

# CRECER EN MI FORMA DE

# ser

12 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER  
MIRIAM CENOZ LARREA

# Índice temático

<b>Saludo</b> .....	<b>7</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>9</b>
<b>Índice general</b> .....	<b>11</b>

## 01. HERRAMIENTAS PARA CRECER EN MI FORMA DE SER

<b>Mis comportamientos</b> .....	<b>21</b>
----------------------------------	-----------

**Quando:** Quiero saber cómo me afectan lo que hago

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Prudencia, sabiduría

**Soft skills:** Autoconocimiento, aceptación, autenticidad, empatía, comprensión

<b>Mis pensamientos, decisiones y emociones</b> .....	<b>23</b>
---	-----------

**Quando:** Quiero reconocer cómo me afecta lo que pienso, decido y siento

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Prudencia, sabiduría

**Soft skills:** Autoconocimiento, aceptación, autenticidad

<b>Yo, los demás, el mundo</b> .....	<b>26</b>
--------------------------------------	-----------

**Quando:** Quiero saber cómo me comprendo a mí, a los demás y al mundo

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Prudencia, sabiduría

**Soft skills:** Autoconocimiento, aceptación, autenticidad, empatía, comprensión

**Gracias** ..... 29

**Cuando:** Quiero reflexionar y crecer en el agradecimiento

**Sesiones:** 2

**Virtudes:** Gratitude, fortaleza, caridad

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

**Perdón** ..... 35

**Cuando:** Quiero reflexionar y crecer en el perdón

**Sesiones:** 2

**Virtudes:** Gratitude, fortaleza, caridad

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

**Usamos nuestra vida para crecer** ..... 41

**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

## 02. ACTIVIDADES SOBRE SITUACIONES DE LA VIDA

### AMISTAD

**Ser amigos** ..... 47

**Cuando:** Busco amistades duraderas

**Sesiones:** 2

**Virtudes:** Fortaleza, sabiduría, prudencia

**Soft skills:** Confianza, pensamiento crítico, autoconocimiento, autenticidad

**Horno que se abre, pierde la fuerza de calentar** ..... 51

**Cuando:** Tenemos problemas por lo que compartimos (dinero, objetos, secretos, opiniones...)

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Prudencia, paciencia, sabiduría

**Soft skills:** Discernimiento, integridad, empatía, compromiso, confianza

## **Borregos** ..... 55

**Cuando:** A veces nos dejamos llevar por lo que todos piensan o hacer

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Prudencia, templanza, perseverancia, sabiduría

**Soft skills:** Libertad, apertura mental, empatía, discernimiento, sinceridad

## **Más allá del tú y del yo** ..... 59

**Cuando:** En los desencuentros quiero salirme siempre con la mía

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Humildad, sabiduría, prudencia, templanza

**Soft skills:** Flexibilidad, pensamiento crítico, resolución de conflictos, empatía

## **La bola de nieve** ..... 62

**Cuando:** Hay insultos entre nosotros

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Bondad, humildad

**Soft skills:** Empatía, respeto, asertividad

## **FAMILIA**

### **Encuestados** ..... 66

**Cuando:** Me cuesta compartir mis cosas con la familia

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Prudencia, fe, caridad, sabiduría, valentía

**Soft skills:** Comunicación, confianza, creatividad, asertividad, transparencia

### **Responsables** ..... 69

**Cuando:** Me cuesta reconocer que yo hago cosas y no todo es culpa de los demás

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Justicia, prudencia, bondad, sabiduría

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

## ESCUELA

### **Un examen a las normas del colegio ..... 73**

**Cuando:** Me cuestiono las normas o las quiero mejorar

**Sesiones:** 3

**Virtudes:** Caridad, generosidad, abnegación

**Soft skills:** Cooperación, pensamiento crítico, compromiso

### **El bullying: dos personas que necesitan ayuda ..... 78**

**Cuando:** Hay faltas de respeto, agresiones o violencia entre los compañeros

**Sesiones:** 2

**Virtudes:** Prudencia, humildad, sabiduría, perdón

**Soft skills:** Autorreflexión, pensamiento crítico, empatía, respeto

### **La montaña de ropa ..... 84**

**Cuando:** Me cuesta planificarme, organizarme o ser responsable con mis cosas

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Templanza, paciencia, abnegación

**Soft skills:** Responsabilidad, flexibilidad, gestión del tiempo, compromiso

## OTROS TEMAS

### **¡Que viene el león! ..... 89**

**Cuando:** Estoy en tensión por algo, me bloqueo o hago daño al hablar a otros

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Prudencia, templanza, caridad

**Soft skills:** Autoconocimiento, respeto, asertividad, creatividad

### **La posibilidad de ser yo ..... 93**

**Cuando:** Me cuesta situarme ante los cambios en mi cuerpo, en mi forma de ser, en mi vida...

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Prudencia, gratitud, templanza

**Soft skills:** Autoestima, conciencia de uno mismo, autogestión, creatividad

## **El bolígrafo** ..... 97

**Cuando:** Uso tecnologías y quiero conocer cómo las vivo

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Templanza, prudencia, sabiduría

**Soft skills:** Autoconocimiento, gestión del tiempo, responsabilidad

## **¿Soy?** ..... 101

**Cuando:** Pienso de forma fija o rígida sobre las situaciones o las personas

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Templanza, esperanza, paciencia

**Soft skills:** Respeto, visión objetiva, empatía, pensamiento crítico, autoestima

## **El mundo es grande** ..... 104

**Cuando:** No tengo mucho interés en lo que sucede en el mundo y no me afecta a mí

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Caridad, esperanza, generosidad

**Soft skills:** Conciencia cultural, empatía, cuidado

## **Las pequeñas o grandes injusticias de la vida** ..... 108

**Cuando:** Algo me parece injusto

**Sesiones:** 2

**Virtudes:** Justicia, magnanimidad, valentía

**Soft skills:** Asertividad, empatía, resiliencia, sinceridad

## **La mentira** ..... 114

**Cuando:** Miento o me cuesta expresarme con naturalidad y sinceridad

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Templanza, esperanza, magnanimidad, valentía

**Soft skills:** Confianza, sinceridad, comunicación, integridad

## **Me apetece** ..... 117

**Cuando:** Decido sin pensar por qué o justifico mis elecciones por lo que me gusta o no me gusta

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Templanza, sabiduría, perseverancia

**Soft skills:** Pensamiento crítico, integridad, perspectiva, decisión

### 03. ACTIVIDADES PARA EVALUAR EL PROCESO VIVIDO

**Un alto en el camino** ..... 125

Cuando: Queremos revisar lo vivido

Sesiones: 2

**El contraste** ..... 129

Cuando: Queremos afrontar los retos al inicio de una etapa

Sesiones: 1

**Preguntas finales** ..... 133

Actividades de muestra AeC

Actividades de muestra AeC

Actividades de muestra AeC

Actividades de muestra AeC

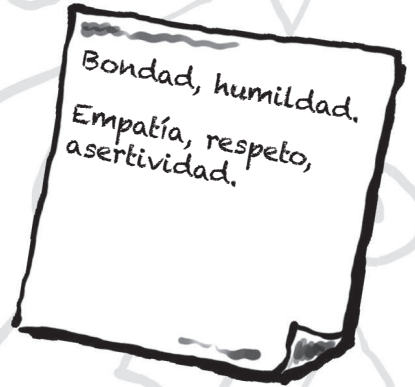
Actividades de muestra AeC

Actividades de muestra AeC

# La bola de nieve

## Objetivo:

Crecer a partir de un estilo de relación basado en el insulto o el ataque.



## 1. Tirar bolas de nieve

Todos conocemos, al menos porque lo hemos visto, que cuando nieva la gente juega a tirarse bolas de nieve. Desde luego parece que se lo pasan muy bien. Pero en ocasiones el juego acaba en discusión cuando uno cree que le han tirado la bola de nieve con rabia, para hacerle daño.

*¿Alguna vez has lanzado una bola de nieve para darle a alguien? ¿Por qué crees que te salió hacerlo?*

*¿Alguna vez has recibido un bolazo de nieve? ¿Cómo te sentiste?*

Si siempre que hablamos nos tiramos bolas de nieve, al final la bola de nieve nos harta y puede traer problemas. Podríamos pensar: ¿es que no sabes hablar sin tirar bolas de nieve?

Algo parecido ocurre con los insultos en los grupos de amigos. Es como una bola de nieve, pero ¿te la tiran para jugar o te la tiran para hacer daño? Y ¿qué pasa si siempre te hablan tirándote bola de nieve, es decir, insultando o atacando? Vamos a pensar hoy sobre todo esto.

Escribe individualmente y luego compartimos las respuestas juntos en alto:

**¿Cuándo un insulto entre amigos puede ser un juego como quien tira una bola de nieve?**

.....

**¿Cómo saber si se insultó como quien tira la bola de nieve jugando o con ganas de hacer daño?  
¿Cómo distinguir?**

.....

**¿Qué pasa cuando siempre nos hablamos insultándonos?**

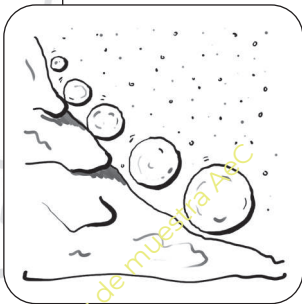
.....



Algunos no quieren reconocer que el insulto tiene su efecto y dicen que no pasa nada, “somos amigos”, “es un juego”. Pero resulta que eso no es tan claro. **¿Por qué uno puede decir que no pasa nada cuando en verdad sí pasa?**

.....

## 2. La bola de nieve aumenta



Además, si la bola de nieve rueda y rueda, se va haciendo grande, y recibir un súper bolazo de nieve grande hace daño siempre. Primero es una contestación en mal tono, o un desprecio, o un gesto, luego el insulto, luego el empujón, luego el... y al final hay un súper problema.

Escribe con tu pareja pero cada uno en su cuaderno un ejemplo concreto, sin decir nombres, de cómo crece la bola de nieve de los insultos. Todo empezó como un juego y se fue de las manos.

.....

Todos compartimos en clase las situaciones, y nos preguntamos de cada una:

- ¿Qué se piensa de la otra persona al tratarle así?
- ¿Y qué se pensó de uno mismo?
- ¿Qué se sintió hacia la otra persona?
- ¿Qué se sintió hacia uno mismo?
- ¿Qué se quería para la otra persona en ese momento?
- ¿Qué quería hacer uno mismo?

## 3. Mis bolas de nieve

Vamos a escribir personalmente una situación “bola de nieve” que estemos viviendo actualmente, o bien porque tiramos la bola o bien porque nos la están tirando a nosotros. Describe la situación:

.....

El tema es complejo, porque puede que tiremos bolas de nieve para jugar, y algo se nos va de las manos, no apuntamos bien... o puede que tiremos bolas de nieve con intención de darle fuerte

a esa persona. En cualquier caso, necesitamos preguntarnos **cómo puede crecer nuestra forma de pensar, de sentir y de querer.**

- ¿Qué pienso de la otra persona?.....

- ¿Y qué pienso de mí? .....

- **¿Cómo o con quién puede crecer mi forma de pensar?**

.....

- ¿Qué siento hacia la otra persona?.....

- ¿Qué siento hacia mí?.....

- **¿Cómo o con quién puede crecer mi forma de sentir?**

.....

- ¿Qué se quiere para la otra persona en ese momento?

.....

- ¿Qué quiero hacer yo? .....

- **¿Cómo o con quién puede crecer mi forma de querer?**

.....

Cuando terminamos, compartimos en alto y apuntamos en un lugar visible para todos solo las respuestas a las preguntas en negrita.

Cuando uno camina y el viento empieza a soplar con fuerza, puede intentar protegerse del viento, pero eso es algo muy pobre, pues cuesta mucho esfuerzo y además el viento acabará ganando. Las personas, como somos inteligentes, podemos aprovechar la fuerza del viento para avanzar más deprisa hacia donde queremos ir.

Toma una decisión que quieres hacer esta semana en la relación con alguien para crecer en tu forma de pensar, de sentir o de querer. Comparte tu decisión con alguien de confianza.



¿Qué harás? .....

¿Con quién lo compartirás? .....

¿Por qué crees que esa decisión te hará bien a ti? .....

¿Por qué crees que esa decisión hará bien a la otra persona? .....

# Índice temático

<b>Saludo</b> .....	<b>7</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>9</b>
<b>Índice general</b> .....	<b>11</b>

## 01. HERRAMIENTAS PARA CRECER EN MI FORMA DE SER

<b>Mis comportamientos</b> .....	<b>21</b>
----------------------------------	-----------

**Cuando:** Quiero saber cómo me afectan lo que hago

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Prudencia, sabiduría

**Soft skills:** Autoconocimiento, aceptación, autenticidad, empatía, comprensión

<b>Mis pensamientos, decisiones y emociones</b> .....	<b>23</b>
---	-----------

**Cuando:** Quiero reconocer cómo me afecta lo que pienso, decido y siento

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Prudencia, sabiduría

**Soft skills:** Autoconocimiento, aceptación, autenticidad

<b>Yo, los demás, el mundo</b> .....	<b>26</b>
--------------------------------------	-----------

**Cuando:** Quiero saber cómo me comprendo a mí, a los demás y al mundo

**Sesiones:** 1

**Virtudes:** Prudencia, sabiduría

**Soft skills:** Autoconocimiento, aceptación, autenticidad, empatía, comprensión