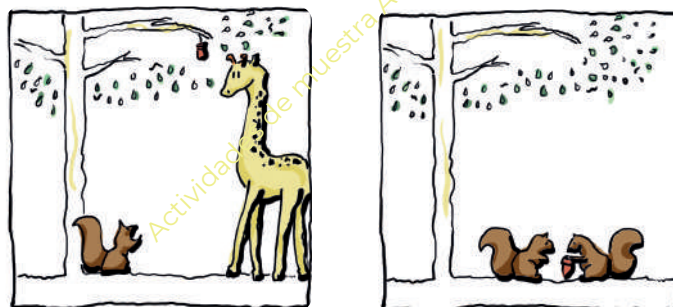
2. La historia de las ardillas

Había un árbol de avellanas altíiiiisimo en medio del bosque. Una ardilla quería conseguir una avellana que se encontraba en la parte más alta del avellano. La avellana estaba muy alejada y había muchas ramas cruzadas, por lo que la ardilla pensó que no podría conseguirla nunca, así que no quiso ni intentar cogerla. Se volvió a su madriguera.





Otra ardilla, que le tenía mucho aprecio, pensó que no tenían por qué rendirse, que seguro que habría alguna forma de alcanzar la avellana. Estuvo pensando toda la noche. Intentó subir por la parte izquierda del árbol pero no podía. Al día siguiente, lo intentó de nuevo por la derecha y tampoco lo logró. Y así continuó durante unos días, esforzándose y trabajando por llegar a la avellana que deseaba.



Un buen día pasó por aquel lugar una jirafa, y a la segunda ardilla se le ocurrió que podía pedirle ayuda. La jirafa, encantada, subió a la ardilla encima de su cabeza y la levantó para que pudiera llegar a lo alto del avellano.

Así fue como la ardilla consiguió la avellana. Bajó de la jirafa, le dio las gracias y se fue corriendo a compartir la avellana con su vecina, la otra ardilla, para merendar juntas.

Respondemos entre todos a estas preguntas. Pensamos con calma y apuntamos en un lugar visible.

- ¿Qué hace la primera ardilla?
- ¿Por qué lo hace?
- ¿Qué pensaba para hacerlo?
- ¿Qué hace la segunda ardilla?
- ¿Por qué lo hace?
- ¿Qué pensaba para hacerlo?



Seguimos respondiendo por grupos pequeños:

- *¿Qué diferencias hay entre las dos ardillas?*
- *Era difícil coger la avellana porque estaba muy alta. ¿Era igual de difícil para las dos?*
- **Entonces, ¿por qué se rindió la primera?**
- **¿Y por qué no se rindió la segunda?**
- *Cuando descubrió que saltando no lo conseguía, ¿qué hizo la segunda ardilla?*

Vamos a fijarnos en todo lo que hizo para probar nuevas formas de conseguir la avellana.

Cuando terminamos de responder, ponemos en común con toda la clase la respuesta a las preguntas en negrita. Nos centramos en qué cosas pensaron, recordaron, sintieron... y así no damos una respuesta simple.

3. Mis avellanas

Ya conocemos algunas formas de conseguir una cosa que queremos; podemos pedir ayuda, podemos intentarlo de otras maneras sin empeñarnos en lo mismo... Equivocarse y volver a intentarlo es natural, porque no nacemos con todo aprendido, y nos dice que necesitamos aprender nuevas cosas o nuevas formas.

Vamos a fijarnos en una cosa que a nosotros nos cueste, que se nos haga difícil, como a las ardillas coger la avellana. Y ya sabemos que podemos hacer muchas cosas cuando algo nos cuesta.

3.1 Primero, le contamos al compañero algo que últimamente nos cuesta mucho hacer. Desde cosas de la rutina, como lavarnos los dientes o traer el material a clase, hasta cosas más grandes, como escribir, obedecer en casa...

- ¿Qué es?
- ¿Por qué te parece difícil o te cuesta?

Eso es como nuestra “avellana”.

3.2 Respondemos con pocas palabras:

- *¿Lo has intentado varias veces o te has rendido enseguida?*



- ¿Crees que podrías intentarlo más veces? ¿Por qué?
- ¿Lo has intentado de varias formas o solo de la misma?
- ¿Crees que podrías intentarlo de otras formas? ¿Por qué?
- ¿Has pedido ayuda a alguien? Sí / no
- ¿Crees que podrías pedir ayuda a alguien? ¿Por qué?

3.3 Creo que ahora estás preparado para alcanzar tu avellana, así que **vamos a buscar nuevas formas de conseguir lo que quieres**. ¿Cómo podría conseguir eso que me parece difícil? ¿Cómo podría seguir esforzándome o insistir para hacerlo?

Por ejemplo, si lo que me cuesta es hacer la tarea, podría pedir ayuda a papá o mamá, decirle a mi profe que me cuesta, hacerla en cuanto llegue a casa para no estar tan cansado... Ahora tú:

..... ,

..... ,

4. Compartimos la experiencia

Esta tarde vamos a un adulto de confianza con el que vivamos y le contamos eso que nos parece muy difícil y nos cuesta y las formas que hemos pensado que nos ayudarán a conseguirlo.

Al adulto también le preguntaremos si él o ella también tiene cosas que le cuestan, qué hace cuando tiene una dificultad, si le ayuda la compañía de otras personas...

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

Para leer en familia



Querida familia:

Hoy en clase hemos trabajado sobre cómo afrontar las dificultades, pues hemos visto que aparecen de distintas formas durante toda la vida. Pero la mentalidad con la que nos acerquemos a los obstáculos cambia mucho nuestra forma de abordarlos. ¿Nos paralizan, pensamos que no vamos a poder, que los demás pensarán mal de nosotros? ¿O simplemente vemos en ellos una vivencia normal en alguien que está aprendiendo? Lo primero de todo, te invitamos a pensar en esta idea y preguntarte cómo tú vives tus propias dificultades en todos los ámbitos.

Esta tarde tu hijo/a se acercará a ti o a alguien en casa para contarte algo que le parece difícil, y te explicará diversas formas de intentarlo. Escúchale y ayúdale a seguir fomentando el esfuerzo y que se abra a los demás cuando algo le cuesta.

Luego tú también le puedes contar algo que a ti te cuesta, qué sueles hacer cuando algo te parece difícil, si pides ayuda, etc.

Adelante, que la educación nos educa.