

CRECER EN MI FORMA DE

ser

17 AÑOS

Aprovecha nuestros
recursos digitales



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice temático

Saludo	7
Introducción	9
Índice general	11

01. HERRAMIENTAS SOBRE NUESTROS ACTOS

Desintegración de los comportamientos	21
--	-----------

Cuando: Tiendo a controlar o me cuesta confiar

Sesiones: 1

Virtudes: Humildad, caridad, sabiduría

Soft skills: Confianza, toma de decisiones, pensamiento crítico, autorreflexión

Desintegración de la inteligencia	24
--	-----------

Cuando: Pienso unas cosas y vivo de otra manera

Sesiones: 1

Virtudes: Justicia, prudencia, sabiduría

Soft skills: Pensamiento crítico, comunicación, creatividad, franqueza

Desintegración de la voluntad y de las emociones	28
---	-----------

Cuando: Quiero unas cosas y actúo de otra manera

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, caridad, humildad, sabiduría

Soft skills: Autorreflexión, pensamiento crítico, conciencia cultural, empatía

Integramos nuestros actos 32

Cuando: Quiero que mis comportamientos nazcan de mi interioridad

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, fortaleza, paciencia, sabiduría, perseverancia

Soft skills: Visión de futuro, autoestima, responsabilidad, autenticidad, autorreflexión

Desde la interioridad 37

Cuando: Quiero que mis comportamientos nazcan de mi interioridad

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, fortaleza, paciencia, sabiduría, perseverancia

Soft skills: Visión de futuro, autoestima, responsabilidad, autenticidad, autorreflexión

02. ACTIVIDADES SOBRE SITUACIONES DE LA VIDA

AMISTAD

Mis amigos: una oportunidad para ser yo mismo 43

Cuando: Tengo dificultades con mis amistades

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, templanza, sabiduría, valentía, caridad

Soft skills: Libertad, confianza, resiliencia, comunicación, autenticidad

¿Quién es fiel? 48

Cuando: No sé si seguir o no una relación

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, paciencia, humildad, perseverancia

Soft skills: Fidelidad, compromiso, toma de decisiones, responsabilidad

El perro del hortelano, que ni come ni deja comer 53

Cuando: Tengo amistades o relaciones posesivas, no libres

Sesiones: 1

Virtudes: Templanza, caridad, generosidad, humildad

Soft skills: Gratuidad, libertad, respeto, confianza, creatividad

FAMILIA

El 4 y el 22 57

Cuando: Tengo situaciones de frustración

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, fe, humildad, paciencia

Soft skills: Resiliencia, cooperación, creatividad, flexibilidad

¿Digo lo que pienso? 62

Cuando: Quiero expresar lo que pienso o lo que siento

Sesiones: 2

Virtudes: Prudencia, templanza, caridad, bondad

Soft skills: Asertividad, respeto, empatía, cortesía, comunicación, cuidado

ESCUELA

¿Por qué quiero lo que quiero? 68

Cuando: Necesito pensar o decidir sobre mis estudios o trabajo en el futuro

Sesiones: 2

Virtudes: Fe, paciencia, valentía, magnanimidad

Soft skills: Visión de futuro, autogestión, automotivación, liderazgo, entusiasmo

Máquina, animal o persona 73

Cuando: No encuentro la utilidad, sentido o valor a lo que hago

Sesiones: 2

Virtudes: Prudencia, fe, esperanza, humildad, sabiduría

Soft skills: Confianza, trabajo en equipo, responsabilidad, flexibilidad, pensamiento crítico, empatía, visión de futuro

OTROS TEMAS

La responsabilidad 79

Cuando: No sé si soy responsable de los actos

Sesiones: 2

Virtudes: Justicia, prudencia, bondad, perdón, sabiduría, magnanimidad

Soft skills: Resolución de problemas, liderazgo, toma de decisiones, pensamiento crítico, integridad

El escocés 84

Cuando: No entiendo el sentido de algunas normas y costumbres sociales o de cortesía

Sesiones: 2

Virtudes: Justicia, fe, caridad, bondad, humildad, gratitud

Soft skills: Pensamiento crítico, conciencia cultural, integridad, empatía

El brazo biónico 90

Cuando: No acepto o quiero cambiar algo de mí

Sesiones: 1

Virtudes: Caridad, generosidad, bondad, magnanimidad

Soft skills: Trabajo en equipo, liderazgo, toma de decisiones, creatividad, empatía

Ageusia 95

Cuando: Quiero comprar o tener muchas cosas

Sesiones: 2

Virtudes: Templanza, generosidad, gratitud

Soft skills: Confianza, pensamiento crítico, autorreflexión, liderazgo, creatividad, compartir el conocimiento

El caracol solo da babas 100

Cuando: Me planteo mi relación con el dinero

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, paciencia

Soft skills: Planificación, responsabilidad, autogestión, integridad, empatía, gestión de proyectos

Decisiones y riesgos 105

Cuando: Quiero evaluar si asumir o no un riesgo o una decisión

Sesiones: 1

Virtudes: Prudencia, templanza, sabiduría

Soft skills: Pensamiento crítico, integridad, liderazgo, toma de decisiones

03. HERRAMIENTAS PARA CRECER EN MI FORMA DE SER

Gracias 113

Cuando: Quiero reflexionar y crecer en el agradecimiento

Sesiones: 2

Virtudes: Gratitud, fortaleza, caridad

Soft skills: Agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía

Perdón **119**

Cuando: Quiero reflexionar y crecer en el perdón

Sesiones: 2

Virtudes: Gratitud, fortaleza, caridad

Soft skills: Agradecimiento, autorreflexión, conciencia de los demás, empatía

Usamos nuestra vida para crecer **125**

Cuando: Quiero aceptar mi vida y vivir nuevas experiencias

Sesiones: 1

Virtudes: Esperanza, caridad, generosidad, perdón, gratitud

Soft skills: Perdón, agradecimiento, cooperación, autoestima, liderazgo, conciencia de los demás

04. ACTIVIDADES PARA EVALUAR EL PROCESO VIVIDO

Un alto en el camino **131**

Cuando: Queremos revisar lo vivido

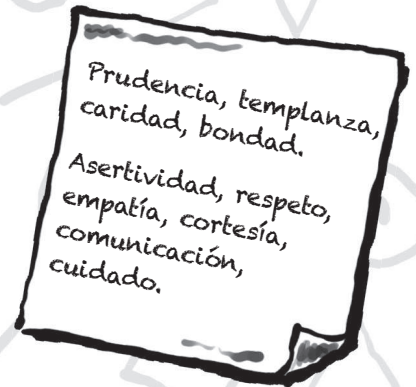
Sesiones: 3

Preguntas finales **137**

¿Digo lo que pienso?

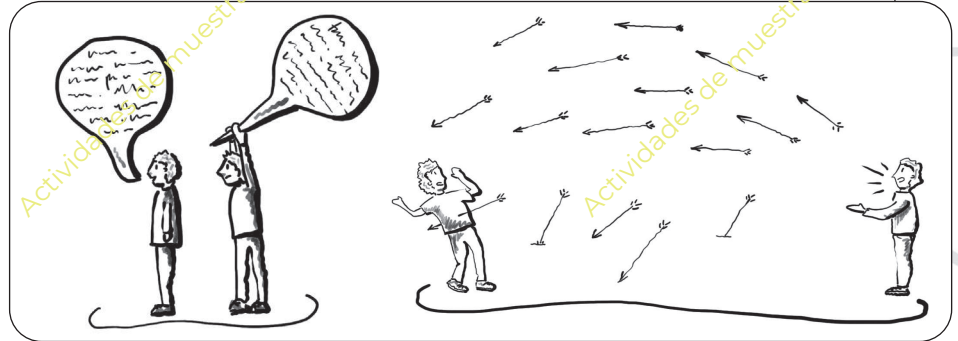
Objetivo:

Favorecer la asertividad desde una perspectiva de encuentro interpersonal y aprender a expresar lo que pensamos y sentimos para entendernos y respetarnos.



1. Una imagen vale más que mil palabras

¿Qué vemos en estas imágenes?
¿A qué situaciones de la vida cotidiana te recuerdan?



2. Distintas formas de dialogar

Todos vivimos dificultades en la comunicación y en la relación con otras personas, en casa, en el colegio, con los amigos... Así que vamos a profundizar para tener más ideas que nos ayuden en este sentido y nos vamos a enfocar sobre todo en la familia. Veamos dos formas de dialogar:

H: Mamá, ¿puedo ir el sábado a dormir a casa de un amigo, que vamos a salir?

M: No, hijo, la semana pasada ya te dije que prefiero que duermas en casa.

H: ¡Siempre estás igual! ¡No me dejas hacer nada!

P: Hijo, deja el móvil en la mesa. No hay manera de que lo entiendas por más que te lo repito, ¿eh?

H: Espera un momento, por favor.

P: Ni espera ni nada. Estamos comiendo. Qué pesado eres.

H: Es que estoy escribiendo un mensaje... ¿Te importa que lo acabe?

P: Vale. Pero por favor, hijo, cuando estamos juntos me gustaría que habláramos de qué tal el día en vez de estar con el móvil cada uno.

Entre todos contestamos en cada situación:

- **¿Qué está pasando?**
- **¿Piensas que esas formas de hablar, tanto de los padres como de los hijos, ayudan o no a la comunicación, al encuentro y a vivir en casa? ¿Por qué?**

3. Conociendo un poco más sobre las formas de dialogar

Hablamos en pequeños grupos y después compartiremos en voz alta la respuesta a estas preguntas, enfocándonos en las ideas que nos parezcan más relevantes:

- ¿Por qué se necesita recurrir al ataque cuando hablamos con otros? ¿Cuándo sentimos que es necesario? ¿Por qué?
- ¿Crees que se puede pensar diferente que otra persona y que eso no perjudique la relación? ¿Por qué?
- ¿Agredir a otra persona con la palabra (o con los actos) es un ataque o una defensa? ¿Por qué?
- El que ataca con la palabra o insulta, ¿qué está diciendo de sí mismo?
- ¿El ataque al otro soluciona o agranda el problema? ¿Por qué?
- ¿Es posible estar tan acostumbrado a hablar de forma agresiva que ya lo hagamos como parte del lenguaje cotidiano? Y en ese caso, ¿qué pasa?

4. Comentario sobre las formas de dialogar

Parece que quien ataca o incluso insulta, lo hace porque se está defendiendo de algo o de alguien. Lo hace para protegerse. Y solo necesita protegerse quien se siente débil o piensa que le van a dañar. A veces, la mejor defensa es un ataque.

Y precisamente lo que duele del insulto o de una forma de hablar agresiva es que quien me habla así es una persona: mi hermano, mi madre, mi amigo... Lo que me duele no es la sonoridad en sí, las palabras que físicamente son fuertes. Uno se enfada por el significado de las palabras que se escuchan y se siente rechazado. Es decir, **lo que me duele del insulto es que han rechazado mi persona**. No me duele que iba con un plato y se me ha caído y se ha roto, por ejemplo... o que he sacado una nota baja, o que he llegado tarde a casa... cuando hay un insulto no se rechaza lo que ha pasado, sino a la persona. Y lo que me duele es que me he sentido rechazado por mis padres... como a mis padres, hermano, profesor, amigo... les puede doler sentirse rechazados por mí.

Además cuando uno insulta a otro, le está diciendo qué es mediante un juicio, le etiquetamos, le decimos: "tú eres lo que has hecho, lo que has dicho". Pero la persona es mucho más que sus características. Estaríamos perdiendo de vista todo lo que alguien es y quedándonos solo con algo.

Pero queremos tener en cuenta todo lo que la persona es y vive.

Por ello, vamos a poner alguna situación concreta en la que podamos ensayar distintas formas de comunicarnos que nos ayuden más.

- **¿Qué piensas de esta idea? ¿Qué añadirías?**

5. Analizamos una situación para ensayar nuevas formas

Queremos afirmar las cosas que pensamos de modo que no hagamos daño a nadie, ni a los demás ni a nosotros mismos. Pero no se trata solo de defender mis ideas, mis pensamientos o mis sentimientos... sino de defender nuestra relación porque nos necesitamos para vivir y crecer.

Y vemos que el diálogo agresivo, lejos de solucionar nada, nos trae más problemas. Pero si decimos “no” a esta manera de relacionarnos, tenemos que ver a qué vale la pena decir que sí. Vamos a ensayar otras formas de relacionarnos que, en vez de rechazar al otro, nos ayuden a defender y respetar la relación, aunque sea un poco. Vamos poco a poco recorriendo un camino.

Elige una situación agresiva o tensa:

- Has sacado bajas calificaciones y entregas el boletín a tu familia.
- Te has burlado de un compañero o profesor en clase y te han expulsado del colegio. Hablas con tu tutor o con dirección.
- Con tus amigos no quieres hacer algo que han propuesto y no sabes cómo decírselo porque quizá te rechacen. Hablas con ellos.
- Quieres salir con tus amigos a una fiesta y quieres hablar con tus padres que no suelen permitirte.

Y analiza la situación respondiendo a estas preguntas:

- **¿Qué idea necesita comunicar esa persona?** Por ejemplo, una cosa que quiere, una cosa que piensa, lo que lleva dentro, lo que le gustaría, lo que ha vivido...

.....

.....

- **¿Qué cosas necesita tener en cuenta?** Por ejemplo, el tipo de relación que tienen, las cosas que suelen hacer juntos, la confianza que tienen o no, las veces que eso se ha repetido, la forma de ser de cada uno...

.....

.....

• **¿Cómo se está entendiendo a la otra persona?** Como alguien cercano con quien hablar, alguien que me escucha, alguien a quien no le importa lo que vivo, alguien que me quita libertad... ¿Cómo?

.....

.....

• **¿De qué formas podría expresar la idea que quiere cuidando la relación?** Todas las ideas las escribimos como una lista.

.....

.....

Aquí tenemos cuatro estilos que nos pueden ayudar:

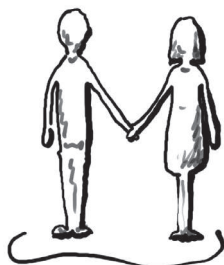
MODO ATAQUE: Atacando. *Por ejemplo: "por tu culpa estoy mal. Eres un/a (insulto)".*



MODO DESDE EL CORAZÓN: *Contando tus sentimientos. Por ejemplo: "me molesta que hayas dicho eso", "me gustaría que me escucharas", "me preocupa que...".*



MODO DE LA RELACIÓN: *Contando cómo te duele que la relación se dañe. Por ejemplo: "me duele que no podamos hablarnos", "me fastidia que no tengamos confianza"...*



MODO COOPERATIVO: *Pensando en resolver cooperativamente la situación. Por ejemplo: "¿qué podemos hacer para hablarnos?", "¿cómo podríamos confiar más el uno en el otro?", "¿cómo podríamos respetarnos más?"...*



6. Formas de dialogar cuidando la relación

¿Cómo le llamarías a las formas de hablar que cuidan la relación con los demás?

A esta forma de hablar en la que yo digo lo que pienso o lo que siento de una forma que respete y cuide la relación con la otra persona se le suele llamar ser **asertivo, asertividad**. Así que ahora tenemos una lista de cómo ser más asertivos. El modo ataque no es asertivo, pues se centra solo en lo que yo pienso, yo siento, y echa la culpa al otro. Ahí no hay crecimiento posible. Y luego, poco a poco, cada estilo es más asertivo y nos ayuda más: empezando por el modo corazón, siguiendo por hablar de la relación y terminando por hacernos preguntas juntos para pensar hacia dónde vamos. La decisión es nuestra y en cada momento veremos qué queremos comunicar y de qué forma lo podemos hacer.

7. El tema es complejo

Nadie va a negar que hablar de forma agresiva es fácil y rápido mientras que hablar construyendo la relación y pensando en la complejidad de la persona no lo es tanto. Miramos lo que hemos escrito antes. **¿Qué dificultades nos vamos a encontrar para hablar construyendo la relación en vez de agrediendo?** Las escribimos todas en una columna en un lugar visible.

Y a cada dificultad, añadimos al lado: **¿Qué soluciones proponemos para atender esa dificultad?** Concreta la solución. Si decimos “teniendo más paciencia”, es una respuesta muy general. ¿Qué significa tener paciencia? ¿Cómo se puede tener más paciencia? ¿Qué nos puede ayudar a ello?



8. Parte personal

Piensa un contexto en el que sueles hablar de manera agresiva o atacante y con el que probablemente te vayas a encontrar esta semana. Escribe cuáles pueden ser las circunstancias.

.....

Escribe la idea que quisieras comunicar a la otra persona y normalmente lo haces de forma agresiva.

.....

Enumera qué necesitas tener en cuenta (sobre ti, sobre la otra persona o sobre la situación) que crees que influirá en el diálogo.

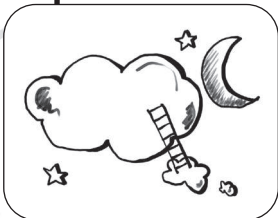
.....

Ahora vas a escribir esa idea en una sola afirmación pero de cuatro formas distintas:
 Ahora escribe qué sentirías tú si esas cuatro afirmaciones te las dijeran a ti:

Ahora vas a escribir esa idea en una sola afirmación pero de cuatro formas distintas:	Ahora escribe qué sentirías tú si esas cuatro afirmaciones te las dijeran a ti:
<i>Modo ataque:</i>	
<i>Modo corazón:</i>	
<i>Modo de la relación:</i>	
<i>Modo cooperativo:</i>	

Después de todo el recorrido que has hecho, escribe una decisión que vayas a realizar antes de una semana. Te invitamos a que actúes atendiendo a la complejidad y favoreciendo el crecimiento, el tuyo y el de tus relaciones con los demás. Esa decisión tiene que ser muy concreta (tiene día y hora) y alcanzable, es decir, sabes que vas a poder hacerla.

Decido:



¿Cómo te gustaría que fuera tu estilo de hablar y relacionarte en tu familia dentro de 10 años? ¿Por qué?

¿Y en tus amistades? ¿Por qué?

¿Y en tu trabajo? ¿Por qué?

¿Cómo te gustaría que te hablaran a ti? ¿Por qué?



Proyecto UPTOYOU
Acompañando el Crecimiento

www.acompañandoelcrecimiento.com

info@uptoyoueducacion.com

+34 662 66 52 74



Acompañando el Crecimiento