

ACOMPAÑANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO, EMOCIONAL Y EN VIRTUDES

CRECER

juntos

Aprovecha nuestros
recursos digitales



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Introducción

Querido/a profesor/a:

Este libro propone un camino para trabajar con los alumnos las experiencias emocionales, la forma de ser y la afectividad en cada uno. Lo haremos cada día en temas y ámbitos distintos, como la amistad, la familia, los estudios, la sexualidad... pero siempre pegados a la realidad que vivimos para **comprenderla y acogerla**, preguntándonos cómo eso afecta a nuestra forma de relacionarnos, evitando quedarnos en los comportamientos, para que cada uno pueda acceder a su propia interioridad, conocer qué está viviendo, y entonces pueda actuar con libertad para mejorar su vida y sus relaciones.

Verás que entendemos las **emociones** como una puerta de entrada hacia esa interioridad que es cada persona. Un enfado, una tristeza, una alegría o una ilusión son formas en las que en un determinado momento y circunstancias de la vida de la persona se expresa lo que somos, como pensamos y como vivimos. Nada de lo que sentimos es casual ni equivocado, sino que habla de nuestra interioridad, rica y singular. Por eso, nos acercaremos a nuestras experiencias emocionales para conocer toda la información que nos pueden ofrecer de nosotros mismos y de nuestra forma de vivir las relaciones (¿por qué me enfadé tanto? ¿qué esperaba de esa persona? ¿cómo suelo responder en otros momentos?), y así poder aprovecharla en el futuro en nuevas decisiones, en lugar de simplemente controlar lo que sentimos para que no nos dé problemas.

También nuestra **forma de ser**, nuestra personalidad o carácter nos influye en cómo actuamos y vivimos. Hay personas más optimistas, más pesimistas, más perseverantes o más perezosas, más impulsivas o más pausadas... Pero ninguna forma de ser, por virtuosa o viciosa que parezca, es buena o mala en sí, sino que depende de cómo se viva en las relaciones con los demás. Por eso, no vamos a buscar las virtudes como un ideal a alcanzar (cómo ser generoso, prudente, amable...), sino que buscaremos los rastros de humanidad y los deseos de encuentro escondidos detrás de cualquier comportamiento personal, sea el que sea. Así, podemos crecer cuando somos agradecidos, pero

también cuando no hemos considerado a quien tenemos delante; podemos crecer cuando somos amables y también cuando hemos gritado. La clave: intensificar el encuentro con los demás, que siempre puede crecer.

Si lo esencial en el crecimiento humano está en las relaciones interpersonales, necesitamos trabajar también la **afectividad**, expresada también en la **sexualidad**. Como siempre partimos de la realidad compleja de los alumnos, para conocernos nos haremos unas preguntas fundamentales: cómo he querido o estoy queriendo en esta experiencia y cómo me han querido o me están queriendo. Y ¿qué es querer? Querer tiene siempre un componente de acogida y otro de entrega. Como hombres y mujeres todos nos entregamos y acogemos, aunque lo hagamos de forma singular. Así que descubriremos cómo estamos amando a los demás desde nuestra realidad, para crecer en la vida abiertos a los demás, a nosotros mismos y a la realidad que nos rodea, para poder vivir nuestra vocación al amor integrando nuestra historia con nuestro presente y nuestro futuro.

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.

Por eso, 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.**

ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO, EMOCIONAL Y EN VIRTUDES

CRECER

juntos

6 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice

Saludo	7
Introducción	9
Nota para el profesor	13

Gracias	25
---------------	----

Objetivo: Reflexionar y crecer en el agradecimiento.

Duración: Dos sesiones

CRECER CON MIS EMOCIONES. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

La revisión del día	30
---------------------------	----

Objetivo: Aprender a revisar lo que hemos vivido con otras personas durante un día y crecer en el agradecimiento y el perdón.

Duración: Una sesión

El semáforo	34
-------------------	----

Objetivo: Recorrer un camino desde lo que ocurre fuera de mí hacia mi interior, para conocer mejor mis tendencias y reconocer cuáles me ayudan a crecer y relacionarme.

Duración: Una sesión

Quién es quién 45

Objetivo: Conocer los dinamismos interiores ocultos en nuestros comportamientos y preparar estilos de diálogo que ayuden a las personas.

Duración: Una sesión

Tenemos más opciones 49

Objetivo: Descubrir los conflictos como una oportunidad para crecer y mejorar nuestras relaciones y ser creativos para generar distintas posibilidades.

Duración: Una sesión

La avellana 52

Objetivo: Revisar las propias creencias para saber cuáles ayudan a crecer y promover una mentalidad de crecimiento.

Duración: Una sesión

¿En quién confías? 57

Objetivo: Desarrollar dinámicas interiores de confianza y no de temor.

Duración: Una sesión

El círculo de las emociones 61

Objetivo: Reconocer emociones mientras repasamos las vivencias de la infancia aumentando el vocabulario emocional.

Duración: Una sesión

Puentes 64

Objetivo: Favorecer estilos de relación cooperativos que ayuden a abrirnos a los demás, a expresarnos desde el corazón y a crecer.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE SER. EDUCACIÓN DEL CARÁCTER Y LAS VIRTUDES

La familia: la escuela de siempre 73

Objetivo: Saber cuáles son las cosas más importantes de la vida.

Duración: Dos sesiones

Palabras complicadas 77

Objetivo: Aprender a jugar en equipo, saber ganar o saber perder.

Duración: Una sesión

Esa extraña verdura arrugada 81

Objetivo: Situarme cuando me piden que haga algo que no me gusta.

Duración: Una sesión

Cuando sube la espumita 84

Objetivo: Aprender a vivir las rabietas.

Duración: Una sesión

Ayúdame a ayudarte 88

Objetivo: Aprender a vivir las rabietas.

Duración: Una sesión

El mundo al revés 91

Objetivo: Mejorar en reconocer mis errores cuando me cuesta o me da miedo.

Duración: Una sesión

¿Hay alguien más allá de mi nariz? 94

Objetivo: Escuchar a los demás cuando me cuesta.

Duración: Una sesión

Uuuuuhhhh 97

Objetivo: Vivir las situaciones que me dan miedo.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE QUERER. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

¿Cómo puedo querer a mi abuelo si está en el cielo? 105

Objetivo: Reflexionar sobre la muerte de personas cercanas y queridas.

Duración: Una sesión y algo de las siguientes

¿A quién me parezco en mi familia? ¿A quién me gustaría parecerme?..... 108

Objetivo: Conocer las identificaciones personales.

Duración: Una sesión

¿Quiero a papá y mamá tal y como son?..... 111

Objetivo: Querer a los demás aceptando como son, integrando las diferencias y con interés por conocerles.

Duración: Una sesión

¿Es bueno o malo estar solo? 114

Objetivo: Vivir la soledad como una experiencia que ayude a crecer personalmente.

Duración: Una sesión

¿Dónde estaba antes de nacer? 117

Objetivo: Descubrir y acoger el origen personal en las relaciones.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer estando enfadado? 120

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

Duración: Una sesión

¿Qué hago cuando no me eligen para jugar? 124

Objetivo: Vivir la frustración como una oportunidad para conocernos y crecer.

Duración: Una sesión

¿Decir perdón es perdonar? ¿Qué es perdonar de mentira?..... 128

Objetivo: Promover una reconciliación sincera, sin instrumentalizar el perdón, para favorecer relaciones personales sanas.

Duración: Una sesión

ACTIVIDADES PARA EVALUAR EL PROCESO VIVIDO

Un alto en el camino 133

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Un alto en el camino 135

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Rincones 137

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 139

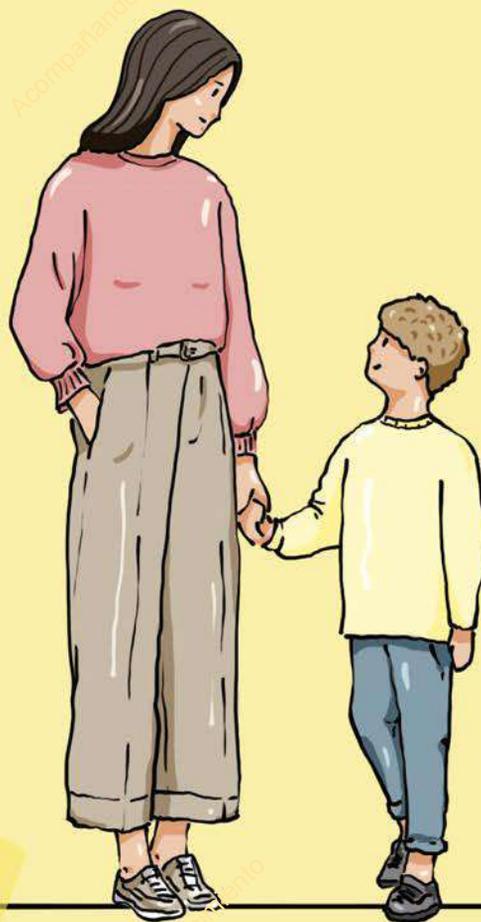
Acompañando el Crecimiento

ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO, EMOCIONAL Y EN VIRTUDES

CRECER

juntos

7 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice

Saludo	7
Introducción	9
Nota para el profesor	13

Perdón	25
--------------	----

Objetivo: Reflexionar y crecer en el perdón.

Duración: Dos sesiones

CRECER CON MIS EMOCIONES. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

La carta desde el corazón	31
---------------------------------	----

Objetivo: Promover el agradecimiento y la reconciliación como formas de curar heridas, integrar nuestra vida y nuestras relaciones.

Duración: Una sesión

El timón	34
----------------	----

Objetivo: Aprender a poner en marcha los buenos deseos que nacen de la interioridad y tomar decisiones desde lo mejor de uno mismo.

Duración: Una sesión y media

Y tú, ¿qué prefieres? 37

Objetivo: Clarificar las intenciones de las acciones y mejorar las relaciones.

Duración: Una sesión

La asamblea de las hormigas 41

Objetivo: Compartir los pensamientos para tener una visión más compleja de las personas y de la realidad.

Duración: Una sesión

El laberinto 46

Objetivo: Trabajar el error desde la mentalidad incremental, como mecanismo de aprendizaje y oportunidad de crecimiento.

Duración: Una sesión

Depende de muchas cosas 53

Objetivo: Aprender a reconocer los sentimientos en la complejidad de las experiencias y favorecer la empatía y la apertura a la realidad de los demás.

Duración: Una sesión

Colorín, colorado 57

Objetivo: Preparar la toma de decisiones sobre algún aspecto organizativo o de convivencia en el aula, situándose creativamente ante la realidad con elecciones razonadas.

Duración: Dos sesiones

Más allá de... 61

Objetivo: Profundizar en el sentido del sufrimiento y la frustración, no evitándolos, sino entendiendo la información que contienen sobre la persona y viviéndolo como una oportunidad para crecer.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE SER. EDUCACIÓN DEL CARÁCTER Y LAS VIRTUDES

Las dos ardillas 67

Objetivo: Aprender a contar lo que me pasa, lo que siento y lo que pienso.

Duración: Una sesión

Cosas bonitas 70

Objetivo: Descubrirnos cuidados por la familia.

Duración: Una sesión

El ceño fruncido 74

Objetivo: Dialogar sin interrumpir cuando nos cuesta.

Duración: Una sesión

Don Morritos 79

Objetivo: Situar me cuando discrepo o pienso diferente de otras personas.

Duración: Una sesión

Quiero jugar YA 83

Objetivo: Conocerme cuando las cosas me urgen, las quiero ya, ahora mismo.

Duración: Una sesión

El montañero, los cacahuets y nosotros 87

Objetivo: Ordenar y planificar mis acciones cuando me cuesta.

Duración: Una sesión

Somos muchos 91

Objetivo: Respetar las normas cuando me cuesta.

Duración: Dos sesiones

La experiencia de no tener razón 95

Objetivo: Conocerme cuando no tengo razón y me cuesta aceptarlo.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE QUERER. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

¿Cuál es la mejor forma de querer a papá y mamá? 101

Objetivo: Aprender a expresar el cariño de distintas formas.

Duración: una sesión

¿Para qué sirve el cuerpo? 104

Objetivo: Aprender a querer, acoger y entregarse, con la realidad corporal de forma adecuada.

Duración: Una sesión

Mamá, ¿por qué se besan esos dos chicos? 107

Objetivo: Trabajar la expresión del cariño según la relación que se tenga con los demás y aprender de las cosas que no se entienden.

Duración: Una sesión

¿Cómo contar mis cosas en casa? 110

Objetivo: Aprender a compartir la interioridad con los padres.

Duración: Una sesión

¿Qué tiene de bueno estar solo? 114

Objetivo: Conocer cómo se vive la soledad y aprovecharla como una experiencia compleja que nos puede ayudar a crecer.

Duración: Una sesión

¿Cómo podemos cuidar a los demás? 119

Objetivo: Cuidar unas relaciones sanas en el trato con las demás personas.

Duración: Dos sesiones

¿Para qué he nacido yo en este mundo? 122

Objetivo: Descubrir y concretar la vocación al amor a la que estamos llamadas todas las personas.

Duración: Una sesión

¿Por qué he nacido yo en este mundo? 125

Objetivo: Profundizar en nuestro origen personal, vinculado al mundo y a las relaciones con los demás, para descubrir el sentido de nuestra vida.

Duración: Una sesión

ACTIVIDADES PARA EVALUAR EL PROCESO VIVIDO

Un alto en el camino 131

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Un alto en el camino 133

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Rincones 135

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 137

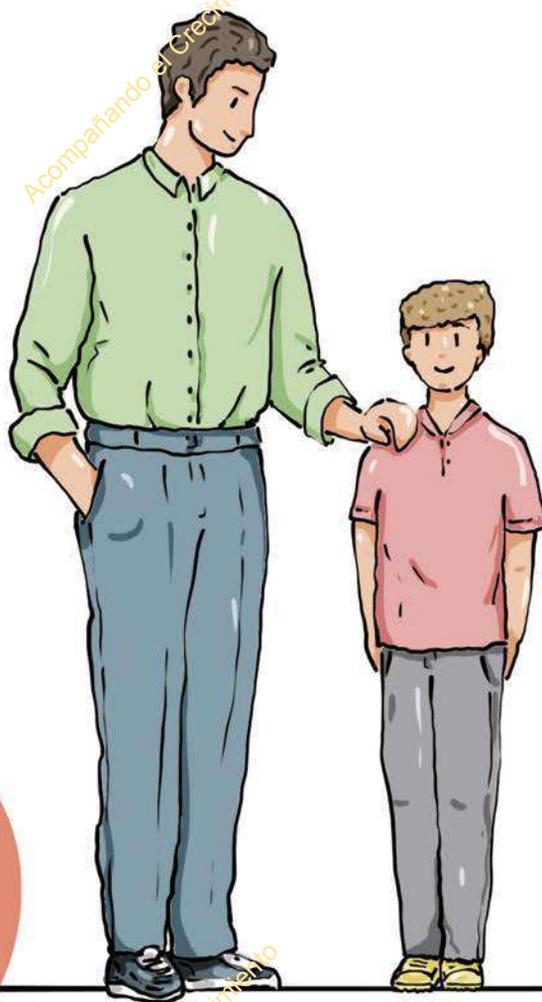
Acompañando el Crecimiento

ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO, EMOCIONAL Y EN VIRTUDES

CRECER

juntos

8 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CEÑOZ LARREA

Índice

Saludo	7
Introducción	9
Nota para el profesor	11

Gracias	21
----------------------	-----------

Objetivo: Reflexionar y crecer en el agradecimiento.

Duración: Dos sesiones

CRECER CON MIS EMOCIONES. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

La motivación de mis acciones	27
--	-----------

Objetivo: Fomentar la motivación desde el interior de la persona y hacia la mejora de las relaciones interpersonales evitando malas motivaciones.

Duración: Una sesión

Mi historia personal	32
-----------------------------------	-----------

Objetivo: Pensar sobre la propia vida y sus acontecimientos centrales considerando pasado y futuro, centrados en el agradecimiento.

Duración: Una sesión

Una historia con varios finales 35

Objetivo: Descubrir los conflictos como una oportunidad para crecer y mejorar nuestras relaciones y ser creativos para generar distintas posibilidades.

Duración: Una sesión

La mentalidad 41

Objetivo: Conocer las propias creencias para favorecer una mentalidad de crecimiento y abierta a los demás y a los retos.

Duración: Una sesión

Mis amigos 47

Objetivo: Valorar y revisar las relaciones de amistad para que sean sanas y conocernos a través de nuestros amigos.

Duración: Una sesión

¿Soy o estoy? 51

Objetivo: Descubrir que las personas estamos siempre abiertas a crecer, que somos complejas y cuestionar los juicios porque no ayudan a crecer.

Duración: Una sesión

Cambios 56

Objetivo: Vivir los cambios desde la confianza, no desde el temor, y desde la complejidad, como retos en clave de crecimiento y experiencias que nos ayudan a conocernos.

Duración: Una sesión

Pensamos en plural 61

Objetivo: Generar un lenguaje cooperativo ante diversas situaciones, centrados en atender a las personas y mejorar las relaciones, y no solo en resolver los conflictos.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE SER. EDUCACIÓN DEL CARÁCTER Y LAS VIRTUDES

El primero de la fila 69

Objetivo: Reflexionar y mejorar a partir de las comparaciones por cómo hacemos las cosas.

Duración: Una sesión

No todos los noes son iguales 73

Objetivo: Situarme cuando me dicen que no a algo que quiero.

Duración: Una sesión

La casa es de todos 77

Objetivo: Conocerme y mejorar cuando me cuesta ayudar en las tareas de casa.

Duración: Una sesión

Escudo familiar 81

Objetivo: Valorar y sentir orgullo por mi familia.

Duración: Una sesión

Una montaña o un paseo 87

Objetivo: Esforzarme cuando me cuesta.

Duración: Una sesión

Los buenos y los malos atajos 90

Objetivo: Reflexionar sobre cuando me cuesta hacer las tareas.

Duración: Una sesión

Soy todo oídos 93

Objetivo: Escuchar a los demás cuando me cuesta.

Duración: Una sesión

Los fantasmas y los osos 98

Objetivo: Situarme cuando tengo miedo.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE QUERER. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

Los regalos se dan y se reciben 102

Objetivo: Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer a quien te dice lo que tienes que hacer?..... 105

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

Duración: Una sesión

¿De dónde vengo? ¿Quiénes son mis raíces familiares? 111

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

¿Qué hace falta para vivir? 115

Objetivo: Preguntarnos si hace falta dar las gracias en la vida y si se puede pedir perdón de formas distintas

Duración: Dos sesiones

¿Por qué mis papás no son superman? 119

Objetivo: Fortalecer la relación con los padres desde la debilidad o el error como punto de encuentro, no de juicio.

Duración: Una sesión

¿Es bueno o malo estar solo? 122

Objetivo: Vivir la soledad como una experiencia que ayude a crecer personalmente.

Duración: Una sesión

¿Cuándo se está listo para tener amigos? 124

Objetivo: Profundizar en la amistad para descubrir nuestras dinámicas interiores en este tipo de relaciones que tendremos toda la vida.

Duración: Una sesión

¿Cómo puedo ayudar a quien está enfadado? 126

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión

ACTIVIDADES PARA EVALUAR EL PROCESO VIVIDO

Un alto en el camino 132

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Rincones 134

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

El poso de mi vida 136

Objetivo: Evaluar el crecimiento al cierre de una etapa.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 139

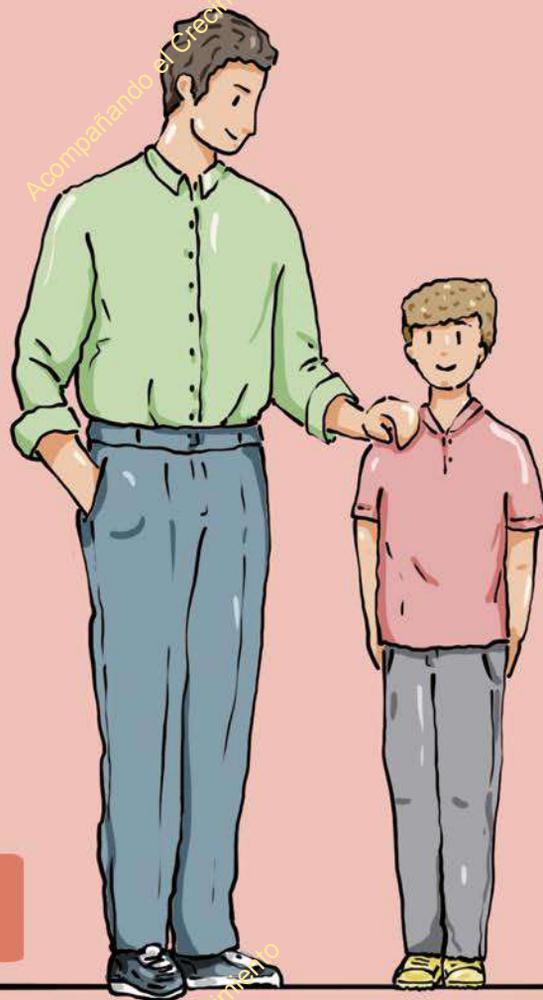
Acompañando el Crecimiento

ACOMPAÑANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO, EMOCIONAL Y EN VIRTUDES

CRECER

juntos

9 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

4

Índice

Saludo	7
Introducción	9
Nota para el profesor	11

Perdón	21
Objetivo: Reflexionar y crecer en el perdón.	
Duración: Dos sesiones	

CRECER CON MIS EMOCIONES. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

La cadena emocional: describirla	26
Objetivo: Distinguir acontecimientos (lo que ocurre) de sentimientos (cómo lo vivo o siento), de juicios (qué pienso sobre lo que ocurre) y de acciones (qué hago finalmente con lo que ocurre).	
Duración: Una sesión	

La cadena emocional: romperla	31
Objetivo: Aprender a generar alternativas a la forma de actuar y ponerse en el lugar del otro, siendo responsables y conscientes de la propia autoría.	
Duración: Una sesión	

¿Puedes dar las gracias? 35

Objetivo: Pensar sobre la propia vida y sus acontecimientos centrales considerando pasado y futuro, dando gracias y con esperanza.

Duración: Una sesión

Una pequeña parte 39

Objetivo: Aprender a distinguir la parte del todo, a describir la realidad sin juicios y a conocer la complejidad de las situaciones para comprenderla mejor y valorarla de manera adecuada.

Duración: Una sesión

Mi rutina 45

Objetivo: Conocer por qué actuamos en el día a día y favorecer hábitos que no sean mera repetición inconsciente de comportamientos, sino un camino de crecimiento personal desde la interioridad y hacia el encuentro con los demás.

Duración: Una sesión

¿Solo jugamos? 49

Objetivo: Cuestionar los juicios y acoger las diferencias.

Duración: Una sesión

¡Ya no juego más! 53

Objetivo: Profundizar en el sentido del sufrimiento y de la frustración, entendiendo la información que contienen sobre la persona.

Duración: Una sesión

Nuestra clase: un lugar de libre pensamiento 57

Objetivo: Trabajar el error como mecanismo de aprendizaje y oportunidad de crecimiento, a la vez que fomentar la participación en clase.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE SER. EDUCACIÓN DEL CARÁCTER Y LAS VIRTUDES

Cuido de mis amigos y compañeros de clase 65

Objetivo: Cuidar de mis amigos en sus momentos difíciles.

Duración: Una sesión

El clima en mi cuerpo 68

Objetivo: Aprender a contar lo que me pasa, lo que siento, lo que pienso.

Duración: Una sesión

El carpintero y sus herramientas 72

Objetivo: Valorar lo singular de cada persona en mi familia.

Duración: Una sesión

El arquero, el senderista, el empeñado y el ladrón 76

Objetivo: Planificar, organizar u ordenar mis cosas cuando me cuesta.

Duración: Una sesión

Una montaña o un paseo 79

Objetivo: Esforzarme cuando me cuesta.

Duración: Una sesión

El grillo y la hormiga 82

Objetivo: Reflexionar y mejorar cuando no me apetece trabajar en lo que me dicen, me cuesta o no le veo sentido.

Duración: Una sesión

Ya, ya, ya 86

Objetivo: Saber qué hacer cuando quiero las cosas ya.

Duración: Una sesión

Yo pienso que... 90

Objetivo: Expresar lo que pienso, siento y quiero cuando es diferente a los demás para cuidar las relaciones.

Duración: Una sesión y media

CRECER EN MI FORMA DE QUERER. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

¿Cómo han aprendido mis papás a ser papás? 97

Objetivo: Reconocer a quienes nos han precedido en el amor.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer a todos igual? 100

Objetivo: Expandir el amor como una dinámica universal, descubriendo la singularidad de cada relación.

Duración: Una sesión

¿Nos queremos gratis en casa? 103

Objetivo: Favorecer relaciones sanas en la familia, queriéndonos como personas por quienes somos, y no por lo que uno tiene, hace o da.

Duración: Una sesión

¿Me gusta ser chico o chica? 106

Objetivo: Profundizar en la masculinidad y la feminidad como dos dinámicas presentes en las personas, ambas necesarias para crecer.

Duración: Una sesión

¿Es lo mismo jugar con un smartphone que con una persona? 109

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

Duración: Una sesión

¿Cuánto dura una familia? 112

Objetivo: Descubrir cómo cuidar las relaciones en la familia durante toda la vida.

Duración: Una sesión

El mundo sufre, ¿cómo ayudar al mundo? 116

Objetivo: Crecer en conciencia del mundo y los demás como un don al que entregarse.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer cuando nos cuesta obedecer? 119

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión

ACTIVIDADES PARA EVALUAR EL PROCESO VIVIDO

Un alto en el camino 125

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Rincones 127

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

El poso de mi vida 129

Objetivo: Evaluar el crecimiento al cierre de una etapa.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 132

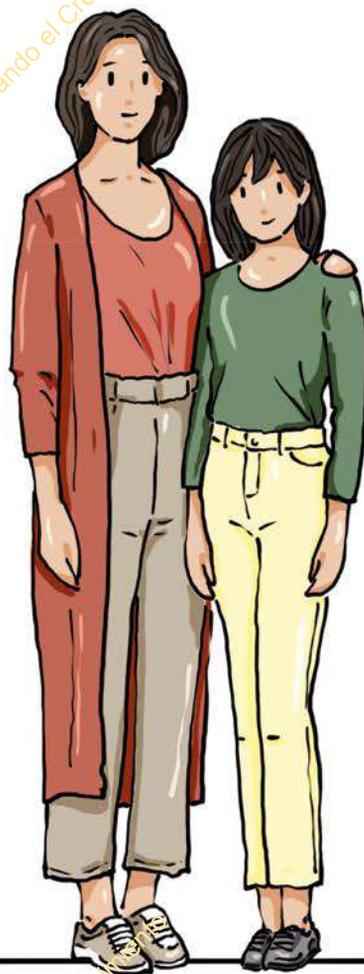
Acompañando el Crecimiento

ACOMPAÑANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO, EMOCIONAL Y EN VIRTUDES

CRECER

juntos

10 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice

Saludo	7
Introducción	9
Nota para el profesor	11

Gracias	21
----------------------	-----------

Objetivo: Reflexionar y crecer en el agradecimiento.

Duración: Dos sesiones

CRECER CON MIS EMOCIONES. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

La revisión del día	31
----------------------------------	-----------

Objetivo: Aprender a revisar lo que hemos vivido con otras personas durante un día y crecer en el agradecimiento y el perdón.

Duración: Una sesión

El semáforo	35
--------------------------	-----------

Objetivo: Recorrer un camino desde lo que ocurre fuera de mí hacia mi interior, para conocer mejor mis tendencias y reconocer cuáles me ayudan a crecer y relacionarme.

Duración: Una sesión

En el taller **40**

Objetivo: Aprender a vivir la realidad al servicio de las relaciones interpersonales, sin utilizar a las personas.

Duración: Una sesión

Viajamos **45**

Objetivo: Fomentar las dinámicas del agradecimiento y la reconciliación para sanar experiencias dolorosas y unificar la vida.

Duración: Una sesión

Las buenas creencias **49**

Objetivo: Conocer cómo nos influyen las creencias y evaluar si nos ayudan o no a crecer.

Duración: Una sesión

La amistad **54**

Objetivo: Revisar las condiciones de la amistad y descubrir quiénes son amigos de verdad para promover relaciones de amistad sanas y valorar el propio grupo de amigos.

Duración: Una sesión

Probando, probando **61**

Objetivo: Trabajar el error desde una mentalidad incremental, como un mecanismo de aprendizaje y una oportunidad de crecimiento.

Duración: Una sesión

Qué estrés **68**

Objetivo: Descubrir una manera resiliente de crecer a partir de las situaciones de estrés y las crisis emocionales.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE SER. EDUCACIÓN DEL CARÁCTER Y LAS VIRTUDES

El erizo que se convirtió en pulpo **75**

Objetivo: Mejorar cuando tenemos dificultades, peleas, desacuerdos...

Duración: Una sesión

Te quiero decir por qué eres importante para mí 80

Objetivo: Comunicarnos más y mejor.

Duración: Dos sesiones

Fabricando familia 84

Objetivo: Revisar qué nos ayuda en la familia.

Duración: Una sesión

Las muestras de cariño 87

Objetivo: Revisar cómo nos mostramos el cariño.

Duración: Dos sesiones

El niño que siempre decía que no 94

Objetivo: Situarnos cuando queremos o no queremos hacer ciertas cosas.

Duración: Una sesión

Somos diferentes 99

Objetivo: Situarnos cuando vivimos con personas que piensan o hacen algo distinto a nosotros.

Duración: Dos sesiones

Un error, una oportunidad 102

Objetivo: Reflexionar sobre los errores.

Duración: Una sesión

Who wants to live forever 105

Objetivo: Reflexionar cuando la muerte es una realidad cercana.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE QUERER. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

¿Se puede tratar a las personas de formas distintas? 109

Objetivo: Cuidar unas relaciones sanas en el trato con las demás personas.

Duración: Una sesión

¿Cómo querer cuando se hace difícil querer? 114

Objetivo: Cuestionar las propias formas de pensar y vivir para adecuarlas a la situación personal y relacional presente.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer a quien te dice qué tienes que hacer? 117

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

Duración: Una sesión

¿Qué significan las cosas que hacemos? 121

Objetivo: Profundizar en el sentido de los actos sexuales (besos, abrazos...) y cualquier acto humano, según los contextos y las intenciones.

Duración: Una sesión

¿Qué significa que yo sea hombre o mujer? 125

Objetivo: Profundizar en la masculinidad y la feminidad como dos dinámicas presentes en las personas, ambas necesarias para crecer.

Duración: Dos sesiones

¿Qué hacer con las cosas que me gustan? 128

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión

¿Qué es tener éxito? 132

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión

¿Cómo contar mis cosas en casa? 136

Objetivo: Aprender a compartir la interioridad con los padres.

Duración: Una sesión

ACTIVIDADES PARA EVALUAR EL PROCESO VIVIDO

Un alto en el camino **141**

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

El contraste **143**

Objetivo: Afrontar los retos al inicio de una etapa.

Duración: Una sesión

Evaluación del trimestre **147**

Objetivo: Evaluar un trimestre respecto a las relaciones interpersonales, no según ideales u objetivos fijos, creciendo en agradecimiento y reconciliación.

Duración: Una sesión

Preguntas finales **151**

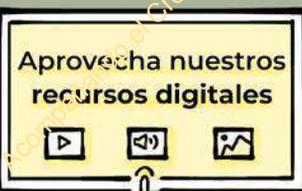
Acompañando el Crecimiento

ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO, EMOCIONAL Y EN VIRTUDES

CRECER

juntos

11 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice

Saludo	7
Introducción	9
Nota para el profesor	11

Perdón	21
Objetivo: Reflexionar y crecer en el perdón.	
Duración: Dos sesiones	

CRECER CON MIS EMOCIONES. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

La carta desde el corazón	30
Objetivo: Promover el agradecimiento y la reconciliación como formas de curar heridas, integrar nuestra vida y nuestras relaciones.	
Duración: Una sesión	

El timón	35
Objetivo: Aprender a poner en marcha los buenos deseos que nacen de la interioridad y tomar decisiones desde lo mejor de uno mismo.	
Duración: Una sesión	

Escala de grises **38**

Objetivo: Aprender a diferenciar matices entre sentimientos similares y desarrollar la expresión emocional a través de símbolos, imágenes y narraciones.

Duración: Una sesión

Y tú, ¿qué harías? **43**

Objetivo: Preparar la toma de decisiones desde lo mejor de uno mismo y para el encuentro con otras personas.

Duración: Una sesión

Quién soy **46**

Objetivo: Favorecer preguntas identitarias (quién soy y quién quiero ser) que lleven al encuentro con los demás (cómo me relaciono y cómo quiero relacionarme).

Duración: Una sesión

Mi experiencia **51**

Objetivo: Descubrir la complejidad de la experiencia emocional y las distintas maneras de interpretar la realidad.

Duración: Una sesión

El consejero fiel **57**

Objetivo: Aprender a diferenciar lo que a uno le gusta o le apetece de lo que uno quiere para descubrir los buenos deseos, los que nacen de la interioridad.

Duración: Una sesión

No es lo que yo pensaba... **63**

Objetivo: Profundizar en el sentido del sufrimiento y la frustración, aprendiendo a situarse creativamente ante ello.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE SER. EDUCACIÓN DEL CARÁCTER Y LAS VIRTUDES

La pulsera y la esponja **69**

Objetivo: Vivir la amistad sin miedo.

Duración: Dos sesiones y media

Dentro o fuera 73

Objetivo: Conocernos cuando nos comportamos de forma diferente en casa y en otros contextos.

Duración: Una sesión

El genio de la lámpara 79

Objetivo: Conocer mis sueños.

Duración: Una sesión y media

Hablemos 83

Objetivo: Conocernos y expresarnos en casa.

Duración: Una sesión y media

¿Espartanos? 87

Objetivo: Esforzarse cuando cuesta.

Duración: Una sesión

Un examen a las normas del colegio 93

Objetivo: Reflexionar sobre las normas cuando no se entienden las normas o cuesta respetarlas.

Duración: Dos sesiones

La casa común 98

Objetivo: Cooperar cada vez más con otras personas.

Duración: Una sesión

Viento en contra 102

Objetivo: Conocernos y mejorar cuando actuamos con impulsividad.

Duración: Dos sesiones

CRECER EN MI FORMA DE QUERER. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

Los regalos se dan y se reciben 109

Objetivo: Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.

Duración: Una sesión

¿Qué hacer para que me quieran? 112

Objetivo: Profundizar en por qué uno es querido o quiere a los demás, si por lo que da/le dan o por lo que es como persona.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer estando enfadado? 116

Objetivo: Abrirse a los demás incluso cuando uno está enfadado, superando los propios planes o razonamientos.

Duración: Una sesión

¿Hace falta agradecer a nuestros padres que seamos sus hijos? 119

Objetivo: Descubrir qué significa “ser hijo o hija” y fomentar el honor hacia quien me precede en este don.

Duración: Una sesión

¿De cuántas formas se puede estar solo? 123

Objetivo: Conocer cómo se vive la soledad y aprovecharla como una experiencia compleja que nos puede ayudar a crecer.

Duración: Una sesión

¿Sería mejor que todos fuéramos iguales? 125

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

Si hago lo que me gusta, ¿seré feliz? 129

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión

¿Seré como mi padre? ¿Seré como mi madre? 132

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión

ACTIVIDADES PARA EVALUAR EL PROCESO VIVIDO

Un alto en el camino 137

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

El contraste 139

Objetivo: Afrontar los retos al inicio de una etapa.

Duración: Una sesión

Evaluación del trimestre 143

Objetivo: Evaluar un trimestre respecto a las relaciones interpersonales, no según ideales u objetivos fijos, creciendo en agradecimiento y reconciliación.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 147

Acompañando el Crecimiento

ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO, EMOCIONAL Y EN VIRTUDES

CRECER

juntos

12 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CEÑOZ LARREA

Índice

Saludo	7
Introducción	9
Nota para el profesor	11

Gracias	21
----------------------	-----------

Objetivo: Reflexionar y crecer en el agradecimiento.

Duración: Dos sesiones

CRECER CON MIS EMOCIONES. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

El salvavidas	28
----------------------------	-----------

Objetivo: Revisar y mejorar las relaciones con otras personas, reconociendo su valor en nuestra vida y abriendo puertas al futuro.

Duración: Una sesión

Mi historia personal	35
-----------------------------------	-----------

Objetivo: Pensar sobre la propia vida y sus acontecimientos centrales considerando pasado y futuro, centrados en el agradecimiento.

Duración: Una sesión

Dentro o fuera 38

Objetivo: Distinguir entre juicios y sentimientos y favorecer la asertividad cuidando las relaciones.

Duración: Una sesión

La rutina 43

Objetivo: Entender los hábitos como un camino de crecimiento personal, no como mera repetición de comportamientos, fomentando la buena motivación desde el interior de la persona y para las relaciones personales.

Duración: Una sesión

Nosotros 45

Objetivo: Ahondar en el sentido del insulto y del modo defensivo, favoreciendo estilos de diálogo que construyan las relaciones.

Duración: Una sesión

Amigos de verdad 49

Objetivo: Revisar las condiciones de la amistad y descubrir quiénes son amigos de verdad para promover relaciones de amistad sanas y valorar el propio grupo de amigos.

Duración: Una sesión

Juntos 57

Objetivo: Fomentar la interdependencia generacional.

Duración: Dos sesiones

Resiliencia 61

Objetivo: Educar en la resiliencia partiendo del dolor para hacer un camino de conocimiento de la realidad y resignificación de la situación vital.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE SER. EDUCACIÓN DEL CARÁCTER Y LAS VIRTUDES

Horno que se abre, pierde la fuerza de calentar 69

Objetivo: Cuidar las relaciones con los amigos cuando tenemos problemas por lo que compartimos (dinero, objetos, secretos, opiniones...).

Duración: Una sesión

El bolígrafo 73

Objetivo: Conocer cómo estoy usando y viviendo las tecnologías.

Duración: Una sesión

La bola de nieve 77

Objetivo: Reflexionar y mejorar cuando hay insultos entre nosotros.

Duración: Una sesión

¿Soy? 81

Objetivo: Conocerme cuando pienso de forma fija o rígida sobre las situaciones o las personas.

Duración: Una sesión

El bullying: dos personas que necesitan ayuda 84

Objetivo: Crecer a partir de las faltas de respeto, agresiones o violencia entre los compañeros.

Duración: Una sesión

La montaña de ropa 90

Objetivo: Planificarme, organizarme o ser responsable con mis cosas cuando me cuesta.

Duración: Una sesión

¡Que viene el león! 95

Objetivo: Cuidarme y cuidar las relaciones cuando estoy en tensión por algo, me bloqueo o hago daño al hablar a otros.

Duración: Una sesión

La posibilidad de ser yo 99

Objetivo: Situarme ante los cambios en mi cuerpo, en mi forma de ser, en mi vida...

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE QUERER. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

Los regalos se dan y se reciben 105

Objetivo: Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.

Duración: Dos sesiones

¿Se curan las heridas del corazón? 110

Objetivo: Profundizar en las heridas emocionales para conocernos y mejorar nuestra vida y nuestras relaciones.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer a alguien con quien no se está de acuerdo? 114

Objetivo: Acoger al otro como es, relacionándonos más allá de nuestras diferencias, e incluso viviendo las diferencias como una oportunidad de conocernos, abrirnos y encontrarnos.

Duración: Una sesión

¿Qué tiene que ver mi cuerpo con quién soy? 118

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión

¿Por qué no existen las princesas y los príncipes? 121

Objetivo: Situarnos ante las expectativas frustradas en las relaciones de pareja.

Duración: Una sesión

¿Otras familias son diferentes a la mía? 124

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión

¿Por qué me aprecian los demás? 127

Objetivo: Ayudar a las personas a ser auténticas, afirmando su identidad al mismo tiempo que cuidando las relaciones con los demás.

Duración: Una sesión

¿Cómo querer a quien ya no está conmigo? 130

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión y parte de la siguiente

ACTIVIDADES PARA EVALUAR EL PROCESO VIVIDO

Un alto en el camino 137

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Evaluación del trimestre 139

Objetivo: Evaluar un trimestre respecto a las relaciones interpersonales, no según ideales u objetivos fijos, creciendo en agradecimiento y reconciliación.

Duración: Una sesión

El contraste 142

Objetivo: Afrontar los retos al inicio de una etapa.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 146

Acompañando el Crecimiento

ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO, EMOCIONAL Y EN VIRTUDES

CRECER

juntos

13 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice

Saludo	7
Introducción	9
Nota para el profesor	11

Perdón	21
---------------------	-----------

Objetivo: Reflexionar y crecer en el perdón.

Duración: Dos sesiones

CRECER CON MIS EMOCIONES. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

La cadena emocional: describirla	28
---	-----------

Objetivo: Distinguir acontecimientos (lo que ocurre) de sentimientos (cómo lo vivo o siento), de juicios (qué pienso sobre lo que ocurre) y de acciones (qué hago finalmente con lo que ocurre).

Duración: Una sesión

La cadena emocional: romperla	32
--	-----------

Objetivo: Aprender a generar alternativas a la forma de actuar y ponerse en el lugar del otro, siendo responsables y conscientes de la propia autoría.

Duración: Una sesión

El iceberg 36

Objetivo: Conocer la complejidad de las situaciones, comprenderlas mejor y valorarlas de manera adecuada.

Duración: Una sesión

El buen marinero 40

Objetivo: Aprender a tomar decisiones, teniendo una postura proactiva, desde lo mejor de uno mismo y conociendo la intencionalidad de las decisiones cuando aparecen los dilemas.

Duración: Dos sesiones

El circo de las mariposas 46

Objetivo: Distinguir entre máscaras y creencias para poder revisarlas y evaluarlas en función de si ayudan al crecimiento de la persona o no.

Duración: Una sesión

Historias incompletas 50

Objetivo: Descubrir la complejidad de la persona distinguiendo los distintos niveles de la acción humana para favorecer el diálogo y la relación entre la familia.

Duración: Una sesión

Quién soy 55

Objetivo: Profundizar en las máscaras personales para ayudar a la persona a ser libre de mostrarse como es.

Duración: Una sesión

No sé, no sé... 59

Objetivo: Aprender a situarse de manera creativa ante las situaciones de confusión o insatisfacción, descubriéndolas como oportunidades de crecimiento.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE SER. EDUCACIÓN DEL CARÁCTER Y LAS VIRTUDES

El verdadero dilema 65

Objetivo: Saber qué hacer cuando los amigos quieren cosas distintas a uno mismo.

Duración: Dos sesiones

Las crisis 69

Objetivo: Saber vivir los cambios cuando me cuestiono muchas cosas.

Duración: Dos sesiones

Amigos de verdad 73

Objetivo: Vivir amistades verdaderas y duraderas.

Duración: Una sesión

La gran lección 77

Objetivo: Aprender a vivir los conflictos en casa.

Duración: Dos sesiones

La balanza 82

Objetivo: Cuestionarme y valorar para qué estudiar.

Duración: Una sesión

Chicas y chicos 86

Objetivo: Cuidar las relaciones entre nosotros cuando cuestan o no son tan naturales.

Duración: Una sesión

El anillo 89

Objetivo: Revisar mis sueños y deseos.

Duración: Una sesión y media

El imán 93

Objetivo: Ser autor de mi vida cuando veo que me dejo llevar por algunas cosas.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE QUERER. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

¿Qué hago con lo que me dan mis padres? 101

Objetivo: 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.

Duración: Dos sesiones

¿Cuál es el mejor regalo? 106

Objetivo: Profundizar en qué es lo mejor que se puede dar a una persona con la que estamos mucho tiempo.

Duración: Una sesión

¿Por qué me pongo así cuando alguien me gusta o me atrae? 109

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión

Amistad sí, pero ¿a qué precio? 112

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

Duración: Una sesión

¿Si a una chica le gustan las chicas es lesbiana? ¿Si a un chico le gustan los chicos es gay? 115

Objetivo: 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.

Duración: Dos sesiones

¿Es el amor una razón para estudiar? 120

Objetivo: Revisar las motivaciones para estudiar-trabajar y favorecer el encuentro interpersonal en el estudio-trabajo, como una dinámica personal, no solo técnica.

Duración: Una sesión

¿Es hora de tener novio/a? 123

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión

¿Mi forma de tratar a mi familia dice algo de mí? 126

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión

ACTIVIDADES PARA EVALUAR EL PROCESO VIVIDO

Un alto en el camino 133

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Evaluación del trimestre 135

Objetivo: Evaluar un trimestre respecto a las relaciones interpersonales, no según ideales u objetivos fijos, creciendo en agradecimiento y reconciliación.

Duración: Una sesión

El contraste 138

Objetivo: Afrontar los retos al inicio de una etapa.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 142

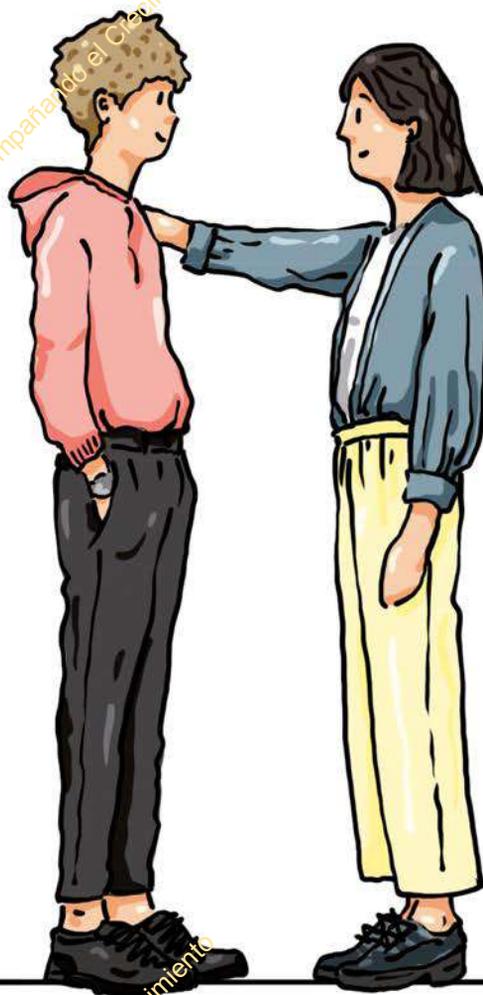
Acompañando el Crecimiento

ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO, EMOCIONAL Y EN VIRTUDES

CRECER

juntos

14 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice

Saludo	7
Introducción	9
Nota para el profesor	11

Gracias	19
----------------------	-----------

Objetivo: Reflexionar y crecer en el agradecimiento.

Duración: Dos sesiones

CRECER CON MIS EMOCIONES. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

La revisión del día	26
----------------------------------	-----------

Objetivo: Aprender a revisar lo que hemos vivido con otras personas durante un día y crecer en el agradecimiento y el perdón.

Duración: Una sesión

El semáforo	30
--------------------------	-----------

Objetivo: Recorrer un camino desde lo que ocurre fuera de mí hacia mi interior, para conocer mejor mis tendencias y reconocer cuáles me ayudan a crecer y relacionarme.

Duración: Una sesión

¿Acontecimiento, sentimiento o juicio? 35

Objetivo: Atender a la complejidad, descubriendo la información de los sentimientos, clarificando los eventos y ampliando las alternativas de comportamiento.

Duración: Una sesión

Desde lo mejor de mí 39

Objetivo: Favorecer la toma de decisiones y la proactividad como acto global, ético y relacional desde el interior, desde lo mejor de uno mismo.

Duración: Una sesión

Efecto óptico 44

Objetivo: Descubrir las crisis como oportunidad de crecimiento, superando los juicios personales y reconociendo el valor de las relaciones personales.

Duración: Una sesión

Una aventura 48

Objetivo: Romper las falsas asociaciones bueno-positivo-agradable y malo-negativo-desagradable y descubrir el error como una oportunidad de crecimiento.

Duración: Una sesión

El inventasentimientos 53

Objetivo: Aprender a reconocer y expresar los sentimientos.

Duración: Una sesión

El dulce aroma del café 57

Objetivo: Promover la resiliencia para descubrir que las crisis emocionales y el sufrimiento pueden ayudarnos a crecer y a mejorar nuestras relaciones.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE SER. EDUCACIÓN DEL CARÁCTER Y LAS VIRTUDES

Un dilema, una oportunidad 65

Objetivo: Ser yo mismo cuando quiero que los demás piensen bien de mí al mismo tiempo.

Duración: Dos sesiones

Hablar y escuchar 69

Cuando: Expresarme en casa, escuchar y decir lo que pienso.

Duración: Una sesión

¿Una bomba que explota? 73

Objetivo: Reflexionar sobre cuando algo quiere o piensa algo distinto a mí para tener cada vez más alternativas.

Duración: Una sesión

Qué pereza 77

Objetivo: Reflexionar y mejorar cuando quiero estudiar más aunque me aburro o me da pereza.

Duración: Una sesión

Sueñas o fantaseas 80

Objetivo: Cuestionar los ideales que tengo en la cabeza que no me ayudan.

Duración: Una sesión

Hoy y mañana 83

Objetivo: Distinguir lo que me apetece aquí y ahora de lo que quiero a largo plazo.

Duración: Una sesión

El mundo al revés 87

Objetivo: Conocerme y mejorar cuando me da vergüenza reconocer mis fallos o errores.

Duración: Una sesión

Mi vocación 92

Objetivo: Reflexionar cuando tengo dudas sobre mi vocación.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE QUERER. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

Los regalos se dan y se reciben 97

Objetivo: Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.

Duración: Dos sesiones

¿Por qué no existen las princesas y los príncipes? 101

Objetivo: Situarnos ante las expectativas frustradas en las relaciones de pareja.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer cuando somos y pensamos distinto? 104

Objetivo: Acoger a los demás como son.

Duración: Una sesión

¿Necesito a mi familia? 107

Objetivo: reflexionar sobre qué significa ser hijo para ahondar en comprender quiénes somos

Duración: una sesión

¿Se curan las heridas del corazón? 110

Objetivo: profundizar en las heridas emocionales para conocernos y mejorar nuestra vida y nuestras relaciones

Duración: una sesión

¿Hay que expresar el cariño a todos de la misma forma? 114

Objetivo: favorecer la expresión del cariño y de la interioridad a las personas según el contexto y el tipo de relación que se mantenga

Duración: una sesión

¿Qué significa hacer el amor? 117

Objetivo: profundizar en la desnudez y el acto sexual para descubrir cómo se está valorando o significando personalmente y qué relaciones se establecen

Duración: una sesión

¿Es lo mismo el sexo entre los animales que entre las personas? 120

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

Duración: Una sesión

ACTIVIDADES PARA EVALUAR EL PROCESO VIVIDO

Un alto en el camino 125

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Evaluación del trimestre 127

Objetivo: Evaluar un trimestre respecto a las relaciones interpersonales, no según ideales u objetivos fijos, creciendo en agradecimiento y reconciliación.

Duración: Una sesión

El poso de mi vida 130

Objetivo: Evaluar el crecimiento al cierre de una etapa.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 133

Acompañando el Crecimiento

ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO, EMOCIONAL Y EN VIRTUDES

CRECER

juntos

15 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice

Saludo	7
Introducción	9
Nota para el profesor	11

Perdón	21
Objetivo: Reflexionar y crecer en el perdón.	
Duración: Dos sesiones	

CRECER CON MIS EMOCIONES. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

La carta desde el corazón	29
Objetivo: Promover el agradecimiento y la reconciliación como formas de curar heridas, integrar nuestra vida y nuestras relaciones.	
Duración: Una sesión	

El timón	33
Objetivo: Aprender a poner en marcha los buenos deseos que nacen de la interioridad y tomar decisiones desde lo mejor de uno mismo.	
Duración: Una sesión	

El consejero fiel 37

Objetivo: Aprender a diferenciar lo que a uno le gusta, le apetece y quiere para descubrir “lo mejor de uno mismo” y para que las decisiones se tomen desde la interioridad personal.

Duración: Una sesión

Colegas o amigos 41

Objetivo: Revisar las condiciones de la amistad para valorar las propias amistades y entablar relaciones de amistad sanas.

Duración: Una sesión

Realidad vs ficción 45

Objetivo: Descartar la idealización como forma de vida y promover la revisión personal respecto a las relaciones interpersonales.

Duración: Una sesión

El inventasentimientos 48

Objetivo: Aprender a reconocer y expresar los sentimientos.

Duración: Una sesión

¿Para qué? 52

Objetivo: Enfrentarse a la pregunta de cómo uno quiere vivir y cómo quiere relacionarse para tomar decisiones desde la interioridad.

Duración: Dos sesiones

Picando piedra 58

Objetivo: Desarrollar dinámicas interiores de confianza y no de temor, centrándonos en los procesos y no solo en los resultados.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE SER. EDUCACIÓN DEL CARÁCTER Y LAS VIRTUDES

Mis amigos me necesitan 65

Objetivo: Hablar con mis amigos para ayudarnos, especialmente en momentos difíciles.

Duración: Una sesión

El tiempo libre 70

Objetivo: Saber si los planes que hacemos me ayudan.

Duración: Una sesión

¿Una cerveza? 75

Objetivo: Potenciar mi personalidad para elegir libremente.

Duración: Dos sesiones

La familia: un reto para todos 79

Objetivo: Colaborar o ayudar en la familia cuando nos cuesta.

Duración: Una sesión y media

La fragilidad: un lugar de encuentro 84

Objetivo: Interpretar las limitaciones que veo en mí o en los demás no como debilidad, sino como oportunidad.

Duración: Una sesión

Mi vida es una 87

Objetivo: Unificar la vida en la amistad y la familia.

Duración: Una sesión

¿Quién quiero ser? ¿Elección de estudios o de vida? 90

Objetivo: Plantearme mi futuro profesional.

Duración: Una sesión

Mi sueño 94

Objetivo: Concretar y explicar mis sueños, metas y objetivos personales.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE QUERER. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

¿Cómo puedo saber quién soy? 99

Objetivo: Profundizar en la identidad personal.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer a alguien cuando estoy solo? 102

Objetivo: Conocer cómo se vive la soledad y aprovecharla como una experiencia compleja que nos puede ayudar a crecer.

Duración: Una sesión

¿Qué puedo hacer si me arrepiento de haber dicho que sí a algo en el noviazgo? 105

Objetivo: Aprender a diferenciar el amor del enamoramiento.

Duración: Una sesión

¿Qué significa que yo sea hombre o mujer? 109

Objetivo: Descubrir nuestra forma de ser varón o mujer, acogiendo y haciendo crecer la propia realidad más allá de estereotipos sociales.

Duración: Una sesión

¿Qué significa estar desnudo? 113

Objetivo: Profundizar en el acto sexual, donde uno está desnudo, y el otro podría matarme, pero decide abrazarme.

Duración: Una sesión

¿Qué puedo guardar de mí para alguien especial? 116

Objetivo: Descubrir que hay algo de cada uno reservado (consagrado) para alguien especial, que no todo da igual ni todo se da a todos.

Duración: Una sesión

¿Está el sexo sobrevalorado? 119

Objetivo: Descubrir y analizar distintas compensaciones para poder vivir la sexualidad de forma personal y como una llamada a la vida y al encuentro interpersonal.

Duración: Una sesión

¿"Me gustan tus ojitos" o "te quiero por tus ojos"? 124

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión

ACTIVIDADES PARA EVALUAR EL PROCESO VIVIDO

Un alto en el camino 131

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Evaluación del trimestre 133

Objetivo: Evaluar un trimestre respecto a las relaciones interpersonales, no según ideales u objetivos fijos, creciendo en agradecimiento y reconciliación.

Duración: Una sesión

El poso de mi vida 136

Objetivo: Evaluar el crecimiento al cierre de una etapa.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 139

Acompañando el Crecimiento

ACOMPAÑANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO, EMOCIONAL Y EN VIRTUDES

CRECER

juntos

16 AÑOS



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice

Saludo	7
Introducción	9
Nota para el profesor	11

Gracias	21
----------------------	-----------

Objetivo: Reflexionar y crecer en el agradecimiento.

Duración: Dos sesiones

CRECER CON MIS EMOCIONES. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

La cadena emocional: describirla	28
---	-----------

Objetivo: Distinguir acontecimientos (lo que ocurre) de sentimientos (cómo lo vivo o siento), de juicios (qué pienso sobre lo que ocurre) y de acciones (qué hago finalmente con lo que ocurre).

Duración: Una sesión

La cadena emocional: romperla	32
--	-----------

Objetivo: Aprender a generar alternativas a la forma de actuar y ponerse en el lugar del otro, siendo responsables y conscientes de la propia autoría.

Duración: Una sesión

Mi interior: un lugar de encuentro 36

Objetivo: Descubrir “lo mejor de uno mismo”, la propia interioridad, para hacerla intervenir en la toma de decisiones.

Duración: Una sesión

Por qué quiero lo que quiero 39

Objetivo: Fomentar la motivación desde el interior de la persona y hacia la mejora de las relaciones personales.

Duración: Una sesión

Y ahora, ¿qué hago? 44

Objetivo: Profundizar en la mentalidad incremental y promoverla revisando las propias creencias, diferenciando entre la perseverancia y la obsesión.

Duración: Una sesión

Juicios y prejuicios 48

Objetivo: Conocer los juicios con los que uno vive y descubrir cómo nos afectan en la vida y en las relaciones.

Duración: Una sesión

Cuando se acaba el mundo 53

Objetivo: Ayudar a vivir las crisis como una oportunidad de crecimiento y a acompañar a los demás en sus crisis dialogando para conocerse y mejorar.

Duración: Una sesión

El caminante 58

Objetivo: Profundizar en el sentido del sufrimiento y la frustración no evitándolos, sino aprovechándolos como oportunidad para conocernos y crecer.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE SER. EDUCACIÓN DEL CARÁCTER Y LAS VIRTUDES

Apoyando a los amigos en los momentos difíciles 63

Objetivo: Apoyar a mis amigos en sus dificultades personales.

Duración: Una sesión

Los dilemas de la vida 66

Objetivo: Situarme ante los dilemas, cuando no sé qué decidir en algunas situaciones.

Duración: Una sesión

Preguntas posibles en ambientes difíciles 71

Objetivo: Plantearme preguntas difíciles o delicadas para conocerme y crecer.

Duración: Una sesión

El tornillo y la escalera 76

Objetivo: Cuidar y mejorar las relaciones estancadas o tensas con alguien.

Duración: Una sesión

El viaje interior 83

Objetivo: Reflexionar y mejorar cuando me aburren las cosas que tengo que hacer.

Duración: Dos sesiones

El verdadero significado de las palabras 88

Objetivo: Reflexionar y mejorar cuando me aburren las cosas que tengo que hacer.

Duración: Dos sesiones

Los okupas 91

Objetivo: Conocerme cuando busco lo rápido y sin esfuerzo antes que el trabajo constante.

Duración: Una sesión

Re sostenido menor 95

Objetivo: Reflexionar cuando mi cuerpo y forma de ser cambian.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE QUERER. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

¿Se curan las heridas del corazón? 101

Objetivo: Profundizar en las heridas emocionales para conocernos y mejorar nuestra vida y nuestras relaciones.

Duración: Una sesión

¿Cómo querer a quien ya no está conmigo? 105

Objetivo: Tener esperanza en las relaciones más allá de la muerte.

Duración: Una sesión y media

¿Se necesita alguna preparación para tener novio/a? 108

Objetivo: Profundizar en el valor y el sentido del noviazgo como un tiempo de preparación para la vida y las relaciones.

Duración: Una sesión

¿Qué significa sexo en mi mundo? 111

Objetivo: Cuestionarnos qué es la sexualidad y qué diferencias hay entre la sexualidad animal y la humana.

Duración: Una sesión

¿Qué diferencia hay entre hacer el amor con una persona o con un muñeco? 114

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión

¿La relación de pareja es un pacto? 116

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

¿Es lo mismo querer a alguien que estar enamorado? ¿Ser novios es para siempre? 119

Objetivo: Descubrir la singularidad del amor más allá de un contexto provisional o de un tipo de relación interpersonal (noviazgo, enamoramiento).

Duración: Dos sesiones

¿Da miedo amar? 122

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión

ACTIVIDADES PARA EVALUAR EL PROCESO VIVIDO

Un alto en el camino 129

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Evaluación del trimestre 131

Objetivo: Evaluar un trimestre respecto a las relaciones interpersonales, no según ideales u objetivos fijos, creciendo en agradecimiento y reconciliación.

Duración: Una sesión

Evaluación final 134

Objetivo: Evaluar en qué nos ha ayudado la tutoría durante todo el curso.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 137

Acompañando el Crecimiento

Índice

Saludo	7
Introducción	9
Nota para el profesor	11

Perdón	21
---------------------	-----------

Objetivo: Reflexionar y crecer en el perdón.

Duración: Dos sesiones

CRECER CON MIS EMOCIONES. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

El salvavidas	29
----------------------------	-----------

Objetivo: Revisar y mejorar las relaciones con otras personas, reconociendo su valor en nuestra vida y abriendo puertas al futuro.

Duración: Una sesión

El café	36
----------------------	-----------

Objetivo: Promover la resiliencia y desarrollar procesos de reconciliación y agradecimiento.

Duración: Una sesión

Sueño con... estar juntos 41

Objetivo: Reflexionar sobre los sueños conectados con el reto vital de la adolescencia: quién soy y quién quiero ser.

Duración: Dos sesiones

Obstáculos 48

Objetivo: Diferenciar entre explicaciones y justificaciones y ahondar en los obstáculos internos que interfieren en la toma de decisiones.

Duración: Una sesión

Con los dedos de una mano 52

Objetivo: Revisar las condiciones de la amistad y quiénes son amigos de verdad para entablar relaciones de amistad sanas y duraderas.

Duración: Una sesión

Dátiles para mañana 59

Objetivo: Promover dinámicas de confianza y no de temor en la persona y fomentar la interdependencia generacional.

Duración: Una sesión

Abuelo, cuéntame 64

Objetivo: Favorecer la proactividad a la hora de relacionarse con una persona adulta.

Duración: Dos sesiones

CRECER EN MI FORMA DE SER. EDUCACIÓN DEL CARÁCTER Y LAS VIRTUDES

Mis amigos: una oportunidad para ser yo mismo 71

Objetivo: Fortalecer las relaciones en la amistad cuando aparecen dificultades.

Duración: Una sesión

El 4 y el 22 76

Objetivo: Conocerme y crecer a partir de las situaciones de frustración.

Duración: Una sesión

¿Digo lo que pienso? 81

Objetivo: Expresar lo que pienso o lo que siento.

Duración: Dos sesiones

¿Por qué quiero lo que quiero? 87

Objetivo: Pensar o decidir sobre mis estudios o trabajo en el futuro.

Duración: Dos sesiones

Máquina, animal o persona 92

Objetivo: Encontrar la utilidad, sentido o valor a lo que hago.

Duración: Dos sesiones

La responsabilidad 98

Objetivo: Plantearme si soy responsable de los actos.

Duración: Dos sesiones

El brazo biónico 103

Objetivo: Aceptarme cuando quiero cambiar algo de mí.

Duración: Una sesión

Decisiones y riesgos 108

Objetivo: Evaluar si asumir o no un riesgo o una decisión.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE QUERER. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

¿Seré capaz de formar mi propia familia? ¿Y si no quiero ser padre/madre? 115

Objetivo: 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.

Duración: Dos sesiones

¿Se puede amar a quien no se conoce? ¿Se puede amar a la sociedad? 119

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión

¿Es normal tener dudas sobre quién soy? 126

Objetivo: 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.

Duración: Dos sesiones

¿Cuál es mi identidad sexual? ¿Hay estereotipos sexuales? 129

Objetivo: Ahondar en la propia identidad personal como algo global superando estereotipos.

Duración: Una sesión

Materiales: Música tranquila y, si se puede, un espacio abierto fuera del aula. Si no, podemos realizarla en el aula

¿Cómo viven los que saben que van a morir? 132

Objetivo: Profundizar sobre la muerte para profundizar sobre la vida.

Duración: Una sesión

¿Trabajar puede ser una forma de amar? 134

Objetivo: Enfocar el trabajo diario en el que cada uno está como una forma de acogida de otros y de entrega de uno mismo.

Duración: Una sesión

¿Sigo queriendo a esta persona o mejor dejarla? 137

Objetivo: Afrontar el dilema de si sigo apostando y esforzándome por una relación o si es mejor dejarla.

Duración: Una sesión

¿Divertirse siempre ayuda a vivir? 140

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

ACTIVIDADES PARA EVALUAR EL PROCESO VIVIDO

Evaluación del trimestre 145

Objetivo: Evaluar un trimestre respecto a las relaciones interpersonales, no según ideales u objetivos fijos, creciendo en agradecimiento y reconciliación.

Duración: Una sesión

Evaluación final 148

Objetivo: Evaluar en qué nos ha ayudado la tutoría durante todo el curso.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 151

Acompañando el Crecimiento

Índice

Saludo	7
Introducción	9
Nota para el profesor	11

Perdón	21
Objetivo: Reflexionar y crecer en el perdón.	
Duración: Dos sesiones	

CRECER CON MIS EMOCIONES. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

El salvavidas	29
Objetivo: Revisar y mejorar las relaciones con otras personas, reconociendo su valor en nuestra vida y abriendo puertas al futuro.	
Duración: Una sesión	

El café	36
Objetivo: Promover la resiliencia y desarrollar procesos de reconciliación y agradecimiento.	
Duración: Una sesión	

Sueño con... estar juntos 41

Objetivo: Reflexionar sobre los sueños conectados con el reto vital de la adolescencia: quién soy y quién quiero ser.

Duración: Dos sesiones

Obstáculos 48

Objetivo: Diferenciar entre explicaciones y justificaciones y ahondar en los obstáculos internos que interfieren en la toma de decisiones.

Duración: Una sesión

Con los dedos de una mano 52

Objetivo: Revisar las condiciones de la amistad y quiénes son amigos de verdad para entablar relaciones de amistad sanas y duraderas.

Duración: Una sesión

Dátiles para mañana 59

Objetivo: Promover dinámicas de confianza y no de temor en la persona y fomentar la interdependencia generacional.

Duración: Una sesión

Abuelo, cuéntame 64

Objetivo: Favorecer la proactividad a la hora de relacionarse con una persona adulta.

Duración: Dos sesiones

CRECER EN MI FORMA DE SER. EDUCACIÓN DEL CARÁCTER Y LAS VIRTUDES

Mis amigos: una oportunidad para ser yo mismo 71

Objetivo: Fortalecer las relaciones en la amistad cuando aparecen dificultades.

Duración: Una sesión

El 4 y el 22 76

Objetivo: Conocerme y crecer a partir de las situaciones de frustración.

Duración: Una sesión

¿Digo lo que pienso? 81

Objetivo: Expresar lo que pienso o lo que siento.

Duración: Dos sesiones

¿Por qué quiero lo que quiero? 87

Objetivo: Pensar o decidir sobre mis estudios o trabajo en el futuro.

Duración: Dos sesiones

Máquina, animal o persona 92

Objetivo: Encontrar la utilidad, sentido o valor a lo que hago.

Duración: Dos sesiones

La responsabilidad 98

Objetivo: Plantearme si soy responsable de los actos.

Duración: Dos sesiones

El brazo biónico 103

Objetivo: Aceptarme cuando quiero cambiar algo de mí.

Duración: Una sesión

Decisiones y riesgos 108

Objetivo: Evaluar si asumir o no un riesgo o una decisión.

Duración: Una sesión

CRECER EN MI FORMA DE QUERER. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

¿Seré capaz de formar mi propia familia? ¿Y si no quiero ser padre/madre? 115

Objetivo: 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.

Duración: Dos sesiones

¿Se puede amar a quien no se conoce? ¿Se puede amar a la sociedad? 119

Objetivo: 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.

Duración: Una sesión

¿Es normal tener dudas sobre quién soy? 126

Objetivo: 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.

Duración: Dos sesiones

¿Cuál es mi identidad sexual? ¿Hay estereotipos sexuales? 129

Objetivo: Ahondar en la propia identidad personal como algo global superando estereotipos.

Duración: Una sesión

Materiales: Música tranquila y, si se puede, un espacio abierto fuera del aula. Si no, podemos realizarla en el aula

¿Cómo viven los que saben que van a morir? 132

Objetivo: Profundizar sobre la muerte para profundizar sobre la vida.

Duración: Una sesión

¿Trabajar puede ser una forma de amar? 134

Objetivo: Enfocar el trabajo diario en el que cada uno está como una forma de acogida de otros y de entrega de uno mismo.

Duración: Una sesión

¿Sigo queriendo a esta persona o mejor dejarla? 137

Objetivo: Afrontar el dilema de si sigo apostando y esforzándome por una relación o si es mejor dejarla.

Duración: Una sesión

¿Divertirse siempre ayuda a vivir? 140

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

ACTIVIDADES PARA EVALUAR EL PROCESO VIVIDO

Evaluación del trimestre 145

Objetivo: Evaluar un trimestre respecto a las relaciones interpersonales, no según ideales u objetivos fijos, creciendo en agradecimiento y reconciliación.

Duración: Una sesión

Evaluación final 148

Objetivo: Evaluar en qué nos ha ayudado la tutoría durante todo el curso.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 151

Acompañando el Crecimiento



Proyecto UPTOYOU
Acompañando el Crecimiento

www.acompañandoelcrecimiento.com

info@uptoyoueducacion.com

+34 662 66 52 74



Acompañando el Crecimiento