

COLECCIÓN

CRECER EN MI FORMA  
DE *querer*

ACOMPAÑANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO-SEXUAL



Proyecto UPTOYOU  
Acompañando el Crecimiento

JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER  
MIRIAM CENOZ LARREA

## Introducción

Querido/a profesor/a:

A continuación encontrarás actividades que trabajan la educación de la afectividad y la sexualidad personal. Los temas son de interés tanto para los alumnos como para los educadores, puesto que todos vivimos estas dinámicas de forma abierta durante nuestra vida. La forma que hemos preparado para abordarlos es adecuada a la edad de los alumnos. Verás que algunas se centran más en el ámbito de la familia, otras en la amistad, otras en las relaciones en el colegio, con los estudios o el trabajo, otras en la forma de ser, otras en la sexualidad es decir, queremos ayudar a que los alumnos descubran cómo están viviendo su afectividad y sexualidad y cómo quieren vivirlas, según su edad y singularidad personal.

En toda actividad verás que hemos enganchado con la experiencia de los chicos, profundizando en ella para descubrir la complejidad que contiene. Para conocernos, siempre nos hacemos las preguntas fundamentales: cómo he querido o estoy queriendo en esa experiencia y cómo me han querido o me están queriendo. Pero ¿qué es querer? Querer tiene siempre un componente de **acogida** y otro de **entrega**. Tanto el hombre como la mujer crecemos mediante la acogida y la entrega, aunque cada uno acoge y se entrega de una forma singular. Así pues, durante el curso con las actividades nos preguntaremos: *cómo acojo (a los demás, a mí, a la realidad que vivo), cómo me acogen, cómo me entrego, cómo se entregan.*

Tras el conocer en profundidad cómo somos, vivimos, pensamos y nos relacionamos, necesitamos ayudar a que los alumnos tomen decisiones que les animen a crecer como personas, esto es, que les abran a los demás, a sí mismos y a la realidad que les rodea, para que puedan vivir su vocación al amor desde su condición concreta. Por tanto, también las siguientes preguntas de

acogida y entrega estarán presentes: *cómo quiero acoger, cómo quiero que me acojan, cómo quiero entregarme, cómo quiero que se entreguen.*

Como ves, enfrentarnos frecuentemente a las ocho preguntas supone ir creciendo en el pasado, en el presente y en el futuro en nuestra forma de querer y ser queridos. Esta es nuestra naturaleza como personas y nuestra misión también.

Un comentario más. En este libro se trabajan temas de afectividad y sexualidad (enamoramamiento, noviazgo, atracción, qué es el acto sexual, masculinidad y feminidad, pudor y castidad, expresión del cariño, homosexualidad ) pero hay otras asignaturas (biología, ciencias naturales...) que con distintos nombres y según legislaciones tratan también estos temas desde una mirada más biológica. Para evitar duplicados de información, dejamos para esas asignaturas lo más propiamente biológico. Pero para asegurar la unidad educativa, hace falta contar con ciertos puntos de continuidad entre ambas intervenciones. La clave no está tanto en determinar los contenidos, sino en preguntarse por el tratamiento educativo de los mismos.

Proponemos que en esas asignaturas aparentemente objetivas se enseñe el contenido y los hechos físicos evidenciando su conexión con lo personal. Esto es reclamado por la misma docencia de temas biológicos si se hace con profundidad. **La biología estudia la vida desde un ámbito y debe saber conectarla con todo lo que supone la vida.** Cuando las cosas se analizan desde la mera biología, no se descubre la trascendencia para la vida. Por ejemplo, matar a alguien -biológicamente hablando- es simplemente eliminar materia orgánica. Por eso, para valorar lo que estudia, la misma biología necesita tener una mirada más amplia. Así, podrá surgir lo personal de forma natural. Si separamos la biología de la vida personal y relacional, estaremos educando de forma desintegrada. Así que queremos aprender la biología y temas de salud sexual en un marco educativo amplio, que es la educación de la persona a partir de su realidad afectiva y sexual.

De forma general, podríamos extender este criterio a cualquier otra asignatura, para no desligar los contenidos de la persona. Así que cada docente necesita preguntarse: ¿qué relación tiene la asignatura con la vida diaria de las personas? ¿Cómo estoy ayudando a los alumnos a conocerse y mejorar su vida y sus relaciones a partir de los contenidos que trabajamos en la asignatura? ¿Desde qué punto de vista limitado me acerco a conocer algo? E incluso preguntas más filosóficas como ¿a qué llamo "realidad"?

A nivel concreto, para que la biología se enseñe en un marco personal que permita su continuidad cuando en la tutoría se tratan temas más personales, apuntamos **algunas claves pedagógicas:**

- No separar el órgano de su función, es decir, no separar anatomía de fisiología.
- No separar la función del órgano de su función en el sistema, es decir, no separar la fisiología del órgano del sistema del que forma parte.

- No separar la función del sistema de la vida del viviente y su sentido (quién soy y quién quiero ser), es decir, no separar el estudio del sistema del organismo del que forma parte y ver el organismo en su globalidad.
- No separar lo demostrable empíricamente de la intención y propósito personal, sino integrar lo objetivo y lo subjetivo. Porque cierta forma de aproximarse a la realidad de estudio presupone un posicionamiento personal que es subjetivo.
- No perder de vista la sociabilidad del ser humano, la visión relacional, en la que los demás no son medios para yo ser más eficiente, sino que el encuentro con los demás es el fin que nos mueve y da sentido a nuestra vida. Esto es porque todo organismo forma parte de un organismo mayor. No existe ninguna realidad al margen de su conexión con otras realidades. Y además, toda realidad apunta a un fin o sentido.
- Centrarse en la clave del crecimiento de la persona: ¿qué relación hay entre la situación biológica actual y el reto de crecimiento de la persona según su edad madurativa?
- Descubrir la complejidad de la biología en una mentalidad sistémica en la que no hay una sola causa para algo, sino muchas causas, pues todo influye con todo. Más aún, tratamos de superar la lectura simple de que pasa algo (efecto) debido a esto otro (causa), porque desde ahí no se logra una explicación completa de la vida, sino que es necesario percibir el estado global del sistema.
- Enseñarlo todo como dinámica, huyendo de la foto fija o de las ordenaciones secuenciales, puesto que la vida es dinámica. La vida no es una foto, se parece más a una película.
- Trabajar la enfermedad desde la salud y no al revés. Además, definir lo sano no es meramente describir la función, sino su correspondencia y ligazón con el sentido de la vida del organismo. Solo desde ahí puede entenderse la enfermedad como algo más que una mera pérdida de funcionalidad.
- Favorecer que los alumnos decidan qué hacer pensando en qué crecerán ellos o ayudarán a otros. También descubrir cómo ellos se han posicionado sobre la realidad al estudiarla desde un punto de vista concreto y saber justificar, razonar y criticar las limitaciones de ese punto de vista.
- Tener en cuenta que el examen o la evaluación se pregunte, más allá de una lista de datos o nombres, por el sentido personal de dichos datos. De este modo, preguntaremos las razones de lo que se dice y la lógica de los pensamientos, deseos y sentimientos; y valoraremos el trabajo de los alumnos por el crecimiento personal que supone en el alumno y en los demás.

Si las diversas asignaturas de ciencias naturales -y por extensión toda asignatura- se trabajan atendiendo estos consejos, conseguiremos **abordar con profundidad la misma asignatura y facilitar**

**su interrelación con la tutoría.** Y así se abren muchos horizontes interesantes, como desarrollar proyectos transversales.

Ya ves que la dinámica siempre tiene dos pasos: primero, **conocer la realidad que vivimos** sin juzgarla, sin querer cambiarla en un primer momento, analizando las dificultades que tenemos para vivir y relacionarnos, distinguiendo las intenciones de los comportamientos, entrando en la complejidad de quiénes somos, cómo nos relacionamos, qué estamos aportando a este mundo Y desde todo lo que descubrimos, **tomar decisiones que potencien nuestra interioridad, que mejoren nuestra vida y nuestras relaciones:** quién quiero ser, cómo quiero relacionarme y qué novedad quiero traer a este mundo.

**Somos seres de encuentro y nos desarrollamos en el encuentro con los demás.** Así que esperamos acompañar a todo alumno y a todo educador en su camino de querer a través de todas las dimensiones de su persona y en cualquier etapa de su vida.

Te recomendamos no aplicar el libro en orden, sino mirar a las necesidades de crecimiento de tus alumnos, y en función de ellas, elegir los temas y actividades que más les convengan. Te animamos a que cuando prepares la clase, tú también te plantees en tu propia vida las mismas cuestiones que después dialogarás con los alumnos. Porque aunque las formas concretas sean distintas, en nuestra interioridad descubrimos casi las mismas dificultades, miedos, inseguridades o ilusiones. **Todos necesitamos crecer. Tus alumnos crecerán gracias a la interacción contigo y entre ellos, y tú también puedes crecer gracias a la relación con tus alumnos. Aprovecha la oportunidad.**

¡Ánimo!

## CRECER EN MI FORMA DE QUERER 1. 6 años

	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>
1	Los regalos se dan y se reciben	Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.
2	¿Cómo puedo querer a mi abuelo si está en el cielo?	Reflexionar sobre la muerte de personas cercanas y queridas.
3	¿A quién me parezco en mi familia? ¿A quién me gustaría parecerme?	Conocer las identificaciones personales.
4	¿Quiero a papá y mamá tal y como son?	Querer a los demás aceptando como son, integrando las diferencias y con interés por conocerles.
5	¿Es bueno o malo estar solo?	Vivir la soledad como una experiencia que ayude a crecer personalmente.
6	¿Dónde estaba antes de nacer?	Descubrir y acoger el origen personal en las relaciones.
7	¿Se puede querer estando enfadado?	Mantener la estabilidad en las relaciones interpersonales cuando tenemos vivencias desagradables.
8	¿Qué hago cuando no me eligen para jugar?	Vivir la frustración como una oportunidad para conocernos y crecer.
9	¿Decir perdón es perdonar? ¿Qué es perdonar de mentira?	Promover una reconciliación sincera, sin instrumentalizar el perdón, para favorecer relaciones personales sanas.
10	¿Querer a mi familia es que me guste todo lo que hay en ella?	Fortalecer la relación en la familia aceptando e integrando las diferencias.
11	¿Qué cosas puedo hacer solo en casa y en cuáles necesito ayuda?	Fomentar la autonomía como una dinámica que nos mueve al encuentro, no a la independencia.
12	¿Para qué quiero tener juguetes?	Vivir la relación con los objetos como un medio para el fin más importante: estar con las personas.
13	¿Cómo puedo decir que algo no me gusta?	Favorecer la expresión de la interioridad para el encuentro con los demás.
14	¿Cómo puedo pedir ayuda cuando la necesito?	Descubrir que necesitamos a los demás para crecer, superando mentalidades que nos cierran o rigidizan.
15	¿Cómo puedo quererme y querer a los demás en el tiempo libre?	Aprovechar el ocio como una oportunidad de apertura y encuentro, no de mera satisfacción del propio gusto.
16	¿Siempre es malo ponerme triste? ¿Siempre es bueno alegrarse?	Profundizar en la complejidad de la vida y conocernos a partir de nuestros sentimientos.

17	¿Cómo puedo cuidar a los amigos?	Profundizar en la amistad para descubrir nuestras dinámicas interiores en este tipo de relaciones que tendremos toda la vida.
18	¿Se puede querer cuando cumplimos las normas?	Revisar cómo se vive la autoridad y las relaciones con quien dicta normas o indica lo que hay que hacer.
19	¿Conozco bien a los demás y sé cómo ayudarles?	Fortalecer la confianza en las relaciones y abrirnos al servicio a los demás.
20	¿Sé trabajar en equipo?	Conocer los propios estilos y fomentar la cooperación.
21	¿Conozco mis “debilidades” y “fortalezas”?	Trabajar una mirada honesta hacia uno mismo en clave de mejora y crecimiento, no de juicio.
22	¿Me gusta cómo hago las cosas?	Potenciar la autoestima como una dinámica de relación y de encuentro, no de mero gusto por la propia imagen.
23	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
24	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
25	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

# ¿Se puede querer estando enfadado?

**Objetivo:** Mantener la estabilidad en las relaciones interpersonales cuando tenemos vivencias desagradables.

**Duración:** Una sesión

## 1. Enfadados

Durante el día o la semana vivimos muuuchas cosas de todo tipo con las personas con las que vivimos: en casa, en el colegio, fuera del colegio... En algunas disfrutamos, estamos contentos, pero a veces ocurren cosas que nos enfadan. Por ejemplo, si alguien nos quita algo o nos rompe algo, nos enfadamos. ¿Alguien quiere contar en alto algo que le enfade?

## 2. Qué nos pasa cuando nos enfadamos

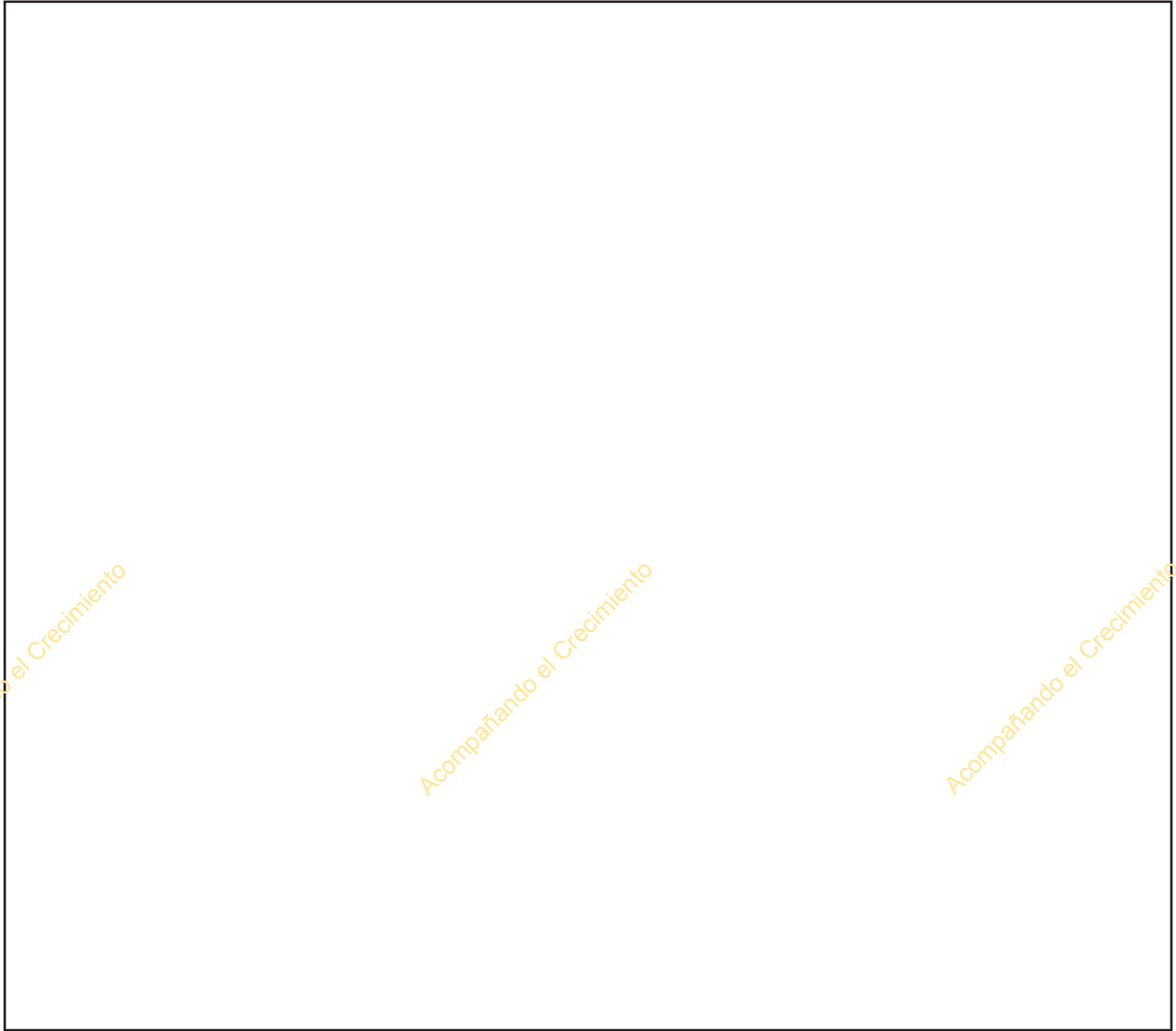
Vemos que hay muchos momentos en los que nos enfadamos. Vamos a hacernos varias preguntas pero nadie va a responder en voz alta. Primero vamos a pensar las respuestas y luego, cuando digamos que se puede contar, vamos diciendo.

Imagina que acaba de pasar eso que te enfada. En ese momento, **¿qué cosas piensas?**

Si ya lo has pensado, hacemos otra pregunta. En ese momento, **¿qué cosas quieres hacer?**

Tras unos segundos, vamos oyendo a unos y otros y pensamos sobre nosotros. Dibuja sobre tu enfado, qué piensas y qué quieres:





### 3. ¿Se puede querer estando enfadado?

Seguimos reflexionando en voz alta.

- ¿En ese momento es fácil o difícil querer a la otra persona?
- ¿Por qué es fácil o difícil?

### 4. Déjame que te cuente algo

Parece que cuando estamos enfadados no podemos querer a la persona con quien estamos enfadados, pero la verdad es que **no nos podríamos enfadar si, de alguna forma, no le quisiéramos ya.**

Por ejemplo, si una rama de un árbol se rompe y choca contra otra, no vamos al árbol y decimos: “árbol malo, no se pega”. En cambio, si una persona nos pega un golpe, sí que podríamos decirle: “no se pega”. ¿Por qué no le reñimos al árbol? Porque no esperamos nada del árbol. Solo es un árbol. Lo cuidamos, pero si nos cae una rama, no esperamos nada del árbol.



En cambio, de las personas que queremos y que nos importan esperamos mucho: que nos respeten, que nos oigan... y también nosotros queremos oírles. De hecho, nos enfadamos cuando esperamos cosas buenas de los otros y ocurre lo contrario.

**Esperar cosas buenas de los demás es una forma de querernos.**

## 5. Esa vez que me enfadé

Sobre esa vez que te enfadaste que hemos recordado en el punto 2, **¿qué cosas buenas esperabas de la otra persona en esta situación?** Lo comentamos y cada uno dibuja en el dibujo de antes.

## 6. Cómo querer estando enfadado

Podemos querer a la otra persona cuando estamos enfadados precisamente porque si nos hemos enfadado con ella es porque, de alguna forma, ya le queremos. Esperábamos que ocurriera algo bueno juntos y no ha pasado eso, ha pasado otra cosa que parece que no nos gusta por algún motivo.

**A quien queremos, le hacemos el bien. ¿Cómo podríamos hacer el bien con quien estamos enfadados?** Yo digo una cosa y luego sigues tú:

1. Podemos quererle contándole que nos ha hecho daño.

2. Podemos quererle \_\_\_\_\_

3. Podemos quererle \_\_\_\_\_

4. Podemos quererle \_\_\_\_\_

Compartimos todas las ideas en alto y las anotamos en un lugar visible de clase.

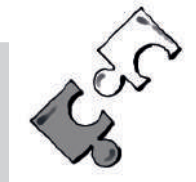
Si tenemos tiempo, recordamos por parejas un momento de la semana pasada en el que te habría venido bien acordarte de esto que hoy hemos trabajado.



Para compartir con nuestra familia, hoy hemos hecho un gran descubrimiento: cuando estamos enfadados podemos seguir queriéndonos entre nosotros. ¡Qué sorpresa! Parece imposible, pero es que cuando me hago daño con un objeto no me enfado con el objeto... ¿por qué cuando una persona me hace daño sí me enfado con ella? Porque de alguna forma quiero que me trate bien, quiero que esté conmigo... quiero que me quiera. Porque le quiero. ¡Qué trabalenguas!



Vamos a pensar juntos trabalenguas o frases divertidas relacionadas con lo que hemos descubierto hoy en la actividad.  
Así lo podremos compartir con nuestra familia esta tarde.



## CRECER EN MI FORMA DE QUERER 2. 7 años

	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>
1	Los regalos se dan y se reciben	Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.
2	¿Cuál es la mejor forma de querer a papá y mamá?	Aprender a expresar el cariño de distintas formas.
3	¿Para qué sirve el cuerpo?	Aprender a querer, acoger y entregarse, con la realidad corporal de forma adecuada.
4	Mamá, ¿por qué se besan esos dos chicos?	Trabajar la expresión del cariño según la relación que se tenga con los demás y aprender de las cosas que no se entienden.
5	¿Cómo contar mis cosas en casa?	Aprender a compartir la interioridad con los padres.
6	¿Qué tiene de bueno estar solo?	Conocer cómo se vive la soledad y aprovecharla como una experiencia compleja que nos puede ayudar a crecer.
7	¿Cómo podemos cuidar a los demás?	Cuidar unas relaciones sanas en el trato con las demás personas.
8	¿Para qué he nacido yo en este mundo?	Descubrir y concretar la vocación al amor a la que estamos llamadas todas las personas.
9	¿Por qué he nacido yo en este mundo?	Profundizar en nuestro origen personal, vinculado al mundo y a las relaciones con los demás, para descubrir el sentido de nuestra vida.
10	¿Cómo puedo expresar el cariño en la familia y fuera de la familia?	Favorecer la expresión del cariño y de la interioridad a las personas según el contexto y el tipo de relación que se mantenga.
11	¿Se puede querer al tomar decisiones?	Actuar desde la interioridad y para el encuentro con los demás, más allá de los comportamientos o actos técnicos.
12	¿Ganar siempre es salirme con la mía?	Saber jugar en equipo, saber ganar y saber perder.
13	¿Es bueno tener secretos con la familia?	Fortalecer el vínculo y la complicidad familiar y aprender a valorar la intimidad.
14	¿Es normal tener miedo?	Vivir los miedos para abrir a la persona a la realidad y a sus relaciones.
15	¿Cómo querer a quien ya no está conmigo?	Reflexionar sobre la muerte de personas cercanas y queridas.
16	¿Cómo queremos cuando cumplimos las normas?	Revisar cómo se vive la autoridad y las relaciones con quien dicta normas o indica lo que hay que hacer.

17	¿Cómo expresarme cuando algo no me gusta?	Favorecer la expresión de la interioridad para el encuentro con los demás.
18	¿Cómo puedo pedir ayuda cuando la necesito?	Descubrir que necesitamos a los demás para crecer, superando mentalidades que nos cierran o rigidizan.
19	¿Se puede querer al hacer lo que no me apetece o me aburre?	Abrirnos al encuentro con los demás a partir de las acciones que no nos gusta hacer.
20	¿Por qué algunas cosas me dan vergüenza?	Conocernos a partir de las diversas experiencias emocionales de la vida.
21	¿Siempre hay que decir la verdad?	Profundizar en la complejidad de la vida y tener criterios propios para decidir.
22	¿Qué es trabajar en equipo?	Conocer los propios estilos y fomentar la cooperación.
23	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
24	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
25	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

# ¿Cómo contar mis cosas en casa?

**Objetivo:** Aprender a compartir la interioridad con los padres.

**Duración:** Una sesión

## 1. Lo que pasa por dentro

Dialogamos en alto:

- **¿Qué cosas se nos ocurren que por fuera son iguales que por dentro?**
- **¿Qué cosas se nos ocurren que por fuera son de una forma y por dentro son de otra?**

Vamos a pensar ahora en las personas. Si un niño salta, sabemos qué está haciendo. Está saltando. Pero, **¿qué está haciendo por dentro?**

Dentro de nosotros hay más actividad que por fuera. Vamos a contar el cuento de Tomás y su jardín interior. El profesor va a ser el ayudante que dará voz al cuento:

### El jardín secreto de Tomás

*Había una vez un niño llamado Tomás, que vivía en una pequeña casa al borde del bosque. Tomás era un niño alegre y curioso, pero había algo especial en él: dentro de su corazón, había un jardín secreto. No era un jardín común, con flores y árboles que todos podían ver. Era un jardín que sólo Tomás conocía, lleno de colores, sonidos y criaturas que nadie más podía imaginar.*

*Cada vez que Tomás cerraba los ojos, podía entrar en su jardín interior. Había mariposas que brillaban como estrellas, ríos que cantaban canciones suaves y árboles que susurraban secretos antiguos. A Tomás le encantaba explorar este jardín, pero había algo que le preocupaba. No sabía cómo contarle a nadie lo maravilloso que era su jardín interior. “¿Cómo puedo explicar algo que vive solo dentro de mí?”, se preguntaba.*



Un día Tomás decidió hablar con su abuelo, que era un hombre sabio y paciente. “Abuelo,” dijo Tomás, “dentro de mí hay un jardín muy bonito, pero no sé cómo hablar de él, no sé qué palabras usar.”

El abuelo sonrió y le puso una mano en el hombro. “Tomás,” dijo, “todos tenemos un jardín dentro de nosotros. Es un lugar especial donde viven nuestros pensamientos, sentimientos y sueños. A veces es difícil poner en palabras lo que hay dentro de ese jardín, pero no te preocupes.”

Tomás se sintió un poco mejor, pero insistió: “¿Cómo puedo mostrarle mi jardín a los demás?”, preguntó.

El abuelo pensó por un momento y luego dijo: “No siempre necesitas mostrar tu jardín con palabras. A veces puedes compartirlo a través de dibujos, canciones, o simplemente estando cerca de las personas que amas. También puedes hacer metáforas: estoy tan animado como un río que baja rápido; o estoy como una flor a la que le falta agua”.



Tras oír el cuento, dialogamos en clase:

- **¿Por qué crees que Tomás tenía dificultad para contarle a los demás sobre su jardín?**
- **¿Qué consejo le dio el abuelo a Tomás sobre cómo compartir su jardín interior?**

## 2. Nuestro jardín interior

Ahora vamos a cerrar todos los ojos y vamos a pensar en nuestro jardín interior. ¿Qué hay en ese jardín? ¿Qué plantas hay? ¿Qué animales hay? ¿Qué cosas hay? ¿Qué temperatura hace? ¿Y el clima?

*¿Qué significan todas esas cosas?*

*¿Qué pensamientos tengo?*

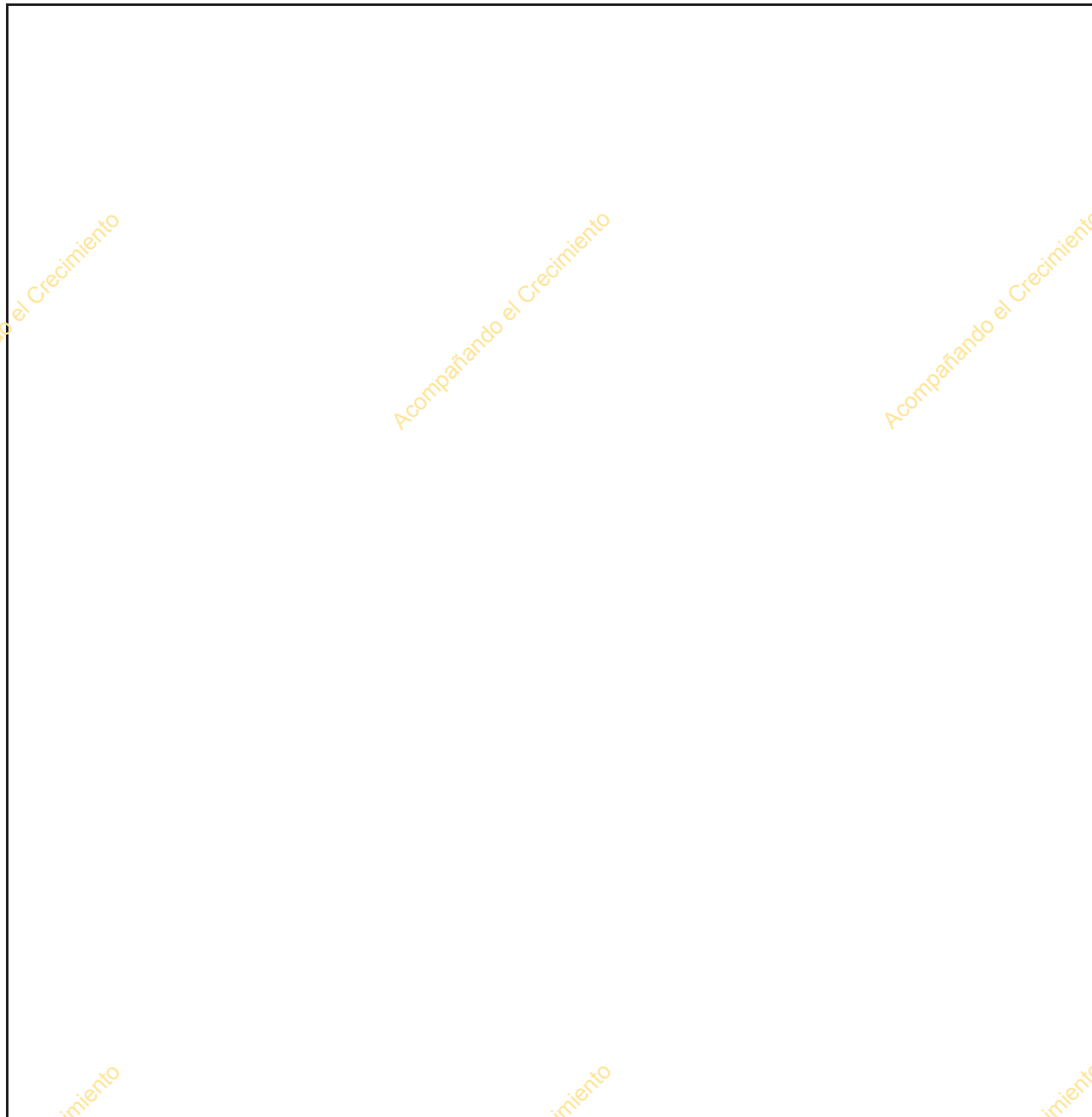
*¿Qué personas hay?*

*¿Qué siento hacia ellas?*

*¿Qué cosas quiero o me gustaría?*

En silencio pensamos unos minutos para saber qué hay en tu jardín interior.

Ahora pinta tu jardín interior.



Acompañando el Crecimiento

Acompañando el Crecimiento

Acompañando el Crecimiento

Acompañando el Crecimiento

Acompañando el Crecimiento

Acompañando el Crecimiento



### 3. Compartimos

En clase quien quiera comparte algo de su jardín interior.

Vamos a seguir el consejo del abuelo de Tomás y vamos a inventarnos metáforas. Me voy a inventar una frase y luego tú haces las tuyas con las cosas que vivimos cada día en el colegio, en el patio, en casa...



*Cuando voy al colegio es como ir a la montaña: subir cuesta, pero bajar no.*

Ahora tú:

Cuando voy al colegio es como .....

Cuando ..... (piensa algo que te pase y quieras contar) es como

.....

Cuando ..... (piensa algo que te pase y quieras contar) es como

.....

Esta tarde, cuando llegues a casa, enseña a tus papás y si quieres a alguien más el dibujo de tu jardín interior. Explícale los detalles que has dibujado, los colores que has elegido, qué hay... Si esa persona quiere, puede preguntarte cosas de tu jardín. Si tú quieres, pregúntale cómo es su jardín interior: las cosas que piensa, que sueña, que se imagina, que siente, que desea...



## CRECER EN MI FORMA DE QUERER 3. 8 años

	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>
1	Los regalos se dan y se reciben	Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.
2	¿Se puede querer a quien te dice lo que tienes que hacer?	Revisar cómo se vive la autoridad y las relaciones con quien dicta normas o indica lo que hay que hacer.
3	¿De dónde vengo? ¿Quiénes son mis raíces familiares?	Conocer a nuestros antepasados y favorecer el agradecimiento hacia lo recibido sin haber hecho nada para ello.
4	¿Qué hace falta para vivir?	Preguntarnos si hace falta dar las gracias en la vida y si se puede pedir perdón de formas distintas.
5	¿Por qué mis papás no son superman?	Fortalecer la relación con los padres desde la debilidad o el error como punto de encuentro, no de juicio.
6	¿Es bueno o malo estar solo?	Vivir la soledad como una experiencia que ayude a crecer personalmente.
7	¿Cuándo se está listo para tener amigos?	Profundizar en la amistad para descubrir nuestras dinámicas interiores en este tipo de relaciones que tendremos toda la vida.
8	¿Cómo puedo ayudar a quien está enfadado?	Favorecer relaciones de ayuda mutua con los demás incluso en las situaciones desagradables o complicadas, aprovechando todas las situaciones de la vida como una oportunidad de encuentro y crecimiento.
9	¿Qué pasa cuando las cosas no son como yo pienso?	Acoger al otro como es, relacionándonos más allá de nuestras diferencias, e incluso viviendo las diferencias como una oportunidad de conocernos, abrirnos y encontrarnos.
10	¿Qué pasa cuando algo sale bien pero yo no me quedo bien?	Vivir la frustración como una oportunidad para conocernos y crecer.
11	Cuando doy, ¿espero que me devuelvan algo a cambio?	Favorecer relaciones sanas en la familia, queriéndonos como personas por quienes somos, y no por lo que uno tiene, hace o da.
12	¿Cómo querer a quien ya no está conmigo?	Reflexionar sobre la ausencia o la muerte de otras personas para vivir el encuentro más intensamente con las personas con las que se vive y también con quienes no se encuentran físicamente presentes.
13	¿Cómo querer a los hermanos y a los amigos?	Cuidar la relación con los demás como un fin más allá de cualquier medio que compartamos.

14	¿Por qué mis padres quieren que yo aprenda ciertas cosas?	Valorar la relación con los padres e integrarla con la identidad personal.
15	¿Cómo llegar a acuerdos en casa?	Diferenciar estilos de relación, valorando las diferencias entre los pactos y las alianzas.
16	¿Me gusta cómo soy?	Potenciar la autoestima como una dinámica de relación y de encuentro, no de mero gusto por la propia imagen.
17	¿Se puede decir la verdad sin hacer daño a los demás?	Favorecer la sinceridad en las relaciones y la expresión de la interioridad para el encuentro.
18	¿Es lo mismo jugar en el parque que jugar a través de una tablet?	Aprender a usar las tecnologías de un modo que nos ayude a relacionarnos como personas.
19	¿Conozco bien a los demás y sé cómo ayudarles?	Fortalecer la confianza en las relaciones y abrirnos al servicio a los demás.
20	¿Sé trabajar en equipo?	Conocer los propios estilos y fomentar la cooperación.
21	¿Siempre es malo ponerme triste? ¿Siempre es bueno alegrarse?	Profundizar en la complejidad de la vida y conocernos a partir de nuestros sentimientos.
22	¿Decir perdón es perdonar?	Promover una reconciliación sincera para favorecer relaciones personales sanas.
23	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
24	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
25	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

# ¿De dónde vengo? ¿Quiénes son mis raíces familiares?

**Objetivo:** Conocer a nuestros antepasados y favorecer el agradecimiento hacia lo recibido sin haber hecho nada para ello.

**Duración:** Dos sesiones y algo de trabajo en casa entre la primera y la segunda sesión

**Materiales:** Hojas en blanco y material para decorar las cartas

## 1. Tatarabuelos

Hoy vamos a hacer algunas cosas en clase y vamos a pedir otras para completar en casa. El próximo día, podremos compartir todo el trabajo. ¿Estamos preparados?

Empezamos dialogando:

- **¿Sabes qué quiere decir tatarabuelo?**
- **Y ¿cuántos tatarabuelos tenemos?**
- Quien quiera, comparte algo de si les conoció, si casi les conoció...

## 2. Mi familia

¿Conocer a un tatarabuelo es algo realmente difícil! Solo unos pocos privilegiados tienen la suerte de hacerlo.

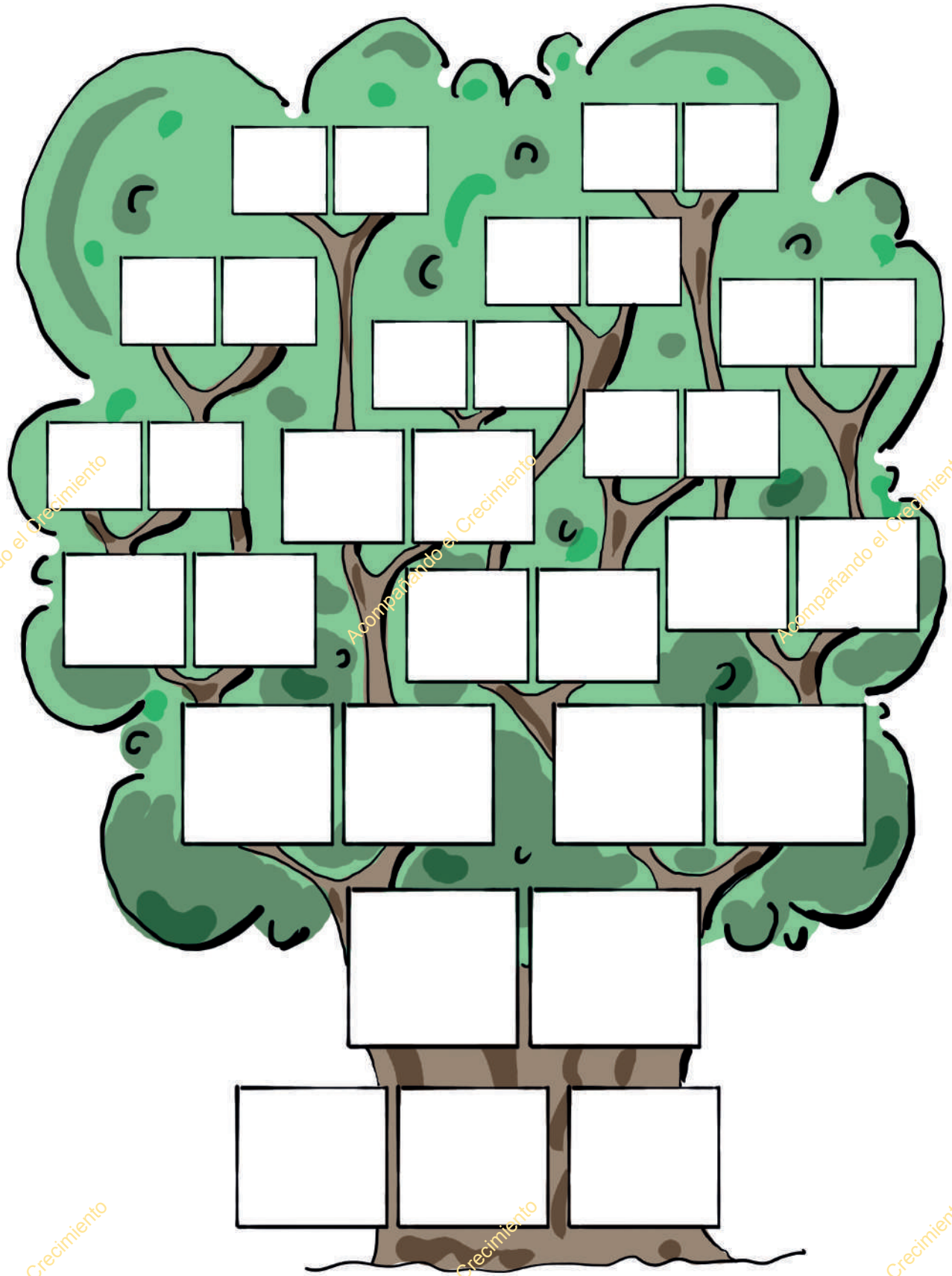
Como es posible que muchos no les hayamos conocido, vamos a completar cada uno el árbol genealógico de nuestra familia: los papás, los hermanos si los tenemos, los abuelos, los bisabuelos y los tatarabuelos. Aunque tengamos más familia (tíos, primos...) hoy no los vamos a rellenar en nuestro árbol.

Como es probable que ahora no lo podamos completar solos, lo haremos esta tarde con ayuda de tu familia.

De cada uno escribiremos su nombre y uno o dos apellidos.

Además, de cada uno pon un recuerdo bonito que te cuenten en casa y escribe dónde vivió, en qué año nació y dónde y cuándo murió.

Es fácil que alguna casilla se quede sin rellenar. La vida da muchas vueltas.



Acompañando el Crecimiento

Acompañando el Crecimiento

Acompañando el Crecimiento

Acompañando el Crecimiento

Acompañando el Crecimiento

Acompañando el Crecimiento

### 3. Seguimos en clase

Antes de hablar con tu familia para rellenar el árbol, contesta por escrito o compartiendo en pareja:

¿Cómo te imaginas a tus papás de pequeños?

.....

¿Cómo te imaginas a tus abuelos cuando tenían la edad de tus padres?

.....

¿Qué te imaginas de tus bisabuelos y tatarabuelos? ¿De qué trabajaban? ¿Cómo vivían?

.....

Esta tarde compartimos en familia lo que nos imaginamos sobre nuestros papás, nuestros abuelos, nuestros bisabuelos y tatarabuelos. ¡Qué sorpresa se llevarán los papás al escucharnos!



También rellenamos juntos el árbol genealógico con toda la información y al día siguiente lo traemos a clase para seguir haciendo la actividad.

### 4. El próximo día...

Ya hemos rellenado el árbol con nuestra familia al completo. Vamos a empezar compartiendo cómo fue la experiencia. Tras rellenar el árbol y contar en casa lo que te imaginabas, **¿qué has aprendido de nuevo de tu familia?** Compartimos todos los que queramos.

Te propongo lo siguiente. Escribe una carta a tus bisabuelos y tatarabuelos y entrégala a la persona mayor de tu familia. Se la leerás al dársela.

En la carta cuéntales todas las cosas que tú vives gracias a ellos.

¡Adelante!

Ya saben los papás que hemos trabajado sobre nuestros orígenes familiares gracias al árbol genealógico. Hoy además hemos escrito una carta a nuestros bisabuelos y tatarabuelos, de los que ya sabemos algo gracias a lo que nos han contado.



Papá y mamá tendrán que ayudar al hijo o hija a que entregue su carta a la persona mayor de la familia, y también podrán charlar con los hijos sobre todas las cosas que, tanto los papás como los hijos, vivimos, tenemos y somos gracias a los que nos han precedido.

Investiga en clase si algún compañero de clase tiene algún familiar con los mismos nombres o apellidos que los tuyos.





## CRECER EN MI FORMA DE QUERER 4. 9 años

	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>
1	Los regalos se dan y se reciben	Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.
2	¿Cómo han aprendido mis papás a ser papás?	Reconocer a quienes nos han precedido en el amor.
3	¿Se puede querer a todos igual?	Expandir el amor como una dinámica universal, descubriendo la singularidad de cada relación.
4	¿Nos queremos gratis en casa?	Favorecer relaciones sanas en la familia, queriéndonos como personas por quienes somos, y no por lo que uno tiene, hace o da.
5	¿Me gusta ser chico o chica?	Profundizar en la masculinidad y la feminidad como dos dinámicas presentes en las personas, ambas necesarias para crecer.
6	¿Es lo mismo jugar con un smartphone que con una persona?	Aprender a usar las tecnologías de un modo que nos ayude a relacionarnos como personas.
7	¿Cuánto dura una familia?	Descubrir cómo cuidar las relaciones en la familia durante toda la vida.
8	El mundo sufre, ¿cómo ayudar al mundo?	Creer en conciencia del mundo y los demás como un don al que entregarse.
9	¿Se puede querer cuando nos cuesta obedecer?	Conocernos y mejorar nuestras relaciones a partir de las situaciones en las que nos cuesta obedecer o cuando tenemos que hacer algo que no nos gusta.
10	¿Sé hacer regalos?	Vivir la entrega de forma gratuita y tranquila, sin miedos o exigencias.
11	¿Se puede querer a los amigos cuando estamos separados?	Profundizar en el encuentro con las personas más allá de la cercanía física.
12	¿Qué puedo hacer si me arrepiento de haber dicho algo a un amigo?	Fortalecer el vínculo y la complicidad en la amistad y aprender a valorar la intimidad.
13	¿Cómo creo que me ven los demás? ¿Cómo quiero que me vean?	Integrar la identidad personal con las relaciones con los demás.
14	¿Cómo cuidar a los hermanos y a los amigos?	Profundizar en la amistad para descubrir nuestras dinámicas interiores en este tipo de relaciones que tendremos toda la vida.
15	¿Se puede querer al estudiar y hacer las tareas del colegio?	Revisar las motivaciones para estudiar-trabajar y favorecer el encuentro interpersonal en el estudio-trabajo, como una dinámica personal, no solo técnica.



16	¿Cómo rectificar cuando me equivoco?	Abrir a una mentalidad de crecimiento en todo momento.
17	¿Cómo querer a quien ya no está conmigo?	Reflexionar sobre la ausencia o la muerte de otras personas para vivir el encuentro más intensamente con las personas con las que se vive y también con quienes no se encuentran físicamente presentes.
18	¿Se puede querer a quien te pone normas?	Revisar cómo se vive la autoridad y las relaciones con quien dicta normas o indica lo que hay que hacer.
19	¿Para qué sirven los amigos?	Profundizar en la amistad para favorecer relaciones sanas cuestionando los motivos internos por los que estamos con los amigos.
20	¿Se puede decir la verdad sin herir a nadie?	Favorecer la sinceridad en las relaciones y la expresión de la interioridad para el encuentro.
21	¿Cómo confiar en alguien cuando algo me da vergüenza?	Fortalecer relaciones de apoyo más allá de cualquier vivencia emocional.
22	¿Por qué me preocupa tanto “el qué dirán”?	Integrar las relaciones con los demás con la identidad personal y favorecer una autoestima sana, realista y confiada.
23	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
24	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
25	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

# ¿Es lo mismo jugar con un smartphone que con una persona?

**Objetivo:** Aprender a usar las tecnologías de un modo que nos ayude a relacionarnos como personas.

**Duración:** Una sesión

## 1. Qué prefiere el mono

Vamos a conocer un experimento que se hizo una vez con un mono recién nacido. Al monito recién nacido le pusieron delante dos mamás falsas. Eran falsas porque no eran monas, no eran su mamá de verdad, sino que simulaban ser monas. Una estaba recubierta de piel de mono y no tenía comida. Otra no tenía piel de mono, sino que era todo alambres, pero le habían puesto un biberón para tomar leche.

Dialogamos:

- **¿Dónde crees que el mono pasaba mucho tiempo abrazado?**
- **¿Dónde habrías ido tú?**
- **¿Habrías ido al mismo sitio del mono o habrías hecho una cosa totalmente distinta? ¿Por qué?**



En el experimento el mono pasaba casi todo el tiempo con su mamá falsa pero con piel de mono. Como el experimento lo hicieron con muchos monos, algunos hacían esto y ya está, mientras que otros estaban con la mamá falsa con piel de mono pero de vez en cuando se iban a la otra mamá a tomar un poco de leche y volver a la primera. Pensamos juntos: **¿en qué se fijaban los monos para tomar sus decisiones?**

## 2. Qué prefieren las personas

Ahora imagínate que a ti te dan dos opciones: entrar en una habitación en la que solo tienes un smartphone para jugar y navegar con él como quieras o entrar en otra habitación en la que solo hay un amigo para poder jugar con él, tal vez a perseguirnos o a lo que se nos ocurra.

Individualmente contesta: ¿dónde irías? ¿Por qué?

..... porque .....

Dialogamos en grupo con dos preguntas:

- **¿Qué podría motivar a una persona para irse con el smartphone?**
- **¿Qué podría motivar a una persona para irse con su amigo?**

Seguimos dialogando con otras preguntas:

- **¿Por qué hay tantos niños “enganchados” a un smartphone, tablet o lo que sea?**
- **¿Por qué son tan atractivos?**

### 3. La diferencia entre los monos y las personas

Te voy a contar una cosa sobre el mono. Cuando el mono toma decisiones de ir a un sitio o a otro, ¿sabes en qué piensa? El mono solo piensa en una cosa: en **estar él a gusto**. Ni siquiera cuando está con su mamá de verdad quiere estar con su mamá, sino que simplemente quiere estar donde está a gusto, y por eso va con su mamá.

Cuando queremos jugar con alguien, sabemos que seguramente estaremos muy a gusto. Pero **¿jugamos solo porque es divertido o porque nos encanta estar juntos y eso nos hace sentir bien?**

Es una pregunta complicada, así que primero nos aseguramos de que la entendemos. Te pongo un ejemplo. Imagina que a un niño le gusta pintar. Puede ser que le guste pintar sin más o puede ser que le guste pintar porque mientras pinta piensa en que ese dibujo es para alguien que quiere. En el primer caso, le gusta pintar sin más, y en el segundo caso, le gusta hacer cosas para quien quiere, como pintar, y por eso acaba estando a gusto.

Cuando nos aseguramos de que se entiende, pasamos a responder cada uno individualmente: **¿Juegas solo porque es divertido o porque te encanta estar junto a quien quieres y eso te hace sentir bien?** Di algunos ejemplos en los que se vea por qué piensas así.

.....  
.....

Dialogamos:

- Según eso, si estar con un smartphone es una *cosa* y el amigo es una *persona*, **¿por qué alguien va a elegir un smartphone en vez de una persona?**
- **¿Qué necesitará esa persona?**

#### 4. Cosa / persona

Un smartphone es una cosa y las cosas hacen bien o mal según cómo las usemos. Por ejemplo, no es lo mismo usar un martillo para clavar clavos que para golpear a alguien.

- **¿Cómo se nota que usar un smartphone le hace mal a un niño y a quienes están con él?**
- **¿De qué forma se puede usar un smartphone que nos haga bien a todos?**

Querida familia:



Hoy en clase hemos diferenciado algo muy importante: a veces hacemos las cosas centrados en las cosas en sí mismas, y otras veces hacemos las cosas pensando en las personas con las que estamos, o con las que luego vamos a estar. ¡Eso cambia totalmente lo que hacemos! Porque las cosas, como son objetos, se pueden usar para hacer bien a las personas o para hacerles mal. Así que te animamos a hablar en casa con las últimas dos preguntas de la actividad, para reflexionar juntos cómo estamos viviendo en nuestra familia:

- **¿Cómo se nota que usar un smartphone le hace mal a un niño/mayor y a quienes están con él?**
- **¿De qué forma se puede usar un smartphone que nos haga bien a todos?**

Esperamos que este diálogo nos ayude y, si vemos que necesitamos tomar alguna decisión, ¡adelante! ¡Crecemos juntos!

## CRECER EN MI FORMA DE QUERER 5. 10 años

	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>
1	Los regalos se dan y se reciben	Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.
2	¿Cómo contar mis cosas en casa?	Aprender a compartir la interioridad con los padres.
3	¿Se puede querer a quien te pone normas?	Revisar cómo se vive la autoridad y las relaciones con quien dicta normas o indica lo que hay que hacer.
4	¿Cómo querer cuando se hace difícil querer?	Cuestionar las propias formas de pensar y vivir para adecuarlas a la situación personal y relacional presente.
5	¿Se puede tratar a las personas de formas distintas?	Cuidar unas relaciones sanas en el trato con las demás personas.
6	¿Qué es tener éxito?	Profundizar en las acciones exitosas o acertadas para descubrir a quién y cómo se está amando detrás de ellas, y cómo se quieren vivir en el futuro.
7	¿Qué hacer con las cosas que me gustan?	Descubrir qué cosas nos dan placer y valorar cómo nos ayuda vivirlas para el encuentro, no para la mera autosatisfacción, trabajando y educando el gusto.
8	¿Qué significa que yo sea hombre o mujer?	Profundizar en la masculinidad y la feminidad como dos dinámicas presentes en las personas, ambas necesarias para crecer.
9	¿Qué significan las cosas que hacemos?	Profundizar en el sentido de los actos sexuales (besos, abrazos...) y cualquier acto humano, según los contextos y las intenciones.
10	¿Cómo llegar a un acuerdo?	Diferenciar estilos de relación, valorando las diferencias entre los pactos y las alianzas.
11	¿Qué hago si no entiendo lo que me pasa?	Acompañar cuando tenemos dudas para profundizar en la identidad personal y relacional.
12	¿Cómo nos relacionamos con las personas y cómo nos relacionamos con los objetos? ¿Podemos equivocarnos?	Vivir la relación con los objetos como un medio para el fin más importante: estar con las personas.
13	¿Qué pasa cuando alguien me rechaza? Si me peleo con un amigo, ¿qué?	Vivir las frustraciones de la vida como una oportunidad para conocernos y mejorar las relaciones.
14	¿Me gusta cómo soy?	Potenciar la autoestima como una dinámica de relación y de encuentro, no de mero gusto por la propia imagen.

15	¿Qué significa obedecer?	Revisar cómo se vive la autoridad y las relaciones con quien dicta normas o indica lo que hay que hacer.
16	¿Se puede elegir la forma de pensar? ¿Qué hago con los valores que me han transmitido?	Conocer la cultura y favorecer el agradecimiento hacia lo recibido, integrándolos con la novedad de la identidad personal.
17	¿Se puede querer a los amigos cuando son o piensan diferente a mí?	Acoger al otro como es, relacionándonos más allá de nuestras diferencias, e incluso viviendo las diferencias como una oportunidad de conocernos, abrirnos y encontrarnos.
18	¿Cómo puedo expresar mi cariño a los demás?	Favorecer la expresión del cariño y de la interioridad a las personas según el contexto y el tipo de relación que se mantenga.
19	¿Cómo cuidar a mi familia?	Fortalecer los vínculos en la familia en las acciones cotidianas.
20	¿Qué relación tiene mi cuerpo con quien soy?	Relacionar la identidad personal con nuestra expresión corporal, favoreciendo elecciones que nos lleven a la entrega a los demás y a la acogida de los demás.
21	¿Cómo sé que me quieren a mí y no algo de mí?	Vivir las relaciones como un fin en sí mismas y no como un medio para obtener beneficios personales.
22	¿Cómo elegir a los amigos?	Profundizar en la amistad para descubrir nuestras dinámicas interiores en este tipo de relaciones que tendremos toda la vida y trabajar los criterios de relación.
23	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
24	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
25	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

# ¿Se puede querer a quien te dice qué tienes que hacer?

**Objetivo:** Revisar cómo se vive la autoridad y las relaciones con quien dicta normas o indica lo que hay que hacer.

**Duración:** Una sesión

**Materiales:** Opcionalmente, tarjetas con los roles (padre, madre, hijo/a, profesor/a, alumno/a, policía, entrenador, etc.)

## 1. Qué normas nos rodean

Empezamos dialogando y anotando en un lugar visible qué normas tenemos a nuestro alrededor, en nuestro día a día, ya sea en familia, en la escuela, en la calle, en la sociedad...

Cuando tenemos al menos 10, nos dividimos en grupos de 3-4 personas. Cada grupo elige una norma, y recibe una tarjeta con un rol distinto. Poniéndonos en la piel del personaje que nos ha tocado, cada uno expresa cómo se siente cuando tiene que cumplir o ayudar a otros a cumplir esa norma.

Tras el juego, compartimos en alto todos juntos, cada uno según la norma que eligió:

- ¿Cómo nos hemos sentido cada uno según el personaje que nos ha tocado a la hora de cumplir normas?
- ¿Cómo nos hemos sentido cada uno a la hora de ayudar a otros a cumplir normas?

Y seguimos dialogando:

- **¿Cómo se sienten las personas que tienen que cumplir normas? ¿Por qué?**
- **¿Cómo se sienten las personas que tienen que ayudar a otros a cumplir normas? ¿Por qué?**

## 2. El puente para vivir juntos

Vivir en una sociedad grande, o incluso en una pequeña sociedad como puede ser la familia o nuestra clase no es nada fácil. Imagina que las normas son como un puente que nos ayuda a cruzar un río lleno de obstáculos. Sin el puente, caeríamos al agua, no podríamos entendernos o vivir juntos. Las normas-puentes nos ayudan a vivir y a convivir.



2.1. Dialogamos juntos sobre algunas normas que hemos dicho antes: **¿en qué dificultades-ríos nos ayuda esa norma-puente?**



**2.2. Gracias a las normas tenemos muchas cosas que nos ayudan a vivir y a convivir.**

Pero a veces cumplir las normas nos cuesta... Entonces, **¿cómo es posible que algo que está para ayudarnos, las normas-puente, a veces es difícil de vivir o cumplir?**

Pista: puede que aparezca algún miedo, duda, desconfianza, enfado, pensamiento... Todo esto lo anotamos en un lugar visible para todos.

2.3. Dialogamos sobre cada dificultad que tenemos para cumplir la norma-cruzar el puente:

- ¿Cómo las dudas sobre la persona que nos pone la norma nos dificulta querer o respetar a los demás?
- ¿Cómo nuestros miedos sobre la norma nos dificultan querer a los demás?
- ¿Cómo nuestros enfados con la norma nos dificultan querer a los demás?
- Si necesitamos añadir más preguntas o ideas, lo hacemos.

### **3. Creciendo en las relaciones**

Dialogamos juntos:

- ¿Qué se puede hacer para que una duda con una persona no me separe de ella?
- ¿Cómo ayudar a una persona que duda o desconfía?



- ¿Qué se puede hacer para que un miedo no nos impida confiar en el otro? ¿Cómo ayudar a una persona que tiene miedo?
- ¿Qué se puede hacer para que el enfado no sea quien decida qué tiene que pasar entre nosotros? ¿Cómo ayudar a una persona enfadada?
- Si necesitamos añadir más preguntas o ideas, lo hacemos.

#### 4. El gran momento

Escribe una norma que a ti te cuesta cumplir o entender (en casa, en el colegio, en la calle...):

.....

¿Por qué te cuesta? Escribe qué miedos, dudas, enfados, preocupaciones o pensamientos tienes en ese momento que te frenan. Escribe al menos 3:

- .....
- .....
- .....

Hoy vamos a preparar una conversación con quien me ha puesto esa norma que me cuesta cumplir o que no entiendo, o estoy enfadado, o tengo miedo...



Le contaremos por qué nos cuesta cumplirla o entenderla, y le pediremos que nos escuche para conocernos un poquito mejor.

¿A quién se lo contaré? .....

¿Cuándo y dónde se lo contaré? .....

Después de la conversación puedes preguntarle también a esa persona si a ella le cuesta cumplir o entender alguna norma y por qué le pasa.

¡Ánimo!

Hemos descubierto dos cosas muy valiosas. Primero, que generalmente las normas las pone alguien que de alguna forma nos quiere, y nos está cuidando, ayudando a cruzar el puente de vivir mejor juntos. Es decir, que **las normas están puestas para ayudarnos a vivir y a convivir**. Si a veces las vivimos como un fastidio o nos cuesta cumplirlas, necesitaremos pensar qué miedos, desconfianzas, dudas o enfados tenemos y por qué.



Así, lo segundo que hemos descubierto es que **nos podemos ayudar a vencer esos miedos, dudas, enfados o dificultades que tenemos para vivir las normas**, porque así serán realmente puentes que nos ayuden a vivir mejor juntos en todos los lugares: en el colegio, en casa, con los amigos...

Compartimos en casa alguna norma que nos cuesta cumplir, y no se trata de que pensemos cómo cumplirla, sino de que cada uno nos escuchemos: qué nos pasa por dentro, qué dificultades tenemos para vivir juntos...

Al final, podemos pensar cómo ayudarnos cuando tenemos esos miedos, dudas, desconfianzas, pensamientos...

¡Ánimo! Seguimos creciendo como familia.

## CRECER EN MI FORMA DE QUERER 6. 11 años

	Actividad	Objetivo
1	Los regalos se dan y se reciben	Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.
2	¿Hace falta agradecer a nuestros padres que seamos sus hijos?	Descubrir qué significa “ser hijo o hija” y fomentar el honor hacia quien me precede en este don.
3	¿Se puede querer a quien te dice qué tienes que hacer?	Revisar cómo se vive la autoridad y las relaciones con quien dicta normas o indica lo que hay que hacer.
4	Si hago lo que me gusta, ¿seré feliz?	Diferenciar entre el gusto, apetencia o placer de la felicidad o satisfacción interior, para actuar desde la interioridad humana y no desde instancias exteriores o coyunturales.
5	¿Seré como mi padre? ¿Seré como mi madre?	Ahondar en la pregunta por la identidad personal como algo conectado con la propia historia al mismo tiempo que dejando la puerta abierta a la novedad y singularidad de cada uno, con el horizonte del encuentro como sentido de vida.
6	¿Qué hacer para que me quieran?	Profundizar en por qué uno es querido o quiere a los demás, si por lo que da/le da o por lo que es como persona.
7	¿De cuántas formas se puede estar solo?	Conocer cómo se vive la soledad y aprovecharla como una experiencia compleja que nos puede ayudar a crecer.
8	¿Se puede querer estando enfadado?	Abrirse a los demás incluso cuando uno está enfadado, superando los propios planes o razonamientos.
9	¿Sería mejor que todos fuéramos iguales?	Profundizar en el sentido de las diferencias entre nosotros, especialmente en las diferencias sexuales, para favorecer el encuentro interpersonal y no la lucha o la separación.
10	¿Mi forma de tratar a mi familia dice algo de mí?	Integrar el estilo de relación en la familia y en otros ambientes con la identidad personal.
11	¿Que te quieran significa que nunca te van a fallar?	Profundizar sobre qué es amar de verdad, en relación con la complejidad de la vida.
12	¿Querer a otro es lo contrario de quererse a uno mismo?	Integrar la relación con los demás con la relación con uno mismo para generar dinámicas sanas.
13	¿Es bueno compartir con mis padres lo que me pasa con mis amigos?	Fortalecer los vínculos y la complicidad en cada relación y aprender a valorar la intimidad.

14	¿Qué me hace ser único e irrepetible?	Potenciar la autoestima como una dinámica de relación y de encuentro, no de mero gusto por la propia imagen.
15	¿Cuándo se está listo para tener amigos? ¿Es todo lo que necesito para ser feliz?	Relacionar la identidad personal y el proyecto de vida con la amistad.
16	¿Qué dice de mí la música que escucho?	Conocerme a partir de mis gustos y aficiones.
17	¿Se puede querer cuando pensamos distinto?	Acoger al otro como es, relacionándonos más allá de nuestras diferencias, e incluso viviendo las diferencias como una oportunidad de conocernos, abrirnos y encontrarnos.
18	¿Cómo querer y cuidar a los amigos?	Profundizar en la amistad para descubrir nuestras dinámicas interiores en este tipo de relaciones que tendremos toda la vida.
19	¿Qué significa cuidarme?	Vivir el cuidado y bienestar personal como una dinámica de encuentro, no de mera satisfacción de los propios gustos o necesidades.
20	¿Se puede querer a quien ya no está conmigo?	Tener esperanza en las relaciones más allá de la muerte.
21	¿Se puede querer al estudiar y hacer las tareas del colegio?	Revisar las motivaciones para estudiar-trabajar y favorecer el encuentro interpersonal en el estudio-trabajo, como una dinámica personal, no solo técnica.
22	¿Uso bien las tecnologías?	Favorecer la responsabilidad y el respeto a los demás a partir del uso de las tecnologías.
23	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
24	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
25	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

# ¿Sería mejor que todos fuéramos iguales?

**Objetivo:** Profundizar en el sentido de las diferencias entre nosotros, especialmente en las diferencias sexuales, para favorecer el encuentro interpersonal y no la lucha o la separación.

**Duración:** Una sesión

## 1. ¿Qué pasaría?

- ¿Qué pasaría en un mundo en el que todo tuviera el mismo color, el mismo brillo, el mismo tono, el mismo contraste?
- ¿Qué pasaría en un mundo en el que toda la comida tuviera el mismo sabor, independientemente de cómo la cocines?
- ¿Cómo sería un mundo en el que todos tuviéramos los mismos gustos?
- ¿Cómo sería un mundo en el que todos tuvieran el mismo cuerpo, el mismo aspecto?
- ¿Cómo sería el colegio de ese mundo? ¿Habría colegio?
- ¿Con quien se casaría la gente?
- ¿De qué trabajaría la gente?
- ¿Dónde se iría la gente de viaje?
- ¿Qué buscaría la gente de ese mundo?
- ¿De qué discutiría esa gente?

Discutimos en grupos lo que pasaría en ese mundo respondiendo a esas preguntas.

Tras escuchar a los distintos grupos, cada uno escribe su **conclusión personal**.

En un mundo en el que todo fuera igual .....

## 2. Somos diferentes

Supongo que se habrá descubierto que **las diferencias son deseables**. Pero cuando hay diferencias entre las personas, a veces también aparecen problemas. Por ejemplo, uno puede jugar a fútbol mejor que otro, uno puede tener más dinero que otro, uno puede tener un trabajo y otro otro... Cuando hay diferencias, ocurren cosas problemáticas. Por ejemplo, uno está arriba y otro abajo, uno tiene poder y otro no... Entonces los que están abajo que no tienen poder a veces dicen: "yo quiero poder", y luchan contra los de arriba

que sí tienen poder, o dinero, o lo que sea; y así los que estaban arriba, pasan abajo, y los de abajo, pasan arriba. Eso se llama “darle la vuelta a la tortilla”. **¿Qué tiene de bueno darle la vuelta a la tortilla cuando se tienen diferencias con los demás?**

Cuando hay diferencias entre las personas, otros dicen: “pues que cada uno se vaya por su lado, los de arriba con los de arriba y los de abajo con los de abajo, cada uno por separado”. Por ejemplo, los ricos con los ricos y los pobres con los pobres, cada uno por su lado. **¿Te parece eso una buena solución? ¿Por qué?**

### 3. Más diferencias

Como ves, el tema de la diferencia es un tema que se produce en muchos ámbitos. Hemos hablado del deporte, del dinero, del trabajo... Otro ámbito en el que hay diferencias es entre los chicos y las chicas. Entonces unos podrían decir: “que no haya chicos y chicas, mejor ser todos iguales”. Otros podrían decir: “los chicos arriba y las chicas abajo”. Otros podrían decir: “las chicas arriba y los chicos abajo”. Otros podrían decir: “mejor que vaya cada uno por su lado”.

En lugar de preguntarnos qué hacer con la diferencia entre los chicos y las chicas, vamos a preguntarnos **qué hacer con cualquier diferencia**, y luego aplicaremos esos razonamientos al tema de las diferencias entre chicos y chicas. Así pues, habla con un compañero y busca una respuesta que sea la misma para todas las diferencias al mismo tiempo, y pon ejemplos de por qué vuestra propuesta funciona muy bien en todos los casos. Escribe tu propuesta antes de compartirla:

- ¿Qué hacer con la diferencia de que unos saben más que otros?
- ¿Qué hacer con las diferencias de que unos saben más de matemáticas u otros saben más de historia?
- ¿Qué hacer con la diferencia de que a uno le guste el fútbol y a otro pasear en bici?
- ¿Qué hacer con la diferencia de que uno tiene más dinero que otro?

Al compartir ideas sobre **cómo aprovechar las diferencias para hacer un mundo más interesante y valioso**, anotamos todo en un lugar visible.

#### 4. Chicos y chicas

Tras escuchar muchas ideas, resumimos **qué diferencias vemos entre chicos y chicas.**



Escribe a nivel individual y luego compartimos: **¿cómo usar las diferencias entre chicos y chicas para hacer un mundo más interesante que a todos nos ilusione?**

.....

.....

Para acabar, piensa en una diferencia que vivas con alguien (en familia, en el colegio, con los amigos...). ¿Cuál es y con quién?



¿Cómo vas a usar esa diferencia para mejorar la relación con esa persona?

.....

¡Ánimo!



Muchas personas a lo largo de la historia se han dado cuenta de esto mismo que hoy estamos descubriendo: que **nuestras diferencias pueden servir para hacer un mundo más interesante y valioso, si nos disponemos a acoger al otro como es, a escucharle, a conocerle, y al mismo tiempo cada uno somos nosotros mismos, sin tener por qué ser como el otro.**



Por ejemplo, el político Nelson Mandela decía que **“la unidad no significa uniformidad, y nuestras diferencias no deben ser motivo de división, sino fuente de riqueza y aprendizaje”**.

También un empresario llamado Henry Ford expresó que **“nuestras diferencias no deben separarnos, sino unirnos como piezas de un mosaico que juntas forman una imagen más hermosa”**.

¿Se te ocurre alguna metáfora, al estilo de la de Henry Ford con la piezas del mosaico, que exprese qué significa para ti ser diferentes a los demás, ser únicos, y asombrarnos de las diferencias singulares de los demás? Si quieres, escribe o dibuja y comparte en clase o en familia.





## CRECER EN MI FORMA DE QUERER 7. 12 años

	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>
1	Los regalos se dan y se reciben	Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.
2	¿Se curan las heridas del corazón?	Profundizar en las heridas emocionales para conocernos y mejorar nuestra vida y nuestras relaciones.
3	¿Se puede querer a alguien con quien no se está de acuerdo?	Acoger al otro como es, relacionándonos más allá de nuestras diferencias, e incluso viviendo las diferencias como una oportunidad de conocernos, abrirnos y encontrarnos.
4	¿Qué tiene que ver mi cuerpo con quién soy?	Relacionar la identidad personal con nuestra expresión corporal, favoreciendo elecciones que nos lleven a la entrega a los demás y a la acogida de los demás.
5	¿Por qué no existen las princesas y los príncipes?	Situarnos ante las expectativas frustradas en las relaciones de pareja.
6	¿Otras familias son diferentes a la mía?	Profundizar en la identidad personal desde las vivencias en la familia y para el encuentro con la propia familia, con los demás y con la sociedad.
7	¿Por qué me aprecian los demás?	Ayudar a las personas a ser auténticas, afirmando su identidad al mismo tiempo que cuidando las relaciones con los demás.
8	¿Cómo querer a quien ya no está conmigo?	Reflexionar sobre la ausencia o la muerte de otras personas para vivir el encuentro más intensamente con las personas con las que se vive y también con quienes no se encuentran físicamente presentes.
9	¿Qué quiero que los amigos vean de mí? ¿Por qué lo quiero?	Potenciar la autoestima como una dinámica de relación y de encuentro, no de mero gusto por la propia imagen.
10	¿Por qué mis amigos no son como yo esperaba?	Conocer las dinámicas interiores en la amistad e integrar la frustración como una oportunidad para crecer y cuestionar creencias.
11	¿Qué es ser chico o chica?	Profundizar en la masculinidad y la femineidad como dos dinámicas presentes en las personas, ambas necesarias para crecer.
12	¿Puedo ayudar a quien está enfadado?	Favorecer relaciones de ayuda mutua con los demás incluso en las situaciones desagradables o complicadas, aprovechando todas las situaciones de la vida como una oportunidad de encuentro y crecimiento.

13	¿La confianza con los amigos siempre es buena? ¿Se puede querer sin confiar?	Profundizar en la vivencia de la amistad abriendo a la complejidad de la vida.
14	¿Es importante cuidarse, verse guapo/a?	Integrar la imagen personal con la identidad, cuestionando el concepto cultural de belleza.
15	¿Por qué querer al que te hace mal?	Integrar las experiencias alegres y dolorosas en la propia vida y abrirnos al apoyo de alguien de confianza.
16	¿Mi forma de vestir dice algo de mí?	Vivir el pudor para valorar la propia intimidad integrada en las relaciones con los demás.
17	¿Cómo sé que alguien es un amigo de verdad?	Profundizar en la amistad para favorecer relaciones sanas cuestionando los motivos internos por los que estamos con los amigos.
18	¿Se puede decir la verdad sin miedo a que me rechacen?	Favorecer la sinceridad en las relaciones y la expresión de la interioridad para el encuentro.
19	¿Es mejor tener un grupo o varios? ¿Cómo cuidar a los amigos si tengo varios grupos?	Fomentar la sociabilidad y las relaciones como un modo de reforzar la identidad personal.
20	¿Son mis padres unos tiranos?	Conocer y mejorar la relación con los padres.
21	¿Se puede querer a quien te dice qué tienes que hacer?	Revisar cómo se vive la autoridad y las relaciones con quien dicta normas o indica lo que hay que hacer.
22	¿Cómo expresar el cariño con el cuerpo?	Vivir la sexualidad y la corporalidad integradas con la vocación al amor.
23	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
24	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
25	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

# ¿Otras familias son diferentes a la mía?

**Objetivo:** Profundizar en la identidad personal desde las vivencias en la familia y para el encuentro con la propia familia, con las demás y con la sociedad.

**Duración:** Una sesión

## 1. Mi familia

Las familias, como las personas, son distintas unas de otras, como nosotros somos diferentes unos de otros. Hoy vamos a conocer diferencias entre las familias. Cada uno escribe, sobre su familia:

¿Cómo celebra los cumpleaños? .....

¿Qué hace el fin de semana? .....

¿Qué comidas hacemos juntos? .....

¿Qué se valora como más importante? .....

¿Qué es lo que más te alegra de tu familia? .....

¿Qué te gustaría que fuera distinto? .....

¿Cómo se relaciona tu familia con la familia extendida (primos, tíos, abuelos...)?

.....

En pequeños grupos compartimos las respuestas, siempre que no sea contar algo comprometido.

Después del diálogo, escribe:

**¿Qué es lo más singular de tu familia comparada con las demás?**

.....

¿Qué te ha sorprendido más de lo que has escuchado de las otras familias?

---



## 2. Las familias se relacionan

En realidad, una sociedad no es más que una familia de familias. Vamos a debatir en grupo: **¿cómo se podría organizar una sociedad para ser una familia de familias y conseguir un apoyo entre familias?** Piensa qué tipo de leyes tendrían que existir en referencia al calendario anual, al ocio, al pago de impuestos, al trabajo, a la educación...

En el debate, anotamos las ideas en un lugar visible.

Cuando tengamos muchas ideas, dialogamos: **¿qué hace falta cambiar en la sociedad actual para ser una familia de familias?**

## 3. Qué se aprende en la familia

La familia es donde se aprende lo más importante de la vida: aprendemos a querernos, a perdonar, a soñar juntos. En esas cosas, las grandes cosas, no existe el que ya lo sabe todo. En eso todos estamos siempre aprendiendo. **Desde el abuelo al bebé, siempre es necesario saber querer más y mejor a los demás.**

Escribe las grandes cosas que has aprendido de tu familia y no quieres perderlas.

....., ....., .....

....., ....., .....

Y cuando llegue el día en que tú crees una nueva familia, **¿cómo esa nueva familia ayudará a que todos aprendan lo más importante de la vida?**

.....

.....

.....

Comparte en casa qué grandes cosas has aprendido de tu familia y no quieres perderlas y pregúntales a los demás para que te cuenten las suyas.



Si quieres, cuéntales también cómo quieres que tu futura familia ayude a que todos aprendan lo más importante de la vida.

Ánimo.

## CRECER EN MI FORMA DE QUERER 8. 13 años

	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>
1	Los regalos se dan y se reciben	Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.
2	¿Qué hago con lo que me dan mis padres?	Trabajar el dilema de si se puede elegir la forma de pensar, e integrar los valores recibidos con la identidad propia y el proyecto personal.
3	¿Cuál es el mejor regalo?	Profundizar en qué es lo mejor que se puede dar a una persona con la que estamos mucho tiempo.
4	¿Por qué me pongo así cuando alguien me gusta o me atrae?	Conocer cómo afecta la atracción sexual y reflexionar sobre cómo vivirla, según quiénes somos y quiénes queremos ser, en relación con nuestra llamada al amor, a entregarnos al otro y recibir del otro.
5	Amistad sí, pero ¿a qué precio?	Profundizar en la amistad para favorecer relaciones sanas cuestionando los motivos internos por los que estamos con los amigos.
6	¿Si a una chica le gustan las chicas es lesbiana? ¿Si a un chico le gustan los chicos es gay?	Promover razonamientos consistentes, que no solo aprueben comportamientos o tendencias por el hecho de ser vividos por alguien, sino cuestionando en qué ayudan a la persona a vivir de forma unificada y a relacionarse, concretando esta dinámica en el análisis de la homosexualidad.
7	¿Es el amor una razón para estudiar?	Revisar las motivaciones para estudiar-trabajar y favorecer el encuentro interpersonal en el estudio-trabajo, como una dinámica personal, no solo técnica.
8	¿Es hora de tener novio/a?	Conocer la dinámica del noviazgo como un tiempo de discernimiento para el compromiso con una persona, de modo que sea una relación que ayude a crecer a todos.
9	¿Mi forma de tratar a mi familia dice algo de mí?	Potenciar la identidad personal al mismo tiempo que se fortalecen las relaciones con la familia, abriendo espacios de novedad en el futuro sanando el pasado.
10	¿Sé usar bien las tecnologías?	Aprender a usar las tecnologías de un modo que nos ayude a relacionarnos como personas.
11	¿Estoy llamado a ser padre/madre? ¿Y si no quiero ser padre/madre?	Reflexionar sobre el futuro y vivir el amor no de forma cerrada para uno mismo, sino como entrega y dinámica que genera vida más allá de uno.

12	¿Existen las personas “tóxicas”?	Vivir una mentalidad de crecimiento en las relaciones personales, abiertos a la reconciliación y la mejora constante.
13	¿Quererme significa que no necesito cambiar nada? ¿Me puedo querer si no me gusto?	Potenciar la autoestima como una dinámica de relación y de encuentro, no de mero gusto por la propia imagen.
14	¿Es importante cuidarse, verse guapo/a?	Integrar la imagen personal con la identidad, cuestionando el concepto cultural de belleza.
15	¿Cómo vivir las crisis de una forma que me ayuden?	Aprovechar los cambios y crisis como una oportunidad para replantear la identidad personal y relacional.
16	¿Cuánto tengo que cambiar mi cuerpo para cambiar de sexo?	Profundizar en la vivencia de la sexualidad para acoger lo recibido y potenciar el encuentro interpersonal, cuestionando los criterios de las decisiones.
17	¿Qué es lo mejor que se puede dar a una persona con la que estamos mucho tiempo?	Conocer nuestras dinámicas de relación para vivir abiertos al encuentro con los demás.
18	¿La muerte impide seguir queriendo a alguien?	Tener esperanza en las relaciones más allá de la muerte.
19	¿Si digo la verdad sobre un amigo dejara de quererme?	Favorecer la sinceridad en las relaciones y la expresión de la interioridad para el encuentro.
20	¿Se puede querer a los amigos si se sienten celos, envidia o deseos de control?	Fortalecer la confianza en las relaciones y cuestionar las dinámicas interiores en la amistad.
21	¿Qué hago cuando le quiero a alguien pero “me falta algo”?	Revisar los estilos de relación y fomentar la gratuidad hacia los demás.
22	¿Cuándo se está listo para tener amigos?	Profundizar en la amistad para descubrir nuestras dinámicas interiores en este tipo de relaciones que tendremos toda la vida.
23	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
24	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
25	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.



# Amistad sí, pero ¿a qué precio?

**Objetivo:** Profundizar en la amistad para favorecer relaciones sanas cuestionando los motivos internos por los que estamos con los amigos.

**Duración:** Una sesión

## 1. Checklist

Para trabajar el tema de hoy, nos encontramos con una lista de 10 preguntas. Elige aquellas frases que consideres que son los motivos por los que te gustaría tener amigos. Ve marcando las casillas que se ajustan a tu pensar. Hay dos columnas: una para que indiques si esa frase es PARA TI un buen motivo para tener amigos y otra columna para que indiques si esa frase es PARA LA GENTE DE TU EDAD un buen motivo para tener amigos:

	¿Es mi motivo?	¿Es un motivo común entre la gente de mi edad?
1) ¿Te gusta tener amigos porque te sientes parte de un grupo?		
2) ¿Buscas amigos para que te apoyen cuando te sientes triste o preocupado?		
3) ¿Tener amigos te ayuda a descubrir quién eres y cómo quieres ser?		
4) ¿Quieres tener amigos para poder compartir cosas y sentirte aceptado por ellos?		
5) ¿Te gusta tener amigos para divertirte y pasar buenos momentos con ellos?		
6) ¿Buscas amigos porque te hace sentir bien, para que te entiendan y acepten como eres?		
7) ¿Crees que tener amigos te ayuda a aprender cómo hablar mejor con otras personas?		
8) ¿Tener amigos te ayuda a enfrentar los cambios y los desafíos de la adolescencia?		
9) ¿Te gusta tener amigos para no sentirte solo o sola?		
10) ¿Buscas amigos porque te ayudan a entender cómo funciona la vida y las relaciones?		

Compartimos solo la segunda columna y dialogamos sobre las razones que llevan a ello.

## 2. Una investigación sobre la amistad

Hubo un estudio que se hizo para saber por qué la gente de tu edad quería tener amigos. Los investigadores hicieron preguntas a muchas personas y luego, a todos los que contestaron, les pasaron un test de ansiedad y depresión. ¿Qué querían ver? Si unos motivos para tener amigos se relacionaban más o menos con tener o no tener ansiedad y depresión. Encontraron que los motivos podían ser muchos, pero básicamente se podían agrupar en **sanos e insanos**.

Si los 10 motivos del punto 1 se pudieran clasificar en sanos e insanos, **¿cuáles serían los sanos y cuáles los insanos?** Aquellos que están más centrados en la experiencia gratuita de encontrarnos con la otra persona, de crecer personalmente y mejorar las relaciones se pueden llamar *sanos*. *Insanos* son los que, en el fondo, buscan la amistad para resolver problemas y se relacionan más con la ansiedad y la depresión. Por ejemplo, se tienen problemas en casa y se busca salir de casa; se tienen problemas de autoestima y se busca la aprobación de los demás para compensar...

En clase discutimos todos juntos para repasar los 10 motivos y ver **cuáles creemos que son sanos y cuáles**

**insanos**. Es difícil responder con un 100% de seguridad a todos, pues son muchos los factores, pero sí podremos llegar a un lugar común. Lo anotamos en un lugar visible.



## 3. ¿Sana o insana?

Una vez decidido qué motivos para tener amigos son los sanos y los insanos, valora del 0 al 10 **si TU experiencia concreta de amistad es sana y si la experiencia de amistad DE LA GENTE DE TU EDAD es sana**. 0 es insana y 10 es sana. Explica por qué le das ese número:

.....

.....

## 4. Diálogo final

Posiblemente en nuestras relaciones vivimos de todo. Ni 100% tenemos motivos sanos con todo el mundo ni 100% nos pasa lo contrario. Pero lo importante es que **siempre podemos crecer, siempre podemos querer mejor**. Pero antes de decidir algo, necesitamos comprendernos mejor.

Dialogamos juntos y anotamos en un lugar visible según lo trabajado antes:

- **¿Por qué hay motivos insanos en la amistad?**
- **¿Cómo se puede ayudar a alguien que tiene esos motivos insanos?**

Ahora personalmente, **¿ves que tienes que tomar alguna decisión sobre tu experiencia de amistad?** ¿Qué te ayudaría?



Te proponemos que cuentes a tus padres qué crees que es una amistad sana, y que les compartas quién es para ti un buen amigo o una buena amiga según esos motivos. Luego te invitamos a que les preguntes a ellos qué buenos amigos tienen y qué piensan de la amistad en la vida.



## CRECER EN MI FORMA DE QUERER 9. 14 años

	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>
1	Los regalos se dan y se reciben	Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.
2	¿Por qué no existen las princesas y los príncipes?	Situarnos ante las expectativas frustradas en las relaciones de pareja.
3	¿Se puede querer cuando somos y pensamos distinto?	Acoger a los demás como son.
4	¿Necesito a mi familia?	Reflexionar sobre qué significa ser hijo para ahondar en comprender quiénes somos.
5	¿Se curan las heridas del corazón?	Profundizar en las heridas emocionales para conocernos y mejorar nuestra vida y nuestras relaciones.
6	¿Hay que expresar el cariño a todos de la misma forma?	Favorecer la expresión del cariño y de la interioridad a las personas según el contexto y el tipo de relación que se mantenga.
7	¿Qué significa hacer el amor?	Profundizar en la desnudez y el acto sexual para descubrir cómo se está valorando o significando personalmente y qué relaciones se establecen.
8	¿Es lo mismo el sexo entre los animales que entre las personas?	Profundizar en el significado de la sexualidad humana, distinguiendo su singularidad personal y relacional más allá de su componente animal.
9	¿Qué une a los amigos y fortalece nuestra amistad?	Profundizar en la amistad para descubrir nuestras dinámicas interiores en este tipo de relaciones que tendremos toda la vida.
10	¿Sé tomar decisiones por mí mismo?	Fortalecer la identidad personal trabajando los criterios de la toma de decisiones.
11	¿Se puede querer a alguien y no contarle todas mis cosas? ¿Es bueno tener “mis secretos”?	Valorar la propia intimidad integrada con la sociabilidad, sin caer en el retraimiento ni en la sobreexposición.
12	¿Se puede querer estando enfadado?	Abrirse a los demás incluso cuando uno está enfadado, superando los propios planes o razonamientos.
13	¿Cómo quererme si tengo malos pensamientos de mí? ¿Quererme bien es pensar cosas buenas de mí?	Potenciar la autoestima como una dinámica de relación y de encuentro, no de mero gusto por la propia imagen.
14	¿Se puede querer a alguien cuando estoy solo o me siento solo?	Conocer cómo se vive la soledad y aprovecharla como una experiencia compleja que nos puede ayudar a crecer.

15	¿Qué pasa si no sé quién soy o si tengo dudas de qué hacer?	Profundizar en la identidad personal: quién soy, cómo vivo mis relaciones, cuál es mi lugar en el mundo... y quién quiero ser, cómo quiero vivir y relacionarme.
16	¿Tengo miedos? ¿Es normal tenerlos?	Vivir los miedos para abrir a la persona a la realidad y a sus relaciones.
17	¿Por qué querer al que te hace mal?	Integrar las experiencias alegres y dolorosas en la propia vida y abrirnos al apoyo de alguien de confianza.
18	¿Por qué las chicas no enseñan las tetas?	Vivir el pudor para valorar la propia intimidad integrada en las relaciones con los demás.
19	¿Pensar en nuestra muerte nos puede ayudar a amar mejor?	Tener esperanza en las relaciones más allá de la muerte.
20	¿Se puede decidir si querer a una persona o no quererla? ¿Se puede querer "sin querer"?	Conocer las dinámicas interiores del amor y hacer presente la voluntad en las decisiones diarias.
21	¿Se puede querer si uno está obsesionado?	Descubrir la singularidad del amor en la toma de decisiones y en las relaciones con los demás.
22	¿Obedecer es negar lo que yo quiero y hacer lo que otros quieren?	Revisar cómo se vive la autoridad y las relaciones con quien dicta normas o indica lo que hay que hacer.
23	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
24	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
25	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.



# ¿Es lo mismo el sexo entre los animales que entre las personas?

**Objetivo:** Profundizar en el significado de la sexualidad humana, distinguiendo su singularidad personal y relacional más allá de su componente animal.

**Duración:** Una sesión

## 1. Algunas curiosidades del mundo animal

¿Sabes cómo es el sexo explosivo de las abejas? Cuando un zángano (abeja macho) copula con una reina, su órgano sexual explota y queda atrapado dentro de la reina. Este proceso, llamado “apareamiento explosivo”, provoca la muerte del macho inmediatamente después, dejando su aparato reproductor en la reina para evitar que otros machos se apareen con ella.



¿Sabes cómo es el sacrificio de la mantis religiosa?: En algunas especies de mantis religiosas, la hembra devora al macho durante o después del apareamiento. Se cree que este comportamiento proporciona a la hembra los nutrientes necesarios para la reproducción. Sin embargo, no siempre ocurre, y depende del estado de hambre de la hembra.

¿Sabes cómo ocurre la “violación” en los delfines? Los delfines son conocidos por formar grupos de machos que acosan y fuerzan a una hembra a copular. Estos grupos cooperan para acorralar a la hembra y mantenerla sumergida, lo que puede llevar a conductas sexuales que obligan a la hembra y que duran días.

¿Sabes que hay peces que cambian de sexo? Algunas especies de peces, como el pez payaso, pueden cambiar de sexo en respuesta a las circunstancias sociales. En una jerarquía social, si la hembra dominante muere, el macho más grande cambiará de sexo y se convertirá en la nueva hembra para continuar la reproducción.

¿Sabes cómo obtienen placer los bonobos? Los bonobos, unos primates muy cercanos a los humanos, utilizan el sexo como una forma de resolver conflictos, formar lazos sociales y reducir tensiones dentro de su grupo. Estos animales son conocidos por practicar una amplia variedad de conductas sexuales, incluyendo sexo cara a cara, algo raro en el reino animal.

¿Sabías que el león mata a los cachorros que no son de su inseminación para que la hembra deje de amamantar y vuelva a tener el celo y así aparearse con ella y tener su camada?

Por parejas contestamos y luego cada uno apunta lo que destaque del diálogo: **¿cómo es el sexo en el mundo animal?**

.....

.....

.....

Un ser humano puede comportarse como un animal. De hecho, hay personas que violan a otras personas. Hay personas que se refugian en el sexo para arreglar sus problemas. Hay personas que matan a los niños de sus parejas. Pero también es cierto que el ser humano tiene una forma singular de entender el sexo. **¿Cuál es esa singularidad humana de entender el sexo?**

.....

.....

.....

## 2. Seguimos pensando

Hasta aquí llegan las preguntas fáciles. Ahora empiezan las preguntas difíciles. Contesta individualmente y luego compartimos con la clase:

**Si el ser humano tiene su singularidad, ¿por qué el ser humano se comporta en ocasiones como un animal?**

.....

.....

.....

**Si el ser humano fuera un animal más, ¿por qué penalizar la violación cuando es algo bien natural?**

.....

.....

.....



.....

.....

.....

**¿Qué bien cree obtener el ser humano cuando se comporta como un animal?**

.....

.....

.....

**¿Cómo las necesidades humanas pueden ser atendidas humanamente, no animalmente?**

.....

.....

.....

**Si nadie se muere por no tener sexo, ¿por qué tener relaciones sexuales?**

.....

.....

.....

Tras la puesta en común, piensa y escribe una pequeña redacción sobre qué experiencia sexual te gustaría tener en tu vida y por qué:



## CRECER EN MI FORMA DE QUERER 10. 15 años

	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>
1	Los regalos se dan y se reciben	Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.
2	¿Cómo puedo saber quién soy?	Profundizar en la identidad personal.
3	¿Se puede querer a alguien cuando estoy solo?	Conocer cómo se vive la soledad y aprovecharla como una experiencia compleja que nos puede ayudar a crecer.
4	¿Qué puedo hacer si me arrepiento de haber dicho que sí a algo en el noviazgo?	Aprender a diferenciar el amor del enamoramiento.
5	¿Qué significa que yo sea hombre o mujer?	Descubrir nuestra forma de ser varón o mujer, acogiendo y haciendo crecer la propia realidad más allá de estereotipos sociales.
6	¿Qué significa estar desnudo?	Profundizar en el acto sexual, donde uno está desnudo, y el otro podría matarme, pero decide abrazarme.
7	¿Qué puedo guardar de mí para alguien especial?	Descubrir que hay algo de cada uno reservado (consagrado) para alguien especial, que no todo da igual ni todo se da a todos.
8	¿Está el sexo sobrevalorado?	Descubrir y analizar distintas compensaciones para poder vivir la sexualidad de forma personal y como una llamada a la vida y al encuentro interpersonal.
9	¿"Me gustan tus ojitos" o "te quiero por tus ojos"?	Descubrir qué veo en los otros cuando les miro, y aprender a mirar a las personas como tal, como alguien con quien encontrarme y no como algo que satisfaga los propios deseos.
10	¿Cómo quererme si tengo malos pensamientos de mí?	Potenciar la autoestima como una dinámica de relación y de encuentro, no de mero gusto por la propia imagen.
11	¿Que te quieran significa que nunca te van a fallar?	Profundizar sobre qué es amar de verdad, en relación con la complejidad de la vida.
12	¿Es lo mismo amar que estar enamorado?	Descubrir la singularidad del amor más allá de un contexto provisional o de un tipo de relación interpersonal (noviazgo, enamoramiento).
13	¿Se puede vivir sin pasar malos momentos? ¿Qué hago cuando estoy pasando un mal momento?	Aprovechar los cambios y crisis como una oportunidad para replantear la identidad personal y relacional.
14	¿Cómo me gustaría que fuera mi novio/a?	Profundizar en la identidad personal en el presente y en el futuro a propósito de la relación de pareja.

15	¿Qué relación tiene mi futuro profesional con el mundo o la sociedad?	Conocer la dinámica interior por la que decidimos y favorecer relaciones de servicio y entrega a los demás.
16	¿Pensar en nuestra muerte nos puede ayudar a amar mejor?	Tener esperanza en las relaciones más allá de la muerte.
17	¿Se puede querer a alguien cuando estoy solo?	Vivir la soledad como una experiencia que ayude a crecer personalmente.
18	¿Uno puede querer a sí mismo sin querer a su familia? ¿Hace falta tener buena relación con los padres para vivir?	Integrar el estilo de relación en la familia y en otros ambientes con la identidad personal.
19	¿Cómo puedo expresar lo que siento?	Favorecer la expresión de la interioridad para el encuentro con los demás.
20	¿Se puede querer a alguien a quien no se respeta o con quien se discute?	Mejorar las relaciones con los demás, integrando las experiencias alegres y dolorosas.
21	¿Es bueno depender de otros?	Fomentar relaciones interpersonales sanas para no vivir ni aislados ni en clave de exigencia o necesidad.
22	¿Se puede querer sin ayudar al otro a ser "mejor"?	Profundizar en la diferencia entre "amigo" y "cómplice" y favorecer relaciones interpersonales de apoyo, confianza y ayuda mutua.
23	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
24	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
25	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

# ¿Cómo puedo saber quién soy?

**Objetivo:** Profundizar en la identidad personal.

**Duración:** Una sesión

## 1. Mensaje a los 30 años

Imagina que una persona de 30 años se te acerca y te dice:

Querido amigo,

*A mis 30 años estoy atravesando una crisis que jamás imaginé. He cambiado tantas veces que, al mirarme al espejo, apenas reconozco a la persona que fui. Cada experiencia, cada pérdida y cada nueva ilusión han transformado mi manera de pensar, sentir y querer. Lo que antes tenía sentido, ahora parece lejano, y me pregunto si alguna vez llegaré a entender quién soy realmente. Estoy perdido en este viaje de autoconocimiento y no sé cómo encontrarme. Necesito hablar con alguien, compartir este caos interno. ¿Podrías ayudarme a encontrar algo de claridad?*

Un abrazo,

X

Discutimos en grupos qué le diríamos a esa persona para ayudarlo.

Después compartimos en clase las respuestas. “A esa persona le diríamos que...”.

## 2. Cómo es la identidad

Seguro que hemos compartido muchas cosas. En función del consejo que le has dado, has mostrado cómo entiendes la identidad personal. La identidad personal es la respuesta a la pregunta de **quién soy**. Por tu respuesta, ¿has entendido la identidad personal como algo fijo o cambiante?



¿Como algo que uno decide sin necesidad de depender de nadie o como consecuencia de tu forma de relacionarte? ¿Como algo que no tiene que ver con mi forma de vivir o que afecta a mi forma de vivir? ¿Como una elección o como un reconocimiento?

Escribe y justifica tus respuestas.

Debatimos en clase cómo es la identidad personal y el proceso de responder quién soy.

Algunos el tema de la identidad lo entienden como ¿qué es lo más auténtico de uno? En un coche, por ejemplo, si cambian las ventanas el coche sigue teniendo la misma matrícula. Uno podría pensar que como lo importante es el motor, si cambian el motor cambiará la matrícula, pero no es así. En el caso de los coches lo más auténtico y que va ligado a la matrícula es el bastidor. ¿Lo más auténtico de las personas es lo que no cambia? Escribe y comparte.

### 3. Lo que de verdad importa

No podemos responder a la pregunta por la identidad de la persona como se responde por la identidad de las cosas. La razón es sencilla: somos personas, no cosas. **Si cada persona es una criatura nueva, libre y única, quiere decir que toda respuesta a la pregunta ¿quién soy? siempre será incompleta.** Somos más que lo que uno pueda pensar de sí. Así pues, la clave sobre la pregunta por la identidad no es tanto si ya has descubierto la definitiva identidad, sino si tu forma de comprenderte te ayuda o no a ser quien eres: una persona que vive de cara a otras personas.

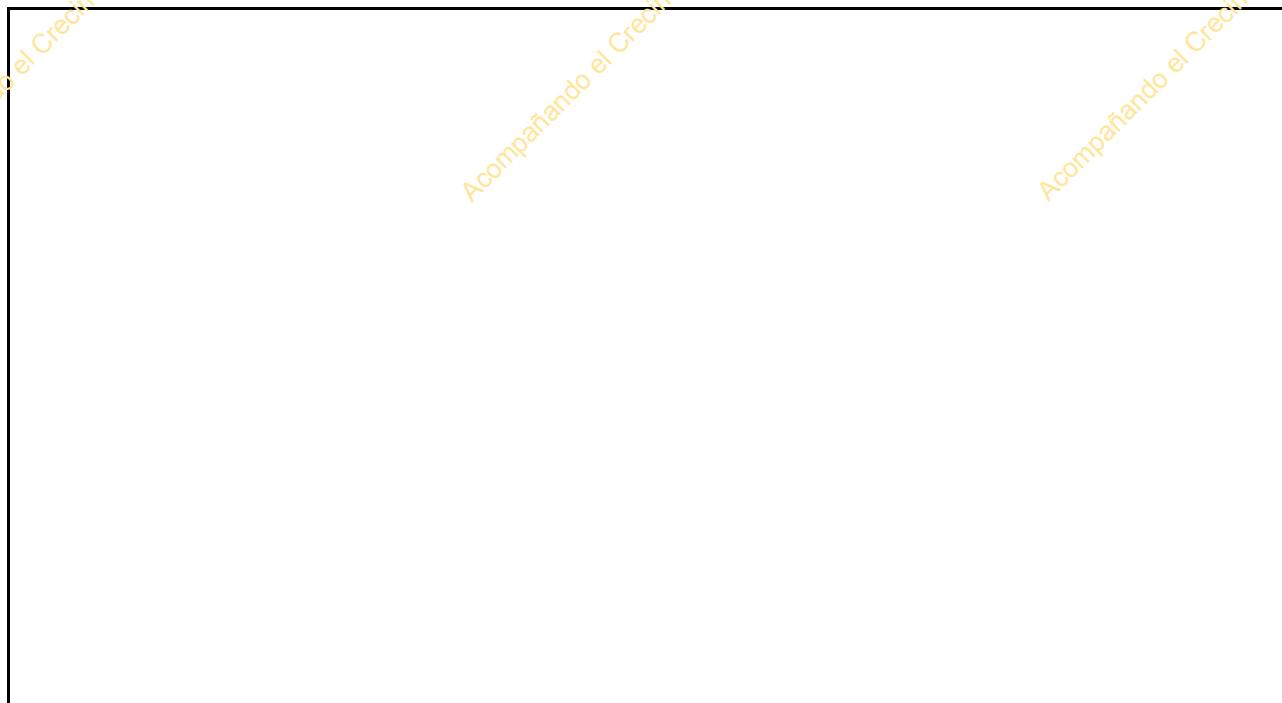
**Escribe qué respuestas a la propia identidad nos pueden ayudar a ser quienes somos:**

**Escribe qué respuestas a la propia identidad pueden entorpecer a ser quienes somos:**

Compartimos las respuestas y las anotamos en un lugar visible en dos columnas.

#### **4. Entonces, ¿quién soy?**

Cuando eras pequeño y alguien te preguntaba ¿quién eres? probablemente contestabas diciendo el nombre de tus padres: “el hijo de...”. Ahora descubres que decir eso no es suficiente, porque eres mucho más que eso. Haz una redacción contestando a la pregunta ¿quién eres?



¿Compartes tu respuesta en casa?

¿Les preguntas a tus padres quiénes creen ellos que son?



## CRECER EN MI FORMA DE QUERER 11. 16 años

	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>
1	Los regalos se dan y se reciben	Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.
2	¿Se curan las heridas del corazón?	Profundizar en las heridas emocionales para conocernos y mejorar nuestra vida y nuestras relaciones.
3	¿Cómo querer a quien ya no está conmigo?	Tener esperanza en las relaciones más allá de la muerte.
4	¿Se necesita alguna preparación para tener novio/a?	Profundizar en el valor y el sentido del noviazgo como un tiempo de preparación para la vida y las relaciones.
5	¿Qué significa sexo en mi mundo?	Cuestionarnos qué es la sexualidad y qué diferencias hay entre la sexualidad animal y la humana.
6	¿Qué diferencia hay entre hacer el amor con una persona o con un muñeco?	Cuestionarnos si la sexualidad que se ve fuera es igual que en la realidad, trabajando la objetualización de las personas en las relaciones, concretamente en la relación sexual.
7	¿La relación de pareja es un pacto?	Mejorar las relaciones personales para que verdaderamente vivamos el encuentro a partir de todo lo que hacemos, poniendo la relación como un fin y no solo como un medio para lograr los propios objetivos.
8	¿Es lo mismo querer a alguien que estar enamorado? ¿Ser novios es para siempre?	Descubrir la singularidad del amor más allá de un contexto provisional o de un tipo de relación interpersonal (noviazgo, enamoramiento).
9	¿Da miedo amar?	Profundizar en los miedos u obstáculos para amar como una oportunidad para conocer nuestra riqueza interior y abrirnos con confianza al futuro y a las relaciones con los demás.
10	¿Cómo me gustaría que fuera mi futura familia? ¿Qué relación habrá entre mi familia actual y mi familia futura?	Reflexionar sobre el futuro y vivir el amor no de forma cerrada para uno mismo, sino como entrega y dinámica que genera vida más allá de uno.
11	¿Querer a alguien es hacer todo lo que me pide?	Vivir el amor a los demás como una dinámica que no exige, sino que acoge y se entrega gratuitamente, y trabajar los criterios en las relaciones.
12	¿Se puede querer a quien es diferente a mí?	Acoger al otro como es, relacionándonos más allá de nuestras diferencias, e incluso viviendo las diferencias como una oportunidad de conocernos, abrirnos y encontrarnos.



13	¿Qué pasa si estando enamorado de una persona descubro que me estoy enamorando de otra?	Ahondar en la fidelidad y cuestionar qué es el enamoramiento.
14	¿Cómo vivo la atracción hacia otras personas?	Conocer cómo afecta la atracción sexual y reflexionar sobre cómo vivirla, según quiénes somos y quiénes queremos ser, en relación con nuestra llamada al amor, a entregarnos al otro y recibir del otro.
15	¿Cómo vivir las crisis de una forma que me ayuden?	Aprovechar los cambios y crisis como una oportunidad para replantear la identidad personal y relacional.
16	¿Cómo quererme cuando pienso mal de mí o de mi vida?	Potenciar la autoestima como una dinámica de relación y de encuentro.
17	¿Se puede querer a quien te pone normas o te dice qué tienes que hacer?	Revisar cómo se vive la autoridad y las relaciones con quien dicta normas o indica lo que hay que hacer.
18	¿Cómo defender al débil sin que eso rompa mi relación con los amigos?	Integrar el estilo de relación en la amistad y en otros ambientes con la identidad personal.
19	¿Cómo sé si un amigo es verdadero?	Profundizar en la amistad para descubrir nuestras dinámicas interiores en este tipo de relaciones que tendremos toda la vida.
20	¿Mi forma de hablar dice algo de mí?	Vivir el pudor para valorar la propia intimidad integrada en las relaciones con los demás.
21	¿Por qué no existen las princesas y los príncipes?	Situarnos ante las expectativas frustradas en las relaciones de pareja.
22	¿Qué es tener éxito?	Aprender a vivir los éxitos y los fracasos como una oportunidad de conocernos y mejorar la vida y las relaciones.
23	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
24	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
25	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

# ¿La relación de pareja es un pacto?

**Objetivo:** Mejorar las relaciones personales para que verdaderamente vivamos el encuentro a partir de todo lo que hacemos, poniendo la relación como un fin y no solo como un medio para lograr los propios objetivos.

**Duración:** Una sesión

## 1. Distintas formas de afrontar una situación

A continuación tienes tres formas de afrontar las discusiones de pareja de jóvenes de tu edad. Lee con detenimiento cada una de ellas y después responde las preguntas de análisis sobre cada situación.



Solución tipo I. Sofía y Lucas, ambos de 16 años, tenían personalidades muy distintas, lo que a veces causaba algunos roces. Sofía era una chica organizada, a la que le gustaba planificar sus fines de semana con anticipación, mientras que Lucas era más impulsivo y despreocupado. Esta vez discutían sobre cómo pasar el sábado. Sofía insistía en ir al cine a ver una película que llevaba semanas esperando, mientras que Lucas prefería improvisar e ir a jugar fútbol con sus amigos. Después de una conversación seria, donde ambos expusieron sus razones, llegaron a un acuerdo: irían al cine primero y luego Lucas tendría su tiempo para jugar fútbol. Aunque ninguno quedó completamente satisfecho, ambos apreciaron el esfuerzo del otro por ceder, sintiendo que se respetaban mutuamente.

Solución tipo II. Lucía y Mateo llevaban tiempo enfrentando pequeños conflictos. Mateo era un chico aplicado y responsable, siempre preocupado por cumplir con sus deberes, mientras que Lucía tenía una actitud más relajada hacia la vida, priorizando la diversión. Un día, acordaron reunirse para estudiar para un examen importante, pero al llegar la tarde, Lucía decidió que prefería ir al parque con sus amigas a jugar a baloncesto. Mateo, frustrado y sintiéndose ignorado, intentó convencerla de quedarse, pero Lucía, sin prestar mucha atención a sus palabras, se levantó y se fue. Mateo, herido y enojado, se quedó solo en la biblioteca, dándose cuenta de que Lucía había hecho lo que ella quería sin importarle lo que él necesitaba. A pesar de su tristeza, supo que en ese momento no tenía más remedio que aceptar la situación, aunque le doliera.

Solución tipo III. Emma y Dani se querían profundamente, pero las constantes discusiones por cosas aparentemente triviales comenzaban a desgastarlos. Emma era sensible y tendía a preocuparse por los detalles, mientras que Dani, aunque cariñoso, solía evitar las conversaciones profundas porque le costaba expresar sus emociones. Una noche, después de una discusión sobre algo tan insignificante como dónde cenar, se dieron cuenta de que había algo más profundo detrás de sus desacuerdos. Sentados en silencio, Dani le confesó a Emma que a menudo sentía miedo de no ser suficiente para ella, de que sus gustos simples la aburrieran. Emma, con lágrimas en los ojos, le explicó que a veces evitaba las peleas porque tenía miedo de perderlo, pero al hacerlo se sentía desconectada. Decidieron enfocarse en lo que realmente los hacía sentir plenos: las pequeñas conversaciones donde podían ser vulnerables, las risas compartidas y el apoyo incondicional. Se dieron cuenta de que lo importante no era ganar las discusiones, sino proteger su relación.

Dialogamos juntos:

- ¿Qué tipo de acuerdo se logra en cada una de las situaciones?
- ¿Qué características tiene cada una de esas formas?
- Pensando en una relación de pareja, ¿cuál de las tres formas te gustaría vivir? ¿Por qué?
- ¿Por qué la gente tiene miedo a abrirse a la confianza a los demás?
- ¿Por qué alguien podría preferir centrarse en sus propios intereses (respetando más o menos al otro)?

## 2. Tipo III

Vamos a ponernos en la piel de personas casadas hace veinte años (sí, ya sabemos que no es nuestro caso, pero échale un poco de imaginación).

Por grupos pensamos en **problemas que podrían tener estas parejas casadas hace veinte años.**

- Describimos uno de los problemas y
- Planteamos cómo afrontarlo con el tipo III, que es el modo que requiere más imaginación y valentía en la confianza.



Antes de seguir, comentamos una cosa más. Analizando por qué muchos matrimonios fracasan y no siguen cuando el deseo que tenían al principio era el de estar juntos para siempre, se descubre que muchas veces las bases no estaban bien puestas. Cuando se casaron, inicialmente parecía que eran “vencedores” y estrenaban muchas cosas: nueva vida, nuevos retos, nuevas sensaciones... y todo se hacía en ambiente de triunfo. Es como si se evadieran en la novedad y no vieran **lo que pasa por dentro.**

Espero que esto te ayude a trabajar más intensamente en saber plantear cómo atender las situaciones de discusión o desencuentro desde el tipo III. Adelante.

**Problema de pareja:** .....

**Cómo afrontarlo desde el tipo III, con imaginación, valentía y confianza:**

.....

.....

.....

.....

### 3. Una última pregunta

Respondemos en los grupos según nuestro problema de pareja y compartimos con los demás grupos: **para que el tipo III sea lo normal tanto si hay o no hay discusiones, ¿cómo valdría la pena que fuera la relación de pareja desde el principio?**

¿Qué te gustaría tener en cuenta en tu vida en el futuro según lo que hemos trabajado hoy en clase?



¿Qué crees que necesitarás para poder vivir eso que te gustaría?

Algunas palabras destacadas de la actividad de hoy: imaginación, valentía, confianza, poner las bases, ver lo que pasa por dentro, aprender a vivir los desencuentros...



Añade alguna más si quieres.

Te invitamos a compartir en familia qué pensamos que es deseable vivir en una relación de pareja para que nos ayude a crecer a todos y fortalezca las relaciones.

## CRECER EN MI FORMA DE QUERER 12. 17 años

	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>
1	Los regalos se dan y se reciben	Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.
2	¿Seré capaz de formar mi propia familia? ¿Y si no quiero ser padre/madre?	Reflexionar sobre el futuro y vivir el amor no de forma cerrada para uno mismo, sino como entrega y dinámica que genera vida más allá de uno.
3	¿Se puede amar a quien no se conoce? ¿Se puede amar a la sociedad?	Fomentar el sentido de que existen personas más allá del mundo con el que me relaciono directamente y amar más allá del entorno cercano o querido.
4	¿Es normal tener dudas sobre quién soy?	Profundizar en la identidad personal: quién soy, cómo vivo mis relaciones, cuál es mi lugar en el mundo... y quién quiero ser, cómo quiero vivir y relacionarme.
5	¿Cuál es mi identidad sexual? ¿Hay estereotipos sexuales?	Ahondar en la propia identidad personal como algo global superando estereotipos.
6	¿Cómo viven los que saben que van a morir?	Profundizar sobre la muerte para profundizar sobre la vida.
7	¿Trabajar puede ser una forma de amar?	Enfocar el trabajo diario en el que cada uno está como una forma de acogida de otros y de entrega de uno mismo.
8	¿Sigo queriendo a esta persona o mejor dejarla?	Afrontar el dilema de si sigo apostando y esforzándome por una relación o si es mejor dejarla.
9	¿Divertirse siempre ayuda a vivir?	Profundizar en las formas de concebir el tiempo libre y las relaciones con los demás para vivir desde la interioridad y hacia el encuentro, no solo por apetencias o dependencias afectivas.
10	¿Se puede estar enamorado de más de una persona a la vez?	Ahondar en la fidelidad y cuestionar qué es el enamoramiento.
11	¿Cómo saber que alguien realmente me quiere?	Ayudar a las personas a ser auténticas, afirmando su identidad al mismo tiempo que cuidando las relaciones con los demás.
12	¿Se puede decidir cómo pensar o qué valores tener?	Conocer la cultura y favorecer el agradecimiento hacia lo recibido, integrándolos con la novedad de la identidad personal.
13	¿Qué relación hay entre mis amigos y quién soy yo?	Integrar el estilo de relación en la amistad y en otros ambientes con la identidad personal.
14	¿La confianza siempre es buena en una relación?	Profundizar sobre qué es amar de verdad, en relación con la complejidad de la vida.

15	¿Puedo ayudar a quien está enfadado?	Favorecer relaciones de ayuda mutua con los demás incluso en las situaciones desagradables o complicadas, aprovechando todas las situaciones de la vida como una oportunidad de encuentro y crecimiento.
16	¿Estoy llamado a ser padre/madre? ¿Y si no quiero ser padre/madre?	Reflexionar sobre el futuro y vivir el amor no de forma cerrada para uno mismo, sino como entrega y dinámica que genera vida más allá de uno.
17	¿Qué necesito tener en cuenta para elegir mi futuro profesional?	Enfocar la elección de estudios y trabajo desde el servicio, orientando los propios dones o aptitudes hacia la cooperación social.
18	¿Se puede querer a alguien a quien se teme?	Sanar estilos de relación en todos los ambientes de la vida.
19	Si te casas con quien te gusta, ¿te casas con tus gustos?	Vivir las relaciones amorosas con una motivación de encuentro interpersonal, sin ideales y abiertos a la novedad del otro.
20	¿Cómo querer a quien ya no está conmigo?	Tener esperanza en las relaciones más allá de la muerte.
21	¿Cómo aportar a la familia desde lo que cada uno puede?	Fortalecer los vínculos familiares en las acciones cotidianas.
22	¿Por qué no existen las princesas y los príncipes?	Situarnos ante las expectativas frustradas en las relaciones de pareja.
23	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
24	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.
25	Un alto en el camino	Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.



# ¿Divertirse siempre ayuda a vivir?

**Objetivo:** Profundizar en las formas de concebir el tiempo libre y las relaciones con los demás para vivir desde la interioridad y hacia el encuentro, no solo por apetencias o dependencias afectivas.

**Duración:** Una sesión

## 1. El Camino de Santiago

Te cuento una historia real. Un joven fue en grupo con otros jóvenes a hacer el Camino de Santiago. ¿Sabes qué es? Se trata de una peregrinación que se hace en España desde algunos pueblos o ciudades y que siempre acaba en una ciudad llamada Santiago de Compostela, en la plaza donde se encuentra la Catedral dedicada a ese santo. El Camino se hace andando, cargando con la mochila al hombro con todo lo necesario para esos días. Si lo haces entero, son unos 700 km de caminata a lo largo de un mes, pero la gente suele hacer menos recorrido.



El caso es que este joven hizo lo que se llama “El Camino del Norte”, que son unos 150 kilómetros. Más de una semana andando. Al final del viaje, cada uno comentó qué tal la experiencia, y nuestro joven anónimo comentó: “me he dado cuenta de que para divertirme no necesito emborracharme”. Quizá te sorprenda su respuesta, pero es que el Camino, al durar más de una semana, siempre tomaba un fin de semana en medio, y este joven tenía la costumbre de emborracharse los fines de semana con sus amigos.

Dialogamos:

- **¿Qué experiencias crees que tuvo durante los días de caminata para decir esa frase?**
- **¿Por qué normalmente pensaba que sí que necesitaba emborracharse?**
- **¿De cuántas formas puede entenderse la palabra “divertirse” o “diversión”?**

## 2. “Divertirse”

Etimológicamente “divertido” quiere decir “vertido fuera”, como un vaso lleno de agua que se llena tanto que el agua se vierte y se derrama. Ya no se puede recoger. En este sentido, la palabra “divertido” querría decir “vacío de uno mismo, derramado, desparramado”.

Rellena personalmente en la tabla que sigue **qué tipo de diversión nos vacía y qué tipo de diversión nos sirve de verdad en la relación con los demás:**



	Que nos vacían	Que nos llenan y sirven de verdad en la relación con los demás
Acciones divertidas		

Podemos comentarlo en parejas para añadir nuevas cosas que quizá se nos han pasado por alto.

### 3. Profundizamos en la diversión

Primero cada uno escribimos individualmente y luego compartimos por parejas:

**¿Cómo se relacionan placer y diversión? ¿Todo placer es diversión? ¿Toda diversión es placer? ¿Por qué?** Puedes poner ejemplos si quieres.

.....

.....

.....

**¿Cómo se relaciona pasarlo bien *uno solo* y pasarlo bien *con los demás*?**

.....

.....

.....

Quien quiera, comparte su frase. Podemos ser todo lo creativos que queramos.

Volvamos a la bebida alcohólica. Un conocido escritor llamado Chesterton comentaba: “no bebas para estar alegre, bebe porque estás alegre”. **¿Qué querrá decir Chesterton? ¿Qué piensas sobre su frase?**



Construye tu propia frase sobre la diversión.





**Proyecto UPTOYOU**  
Acompañando el Crecimiento

[www.acompañandoelcrecimiento.com](http://www.acompañandoelcrecimiento.com)

[info@uptoyoueducacion.com](mailto:info@uptoyoueducacion.com)

+34 662 66 52 74



Acompañando el Crecimiento