



Acompañando el crecimiento personal

Un viaje educativo

José Víctor Orón Semper y Miriam Cenoz Larrea

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares, mediante alquiler o préstamos públicos.

Autoría José Víctor Orón Semper
Miriam Cenoz Larrea

Ilustración Débora Bezares Fernández

Diseño y maquetación Débora Bezares Fernández

Revisión de textos Inmaculada Fernández Quero

Impresión Podiprint S.L.
Depósito Legal V-3755-2023
ISBN 978-84-127464-2-6

Índice

INTRODUCCIÓN	9
--------------	---

01 ¿CÓMO INFLUYE LA MENTALIDAD EN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?	
1. La mentalidad en el crecimiento personal	13
2. Mentalidad fija y mentalidad incremental	17
3. ¿Cómo se educa la mentalidad?	23
4. La clave relacional para la educación: alerta relajada	34
5. La complejidad humana	37

02 NEUROPSICOLOGÍA DEL DESARROLLO DE LA PERSONA	
1. Los retos en el desarrollo personal	43
2. La persona en el desarrollo	46
3. Primera etapa: 0-6 años	48
4. Segunda etapa: 6-11 años. Producción	69
5. Tercera etapa: 11-18 años. Identidad	74
6. Conclusión	102

03 MODELOS EDUCATIVOS	
1. ¿Qué es educar?	105
2. Neurociencia y educación	111
3. Criterios educativos del modelo personalista	114
4. Conclusión: ¿Qué es educar?	138
5. A modo de síntesis: educación en clave competencial y educación en clave personal	138
6. Conceptos contrapuestos: nuestros principios educativos	141

04 LAS EMOCIONES	
1. ¿Qué son las emociones?	143
2. ¿Qué hay que hacer con los sentimientos?	153

05 LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	
1. Cuestiones iniciales	161
2. Un previo a la intervención educativa: <i>alerta relajada</i>	162
3. Dos formas de entender la educación emocional: Regulación emocional e Integración emocional	163

4. Nuestra propuesta educativa: desde el encuentro y para el crecimiento de todos	174
5. PROYECTO UPTOYOU como propuesta de crecimiento personal a partir de la realidad emocional	179
<hr/>	
06 LAS EMOCIONES EN EL DÍA A DÍA	
1. Conociendo lo que vivimos	185
2. Cómo expresar la interioridad	186
3. Cuestiones finales: qué significa crecer	189
<hr/>	
07 LOS AUTOMATISMOS EMOCIONALES	
1. Del desconocimiento personal a ser autores de nuestra vida	193
2. Conocer los automatismos interiores	194
3. Aprender a generar alternativas	199
4. El lugar del autocontrol	203
5. Conclusiones	204
<hr/>	
08 LAS TENDENCIAS Y LOS RASGOS DE PERSONALIDAD	
1. Conocer nuestras tendencias interiores	207
2. Las tendencias en el modelo regulador y en el modelo integrador	208
3. De los comportamientos hacia la interioridad	212
4. Los rasgos de la personalidad y los modos de vivir	213
5. Dos modos de vivir: la formación de las tendencias	217
6. “Vivir con la pregunta”: hacia el conocimiento de la complejidad personal	219
<hr/>	
09 MIRARNOS “CON LUPA”	
1. El complejo origen de las emociones	225
2. ¿Qué hay detrás de una experiencia emocional? La génesis del “significado”	226
3. Aplicaciones al ámbito educativo	233
4. Entender nuestros sentimientos. Últimas consideraciones	241
<hr/>	
10 LA REVISIÓN Y LA EVALUACIÓN PERSONAL	
1. La revisión personal	243
2. Distintos modos de revisar y evaluar la vida	245
3. Elementos a tener en cuenta en las evaluaciones	251
4. Una evaluación que ayuda a crecer	253
<hr/>	
11 LA TOMA DE DECISIONES	
1. Decidir para crecer	255
2. Las elecciones y el retraso de la gratificación	259
3. El retraso de la gratificación desde una perspectiva reguladora	260
4. El retraso de la gratificación desde el modelo integrador	269

12 LAS CREENCIAS

- | | |
|---|------------|
| 1. Máscaras y creencias. Una relación a tener en cuenta | 279 |
| 2. Las creencias y la mentalidad incremental | 283 |
| 3. Las creencias y las emociones | 289 |
| 4. Nuestra propuesta sobre las creencias | 291 |

13 MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES

- | | |
|--|------------|
| 1. La importancia de las relaciones interpersonales.
Salvarse en el encuentro | 295 |
| 2. La intención como factor clave en las relaciones | 296 |
| 3. Contacto, relación y encuentro | 298 |
| 4. El crecimiento de las relaciones | 300 |

14 AMIGOS DE VERDAD

- | | |
|---|------------|
| 1. Características de la amistad | 303 |
| 2. La amistad: distintas visiones del grupo de amigos | 306 |
| 3. Relación entre los amigos y el resto de la sociedad.
La interdependencia generacional | 313 |
| 4. Conclusiones sobre la amistad | 316 |

15 LA MOTIVACIÓN

- | | |
|---|------------|
| 1. Cuestiones iniciales | 319 |
| 2. Buenas y malas motivaciones | 322 |
| 3. La motivación en las etapas de la vida | 336 |
| 4. Características de una actividad motivante | 340 |
| 5. En conclusión: ¿qué es una actividad motivadora? | 347 |

16 EL AGRADECIMIENTO Y LA RECONCILIACIÓN

- | | |
|--|------------|
| 1. Agradecimiento, reconciliación y unificación de vida:
tres dinámicas fundamentales | 349 |
| 2. El agradecimiento | 349 |
| 3. La unificación de la vida | 352 |
| 4. La reconciliación | 363 |
| 5. Unificar la vida a través de la historia personal | 367 |
| 6. El agradecimiento y la reconciliación
en los estilos de diálogo y de relación | 369 |

17 EL ESTRÉS Y LA RESILIENCIA

- | | |
|--|------------|
| 1. Neurobiología del estrés | 377 |
| 2. Diferentes vivencias del estrés | 381 |
| 3. Del estrés al crecimiento: la resiliencia | 384 |
| 4. ¿Qué supera el sistema del estrés? | 388 |
| 5. ¿Cómo educar para el estrés antes de que acontezca? | 391 |
| 6. ¿Cómo viven el estrés los niños, los jóvenes y los adultos? | 397 |
| 7. Conclusión | 400 |

18 EL ACOMPAÑAMIENTO PERSONAL Y LOS DIÁLOGOS PARA EL CRECIMIENTO

- | | |
|---|------------|
| 1. Cuestiones iniciales: la persona se sana por las nuevas relaciones | 403 |
| 2. Primeros pasos del acompañamiento personal | 405 |
| 3. El acompañamiento personal | 413 |
| 4. Los diálogos para el crecimiento | 424 |

19 LA CALIDAD DE LAS RELACIONES

- | | |
|--|------------|
| 1. Las relaciones constituyentes | 441 |
| 2. Estudios sobre el “apego” | 444 |
| 3. Las relaciones constituyentes más allá de la infancia | 450 |

BIBLIOGRAFÍA **455**

DEDICATORIA

A mis sobrinos Paula Mónica, Sara María,
Vicente José y Raquel María.

José Víctor

A Juan, mi marido, y Matías, mi hijo,
por su apoyo y alegría en el trabajo diario.

Miriam

Agradecemos especialmente a Inmaculada Fernández-Quero por su revisión de los textos. Y también a todas las personas que colaboran con el PROYECTO UPTOYOU y que con su trabajo han hecho posible este libro: Pablo, Débora, Eduardo, Inma, Irene, Judith, Agustina, Samuel, Teruca, Celia, las hermanas clarisas Sion, Amada, Adriana e Israel, Maripaz, Patricia, Pita, Pedro, Javier, Lulú, Bianca, Luciana, Mayko, Padre Gleison, Nancibel... Recuerdo especial a Patricia García, que en paz descansa. A todas ellas, gracias por contribuir a hacer de este mundo un lugar de encuentro.

José Víctor y Miriam



INTRODUCCIÓN

Los profesores buscan metodologías y los papás y mamás buscan recetas, pero en ninguna de las dos se juega el crecimiento de los alumnos, hijos, profesores o padres.

En estos últimos años cuando se analiza el contenido de los programas de innovación educativa se observa que la mayor parte de ellos están centrados en métodos de aprendizaje y enseñanza. De forma similar, las formaciones que se ofrecen a las familias siempre tratan de responder al “cómo lo tengo que hacer para que mi hijo haga...”. En el colegio coexisten muchas metodologías y se presentan como base diferentes puntos de partida: las competencias, los proyectos, la relación entre aprendizaje y servicio... Indudablemente todo ello resulta sumamente atractivo para los centros educativos que, ávidos a la hora de innovar y probar nuevos caminos para obtener mejores resultados, desean una ayuda concreta y asequible.

Pero la realidad es que las metodologías no son más que herramientas. Y, como herramientas, ambivalentes; porque así como un martillo resulta de lo más útil para clavar un clavo, también podría ser utilizado para golpear a una persona. Las recetas tienen un valor muy coyuntural y los consejos presuponen una situación idealizada que no se tiene por qué corresponder con la realidad.

Por eso, creemos que *ninguna metodología garantiza la calidad del acto educativo*, sino que **el corazón del acto educativo se encuentra en el educador**, en cuanto que “educar” es ayudar al educando a crecer haciendo aquello que toque hacer (ya sea ordenar el cuarto en el ámbito familiar o resolver un problema de matemáticas en el ámbito educativo). Independientemente de cuál sea la situación que pone en contacto al educador con el educando -que no deja de ser meramente coyuntural-, el tema es cómo aprovecharemos eso que hay que hacer por estar donde estamos como una posibilidad de **crecimiento**.

Ni metodologías ni recetas ni consejos, sino criterios educativos que ayuden al educador a responder la pregunta que solo él o ella pueden responder: “y ahora, ¿qué hago?”.

No hace falta mucha experiencia en educación para saber que si las relaciones interpersonales están sanas, da casi igual la metodología utilizada. Esto no quiere decir que no se deba aprovechar lo que las metodologías pueden ofrecernos pero, en definitiva, no son lo más importante. Si la relación entre

educando y educador no es sana, aunque se utilice la mejor metodología, la educación será un sufrimiento continuo... y no funcionará. Pero si la relación entre educando y educador (o entre otras dos personas) es sana, cualquier ocasión puede ser una oportunidad para conocerse mejor y crecer juntos.

Entonces el gran reto del educador es cuidar la calidad de su relación con el educando, atendiendo a la complejidad de cada persona para poder crecer juntos desde la realidad que cada uno vive. Pero cómo es esa “sana” relación que dinamiza el crecimiento y en qué se concreta lo iremos descubriendo poco a poco en el transcurso del libro.

Ante esta aproximación se suelen plantear preguntas como: ¿y qué pasa con lo que hay que hacer? ¿Se está sugiriendo que aquí lo importante es estar bien entre nosotros y no hace falta fijarse en lo que nos toca atender (la docencia, el orden de la casa...)? Ciertamente nuestra propuesta no es “estemos bien aunque el mundo se caiga”. Nuestra propuesta es muy ambiciosa: usemos la realidad que nos toca atender para ponerla al servicio de la mejora de las relaciones. Por cuidar las relaciones nos estamos refiriendo a poner la transformación de este mundo al servicio de la intensificación de la relación interpersonal. Así se atiende la complejidad de la vida y se evita una lectura ingenua de la propuesta. Porque transformando el mundo para el encuentro nos transformamos y crecemos.

Para ello, querido lector, te proponemos un camino con este libro. Nos detendremos en la realidad emocional de las personas, ya sean niñas, jóvenes o adultas, porque como veremos puede convertirse en una llave hacia nuestra interioridad y una plataforma para nuestro crecimiento y para el encuentro con los demás.

Hacemos una apuesta por la aproximación emocional porque pensamos que no hay crecimiento posible sin acoger significativamente la realidad que a uno le toca vivir. No se crece por huida hacia un ideal que no se sabe bien cómo ha sido formado; se crece por acogida y mejora de la realidad. Y las emociones nos remiten a la realidad: ¡algo pasó! Así pues, usamos la vía emocional como una apuesta pedagógica.

Sin embargo, como en la actualidad es muy frecuente oír hablar de “educación emocional” y dado que no todos los que utilizan el término tienen un concepto idéntico de la misma, queremos empezar aclarando desde qué perspectiva general nos aproximamos a la educación, a las emociones y a la educación emocional.

Una postura usual es considerar que las emociones son algo así como una *reacción* de la persona. Es decir, se me presenta un objeto que puede ser una cosa, un animal, otra persona, una noticia... y se despierta en mí una reacción de orden emocional. Por ejemplo, veo algo y me asusto, o me dan una noticia y me alegro. En tal caso, *las emociones ocurren en mí pero no son mías*, pues en verdad no hablan de mí, sino del objeto que tiene la carga emocional.

Pero no es esta la postura que sostenemos, ya que pensamos que **las emociones, además de ocurrir en mí, son realmente mías, pues hablan de mí.**

Educativamente hablando, si optamos por la primera postura, las emociones serían una reacción ante un objeto emocional: ocurren en mí pero no son mías. La propuesta sensata ante esta concepción será la *regulación emocional*, sobre todo cuando se añade un afán por la búsqueda de seguridad y control. Es natural: uno no quiere ser dirigido desde fuera y estar a expensas de lo que pueda ocurrir, sino que uno quiere ser autor de su propia vida. Y entonces aparece el control y el dominio como la dinámica que lo inunda todo.



En cambio, si las emociones ocurren en mí y son realmente mías porque hablan de mí, como sostenemos, **en cada experiencia emocional converge coyunturalmente la complejidad total de la vida de una persona.** ¿Por qué me asusté, alegré o entristecí? ¿Qué relación tenía con esa persona? ¿Qué me había ocurrido antes? ¿Cómo estoy viviendo últimamente? ¿Cómo es mi forma de ser? ¿Qué pienso de los demás? ¿Qué esperaba que ocurriera? Son algunas de las preguntas a las que la persona puede ir dando respuesta gracias a las emociones que vive... y que hablan de ella porque evidencian su propia complejidad. Quien vive de una forma concreta, siente de una forma concreta.

Además, ya veremos a lo largo del libro que ese supuesto objeto con carga emocional ni siquiera existe en sí mismo de forma independiente al sujeto que siente, sino que necesita ser significado, y eso acontece en función de la historia que una persona ha desarrollado.

La emoción entonces no puede explicarse como una mera reacción, sino como convergencia de muchos factores e incluso se puede afirmar que no está determinada por ellos, pues el carácter libre del ser humano rompe toda predicción sobre la persona. Entendiéndolas así, no corresponde controlar las emociones, sino *conocerlas*. ¡Son la mejor puerta a la propia interioridad! Y si además uno se sitúa desde una perspectiva de confianza, se asombra ante la realidad –su propia realidad– y no vive juicios negativos, irá descubriendo cada vez más cómo la complejidad de su vida se da cita en cada momento.

Y entonces aparece otra propuesta ante las emociones, la educación y la educación emocional, que enseguida detallaremos y a la que nos referiremos como *integración emocional*, pues no busca el control sino la confianza; no dominar sino conocer; y no regular sino integrar todos los niveles de la persona. Pronto añadiremos más y más matices.

Este cambio de perspectiva de la reacción a la convergencia libre es fundamental. Descubriremos muchos elementos que influyen en las emociones

que vivimos, rompiendo el aparente mecanismo reactivo ante algo que aparece delante de nosotros: el modo de comprender el mundo, comportamientos, experiencias previas, decisiones tomadas, rasgos de la personalidad, expectativas y deseos... incluso elementos bien básicos como si la persona descansó adecuadamente o no. Porque todos ellos afectan a la persona e incluso se relacionan entre sí.

Por ello, no podemos entender las emociones como reacción ante un objeto exterior o interior (por ejemplo, un pensamiento), sino como expresión de la historia personal en un momento concreto. Descubriendo cómo la complejidad modula la experiencia emocional podremos adentrarnos en su riqueza.

Este libro pretende ser una guía para que la persona pueda recorrer un camino de crecimiento personal y hacia el encuentro interpersonal. ¿Con quiénes? ¡Con todas las personas con quienes vive! En su familia, en su trabajo, en la escuela o con sus relaciones de amistad. Porque allí donde hay dos personas, allí cabe el crecimiento y el encuentro para vivir cada momento, cada acontecimiento y cada día como una novedad en la que la persona se expande e intensifica.

Cada capítulo pretende ser una perspectiva desde la que poder alcanzar este gran objetivo, que es crecer en el encuentro interpersonal. Desde nuestra forma de comprender el mundo, desde los hitos del desarrollo, desde la toma de decisiones, desde la revisión personal, los estilos de diálogo... y muchos otros prismas que irán abriendo retos y horizontes en las relaciones y la educación. Con reflexiones, sugerencias, investigaciones, consejos y ejemplos para seguir profundizando en los temas, abrir nuevos caminos y favorecer la acogida de nuestra propia vida. Además, al final de cada capítulo contarás con unas preguntas para ayudarte a transformar el mundo hacia el encuentro contigo mismo y con las demás personas.

Para aprovechar este libro te proponemos:

1. Lee pausadamente los capítulos por su orden. Párate a pensar si algo te llama la atención, toma notas y/o subraya.
2. Contesta las preguntas del final. Te servirán para personalizar el camino vivencial de ese capítulo.
3. Piensa con quién puedes compartir tus pensamientos y reflexiones.
4. Por último, te invitamos a cerrar cada capítulo con una decisión personal, un pequeño paso en tu vida, algo sencillo y alcanzable a realizar en el plazo de una semana.

Ánimo con este camino.