

CRECER CON MIS emociones

13 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

Caminos de crecimiento 95

La herramienta Mi historia personal la hacemos antes de esta herramienta

Profundiza en Mi historia personal

Objetivo: Conocer la propia historia desde la complejidad, favoreciendo el agradecimiento y la reconciliación.

Duración: Una sesión

El iceberg 101

Prepara La lupa

Objetivo: Conocer la complejidad de las situaciones, comprenderlas mejor y valorarlas de manera adecuada.

Duración: Una sesión

El buen marinero 105

Profundiza en El timón

Objetivo: Aprender a tomar decisiones, teniendo una postura proactiva, desde lo mejor de uno mismo y conociendo la intencionalidad de las decisiones cuando aparecen los dilemas.

Duración: Dos sesiones

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

El circo de las mariposas 118

Objetivo: Distinguir entre máscaras y creencias para poder revisarlas y evaluarlas en función de si ayudan al crecimiento de la persona o no.

Duración: Una sesión

Historias incompletas 122

Objetivo: Descubrir la complejidad de la persona distinguiendo los distintos niveles de la acción humana para favorecer el diálogo y la relación entre la familia.

Duración: Una sesión

Quién soy 127

Objetivo: Profundizar en las máscaras personales para ayudar a la persona a ser libre de mostrarse como es.

Duración: Una sesión

No sé, no sé... 131

Objetivo: Aprender a situarse de manera creativa ante las situaciones de confusión o insatisfacción, descubriéndolas como oportunidades de crecimiento.

Duración: Una sesión

Idealmente... estresados 135

Objetivo: Contrastar una mentalidad incremental o de crecimiento, que ayuda a crecer a las personas, con una mentalidad de ideales, que estresa y hace daño a las personas.

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

Preguntas finales 148

Quién soy

Objetivo: Profundizar en las máscaras personales para ayudar a la persona a ser libre de mostrarse como es.

Duración: Una sesión

Materiales: Un papelito pequeño por alumno. Caja o bolsa.

1. Completamos la tabla. ¿Ven o no ven?

Tenemos delante una tabla en la que vamos a escribir tres tipos de acciones:

1. Acciones que te gustan, te identifican, deseas, planificas hacer, las disfrutas, buscas repetirlas, piensas en ellas...
2. Acciones que hacemos a desgana, no las quieres hacer, no las deseas o no las disfrutas, no planificas hacerlas o no querías repetirlas...
3. Acciones que te arrepientes de haber hecho, no te gustaría repetirlas.

Cada una en su casilla. Cuando acabes, espera.

		Familia	Amigos	Colegio
Cosas que te identifican, te gustan, deseas, planificas...				
Cosas que haces a desgana				
Cosas que te arrepientes de hacer				

Eso son las cosas que hacemos. De todas ellas, la familia ve algunas, los amigos ven algunas y en el colegio ven algunas. No ven todas, sino algunas. Y probablemente no todos vean las mismas. Por ejemplo, a alguien le encanta escribir poesía... pero no lo sabe nadie. O a alguien no le gusta nada estudiar y eso lo ve todo el mundo. Marcamos quiénes SÍ/NO según vean o no vean cada acción que hagamos en las últimas columnas.

2. Máscaras. ¿Qué imagen se hacen de ti?

Ahora ya sabemos que no todos ven lo mismo de nosotros. Unos ven unas cosas; otros, otras. Y lo que las personas ven, eso es tu imagen. Esto significa que distintas personas se hacen imágenes o ideas distintas de ti, es decir, que tenemos diferentes máscaras... y es bueno que seamos conscientes de la imagen que damos en cada lugar. Para ello, vamos a escribirlas en la primera tabla:



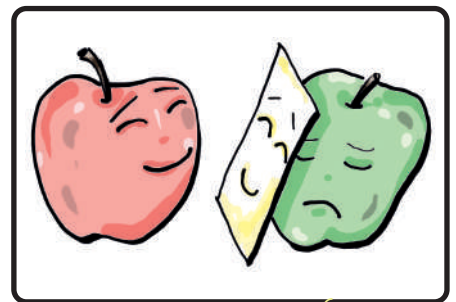
- *Mirando lo que dices que tu familia ve de ti, ¿qué imagen se harán de ti? Es decir, según lo que tu familia ve, ¿qué imagen estás mostrando? Por ejemplo, viendo lo que la familia ve que hago, la imagen que estoy dando es de chico responsable, o chica desobediente, etc. Lo escribimos.*
- *Mirando lo que dices que tus amigos ven de ti, ¿qué imagen se harán de ti?*
- *Mirando lo que dices que en el colegio ven de ti, ¿qué imagen se harán de ti?*

¿Qué imagen se hacen de ti?	Máscara 1: Familia	Máscara 2: Amigos	Máscara 3: Colegio
¿Te identifica, habla de ti? 0-10			
¿Te da paz? 0-10			
¿Te ayuda a encontrarte con los demás? 0-10			

3. ¿Hasta qué punto esa imagen te ayuda... habla de ti?

Estamos dando una imagen y las personas se hacen una idea de quiénes somos. Esas máscaras a veces son **verdaderas** porque muestran lo que somos pero otras veces no; son **falsas** porque enseñan algo pero en el fondo hay otra cosa.

Esto lo entendemos con la siguiente imagen: la manzana está mostrando una máscara de feliz y la otra manzana así le ve, pero no es una máscara verdadera porque no habla de ella, de cómo es. Pero no siempre es sencillo saber si una máscara habla de nosotros o no...



Podemos reconocer las máscaras que hablan de nosotros verdaderamente porque cumplen tres condiciones:

1. Nace de mí y habla de mí, me identifica con quién soy.
2. Me da paz y felicidad. No nos referimos a que nos hace sentir a gusto; es más que un gusto.
3. Me ayuda a encontrarme con los demás. No es un acto de defensa de otras personas ni un acto egoísta, sino que tiene un componente en entrega a los demás.

Entonces ahora vamos a pensar en cada una de nuestras máscaras para ver si son nuestras al cien por cien. Vamos a puntuar de 0-10 hasta qué punto esa máscara nos identifica y habla de nosotros, hasta qué punto nos da paz y felicidad y hasta qué punto nos ayuda a encontrarnos con los demás. 0 significa nada de nada y 10 es lo máximo. Vamos a ser sinceros en las respuestas porque son solo para cada uno de nosotros y nos ayudarán a conocernos mejor. Completa la tabla anterior.

Si puntúa poco una máscara en los tres apartados, significa que según lo que hemos dicho esa máscara no es verdadera y no la quiero; otra cosa será que pueda quitármela y ponerme otra o no... pero no habla de mí. Como hemos dicho, esto nos ayuda a conocer mejor cómo estamos viviendo. No es para que cambiemos de comportamiento... solo para conocernos mejor.

¿Qué te está llamando la atención de lo que has escrito o hemos dicho?

4. Miedos y dificultades para mostrar una imagen real

El tema de las máscaras es importante. Que las personas ensayemos una máscara u otra no supone ningún problema, sino que es síntoma de que **estamos buscando nuestra identidad, quiénes somos**. Por ejemplo, alguien durante una temporada se pone la máscara de “gracioso” y funciona de esa manera... pero descubre que no obtiene un 10 en las tres preguntas (ni le identifica, ni le da paz ni le ayuda a encontrarse)... por lo que cambia y “se pone más serio”. Entonces prueba con la máscara de “compañero responsable” en clase que hace la tarea y ayuda a sus compañeros. Va viviendo de esa manera para ver qué experiencia tiene. Esto es bueno porque estamos buscando quiénes somos y qué nos identifica.

El problema aparece cuando alguien descubre que una máscara no habla de él (porque obtiene notas muy bajas en las tres preguntas) **pero no es libre para quitársela y ponerse otra**. Por ejemplo, alguien descubre que lleva un tiempo viviendo como “rebelde” y por eso en casa desobedece ante las cosas que le proponen hacer, no trata con respeto a los demás... tiene esa máscara. Pero descubre que no habla de él, no le da paz, no le ayuda a encontrarse con los demás... Sin embargo, no sabe como ser distinto. Tiene la intención en casa de mostrarse más simpático pero no puede. ¿Qué pensarán de él? ¿Le dirán algo que no quiere escuchar? ¿No le tomarán en serio? Aparecen

preguntas, dudas, miedos... Mejor se queda como está. Ahí las máscaras no son una ayuda, sino un problema porque dificultan el crecimiento de la persona.

¿Qué miedos o dificultades encontramos para mostrar una imagen de nosotros que obtenga un 10 en los tres apartados, es decir, que nos identifique, nos dé paz y nos ayude a encontrarnos con los demás? Lo escribimos cada uno en un papelito y lo metemos en la caja o bolsa. Se revuelven y leemos en alto. Si algo no lo entendemos o nos llama la atención, paramos y preguntamos o comentamos.

Cuando han salido todos, dialogamos:

- *¿Qué piensas de los miedos que han salido? ¿Algo que te haya llamado la atención? ¿Por qué?*
 - **¿Cómo podemos enfrentarnos a esos miedos para que las máscaras nos ayuden a vivir?**
- Cuanto más concretas sean las ideas, mejor. Todo lo apuntamos en un lugar visible.

5. Nos abrimos a crecer

¿A qué persona crees que le podrías contar tus miedos para ser auténticamente tú, es decir, con los tres dieces?

De esos consejos para enfrentarnos a los miedos, ¿cuál te podrías aplicar para vivir mejor y crecer tú mismo o en la relación con alguien?

.....