

CRECER CON MIS

# emociones

12 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 ..... 44

*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 ..... 48

**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 ..... 53

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

**Duración:** Una sesión

## El salvavidas ..... 57

**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 ..... 64

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

**Duración:** Una sesión

## La lupa ..... 68

**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 ..... 71

**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 ..... 75

**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 ..... 79

**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 ..... 85

**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? ..... 91

*Profundiza en 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

### Dentro o fuera ..... 95

*Profundiza en La cadena emocional: describirla*

**Objetivo:** Distinguir entre juicios y sentimientos y favorecer la asertividad cuidando las relaciones.

**Duración:** Una sesión

### Más que tres colores... ..... 100

*Profundiza en El semáforo*

**Objetivo:** Conocer mejor por qué uno hace las acciones que hace y las intenciones que hay detrás.

**Duración:** Una sesión

**La rutina** ..... 104

*Profundiza en La motivación de mis acciones*

**Objetivo:** Entender los hábitos como un camino de crecimiento personal, no como mera repetición de comportamientos, fomentando la buena motivación desde el interior de la persona y para las relaciones personales.

**Duración:** Una sesión

**Nosotros** ..... 106

*Profundiza en La carta desde el corazón*

**Objetivo:** Ahondar en el sentido del insulto y del modo defensivo, favoreciendo estilos de diálogo que construyan las relaciones.

**Duración:** Una sesión

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

**Actividad inicial** ..... 113

**Objetivo:** Presentar las ideas fundamentales y el estilo de trabajo de la tutoría durante este curso.

**Duración:** Una sesión

**La mentalidad** ..... 118

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

**Duración:** Una sesión

**Amigos de verdad** ..... 125

**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

**Juntos** ..... 133

**Objetivo:** Fomentar la interdependencia generacional.

**Duración:** Dos sesiones

**Resiliencia** ..... 137

**Objetivo:** Educar en la resiliencia partiendo del dolor para hacer un camino de conocimiento de la realidad y resignificación de la situación vital.

**Duración:** Una sesión

## 04. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN CONTINUA

**Un alto en el camino** ..... 145

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

**Duración:** Una sesión

**Evaluación del trimestre** ..... 147

**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** ..... 150

# La rutina

Profundiza en *La motivación de mis acciones*

**Objetivo:** Entender los hábitos como un camino de crecimiento personal, no como mera repetición de comportamientos, fomentando la buena motivación desde el interior de la persona y para las relaciones personales.

**Duración:** Una sesión

**Materiales:** Un papelito por alumno, bolsa o caja para introducirlos y carta *¿Por qué estudiamos?* (descargable).



## 1. ¿Por qué hacemos las cosas?

Todos los días hacemos muchas cosas. ¿Qué acciones realizamos a lo largo del día, generalmente, en casa, en el colegio u otros ámbitos? Anotamos una lista en un lugar visible.

Ahora vamos a preguntarnos *por qué, para qué las hacemos* y lo vamos anotando al lado de cada acción. Puede haber más de una para una misma acción.

Vamos a centrarnos ahora en una acción que todos hacemos durante unos cuantos años y que parece que es una acción importante. ¿Alguien se imagina cuál es? Nos referimos a la acción de **estudiar**.

## 2. ¿Qué es estudiar?

Primero, vamos a ver qué entendemos por estudiar. En parejas escribimos brevemente una definición de “estudiar” explicando qué es, para qué, quién lo hace, cuándo, dónde... como si fuésemos miembros de la Real Academia de la Lengua. Después las ponemos en común.

Ahora vamos a centrarnos en los motivos. Cada uno vamos a escribir en un papelito por qué estudiamos o por qué creemos que es importante estudiar. Los metemos en una caja o bolsa que no se lee en clase. El profesor se la llevará y el próximo día nos podrá comentar lo que vea conveniente.

Quienes quieran, comparten en alto los motivos que han escrito y vamos cuestionando juntos hasta qué punto nos ayudan en la vida.

## 3. Propuesta: amor

A todos los motivos que buscan asegurar algo (trabajo, familia, aprecio de alguien, etc.) se les pueden encontrar siempre inconvenientes. Esto es así porque si nos basamos en cosas que cambian o que ocurren fuera de nosotros, los motivos no aguantan mucho.

Vamos a escuchar una carta que un buen día escribió un profesor a sus alumnos en la que él dio una razón por la que estudiar y hacer las cosas. Vamos a leerla y luego discutiremos entre todos qué pensamos de lo que dice.



*Pero con todo, el mayor motor del ser humano es el amor. Lo más grande y lo más bello que hace el ser humano siempre es amando. El amor hace que una cosa pequeña y sin trascendencia se convierta en algo grande. El amor es lo que da más fuerza al ser humano. Es quien rompe la pereza. Es quien da sentido a todo. Conquistar un amor o defender un amor es siempre y será la mayor motivación que tenga el ser humano. El ser humano está preparado para esto. Y todo lo que hagamos conviene que sea hecho para poder amar. Trabajar para amar, jugar para amar, descansar para amar... Y por tanto, estudiar para amar. Como decía un sabio: “ama y haz lo que quieras”.*

Dialogamos juntos:

- **¿Qué piensas de esta propuesta de trabajar y estudiar por amor?**
- ¿Ayuda o no ayuda?
- ¿Mejora nuestras relaciones o no?
- ¿Es útil para la vida o no?
- ¿Quieres añadir algún matiz a esta propuesta para concretarlo en nuestra situación?

#### 4. Reflexionamos

Escribe una breve reflexión que te surja en ti sobre esta nueva perspectiva que se nos ha abierto para la vida. Puedes referirte a la propuesta de “hacer las cosas por amor” en relación a tus estudios pero también a otros temas o ámbitos (amigos, familia, etc.).



Si quieres, comparte esta semana tu reflexión con una persona de confianza para ti.