

CRECER CON MIS

5 emociones

10 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 45

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 50

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 55

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

Duración: Una sesión

El salvavidas 60

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 66

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

Duración: Una sesión

La lupa 71

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 75

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 78

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 83

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

Espejo de palabras 89

Prepara o profundiza la escucha activa del grupo de apoyo

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

Duración: Una sesión

¿Es positivo o negativo? 92

Prepara la última parte de La cartilla emocional

Objetivo: Romper las falsas asociaciones bueno-positivo-agradable y malo-negativo-desagradable y profundizar en la mentalidad incremental a través del error.

Duración: Una sesión

En el taller 96

Prepara El salvavidas

Objetivo: Aprender a vivir la realidad al servicio de las relaciones interpersonales, sin utilizar a las personas.

Duración: Una sesión

El bocadillo de Teo 101

Prepara La cadena emocional: describirla

Objetivo: Clarificar situaciones complejas, diferenciando entre acontecimiento, sentimiento o juicio para liberar a la persona generando alternativas.

Duración: Una sesión

Viajamos 106

Prepara La carta desde el corazón

Objetivo: Fomentar las dinámicas del agradecimiento y la reconciliación para sanar experiencias dolorosas y unificar la vida.

Duración: Una sesión

03. ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Las buenas creencias 113

Objetivo: Conocer cómo nos influyen las creencias y evaluar si nos ayudan o no a crecer.

Duración: Una sesión

La amistad 118

Objetivo: Revisar las condiciones de la amistad y descubrir quiénes son amigos de verdad para promover relaciones de amistad sanas y valorar el propio grupo de amigos.

Duración: Una sesión

Páginas amarillas 125

Objetivo: Potenciar la autonomía para la cooperación social y el encuentro interpersonal.

Duración: Dos o tres sesiones

Probando, probando 129

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

Duración: Una sesión

Qué estrés 136

Objetivo: Descubrir una manera resiliente de crecer a partir de las situaciones de estrés y las crisis emocionales.

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

Evaluación del trimestre 145

Objetivo: Evaluar un trimestre respecto a las relaciones interpersonales, no según ideales u objetivos fijos, creciendo en agradecimiento y reconciliación.

Duración: Una sesión

Evaluación del trimestre 149

Objetivo: Evaluar un trimestre respecto a las relaciones interpersonales, no según ideales u objetivos fijos, creciendo en agradecimiento y reconciliación.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 153

Viajamos

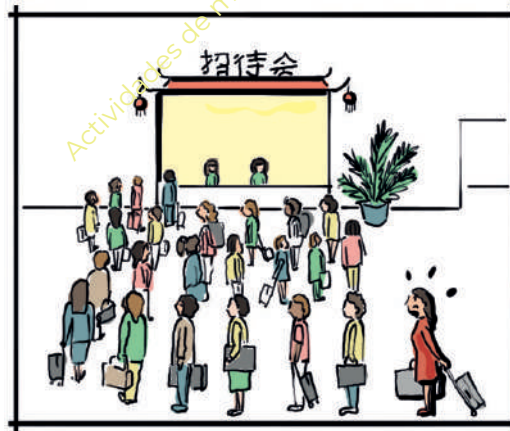
Prepara La carta desde el corazón

Objetivo: Fomentar las dinámicas del agradecimiento y la reconciliación para sanar experiencias dolorosas y unificar la vida.

Duración: Una sesión

1. Una viñeta

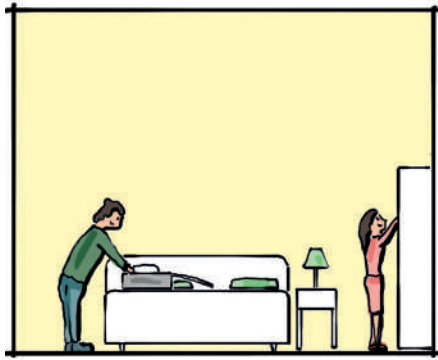
Vamos a observar esta viñeta.



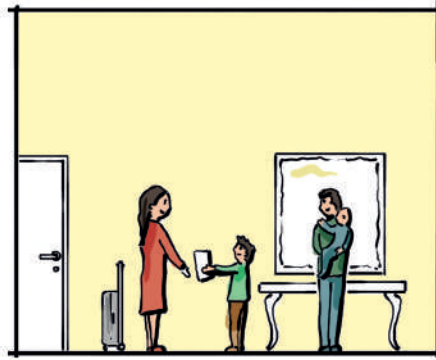
Es la historia de una mujer que ha viajado a China por trabajo y, al llegar al hotel, muy cansada después de todo el día de viaje, va a recoger la llave en recepción y se encuentra con un fila larguúisima. Y entonces la mujer dice: “¡Qué lentos! ¡Qué ganas de dormirme ya! ¡Qué día tan horrible!”

2. Empezamos por el principio

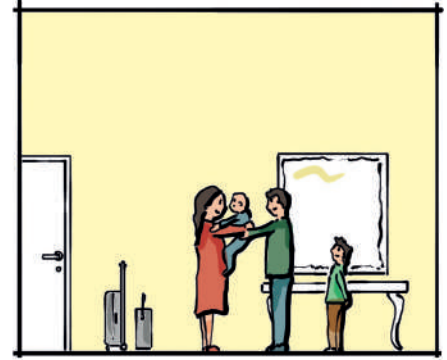
Ahora vamos a conocer el resto de la historia. Estamos al final del día, pero vamos a ver cómo comenzó. Tenemos también las viñetas para seguir la historia.



Al levantarse por la mañana, su marido le ayudó a preparar la maleta y meter las últimas cosas que necesitaba.



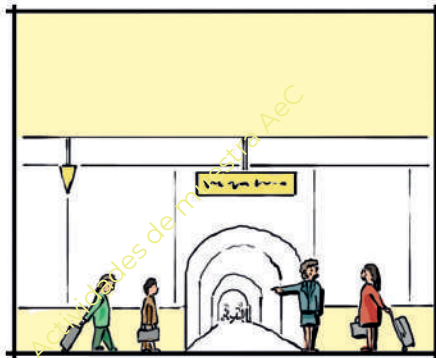
Su hijo le estaba esperando en la puerta con un dibujo que le había preparado con mucho cariño. Así se acordaría de él durante la semana de viaje.



Su hija pequeña había aprendido a dar besos a las personas, y le dio uno grande antes de que saliera de casa.



El viaje tenía una parada en un aeropuerto internacional. Estando allí, la mujer recibió una llamada: ¡eran su marido y sus hijos! Le preguntaron qué tal iba el viaje, si había podido comer, etc.



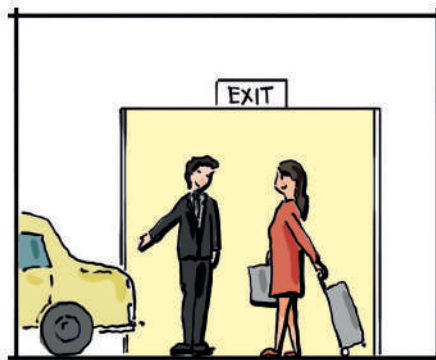
Hora de embarcar. El aeropuerto era enorme y la mujer no localizaba el lugar adonde tenía que ir. Una mujer, que le vio un poco perdida, le ayudó a mirar en su billete la zona a la que tenía que dirigirse para dejar la maleta.



Al entrar al avión, un azafato le ayudó a colocar la maleta en la parte de arriba del asiento.



Al salir del avión, una señora que iba menos cargada le cedió el paso.



Al salir, la mujer esperó a alguien que le pudiera llevar a su hotel. Justo en la puerta, un señor chino le dio las buenas tardes y le acompañó hasta un coche con el nombre de su empresa.



Al llegar al hotel, muy cansada después de todo el día de viaje, fue a recoger la llave en recepción y se encontró con un fila larguúiiisima. Y entonces la mujer dijo: ¡Qué lentos! ¡Qué ganas de dormirme ya! ¡Qué día tan horrible!

Ahora que hemos conocido toda la historia, vamos a ayudar a esta persona a repasar su día y ser consciente de todo lo que ha ocurrido, no solo de lo último.

Por grupos primero respondemos a una pregunta, luego lo ponemos en común con toda la clase y así con todas las demás.

- *¿Por qué al final del día crees que se quedó con lo “horrible”? ¿Se le olvidó todo lo anterior o qué le pudo pasar?*
- *¿De qué cosas/personas puede dar gracias esta mujer?*
- *A cada uno, ¿de qué forma le podría dar las gracias? Anotamos la lista en un lugar visible.*
- *En cada caso, ¿qué habría pasado si no le hubieran ayudado?*

3. ¿Y nosotros?

¿A nosotros alguna vez también nos pasa algo parecido: que al final nos ocurre algo que nos impide agradecer por el resto del día o por las personas que nos rodean? ¿O que nos quedamos solo con una cosa que ha pasado y parece que se nos ha “olvidado” todo lo anterior? Vamos a poner ejemplos entre todos.

De cada ejemplo, comentamos juntos:

- *¿Por qué ha pasado eso?*
- *¿De qué cosas/personas puede dar gracias?*
- *¿De qué forma le podría dar las gracias? Ampliamos la lista que hemos escrito antes.*

Y cuando tengamos muchos ejemplos, dialogamos: **¿en qué ayuda a las personas dar gracias por lo que nos dan o por lo que vivimos?**

4. ¿Y yo?

Cuando damos gracias a las personas de distintas formas, es como viajar con ellas hacia una relación que mejora, que se hace más bonita y sincera. Cuando no damos gracias a alguien, también viajamos hacia otros sitios en la relación, aunque igual no es donde nos gustaría llegar.

Así que hoy, ¿dónde te gustaría viajar en la relación con tu familia? ¿A quién me gustaría dar hoy las gracias en mi familia?

Comentamos por parejas: *¿de cuántas maneras podrías hacerlo?* Nos puede ayudar mirar lo escrito entre todos antes.

¿Dónde te gustaría viajar en las relaciones en el colegio? ¿A quién me gustaría dar hoy las gracias en mi clase o colegio?

.....

Comentamos por parejas: *¿de cuántas maneras podrías hacerlo?* Nos puede ayudar mirar lo escrito entre todos antes.

De entre todas las opciones para agradecer a una persona y no quedarme solo con una cosa, sino con toda la relación, hoy decido:

.....

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



Hoy en clase hemos comentado que cuando damos gracias a las personas de distintas formas, es como viajar con ellas hacia una relación que mejora, que se hace más bonita y sincera. Cuando no damos gracias a alguien, también viajamos hacia otros sitios en la relación, aunque igual no es donde nos gustaría llegar.

Así que te invitamos, como familia, a responder juntos dónde nos gustaría viajar como familia:

1. ¿De qué cosas o personas podemos agradecer a día de hoy?
2. ¿De qué formas lo podríamos hacer?
3. ¿Hay algo que agradecer a alguien de la familia hoy?
4. ¿De qué formas lo podríamos hacer?

¡Adelante! No sabemos adónde llegaremos, pero sí que merece la pena compartir el viaje.