

**José Víctor Orón Semper**

***Palabras que  
transforman la vida***

***Vocabulario  
Emocional y Educativo***

Palabras que transforman la vida. Vocabulario Emocional y Educativo

---

© Ediciones Acompañando el Crecimiento  
[www.acompañandoelcrecimiento.com](http://www.acompañandoelcrecimiento.com)

ISBN: 978-84-127464-4-0  
DL: V-3757-2023  
2ª edición

---

Autor del texto: José Víctor Orón Semper

Prólogo: Teresa Gutiérrez de Cabiedes

Preguntas de reflexión al final de cada término: Miriam Cenoz Larrea

Dibujos: Débora Bezares Fernández

Diseño de la portada: Débora Bezares Fernández

Maquetación: Débora Bezares Fernández

Revisoras del texto: Inmaculada Lizasoain Iriso y María Celorrio Navarro

Apoyos en la redacción: Nuria y Miriam Cenoz Larrea

Contacto con el programa PROYECTO UPTOYOU: [info@uptoyoueducacion.com](mailto:info@uptoyoueducacion.com)

Contacto con el autor: [jv.oron@uptoyoueducacion.com](mailto:jv.oron@uptoyoueducacion.com)

Imprime: Podiprint S.L.

Impreso en España/Printed in Spain

---

Reservados todos los derechos.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

## **Dedicatoria**

Dedicado a mis sobrinos: Paula Mónica,  
Sara María, Vicente José y Raquel María.

## **Agradecimiento**

Agradezco al periódico digital [educacion.press](http://educacion.press) por la oportunidad de publicar la primera versión de los 45 primeros términos. Agradezco a tantos lectores que me han estado apoyando durante la publicación y me enviaban sus comentarios. Incluso varios de los artículos que aparecen surgen de peticiones concretas de algunos lectores. Agradezco a Teresa su apoyo en el prólogo del libro. Agradezco al equipo de Acompañando el Crecimiento sus consejos en este proceso. Agradezco especialmente a Inmaculada y María por la revisión sistemática de todo el texto. Débora lo ha embellecido con sus dibujos y Miriam nos abre a la reflexión con sus preguntas. Agradezco en fin a todos los que hacen posible Acompañando el Crecimiento.

# Índice

Textos de apoyo .....	9
Sobre el autor .....	12
Prólogo .....	13
Introducción .....	17
Términos y mentalidades	
Educación emocional .....	20
Aceptación .....	26
Agradecer .....	34
Ansiedad .....	40
Apego o la calidad de nuestras relaciones .....	46
Asertividad .....	54
Ataque de nervios .....	62
Atención .....	70
Autocontrol .....	76
Autoestima .....	82
Autonomía .....	88
Auto-regulación del aprendizaje .....	94
Bienestar .....	100
Celos .....	108
Confianza .....	114
Cooperación .....	120
Corporalidad .....	126

## Índice

Creencias .....	134
Culpa y culpabilidad .....	142
Deseo y sensibilidad .....	150
Discrepancia o confrontación .....	158
Disfrute .....	164
Duda .....	170
Duelo .....	176
Educación emocional .....	182
Emoción .....	184
Empatía - Simpatía .....	192
Esfuerzo .....	200
Estrés .....	206
Experiencia .....	212
Extimidad .....	218
Familia .....	226
Frustración .....	232
Gusto y satisfacción .....	240
Habilidades socio-emocionales .....	248
Identidad .....	256
Impulsividad .....	264
Impulsos e instintos .....	272
Iniciativa .....	280
Interdependencia .....	288
Interioridad .....	294
Intimidad .....	302
Jugar .....	310
Laboriosidad o productividad .....	318

## Índice

Libertad .....	326
Memoria .....	332
Miedo .....	338
Motivación .....	346
Objeto .....	354
Perdonar .....	360
Prejuicio .....	366
Pudor .....	374
Re-significar .....	382
Resiliencia .....	388
Responsabilidad .....	396
Significado emocional .....	402
Sufrimiento .....	410
Tendencia .....	418
Valor de la emoción .....	426
Vergüenza .....	432
Voluntad .....	440





# Textos de apoyo

*“Me ha parecido un texto muy didáctico, útil y profundo, cada término está muy bien explicado y sin superficialidad. Este libro es sin duda la referencia para ayudar a las personas a vivir de acuerdo con principios y valores fundamentales en las relaciones humanas. La calidad humana es lo que diferencia a las grandes personas y José Víctor ha hecho una aportación gigante para la mejora de las relaciones personales.”*

Víctor Küppers, conferenciante

*“He podido aproximarme a este ensayo sobre la necesidad de precisar el sentido de esa serie de términos emocionales. Víctor aborda el problema afrontándolo: antes de nada, pongamos en orden el significado de cada palabra: que el pan sea pan y el vino, vino. Lo demás confusión y manga por hombro.*

*Pero hay más. Estas palabras tienen resortes que nos permiten ordenar nuestro vivir. No saber para elucubrar, sino conocer para vivir. Cómo dice el autor en el artículo de presentación “Espero que la vida te resulte más ilusionante tras leer tras leer este libro y que tras cada artículo tengas ganas de pasar cuanto antes a la vida y ensayar nuevas formas de relacionarte con los tuyos y disfrutar del encuentro.” Cualquiera de los términos se nos convierte en una opción de libertad y crecimiento personal. Las opciones te parecerán cantos de sirena. Pero no es verdad. Una siempre es destructora. La otra impulsa hacia mi vida más consciente y plena. Por ejemplo, ante la frustración. Una es verdadera; la otra falsa: Frente al “Si*

## Textos de apoyo

*te equivocas, nunca vas a aprender” proponemos que “Si te equivocas, siempre aprenderás”. Gracias José Víctor”.*

Santiago Arellano Hernández. Catedrático de literatura y Director General de Educación del Gobierno de Navarra. Exdirector del Instituto Nacional de Calidad y Evaluación del sistema educativo español.

*“Una lectura que no te dejará indiferente porque desafía los tópicos y el pensamiento convencional sobre las emociones. Se aventura más allá de la inteligencia emocional para profundizar en la rica y compleja realidad humana, tejida con el hilo de las relaciones personales. Este libro es un canto a favor de la interdependencia, el encuentro y la humanidad con rostro cercano. Tus emociones te hablan de ti, ¿quieres aprender a escucharlas?, ¿quieres descubrir tu propia riqueza interior?, ¿quieres decidir quién quieres ser?, ¿quieres comprender a los demás?, ¿quieres mejorar tus relaciones con ellos? Aquí tienes un buen comienzo.”*

Leopoldo Abadía, I.T.P. Harvard Business School, ex profesor del IESE, Universidad de Navarra

Iñaki Vélaz, Instituto Empresa y Humanismo, Universidad de Navarra

*“La presente obra representa un compendio riguroso, profundo y útil de las realidades más radicales de la persona que son a la vez lo esencial de su cotidianidad. Para quienes nos dedicamos a la psicoterapia, la obra de José Víctor Orón representa una lectura indispensable para clarificar conceptos y darle rumbo a nuestra práctica profesional con sólidas bases antropológicas, constituye además una aportación intelectual que si bien basada en principios rectores, resulta un enfoque innovador y de indiscutible vigencia para comprender con mayor claridad realidades actuales”.*

Elena Anaya de Velasco, Psicoterapeuta individual, de pareja y familiar. Directora de Marca Familia

## Textos de apoyo

*“Para poder desenvolvernos con éxito en el mundo de las emociones y las relaciones interpersonales es imprescindible dominar los matices del vocabulario emocional, de igual manera que un país se visita mejor si se conocen su idioma y sus costumbres.*

*En este libro el autor lo consigue abrir una forma alternativa de pensamiento para enfrentar al lector consigo mismo, sin filtros, sin prisas y sin falsos eslóganes”.*

Kiruca Utrera, psicopedagoga, técnicas de estudio y motivación

## **Sobre el autor del libro**

José Víctor Orón Semper, sacerdote. Tras 15 años de práctica educativa con alumnos de secundaria y bachillerato en diversos colegios en España abrió una nueva época de su vida dedicada a la investigación para la mejora educativa. Su formación de base es muy variada: Ingeniero Superior de Caminos Canales y Puertos, Filosofía y Teología, Master en Neurociencia Cognitiva y Máster en Bioética. Obtuvo su Doctorado Internacional en Educación en la Universidad de Navarra donde trabajó varios años como investigador en el grupo Mente-Cerebro. Actualmente desarrolla el proyecto "Acompañando el Crecimiento" dedicado a la formación personal de los educadores. También es asesor y consultor de la Universidad Francisco de Vitoria en temas de humanidades, innovación, educación, psicología y acompañamiento de alumnos. Su campo de investigación central es un modelo educativo centrado en las relaciones interpersonales, pero lo complementa con otros temas todos ellos relacionados: educación emocional, neurociencia educativa y psicología del desarrollo humano. Esto permite que su aproximación sea siempre interdisciplinar aunando filosofía, psicología y neurociencia. Participa en grupos de investigación con la Universidad de Navarra, la Universidad de Reading (UK) y la Universidad Católica de Valencia. Su actividad, principalmente la de formación de docentes, se desarrolla en varias ciudades y colegios de España, Camerún, México, Colombia y Brasil.

# *Prólogo*

## *Más que palabras*

Estás abriendo un libro en el momento oportuno. Dicen que los índices de lectura decrecen drásticamente, que la tecnología fagocita las mentes pensantes. Pero aquí estás, amigo lector, asomándote a una mina de oro.

Vivir con pasión es un arte. Y las obras artísticas requieren, al menos, tres ingredientes ineludibles: talento, conocimiento y trabajo.

La obra de arte de nuestra vida cuenta con una ventaja: un talento propio, irrepetible, con el que nos convertimos en don insustituible para los demás y para el mundo. Luego, surge el reto de conocernos y trabajarnos para lograr exprimir lo mejor.

En este mundo que presume de tener los mayores conocimientos de la historia, la educación emocional sigue siendo una asignatura pendiente: pendiente y urgente. El cataclismo global que ha generado el covid19 ha puesto de manifiesto que hay virus espirituales y heridas interiores que afectan profundamente a la estructura de nuestra sociedad, convencida de su omnipotencia y de haber alcanzado el estado de bienestar. Este punto de inflexión histórico, que muchos comparan con la caída del imperio romano, quizás nos lleve al pesimismo derrotista, al lamento estéril, al alarmismo colectivo por una decadencia de la que no logramos huir. Pero también esta hora difícil puede convertirse en oportunidad de pararse, recomenzar, crecer personalmente, reforzar nuestros vínculos familiares y de amistad, trascender los esquemas que cifran el éxito en el consumo materialista, tejer una sociedad más humana. Paradójicamente, la vulnerabilidad nos sitúa en un punto de partida propicio porque despierta po-

## Prólogo

sibilidades nuevas de asombro y aprendizaje, nos quita máscaras con las que hemos ido maquillando las pequeñas y grandes derrotas, sinsabores, sufrimientos que jalonan cualquier biografía.

Para este camino hacia una vida más plena necesitamos maestros, brújula, paciencia para aprender de nuestros errores y levantarnos cuantas veces haga falta, con más humildad, con más esperanza, con más deseos de alcanzar metas valiosas. Y el libro que tenemos entre manos aparece como guía valiosísima.

José Víctor Orón lleva años impulsando internacionalmente un proyecto genial: PROYECTO UPTOYOU. Este lema que defiende que “la última decisión depende de ti” es todo un manifiesto vital. Tomar conciencia de que somos protagonistas de nuestra propia película nos enfoca hacia una felicidad que no depende de las circunstancias. De ahí que el sustrato fértil de este proyecto pedagógico sea que crecer, educar, convivir tienen como centro a la persona y sus relaciones. Las emociones trocan en herramientas que nos aportan una radiografía interna, alumbran el cómo establecemos vínculos, descifran cómo podemos enriquecer la convivencia con interacciones más sanas.

Nos jugamos mucho si nos tomamos en serio las emociones (sin caer en un sentimentalismo vacío ni construir una coraza racionalista). Este mapa de términos nos ayuda a revisar nuestra mentalidad y poder conocerla, penetrarla, identificar sus aciertos y enderezar sus errores. En esa medida, nuestro desarrollo íntimo repercutirá en las relaciones con otros.

De modo especial, me conmueve comprender que asumir esta mentalidad incremental, que nos posibilita siempre un cambio, abre panoramas insospechados a la educación. Enseñar a otro se convierte en aprender uno mismo: un bucle de riqueza inagotable. ¿Cabe mejor regalo que este?

Confieso que haber vivido la llegada inesperada de una pandemia inaudita, un abrupto confinamiento domiciliario de tres meses (con enfermedad grave incluida) hubiera sido una tortura sin la bendición de esa

## Prólogo

relación sponsal, maternal, filial, basada en la confianza mutua, en el aprendizaje compartido, en la corresponsabilidad familiar, en la búsqueda creativa de soluciones cooperativas, en el sufrimiento como revisor de prioridades vitales, en re-conocer que el éxito no tiene que ver con los resultados inmediatos, en re-aprender las virtudes de la tecnología sin caer en el espejismo de la virtualidad, en tocar experiencialmente que es el Amor quien mueve nuestro universo. Lo próximo, el prójimo, lo pequeño, lo que dábamos por supuesto nos han abocado a una realidad intangible pero determinante. La gratitud se nos ha regalado como motor existencial. Las emociones que glosa este libro han ido danzando por nuestro escenario y han ayudado a que salgamos más unidos, más fuertes, más ilusionados con seguir asumiendo desafíos juntos. En nuestro caso, además, la dulce compañía de Dios (Corazón maestro) ha sido un don inmerecido e impagable.

Y en un momento en el que la incertidumbre se ha convertido en compañera de camino, nace este libro. José Víctor Orón va desgranando, en términos asequibles y claves, cómo las emociones permean todos nuestros diálogos interiores y las relaciones interpersonales y nos capacitan para ayudarnos a ser más felices. Más que un vocabulario, el autor nos brinda un modo de hablar, de comunicarse, que repercutirá muy positivamente en cada uno y en nuestro entorno.

Necesitamos libros así, sobre los que poder volver una y otra vez para encontrar luz y fuerza para el camino apasionante de la vida.

*Teresa Gutiérrez de Cabiedes  
30 de agosto de 2020*

## **Nota**

Los 45 primeros términos fueron publicados sistemáticamente en el periódico digital educación.press. Desde abril del 2017 hasta agosto del 2020. Estos términos han sido revisados y mejorados, además han sido modificados para hacerlos más coherentes con la publicación como libro.



# *Introducción*

Cada quien entiende cada término de acuerdo con su mentalidad. El problema es que nuestra mentalidad nos parece tan obvia que la tomamos por una descripción fidedigna de la realidad lo que en verdad no es más que nuestra forma de comprender la realidad. Además, la mentalidad y la cosmovisión, por etéreas, permean todo. Reconocemos los principios de nuestro pensamiento en cada acontecimiento y leemos los acontecimientos de acuerdo con nuestra mentalidad.

De la misma forma que todos cuando nos levantamos por la mañana asumimos que la ley de la gravedad seguirá funcionando, igualmente pensamos que nuestra mentalidad está ahí como una realidad obvia. Ayer la ley de la gravedad funcionaba; seguramente, si nadie la cambia durante la noche, al día siguiente allí estará. Ocurre igual con nuestra mentalidad.

Whitehead, matemático y filósofo, decía que cada generación asume los principios de la generación anterior sin cuestionarlos. Simplemente esos principios están ahí, casi más reales que las montañas o los ríos. Igual que respiramos el aire, asumimos tales principios. Pero podría decirse: “en el principio no era así...”.

Esta asunción hace que todo se entienda desde esa mentalidad. ¿Te han pasado alguna vez una foto de un paisaje y te han pedido que descubras dónde está el caballo o la jirafa y por más que miras y miras no aparece el animal? Y luego, cuando lo descubres, dices: ¡¡¡Es verdad!!! ¡Si era bien grande! ¿Cómo no he podido darme cuenta? Pues lo mismo ocurre con nuestra mentalidad: no la cuestionamos y aunque pongan ante nuestros ojos algo bien evidente, permanecemos ciegos ante la realidad. Alguien dijo eso de “no hay más ciego que el que no quiere ver”.

## Introducción

Claxton decía “Toda persona posee una teoría del mundo y sobre cada uno. Esta teoría dirige y limita nuestra atención, pues impone una manera de ver la realidad. A la vez, estas creencias son constantemente sometidas a prueba”.

El objetivo de este libro es repensar nuestra mentalidad sobre diferentes términos emocionales y otros que aparentemente no lo son pero que al leerlos se descubrirá que sí lo son. No hay nadie que hablando de emociones no use términos como “autoestima” o tantos otros, pero ¿cómo se entiende este término? Las distintas aproximaciones usan los mismos términos, pero no entienden lo mismo. La vida nos cuestiona nuestra forma de pensar y espero que este libro también lo haga apelando precisamente a la vida.

Espero que encuentres una nueva aproximación que descubra la belleza de lo humano. En todos los artículos descubrirás rastros de esa belleza que ya está en ti mismo. Espero que la vida te resulte más ilusionante tras leer este libro y que tras cada artículo tengas ganas de pasar cuanto antes a la vida y ensayar nuevas formas de relacionarte con los tuyos y disfrutar del encuentro.