



CRECIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO PERSONAL

Herramientas educativas

José Víctor Orón Semper

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

Editoras

Miriam Cenoz Larrea

Mari Paz Salgado Ajuria

Inmaculada Lizasoain Iriso

Portada e ilustración

Débora Bezares Fernández

Diseño y maquetación

Débora Bezares Fernández

Revisión de textos

Inmaculada Lizasoain Iriso

Impresión

Podiprint S.L.

Depósito Legal V-3756-2023

ISBN 978-84-127464-3-3

© 2023 Acompañando el Crecimiento
www.acompañandoelcrecimiento.com
info@uptoyoueducacion.com

DEDICATORIA

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

INTRODUCCIÓN

Te proponemos un proceso de autoconocimiento y toma de decisiones a partir de lo que tenemos más a mano: la vida real con toda su carga emocional. Las emociones no aparecen en nosotros de una forma repentina y mágica, sino que son tremendamente lógicas y nos están proporcionando información sobre la forma en que hemos estado y estamos viviendo. Nos interesa la vía emocional porque las emociones nos remiten a la vida, a la vida que necesitamos acoger y mejorar. Sin acoger nuestra vida real no hay crecimiento personal. Pensamos que **las emociones son información y generan tendencia**. Veamos que significan estas dos expresiones.

Las emociones son información. Nos informan de la complejidad de nuestra vida, de cómo en un momento concreto la persona está viviendo su vida. En cada emoción se expresa la complejidad de la persona, que hace referencia a su historia personal y, por tanto, relacional. Por esto, las emociones nos permiten hacer un camino de conocimiento de nosotros mismos. Por ejemplo, nadie está triste sin desear algo y, así, puede partir de la tristeza y descubrir cuáles eran sus expectativas y deseos. Y puede seguir preguntándose por el origen de esos deseos e ir descubriendo más y más aspectos de su vida que, de alguna forma, se hacen presente en su estado emocional. Es un conocimiento que solo uno mismo puede hacer, pues nadie conoce su tristeza, porque nadie tiene su tristeza.

Además de ser información, *las emociones generan tendencias*, es decir, disposiciones generales a actuar de una u otra forma, según las hayamos interpretado. Las tendencias que pueden generarse con una emoción no son siempre las mismas ni desembocan automáticamente en una determinada acción. No solo porque cada uno vive la tristeza –siguiendo con el ejemplo anterior– de forma singular (unos se paralizan, otros buscan ayuda, ...), sino también porque, en función de cómo se interprete la tristeza, se generan tendencias distintas: no es lo mismo atribuir malicia a alguien que no atribuírsela, por ejemplo. Nuestra forma de actuar depende de muchos factores: de nuestras creen-

cias, de nuestros rasgos de personalidad, de nuestra historia de vida, ... Queremos que la persona, cuando actúe, no lo haga en reacción al problema, sino que pueda actuar desde su interioridad, siendo autor de su vida decidiendo quién quiere ser antes de qué hacer.

Así se entienden **los dos objetivos que buscamos** al darte estas herramientas: *que conozcas la complejidad de tu vida*, descubriendo que por caótica que sea la situación en la que te encuentras, siempre hay algo bueno que rescatar, y *que seas autor de tu propia vida*, sabiendo que el crecimiento siempre pasa por el cuidado y mejora de las relaciones interpersonales.

Nos diferenciamos con claridad de otras aproximaciones a la realidad emocional porque, mientras estas buscan, en general, *identificar* las emociones para *regularlas*, nosotros buscamos *conocerlas* para *actuar*. No nos aproximamos de un modo superficial a las emociones buscando simplemente “estar bien”. Nuestra propuesta es mucho más radical. Buscamos que nuestra vida tenga significado. Ciertamente, si se descubre el significado de la propia vida se “estará bien”, pero “estar bien” sin conocer el significado de nuestra vida no pasará de ser un bienestar pasajero y condicionado a lo que ocurra a nuestro alrededor. Tampoco buscamos estar operativos ante la demanda de la sociedad, sino ser autores de nuestra vida, que siempre es una vida compartida. Te invitamos a sumergirte en el complejo mundo de tus emociones; a conocerte a través de ellas y a actuar, desde ahí, sobre tu vida. Hablamos de conocer, no de identificar. No es lo mismo identificarme como violento, por poner un caso, que conocer por qué me comporto de forma violenta y abrirme a conocer la complejidad de mi vida. Hablamos de actuar sobre la vida, no de regular emociones. Alterar la información de la emoción nos impide el acceso a la realidad. Al estudiar las emociones, sin embargo, descubrimos que la pregunta adecuada no es “¿qué quiero sentir?” sino “¿qué voy a hacer con mi vida?”. Y antes de hacerme esa pregunta, necesito responder a otra: “¿quién quiero ser en mis relaciones con los demás?”.

El uso óptimo de este libro será el que se realice tras haber recibido la formación del PROYECTO UPTOYOU, con la que se puede entender el contexto de cada herramienta dentro del proceso de crecimiento global de la persona. Visita nuestra web para conocer las futuras formaciones www.acompañandoelcrecimiento.com. Te esperamos.



Puedes descargarte gratuitamente tus herramientas escaneando este código QR o desde el enlace <https://acompañandoelcrecimiento.com/libroherramientas/> usando el código que recibiste con la compra de este libro.

CONTENIDO

Introducción	4
Contenido	7
Cómo usar este libro a nivel individual	9
Recomendaciones de uso de las herramientas	11
Hacer las herramientas en familia	17
Uso de estas herramientas en el acompañamiento	18
<hr/>	
El grupo de apoyo	19
La cartilla emocional	24
La cadena emocional	31
Describir la cadena emocional	31
Romper la cadena emocional	35
El semáforo	41
El péndulo. Los rasgos de personalidad	46
El semáforo y los rasgos de personalidad	52
La lupa	56
La revisión del día	62
Un alto en el camino	67
El timón	69
El salvavidas	75
Creencias sanas	82

Amigos de verdad	87
La motivación de mis acciones	95
Mi sueño	101
Mi historia personal	106
La carta desde el corazón	111
La actividad motivadora	115
Luces de alarma	122
El estrés subjetivo	126
Etapas del crecimiento	131
Revisando el apego. La calidad de las relaciones	137
De dónde vengo y a dónde voy	142
La tabla de crecimiento	149
¿Pero hubo crecimiento?	154
Rastros de humanidad	160
La misma forma de ser	166
¿Vives o trabajas?	173
La gran sorpresa	179
Creencias: ¿deseo o realidad?	185
El muro roto	191
Del qué al quién	198
Otros títulos de Acompañando el Crecimiento	202
Cursos de formación	203

CÓMO USAR ESTE LIBRO A NIVEL INDIVIDUAL

Tienes en tus manos un instrumento precioso: un cuaderno con el que comenzar a contemplar tu vida de una forma asombrosamente nueva. En estas páginas descubrirás que lo que vives es valioso; que lo que te ocurre, lo que sientes, las personas con las que te relacionas, forman parte de una historia que vale la pena conocer: la tuya; una historia en la que no siempre es fácil entrar, pero una historia a partir de la cual es posible crecer.

En este cuaderno vamos a ir siguiendo el itinerario que propone el programa PROYECTO UPTOYOU de crecimiento personal a partir de las experiencias emocionales. Se trata de una dinámica de trabajo personal que iremos presentando poco a poco y que comprende los siguientes modos de trabajo:

- Utilizar las herramientas propias de nuestra propuesta.
- Compartir lo vivido con una persona de confianza.

Las herramientas están pensadas para repetirse varias veces. Solo cuando una herramienta se ha repetido lo suficiente, según su propia dinámica, es cuando empieza a producir el fruto deseado y va alcanzando los objetivos que plantea. Eso es porque el acceso al interior de la persona no es una cuestión automática, sino un proceso que requiere tiempo y en el que, poco a poco, se van abriendo espacios de crecimiento.

Para comenzar este proceso, una persona necesita aprender a conocerse. Conviene empezar por ser consciente de la intensa vida emocional de nuestro día a día porque nuestras emociones hablan de nosotros, de lo que realmente estamos viviendo. Para empezar a conocer estas vivencias, nos ayudaremos del trabajo diario con *La cartilla emocional*.

También será valioso asomarnos a la información que nos proporcione un acontecimiento específico en el que hayamos tomado parte activa, o revisar un día que recordamos de forma especial. Todo ello nos ayudará a conocernos, bien por lo que recordamos haber experimentado entonces o bien por la forma en que lo revaloramos ahora. Rastreado nuestras emociones podremos ac-

ceder a nuestra interioridad: conocer cómo estábamos viviendo en relación con otras personas, cómo nos situábamos ante la vida en ese momento, cuáles eran los objetivos conscientes e inconscientes que nos movían... Todo ello habla de nosotros y nos ayudará enormemente en este proceso de autoconocimiento y revaloración de nuestro pasado.

Conforme vayamos conociendo la información contenida en los sentimientos será importante descubrir nuestras tendencias o inclinaciones y averiguar cuáles de ellas nos ayudan a crecer, a encontrarnos con otras personas. Tras este primer paso de **conocimiento**, pensaremos cómo podemos potenciar aquello que, escondido en nuestras tendencias, es capaz de orientar nuestras acciones hacia un crecimiento integrador. Para descubrirlo conviene tener en cuenta todos los elementos que intervienen en nuestra complejidad personal. En concreto nos preocupamos de hacer presente la forma en que nos situamos ante la vida; nuestras creencias, que se han ido formando a partir de las experiencias que hemos vivido y de cómo las hemos ido interpretando; y nuestros anhelos, de cara a la proactividad, indisolublemente unida a todo lo anterior.

Poco a poco, llegaremos en este camino a la **toma de decisiones**. Estas decisiones se orientan siempre hacia el crecimiento personal, que se desarrolla en torno a distintos retos. Uno de ellos, el de la identidad personal, nos acompaña a partir de la adolescencia durante toda la vida. Por ello, hace falta hacernos planteamientos que nos permitan dar respuesta a la pregunta por la identidad, que es lo mismo que preguntarnos quién queremos ser en relación a las demás. Muchas de las herramientas cuentan con recursos que nos ayudarán a desplegar la proactividad; a tomar decisiones que nos ayuden verdaderamente a crecer.

Este camino de autoconocimiento es un proceso largo que necesita **revisión y acompañamiento**. Compartir libremente las experiencias diarias refuerza el conocimiento y potencia el crecimiento de la persona. El elemento más significativo de evaluación de nuestro proceso será, en última instancia, el agradecimiento, un indicador de salud personal que trabajaremos también con distin-

tas herramientas. Por eso, de forma metafórica, podemos decir que el termómetro de la salud humana es el agradecimiento.

A medida que vayas profundizando en esta propuesta, te irás haciendo más consciente de que el camino de crecimiento personal no termina nunca. Siempre queda alguna herida que sanar, alguna relación personal en la que profundizar. Por esta razón, siempre podrás volver a utilizar las herramientas que más te hayan ayudado a acoger tu realidad personal, a asombrarte de lo profundamente conectada que esta se encuentra a la de las personas que te rodean, y a crecer en el asombro y el agradecimiento por esta vida de relaciones personales en la que todos podemos disfrutar y crecer juntos.

Salvo que tengas algún interés especial, inicialmente vale la pena hacer las herramientas en el orden que se te presentan y, una vez hechas todas al menos una vez, podrás ir haciendo tu propio itinerario.

RECOMENDACIONES DE USO DE LAS HERRAMIENTAS

Como dinámica de trabajo, te animamos a buscar una vez por semana tu momento de trabajo. Te recomendamos que te sientes a trabajar en un lugar donde encuentres un clima de tranquilidad y silencio que propicie la reflexión personal. Puedes poner música de fondo si esto te ayuda.

Lo ideal sería fijar un día y hora concretos para hacer alguna de las herramientas. Incluso puedes programar en el calendario qué herramienta/s trabajarás cada semana y crear tu propio diario utilizando un cuaderno en el que vayas escribiendo las respuestas. En este libro encontrarás la descripción y sentido de cada herramienta. Para obtener todas las fichas, puedes descargarlas en formato PDF en este enlace <https://acompañandoelcrecimiento.com/libroherramientas/> o desde el código QR que encontráis en la página 6. Así podrás crear tu propio cuaderno de herramientas.

Cuando se lleven cuatro o cinco meses trabajando con las herramientas, conviene pararse a revisar lo realizado y preguntarse por los procesos vividos, así como por las decisiones tomadas —si se pusieron en práctica o no— y por la experiencia que se tiene de compartir lo vivido con alguien en grupo de apoyo. Para esta revisión, puedes encontrar en el libro una herramienta específica, *Un alto en el camino*.

Te sugerimos que, en las herramientas en las que no se pregunta por una fecha en concreto, se escriba la fecha en la que se trabaja. De esta forma, cuando se quiera regresar sobre ellas se podrá evaluar el camino que se va recorriendo.

No olvides dar seguimiento a todo este proceso. Además de usar la herramienta *Un alto en el camino*, conviene ser constante en el diálogo con una persona de confianza, como se indica en la herramienta *El grupo de apoyo*, que conocerás enseguida.

A pesar de esta recomendación de compartir lo vivido con alguien, existe una única norma que conviene no romper: no enseñes físicamente a nadie lo que escribas; podrás compartirlo cuando quieras, pero no lo enseñes. El motivo es que habrá pensamientos y deseos que preferiremos que nadie lea, y si tenemos la certeza de que efectivamente va a ser así, tendremos mayor libertad para escribir con sinceridad lo que vayamos viviendo. Cuando queramos compartirlo con otra persona, bastará con contarle oralmente lo que hayamos escrito, sin necesidad de mostrárselo.

Este libro ofrece también, al final de cada herramienta, algunos recursos para profundizar en lo trabajado. No se trata de recurrir a todos ellos sistemáticamente. Puedes elegir uno diferente en cada momento con el fin de ganar en sensibilidad:

Preguntas para profundizar en el autoconocimiento. Se trata de preguntas que conviene contestar después de realizar la herramienta para enfatizar su valor. Se elige si responder a todas o solo a alguna.

Términos de vocabulario emocional que podrás encontrar en el libro *Palabras que transforman la vida* (José Víctor Orón,

2023, *Acompañando el Crecimiento*, Valencia). Si en alguna herramienta aparece más de un término, puedes empezar leyendo uno de ellos y contrastándolo con la herramienta que acabas de realizar. En otra ocasión, elegirás otro distinto para realizar esta misma tarea.

Lectura del libro *Acompañando el crecimiento personal* (José Víctor Orón y Miriam Cenoz, 2023, *Acompañando el Crecimiento*, Valencia). Para conocer la base teórica de las herramientas, te proponemos el estudio de un capítulo específico de este libro para cada una de ellas.

Por último, te indicamos que no todas las herramientas están pensadas para ser realizadas con una misma frecuencia en el tiempo. Al asignarle una frecuencia no queremos decir que esa herramienta se tenga que hacer cada mes o cada semana, sino que para tener una buena experiencia no hace falta hacerla con una frecuencia mayor. Pero obviamente tú decides con qué frecuencia quieres usarla.

Te ofrecemos también una rápida descripción de cada herramienta.

HERRAMIENTA	UTILIDAD	FRECUENCIA DE USO
La cartilla emocional	Para conocer la variabilidad emocional diaria	Una vez al día
El grupo de apoyo	Para no ir solo en este camino	Una vez a la semana
La revisión del día	Para tener una visión global de cada día	Una vez a la semana
El timón	Para la toma de decisiones	Dos veces al mes
Describir la cadena emocional	Para no confundir sentimientos, juicios y decisiones	Una vez al mes

Romper la cadena emocional	Para crear alternativas en cualquier situación	Una vez al mes
El semáforo	Para conocer nuestras tendencias	Una vez al mes
El semáforo y los rasgos de la personalidad	Para relacionar tendencias y forma de ser	Una vez al mes
La lupa	Para conocer los detalles encerrados en una emoción.	Una vez al mes
De dónde vengo y a dónde voy	Para ver que el sentimiento es información y genera tendencia	Una vez al mes
El péndulo. Los rasgos de la personalidad	Para conocer la forma de ser	Una vez cada dos meses
Creencias sanas	Para pensar sobre mis creencias	Una vez cada dos meses
La motivación de mis acciones	Para descubrir qué me mueve	Una vez cada dos meses
La actividad motivadora	Para crear espacios en que la persona pueda vivir como persona	Una vez cada dos meses
Etapas del crecimiento	Para descubrir los temas de mi vida que necesitan crecer.	Una vez cada dos meses
Luces de alarma	Para descubrir a partir de pequeños detalles si hay algo de lo que preocuparse	Una vez cada dos meses

Revisando el apego. La calidad de las relaciones	Para conocer cómo se han creado los estilos que tengo por defecto al relacionarme con los demás	Una vez cada tres meses
La carta desde el corazón	Para abrir la interioridad a otra interioridad	Una vez cada tres meses
Mi sueño	Para descubrir por qué soñamos lo que soñamos	Una vez cada tres meses
El estrés	Para conocer cómo mi forma de comprender la realidad afecta a cómo me influyen las cosas	Una vez cada tres meses
Mi historia personal	Para ir haciendo una lectura agradecida de mi vida	Una vez cada tres meses
El salvavidas	Para trabajar una relación concreta cara a cara	Dos veces al año
Amigos de verdad	Para saber cuándo esa palabra describe una relación	Dos veces al año
La tabla de crecimiento	Para crecer juntos en familia	Dos veces al año
¿Pero hubo crecimiento?	Para distinguir entre simplemente estar a gusto o además crecer en el encuentro con el otro.	Dos veces al año

Rastros de humanidad	Para descubrir que siempre hay cosas buenas incluso en situaciones caóticas.	Dos veces al año
La misma forma de ser	Para ser la misma persona haciendo cosas distintas según lo propio del lugar.	Dos veces al año
Vives o trabajas	Para unificar la vida y el trabajo	Dos veces al año
La gran sorpresa	Para descubrir al otro de una forma nueva como quien me ayuda a crecer.	Dos veces al año
Creencias: ¿Deseo o realidad?	Para valorar las creencias necesitamos conocerlas, saber de dónde vienen y si nos ayudan al encuentro	Dos veces al año
El muro roto	Para profundizar en el dolor vivido y tener una experiencia de crecimiento con el mismo	Dos veces al año
Del qué al quién	Para caminar en el agradecimiento y el perdón.	Dos veces al año
Un alto en el camino	Para revisar el camino recorrido con un grupo de herramientas.	Dos veces al año

HACER LAS HERRAMIENTAS EN FAMILIA

Las herramientas se diseñaron en primer lugar para ser realizadas de forma individual. Más tarde, han sido ampliadas para que una familia pueda hacerlas de forma conjunta. La recomendación es que los adultos conozcan bien cada herramienta a nivel individual para poder dinamizarla cuando la realicen con toda la familia. Esto les permitirá incluso modificar la herramienta familiar para adaptarla a la situación concreta de su familia.

Lo que te proponemos es que, además de poder hacer algo tan sencillo como compartir en familia tu experiencia individual de trabajo con las herramientas, puedas vivir la experiencia de ***La herramienta en familia***. Con ella se busca trabajar la unidad familiar, pues, en general, se trata de considerar a la familia como un único sujeto al hacer la herramienta. El mismo crecimiento que buscamos a nivel individual, lo buscamos también a nivel familiar. ¿Te imaginas una familia en la que pueda hablarse desde la interioridad, acompañarse en las claridades y oscuridades y hacer un camino de crecimiento juntos? Eso es lo que pretende este último apartado al final de cada herramienta y en el que se te propone una forma de adaptarla a los distintos contextos familiares.

Revisar un día que haya resultado especial para la familia, la forma de afrontar las rutinas familiares... Se trata de compartir cómo vivimos todas estas realidades estableciendo relaciones de confianza que permitan tomar entre todos las decisiones adecuadas que nos ayuden a crecer como familia.

No se trata de que los padres utilicen la herramienta para dar una lección a los hijos, asegurándose de que lleguen a donde ellos esperan. Tampoco pretendemos definir una familia ideal, un modelo al que haya que ir acercándose. Lo que se propone aquí es confiar en que el trabajo con las herramientas potencie encuentros de calidad en la familia que nos ayuden a hacer camino de crecimiento juntos.

La pregunta que nos haremos en este apartado entonces no es cómo crecer cada miembro de la familia individualmente al margen

de los demás, sino *cómo podemos crecer como familia*, de modo que *el sujeto que crece es la familia a través de sus relaciones*. Las propias herramientas ayudarán a que su realidad emocional aflore y se pueda ir dialogando, conociendo, decidiendo y creciendo poco a poco, con el objetivo de que la familia sea cada vez más intensamente lo que está llamada a ser.

USO DE ESTAS HERRAMIENTAS EN EL ACOMPAÑAMIENTO

Las herramientas en su versión individual pueden usarse en el acompañamiento tanto individual como terapéutico. Se trata de algo tan sencillo como invitar a la persona a que realice la herramienta y que luego comparta la experiencia vivida.

No hace falta mencionar aquí todas las diferencias que existen entre el acompañamiento y la terapia. Un punto clave es que, en el acompañamiento individual, la persona no tiene que contar su vida, cosa que puede ser normal en terapia.

La versión de las herramientas del presente libro es para personas mayores de 18 años. Para usarlas a nivel escolar, las herramientas tienen otro formato adecuado a cada edad, con actividades grupales y con temas propios de la edad. Ver <https://acompañandodelcrecimiento.com/materiales-uptoyou/>