

CRECER CON MIS

# emociones

14 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

## El café ..... 82

**Objetivo:** Promover la resiliencia y desarrollar procesos de reconciliación y agradecimiento.

**Duración:** Una sesión

## 02. ACTIVIDADES PARA PREPARAR O PROFUNDIZAR EN HERRAMIENTAS

### Coletillas ..... 89

*Prepara o profundiza la escucha activa del grupo de apoyo*

*Profundiza en La carta desde el corazón*

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

**Duración:** Una sesión

### Otra mirada a lo vivido ..... 92

*Prepara o profundiza en La revisión del día*

**Objetivo:** Aprender a revisar el día respecto a las relaciones interpersonales, no según valores o ideales.

**Duración:** Una sesión

### ¿Acontecimiento, sentimiento o juicio? ..... 96

*Prepara La cadena emocional: describirla y romperla*

**Objetivo:** Atender a la complejidad, descubriendo la información de los sentimientos, clarificando los eventos y ampliando las alternativas de comportamiento.

**Duración:** Una sesión

## Desde lo mejor de mí ..... 100

*Prepara El timón*

**Objetivo:** Favorecer la toma de decisiones y la proactividad como acto global, ético y relacional desde el interior, desde lo mejor de uno mismo.

**Duración:** Una sesión

## Distintas motivaciones ..... 105

*Prepara o profundiza en La motivación de mis acciones*

**Objetivo:** Fomentar la motivación desde el interior de la persona y hacia la mejora de las relaciones interpersonales.

**Duración:** Una sesión

# 03. ACTIVIDADES SOBRE OTROS TEMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

## Actividad inicial ..... 111

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

**Duración:** Una sesión

## Las buenas creencias ..... 116

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

**Duración:** Una sesión

## Efecto óptico ..... 121

**Objetivo:** Descubrir las crisis como oportunidad de crecimiento, superando los juicios personales y reconociendo el valor de las relaciones personales.

**Duración:** Una sesión

## Realidad múltiple ..... 125

**Objetivo:** Aprovechar las situaciones de confusión para conocernos mejor y tomar decisiones creativas que nos ayuden.

**Duración:** Una sesión

## Una aventura ..... 128

**Objetivo:** Romper las falsas asociaciones bueno-positivo-agradable y malo-negativo-desagradable y descubrir el error como una oportunidad de crecimiento.

**Duración:** Una sesión

**El inventa sentimientos**..... 133

**Objetivo:** Aprender a reconocer y expresar los sentimientos.

**Duración:** Una sesión

**El dulce aroma del café**..... 137

*Prepara o profundiza en El café*

**Objetivo:** Promover la resiliencia para descubrir que las crisis emocionales y el sufrimiento pueden ayudarnos a crecer y a mejorar nuestras relaciones.

**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

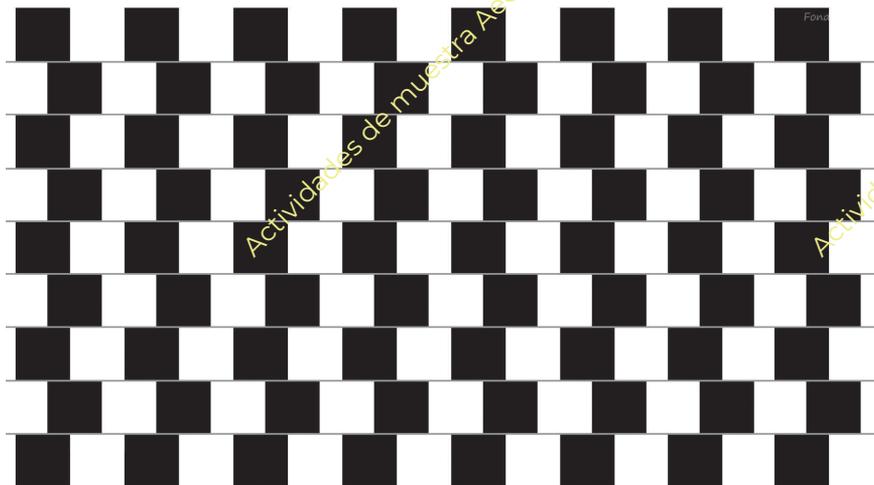
## Efecto óptico

**Objetivo:** Descubrir las crisis como oportunidad de crecimiento, superando los juicios personales y reconociendo el valor de las relaciones personales.

**Duración:** Una sesión

**Materiales:** Cartulina grande, rotuladores y cinta adhesiva. Papeles en tiras pequeñas. Bolsa/caja para recoger los papelitos.

### 1. ¿Qué ves en la imagen?



Ahora vamos a fijarnos solo en las líneas finas. ¿Descubres algo?

Pista: puedes comprobarlo con una regla.

Dialogamos:

- **¿Ves alguna relación entre esta imagen y la vida?**
  - *¿Alguna vez nos pasa que vemos algo que primero nos parece una cosa que luego no es?*
- ¿Podemos poner algunos ejemplos de la vida cotidiana?*

Muchas veces lo que vemos inmediatamente nos puede engañar y si lo juzgamos precipitadamente, es posible que nos equivoquemos. Lo mismo pasa con las personas, que a veces las juzgamos conociendo muy poco y es probable que nos equivoquemos. Y aunque las conozcamos mucho, las personas siempre podemos hacer cosas nuevas, por lo que el juicio siempre es un error. Por eso es importante cuestionarnos si la realidad o las personas son como las estamos viendo en ese momento o necesitamos pararnos un poco y contrastar eso que pensamos. ¡Cuánto necesitamos conocer!

## 2. Líneas ¿torcidas?

Imagina que una chica ve que el tema de los estudios se le está descontrolando un poco: empieza a obtener resultados más bajos de los que quería, últimamente trabaja con menos dedicación en las tareas... Ya sabe que debe estudiar para sacar todo, pero cuando llega a casa, prefiere hacer otras cosas. Eso además tiene consecuencias en el ambiente en casa. Siente que es un desastre y no sabe hacer las cosas bien. No tiene muy claro qué es lo que está pasando en realidad porque piensa muchas cosas a la vez...

Dialogamos juntos:

- *¿Qué se está torciendo y de qué manera en la vida de la chica? Decimos todo lo que se nos ocurra.*
- *¿Eso está torcido de verdad? ¿Por qué crees que se está torciendo?*

A veces lo que en un primer momento vivimos como “línea torcida”, como problema, en realidad nos habla de que estamos creciendo y nuestra forma de pensar, de actuar o de relacionarnos no es suficiente ya, sino que necesitamos formas nuevas.

Todo crecimiento tiene su parte deseable, la nueva realidad que aparece, pero también tiene su parte más delicada, sus dificultades. Cuando un niño está creciendo físicamente, a veces le duelen los huesos. Qué suerte que gane en altura, para llegar a más lugares, para que su cuerpo esté más proporcionado... Si se centra solo en que le duelen los huesos, no se estará dando cuenta de que ese dolor es necesario, que si no tuviera dolor, significaría que no crecería, siempre se quedaría con la misma altura que un niño pequeño.



En temas más personales ocurre lo mismo: cuando aparecen situaciones delicadas, sufrimientos o **crisis**, es como una lucecita de alarma que se enciende. La vida nos está informando de algo: ¡necesitas crecer! ¡Necesitas formas nuevas de pensar, de actuar, de relacionarte! Pero no nos dice cuáles... así que ahí nos toca a nosotros pensar cuál es esa novedad, hacia dónde crecer.

→ *¿Eso tiene sentido en la situación de la joven? ¿Qué formas de pensar, actuar o relacionarse puede que necesiten un cambio y un crecimiento por el propio crecimiento de la chica? De cada cosa, decimos qué necesita crecer y hacia dónde.*

→ *Entre todos, elaboramos metáforas de las crisis o del crecimiento que nos ayuden a comprenderlo en positivo, como algo necesario en nuestra vida.*

## 3. Mis líneas “torcidas”

a. En el pasado

¿Qué cosas de tu vida pensabas que estaban “torcidas”?



¿De alguna de ellas ahora ves que lo que parecía torcido era una oportunidad para que crecieras o vivieras algo nuevo? Si es que sí, di cuál y qué puertas te abrió.

---

---

**b. En el presente**

¿Qué cosas de tu vida consideras que están “torcidas”? Cosas o relaciones que te gustaría cambiar, que ves que no están yendo por un buen camino, que no sabes por dónde encauzar...

---

---

¿De alguna de ellas crees que la vida te está pidiendo un cambio, un crecimiento, una nueva forma de pensar, vivir o relacionarte? Si es que sí, di cuál y, si lo sabes o imaginas, escribe hacia dónde necesitas crecer.

---

---

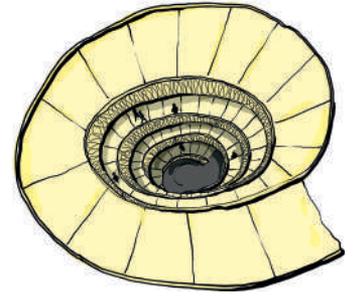
**4. Abrimos nuestras líneas**

Todo esto que estamos pensando y escribiendo es muy valioso en la vida, podemos guardarlo como una forma de interpretar todas nuestras crisis, también cuando tengamos más años. Pero ¿cómo podemos saber si lo que pensamos es cierto o no, es decir, si corresponde a la realidad o es un juicio nuestro? ¿Cómo podemos crecer desde nuestros juicios sobre la realidad, sobre nosotros mismos o sobre los demás? Lo comentamos primero en parejas y luego entre todos hacemos una lista lo más larga posible, que apuntamos en un lugar visible para todos.

Vamos a recibir un papelito en el que escribimos individualmente una posible crisis que puede vivir una persona en cualquier edad, y qué puede pensar de la vida, de sí misma o de los demás. Por ejemplo, “he perdido mi empleo. Pienso que soy un fracaso y no conseguiré otro trabajo”; “la relación con mi pareja está muy dañada. Creo que necesitamos tratarnos con más respeto, entendernos mejor, querernos mejor”.



El profesor recogerá todos los papelitos y los leeremos en alto. De cada uno, vemos si podemos aplicar alguno de los consejos que hemos escrito antes o necesitamos enriquecer esa lista.



## 5. Creciendo

De lo escrito en el punto 3b, elige una situación en la que te quieras centrar próximamente. ¿Cuál es?

.....

¿Hacia dónde te pide la vida crecer? .....

¿Quién quieres ser y cómo quieres vivir? .....

Decide qué hacer esta semana para crecer en esa situación hacia donde la vida te pide abrirte y hacia donde tú quieres moverte. Algo muy concreto, realizable esta semana, que esté en tus manos hacerlo:

.....

**¡Ánimo! Crecer es una oportunidad maravillosa que vivimos toda la vida. A veces duelen los huesos, pero sabemos que es para inaugurar nuevas formas de ser y de vivir. Te espera algo estupendo.**

Si quieres, comparte con tu madre o tu padre en casa tu situación de crisis, en qué crees que la vida te está pidiendo crecer, y qué vas a hacer esta semana para ello. Pregúntale si también ella/él te quieren ayudar de alguna manera en tu crecimiento.



Puedes preguntarle también por una situación que ella/él esté viviendo de cambio de esquemas, de tensión o crisis, para pensar juntos hacia dónde la vida le pide crecer y cómo lo puede aprovechar como una oportunidad.