

ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO-SEXUAL

CRECER EN MI FORMA DE *querer*

12 AÑOS

Aprovecha nuestros
recursos digitales



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice

Saludo	7
Introducción.....	9
Nota para el profesor	13

Los regalos se dan y se reciben	23
--	-----------

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

Duración: Dos sesiones

¿Son mis padres unos tiranos?	28
--	-----------

Objetivo: Conocer y mejorar la relación con los padres.

Duración: Una sesión

¿Otras familias son diferentes a la mía?	34
---	-----------

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

¿Se puede querer a quien te dice qué tienes que hacer?	37
---	-----------

Objetivo: Revisar cómo vivimos las normas y mejorar su cumplimiento como un acto interior de querer mejorar la relación con los demás.

Duración: Una sesión

¿Estoy llamado a ser padre o madre? 40

Objetivo: Profundizar en la propia masculinidad y feminidad como dos formas de entregarse y acoger a los demás.

Duración: Una sesión

¿Qué tiene que ver mi cuerpo con quién soy? 43

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

¿Hace falta que me guste cómo soy? 46

Objetivo: Aclarar qué es tener una buena autoestima, y favorecer una relación sana tanto con uno mismo como con los demás.

Duración: Una sesión

¿Por qué me aprecian los demás? 48

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

Duración: Una sesión

¿Es bueno ver porno? 51

Objetivo: Valorar el estilo de vida y de relaciones tras el consumo de pornografía y relacionarlo con quién se quiere ser y cómo ayuda vivir el cuerpo y la entrega amorosa.

Duración: Una sesión

¿Mi forma de vestir dice algo de mí? 56

Objetivo: Conocerme a partir del aspecto físico y la ropa.

Duración: Una sesión

¿Mis cambios son buenos? 59

Objetivo: Descubrir los distintos ritmos que tenemos de crecimiento, aceptando los cambios o lo que no entendemos, sin compararnos entre nosotros, con paciencia y esperanza.

Duración: Una sesión

¿Por qué me preocupa tanto “el qué dirán”? 62

Objetivo: Vivir una sana influencia de los demás en la vida, la autoestima y las decisiones que tomamos.

Duración: Una sesión

¿Por qué mis amigos no son como yo esperaba? 65

Objetivo: Conocer las dinámicas interiores en la amistad e integrar la frustración como una oportunidad para crecer y cuestionar creencias.

Duración: Una sesión

¿Cómo sé quién es un amigo de verdad? 68

Objetivo: Reflexionar sobre los amigos y los momentos difíciles para favorecer la ayuda mutua y para valorar qué es una amistad buena y verdadera.

Duración: Una sesión

¿Qué une a los amigos y fortalece nuestra amistad? 71

Objetivo: Integrar las nuevas y viejas amistades, fortaleciendo el criterio para relacionarnos con naturalidad.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer al estudiar y hacer las tareas? 74

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

¿Se puede querer a alguien con quien no se está de acuerdo? 77

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

Duración: Una sesión

¿Por qué querer al que te hace mal? 81

Objetivo: Integrar las experiencias alegres y dolorosas en la propia vida y abrírnos al apoyo de alguien de confianza.

Duración: Una sesión

¿Qué es lo mejor que podemos dar a alguien a quien queremos? 85

Objetivo: Conocernos entre los compañeros, descubrirse cuidado por los demás y responder con agradecimiento.

Duración: Una sesión

¿Cómo querer a quien ya no está conmigo? 89

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

¿Se curan las heridas del corazón? 93

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

Duración: Una sesión

¿Merece la pena decir la verdad si quizá te rechazan? 97

Objetivo: Ayudar a que los jóvenes se posicionen ante la complejidad de la vida para cuidar y fortalecer sus relaciones al mismo tiempo que desarrollan la sinceridad, libertad y espíritu crítico.

Duración: Una sesión

Un alto en el camino 99

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 101

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 103

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

Duración: Una sesión

Preguntas finales 105

Acompañando el C

Acompañando el C

Acompañando el C

Acompañando el Crecimiento

Acompañando el Crecimiento

Acompañando el Crecimiento

ando el Crecimiento

ando el Crecimiento

ando el Crecimiento

¿Por qué me preocupa tanto “el qué dirán”?

Objetivo: Vivir una sana influencia de los demás en la vida, la autoestima y las decisiones que tomamos.

Duración: Una sesión

1. Algunas situaciones para empezar

Vamos a imaginar varias situaciones y dialogaremos sobre ellas:

Situación 1. Quieres ponerte una camiseta que te encanta, pero temes que alguien se ría de ti, que igual a alguien de clase no le guste.

Situación 2. En el recreo tus amigos te dicen que eres muy malo en el deporte al que suelen jugar.

Situación 3. En un trabajo en grupo del colegio se está haciendo algo que crees que no es correcto, con lo que no estás de acuerdo, pero parece que nadie dice nada. No sabes si tú eres el único que lo ve o es que no se atreven a decirlo.

Situación 4. Vas andando por la calle, llena de gente, te tropiezas con una baldosa y te caes al suelo.

Preguntas:

- ¿Cómo podría actuar esa persona? Si hay muchas formas, decimos muchas.
- Cada una, ¿en qué le ayuda? ¿Y en qué no le ayuda?
- **¿Por qué puede ser bueno que nos influya lo que piensen los demás de nosotros o de lo que hacemos?**
- **¿Por qué puede ser malo que nos influya lo que piensen los demás de nosotros o de lo que hacemos?**
- ¿Qué les recomendaríamos a estas personas para que se dejen influir por los demás pero de una forma que les ayude? Anotamos todos los consejos en un lugar visible.

2. Somos sensibles

No somos piedras a las que nada les afecta, sino que somos personas. Eso por una parte es estupendo, porque una piedra no nota cuando le acarician, no se alegra cuando le dicen algo bonito o agradable, y nosotros sí. Por otra parte, una piedra no nota cuando le dan un golpe, o cuando le hablan mal, pero nosotros sí. Es la paradoja de este regalo de ser sensibles a los demás.

Dialogamos:

- **¿Qué cosas nos preocupan a nosotros de lo que los demás piensen?** Por ejemplo, que me salga mal un ejercicio en clase, o que no me inviten a un cumpleaños, sacar buenas notas, jugar bien a un juego...
- **En cada situación, ¿por qué nos preocupa o creemos que así nos van a querer menos?**
¿Es totalmente cierto eso?
- ¿Qué consejos de los que hemos anotado antes nos sirven en estos casos?

3. La brújula

3.1 Dentro de nosotros nos imaginamos que hay una especie de brújula. Las brújulas siempre señalan el norte, y nuestro norte es adónde nos queremos dirigir, qué nos va a hacer felices, en nuestra vida y en nuestras relaciones.

¿Qué cosas son importantes para ti y no quieres perder?



3.2 Pero en ocasiones una brújula puede estropearse y dejar de señalar el norte. ¿Sabes por qué? Puede que sea porque la brújula esté cerca de cables o dispositivos que interfieren, que la cambian, y entonces apuntaría en una dirección equivocada. Eso puede pasarnos también en las relaciones con los demás. **¿Se te ocurre alguna situación posible, aunque no sea tuya, en que vivamos la relación con otra persona de una manera que cambiamos de intereses, de forma de ser... y deja de ayudarnos a vivir en casa, en el colegio o con otros amigos?**

¿En qué necesitaría crecer esa persona?

También puede que la brújula se desgaste por el paso del tiempo, o porque recibe algún golpe fuerte y se daña o se atasca. **¿Se te ocurre alguna situación posible, aunque no sea tuya, en que el paso del tiempo nos haga olvidar lo que para nosotros es más importante?**

¿En qué necesitaría crecer esa persona?

También puede tener problemas de equilibrio. La brújula está diseñada para ser usada de una manera. Si muchas veces se usa de otra, puede que al final se acabe inclinando hacia ese lado y deje de señalar el norte. **¿Se te ocurre alguna situación posible, aunque no sea tuya, en que de tanto hacer algo que no me ayuda, al final acaba siendo una tendencia muy fuerte en mí que no sé muy bien cómo cambiar?**

¿En qué necesitaría crecer esa persona?

Comparte en casa tu brújula, las cosas que para ti son importantes.



¿En qué estás siendo tú muy sensible a lo que otros piensen de ti?

¿De qué formas podrías disfrutar de las personas que tienes alrededor?

¿De quién estás buscando el cariño?