



PROYECTO DE INTERIORIDAD

“Ante la complejidad del mundo, un camino interior”

V Conferencia Internacional de Directores de los Colegios del Sagrado Corazón 2015

Contenido

I ¿QUÉ ES?	4
1.- Educar la interioridad.....	4
2. Marco antropológico-teológico.....	4
4. Dimensiones de la persona que tener en cuenta.....	5
3. Aclarando términos	5
5. Niveles de desarrollo de la competencia espiritual	6
5.1 Competencia espiritual básica.	6
5.2 Competencia espiritual trascendente	6
5.3 Competencia espiritual religiosa	6
5.4 Competencia espiritual religiosa cristiana	6
II ¿POR QUÉ UN PROYECTO DE EDUCACIÓN EN LA INTERIORIDAD?	7
2.1 La realidad actual. Corrientes de pensamiento.....	7
2.1.2 Los humanismos.....	8
2.1.3 Las grandes religiones	8
2.1.4 Mindfulness en contextos educativos Megatendencia.....	8
2.2 Nuestro carisma Sociedad del Sagrado Corazón.....	8
III ¿PARA QUÉ?	9

3.1 Objetivo general	9
3.2 Objetivos específicos	9
IV ¿PARA QUIENES?	11
4.1 Formación al personal	12
4.2 Formación al alumnado.....	12
4.3 En situaciones concretas abrir a Padres de Familia	12
V ¿CÓMO?	12
5.1 Metodología	13
ITINERARIO DE INMERSIÓN ITINERARIO DE UNIFICACIÓN.....	13
5.2 ACCIONES PUERTA	13
5.2.1 El pensamiento creativo.....	13
5.2.2 La expresión simbólica.	14
5.2.3 La conciencia corporal.....	14
5.2.4 La armonización emocional.....	14
5.2.5 El crecimiento espiritual.....	15
5.3 EXPERIENCIAS PUENTE	15
5.4 Técnicas y estrategias.....	18
5.4.1 Tipos de Prácticas contemplativas. ÁRBOL DE PRÁCTICAS CONTEMPLATIVAS.....	18
5.4.2 Técnicas básicas.....	18
5.4.2 Mindfulness.....	19
5.4.2.1 Qué es y qué no es	20
5.4.2.2. Dos técnicas básicas STOP y RAIL	20

5.4.2.3 La práctica del minuto	20
5.4.2.4 actitudes básicas	20
5.4.2.5 Práctica formal e informal	20
5.4.2.6 La meditación en el aula.....	20
4.- Criterios de evaluación.....	20
VI ¿CUÁNDO Y DONDE?	20
➤ Cronograma.....	21
➤ Fuentes de consulta	21



PROYECTO DE INTERIORIDAD

I ¿QUÉ ES?

1.- Educar la interioridad

- Es la suma de técnicas y estrategias que ayudan a la persona a descubrir los caminos de acceso a su mundo interior para vivir un proceso de unificación y crecimiento personal
- Enseñar a mirar hacia adentro.
- Ayudar a desarrollar las facultades que capacitan al ser humano para acceder a una experiencia mucho más amplia de lo que la razón le permite.
- Desarrollar habilidades para SER, para la vida, para aprender a fluir con ella.

2. Marco antropológico-teológico

Partimos de una concepción antropológica integral

El ser humano conoce 3 dimensiones: la corporal, la psíquica y la espiritual.

- *Basar, Nefesh Y Ruah* de la Antropología Bíblica,
- *Soma, Psyché Y Pneuma* de la Antropología Patrística.
- Tres ojos del conocimiento según San Buenaventura, el ojo de la carne, el ojo de la mente y el ojo del espíritu. Estos mismos tres ojos del conocimiento los retoma Ken Wilber (*Los tres ojos del conocimiento, búsqueda de un nuevo paradigma* 1983 Inspirándose en esta metáfora de san Buenaventura, Wilber examina las tres esferas del conocimiento: el reino empírico de los sentidos, el reino racional de la mente y el reino contemplativo del espíritu)

No podemos separar los tres ámbitos, porque lo que nos constituye como seres humanos es precisamente la unidad que formamos. Nuestro yo está llamado a armonizarlos entre sí. La plenitud de lo humano se da en esta armonía.

Todas las grandes religiones nacen como una Mistagogía, como camino- experiencia de encuentro. Este ha de ser un camino práctico no especulativo, y vivencial no intelectual o cognitivo.

Visión del ser humano desde una Antropología Teológica

Visión antropológica desde la psicología humanista

El camino espiritual implica el desarrollo y madurez de los tres estamentos *soma, psique y pneuma*

4. Dimensiones de la persona que tener en cuenta

- 4.1. Dimensión Corporal
- 4.2. Dimensión Social
- 4.3. Dimensión Psicológica
- 4.4. Dimensión Espiritual

3. Aclarando términos

- 3.1 Inteligencias múltiples.
- 3.2 Inteligencia espiritual
- 3.3 Dimensión espiritual
- 3.4 La espiritualidad
- 3.5 Competencia espiritual

- 3.6 Religiosidad

3.7 **La capacidad espiritual** es todo lo contrario a vivir de forma inconsistente, vacía y automática. Cualquier persona que vive con hondura y calidad su existencia, que motiva conscientemente su vida, que inspira su comportamiento en ideales, que configura sus valores y el horizonte de su ser... esa persona vive su capacidad espiritual.

- 3.8 Interioridad

"La interioridad es el nombre secular de la espiritualidad. La interioridad es un paradigma contemporáneo para leer el mundo del espíritu. Quizás porque hemos subrayado en el pasado la exterioridad, hoy sentimos la necesidad de volver adentro". Pablo D'Ors

- 3.9 Mindfulness

Es un término anglosajón que puede traducirse al castellano como **Atención Plena**. Es la práctica y desarrollo de la atención en el momento presente, tomando conciencia con aceptación de las experiencias, emociones y pensamientos agradables o desagradables que surgen sin reaccionar inmediatamente ante ellos. Con su práctica la persona es capaz de observar de forma neutral, ecuánime, cualquier evento mental que esté aconteciendo momento a momento, potenciando el estar Aquí y Ahora.

La capacidad para observar los pensamientos y las emociones como tal, en lugar de cómo una realidad absoluta, ayuda a responder libremente en lugar de funcionar en piloto automático, haciendo que las decisiones que se toman sean congruentes con lo que uno desea hacer. Se desarrolla nuestro **"yo observador"**. El desarrollo de la aceptación hace posible la relación con las situaciones internas y externas con mayor claridad, flexibilidad, libertad, y finalmente, descanso.

Mindfulness es una forma de relacionarse con uno mismo y con el mundo que nos rodea, desde la aceptación y la consciencia plena. Esta forma de relacionarse siempre ha estado ahí, no es nueva, simplemente hay que redescubirla.

5. Niveles de desarrollo de la competencia espiritual

5.1 Competencia espiritual básica.

- La identificación de valores (¿qué es lo más importante para mí?).
- La conciencia de sí, el autoconocimiento e introspección.
- Los sentimientos de admiración y posicionamiento ante la belleza, la bondad.

5.2 Competencia espiritual trascendente

- La apertura ante lo que me desborda, el Misterio, ir más allá de lo que podemos ver y razonar (igual transcendencia).
Conmoverse ante el Misterio de la creación
- La búsqueda de sentido y de finalidad en las experiencias humanas
- La pregunta del porqué y del sentido de la vida y de la muerte
- La creatividad para expresar pensamientos y sentimientos íntimos.

5.3 Competencia espiritual religiosa

- Se desarrolla al interrogarse y plantearse la necesidad de un ser Absoluto que nos trasciende.
- Confesarse creyente.
- Vivir en consecuencia de lo que se cree
- Apertura y búsqueda de la Verdad.
- Vivir y experimentar las manifestaciones religiosas personal y comunitariamente

5.4 Competencia espiritual religiosa cristiana

- Educar la interioridad no es otra cosa que invitar al diálogo, a ese diálogo secreto que se comparte con el Amigo –Dios - en los distintos procesos de la vida.
- Jesús como el rostro humano de Dios

- Dios Trino, comunión de misericordia sin medida
- Reverencia ante todo lo creado, unidad
- Discernimiento ignaciano. Movimientos del Espíritu

II ¿POR QUÉ UN PROYECTO DE EDUCACIÓN EN LA INTERIORIDAD?

2.1 La realidad actual. Corrientes de pensamiento

La sociedad occidental actual se puede definir como la sociedad del “hacer continuo”, donde las personas saltan de una actividad a otra continuamente sin tiempo para vivir las experiencias de forma plena. La inmediatez y la necesidad de ocupar el tiempo con todo tipo de actividades lleva a la desconexión del momento presente, de la propia persona y sus vivencias.

Durante gran parte de nuestro tiempo nuestra mente se encuentra atrapada en pensamientos del pasado o del futuro, o en emociones desagradables, que nos preocupan y nos abstraen del momento presente. Recuerdos sobre lo que fue, y planificaciones o expectativas futuras sobre lo que será, capturan nuestra atención promoviendo un estado de preocupación y ansiedad que nos impide tomar conciencia de la experiencia que está emergiendo en el presente.

2.1.1 Informe Delors

En nuestro contexto social el término espiritualidad tiene fuertes connotaciones religiosas de carácter confesional que provocan reacciones encontradas. En el Informe Delors se refleja esta tendencia: *...conviene afrontar, para superarlas mejor, las principales tensiones que, sin ser nuevas, están en el centro de la problemática del siglo XXI...la tensión entre lo espiritual y lo material, que también es una constatación eterna. El mundo, frecuentemente sin sentirlo o expresarlo, tiene sed de ideales y de valores que vamos a llamar morales para no ofender a nadie. ¡Qué noble tarea de la educación la de suscitar en cada persona, según sus tradiciones y sus convicciones y con pleno respeto al pluralismo, esta elevación del pensamiento y el espíritu hasta lo universal y a una cierta superación de sí mismo! La supervivencia de la humanidad depende de ello.*

2.1.2 Los humanismos

Principios de la psicología humanista

2.1.3 Las grandes religiones

El cultivo de nuestra interioridad nos permite experimentar este estado de conexión profunda entre los seres, hace emerger una concepción de la vida que nos abre a los otros y a todas las formas de vida que existen en el mundo. En las grandes tradiciones religiosas de la historia de la humanidad encontramos textos donde se vislumbra este sentido de pertenencia. La fraternidad cristiana parte precisamente de la idea de que todo cuanto existe deriva de un Mismo Ser, somos hermanos en la existencia.

“Siempre hace falta cultivar un espacio interior que otorgue sentido cristiano al compromiso y a la actividad” *Papa Francisco*

2.1.4 Mindfulness en contextos educativos Megatendencia

Mindfulness - atención plena - conciencia plena –

La revolución Mindfulness nace en un contexto científico y secular; y este es el segundo hecho fundamental en la difusión y extensión en tantos ámbitos de nuestra actividad social. Tanto el lenguaje utilizado, totalmente secular, como el intento desde sus principios de examinar los resultados con metodología experimental, han sido elementos fundamentales para la aceptación de esta práctica en contextos universitarios, hospitales, empresas o instituciones. El uso de la práctica de mindfulness en el contexto educativo cada vez está más extendido. Las investigaciones muestran que la práctica de mindfulness en el contexto escolar ayuda a promover el desarrollo integral de los niños y adolescentes, tanto cognitiva como socio-emocionalmente. El concepto de Mindfulness acuñado en Occidente surge a finales de la década de los 70`s en Estado Unidos. Retoma los elementos básicos de la meditación *vipassana* .

2.2 Nuestro carisma Sociedad del Sagrado Corazón

Sólo Retomaré algunos textos de Mariola López rscj en su ponencia durante la Conferencia Internacional 2015

El paradigma de la interioridad irrumpe en la educación, a través de las editoriales, de los cursos, de las propuestas de meditación en los colegios... cada vez se aborda con más naturalidad, y la competencia espiritual entra en las aulas. Para nosotros es una confirmación y una

alegría constatar cómo se revalorizan factores que ya estaban presentes en nuestra tradición con mucha energía. Cambian las hojas del árbol del Sagrado Corazón, época tras época, pero la savia que circula por sus raíces centenarias nos sigue nutriendo hoy.

Eduquemos al estilo de Sofía que nos invita a fortalecer el espíritu de lo femenino, de lo maternal. En nuestras culturas globalizadas vivimos enfocados en la eficiencia, los objetivos, los resultados, la técnica... se necesita otra manera de enfocar la mirada y acompañar los procesos; una manera que brota de una dimensión más femenina de la vida, más receptiva, gratuita y simbólica.

*Sofía señalaba en una carta a la madre Goetz en 1862: "incluso por el atractivo del bien se obra a toda prisa, todo se resiente en este obrar impulsivamente". Frente a este acontecer precipitado, estar presentes supone una elección que es en sí misma una afirmación amorosa. La elección de estar atentos al otro le dice: "tú eres digno, tú vales". Muchas veces los niños, ante los desajustes familiares que viven, lo que demandan es sobre todo presencia, alguien que mire con detenimiento sus vidas, alguien que los salude con calma... Nuestro Capítulo del 2008 nos dice: "**Necesitamos detenernos, hacer silencio y abrir nuestro ser profundo**".*

El silencio enriquece la vida Constatamos diariamente que en nuestro tiempo el silencio está desvalorizado, más en la cultura occidental que en la oriental. Ojalá no descubramos demasiado tarde que sin momentos de silenciamiento la vida se bloquea, se enferma. El silencio es la matriz desde la que aprendemos a recibir, como un niño en el vientre de su madre cuando se está gestando. Son necesarios para que la vida fructifique esos momentos en los que no tenemos que hacer nada, ni conseguir nada, solamente permanecer en un amoroso silencio. A Janet Stuart, siendo Superiora General, le impactó el silencio antes de comenzar la clase cuando visitaba un curso de niñas en una escuela en Japón. Cuando regresó a Europa, afirmó la necesidad de este silencio, de estos espacios de soledad pacificadora que los niños necesitan para su maduración, ella señala: "Es muy ventajoso no estar siempre bajo la tirantez de la competencia... sino tener intermedios de relativa soledad, en silencio y libertad completa, aunque no se esté enteramente a solas...con la posibilidad por unos minutos de no hacer otra cosa sino vivir y respirar, disfrutando del aire libre y de la luz del sol. Sin estos ratos de descanso, las condiciones de la vida actuales y las constituciones nerviosas, producirán temperamentos incapaces de reposo y soledad" .

III ¿PARA QUÉ?

3.1 Objetivo general

Generar un itinerario en la comunidad educativa que favorezca el cultivo de la interioridad como el espacio en el que pueda crecer, integrar y trascender una vida psicológica y espiritual, para desarrollar las capacidades y habilidades de la inteligencia espiritual.

3.2 Objetivos específicos

- Ser capaces de integrar el silencio en nuestra vida. Valorar la calma y la serenidad para evitar el automatismo
- Desarrollar la sensibilidad para captar la belleza en la vida cotidiana y comprometerse por su cuidado

- Desarrollar la capacidad de *estar atentos* y reconocer que somos más que nuestros pensamientos y emociones
- Aprender a vivir y a interpretar las propias experiencias desde el diálogo interior.
- Desarrollar el lenguaje simbólico como medio de expresión que trasciende lo objetivable .
- Despertar la autoconciencia y la Presencia Amorosa que nos habita
- Educar/nos en la libertad de ser uno mismo y optar por criterios éticos
- Desarrollar la capacidad de apertura a la trascendencia, el diálogo con la alteridad.
- Contemplar la realidad, sentir compasión por el sufrimiento e impulso a la acción.
- Educar en la amabilidad, gratitud y admiración hacia lo que nos rodea
- Gestionar el estrés y desarrollar la capacidad de responder a cambio de reaccionar
- Desarrollar la capacidad intuitiva y actitud contemplativa.
- Facilitar un proceso para habitar el propio espacio interior y gestionar desde ahí la propia vida
- Educar la capacidad y la práctica de conectar con el propio interior como centro integrador del que brota una nueva vida, en comunión con Todo y con todos.
- Experimentar en lo cotidiano el amor de DIOS y reconocer el paso de Dios en la propia vida

3.3 HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL

<p><i>Liberarse de la necesidad de ganar, de saberlo todo, tenerlo todo, reconocerse-amor</i></p>	<p><i>Dejar de tratarnos como medios, no creernos aparte de los demás</i></p>
<p>CONCIENCIA DEL YO</p>	<p>CONCIENCIA DEL NOSOTROS-ÉL</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Capacidad para hacerse preguntas fundamentales 2. Tomar distancia de la realidad 3. Atoconocimiento, reconocimiento del Ego, de su dimensión Superior 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Capacidad de diálogo, escucha activa 2. Hacer valoraciones éticas 3. Consciencia cósmica relacional 4. Compasión y gratitud 5. Superar la dualidad 6. Sentido del humor y alegría
<p>DOMINIO DEL YO-YO</p>	<p>Apertura y contacto con la Sabiduría Creadora-Presencia</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Plantear ideales de vida 2. Compromiso con su crecimiento espiritual 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trascender la experiencia personal para llegar a la experiencia espiritual 2. Admirarse y sorprenderse de la armonía y perfección de la creación 3. Vivir la experiencia estética 4. Conmoverse frente al Misterio 5. Tomar decisiones sabias /discernir la llamada interior/discernir 6. Comunicarse mediante símbolos 7. Religarse a un Ser Superior, con Dios

IV ¿PARA QUIENES?

4.1 Formación al personal

Es necesario que el educador tenga una disposición positiva hacia *las técnicas de meditación* pero también una sólida experiencia personal, un *saber estar* que generalmente requiere ser cultivado a lo largo de un periodo de formación (Kabat-Zinn, 2015). Estos procesos tienen como fruto el desarrollo de habilidades como la escucha, la amabilidad y asertividad del educador, que resultarán fundamentales para el éxito de cualquier práctica *mindfulness*. En este sentido, Schoeberlein (2011) concibe el ejemplo como una poderosa estrategia pedagógica, señalando que cuando el educador está calmado sus alumnos se dirigen instintivamente hacia su propio sentido de calma. Además, los educadores necesitarán una importante dosis de creatividad (Woloschin de Glaser y Serrabona, 2003) para adaptar las actividades de manera que resulten significativas desde el punto de vista de los educandos.

Un posible conflicto ideológico acerca de las habilidades que deben incluirse en el curriculum y cómo se deben desarrollar. A grandes rasgos, en el mundo académico continúa predominando la creencia de que ser inteligente y competente significa saber lo que sucede fuera de nosotros (Langer, 2000). Los programas educativos se estructuran bajo la suposición de que existe una realidad objetiva que debemos conocer. Tal y como señala la citada autora, *mindfulness* parte de un punto de vista diferente, considerando que no percibimos la realidad externa directamente sino a través de nuestras sensaciones, emociones y representaciones internas, motivo por el que se nos invita a iniciar procesos introspectivos que podrían ser considerados una pérdida de tiempo desde ciertas teorías educativas. La presión recibida por el profesorado para cumplir la programación escolar preestablecida y conseguir ciertos estándares relacionados con el conocimiento *externo* generarían la percepción entre los docentes de no tener tiempo para este tipo de actividades (Woloschin de Glaser y Serrabona, 2003). El conflicto de valores se ve reforzado por la debilidad de las evidencias empíricas disponibles acerca de los beneficios de *mindfulness* en contextos educativos.

4.2 Formación al alumnado

4.3 En situaciones concretas abrir a Padres de Familia

Es importante ofrecer la oportunidad de que las familias conozcan el proyecto de interioridad: información de lo que se hace con sus hijos/as, darles la posibilidad de que participen y lo experimenten.

Como posibles actividades: Cuento contigo, Dame una palabra, Sesiones de interioridad, charlas sobre interioridad y el proyecto del colegio

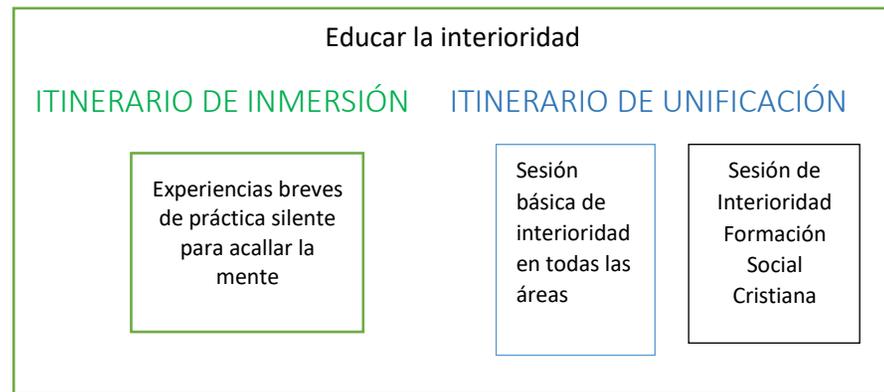
V ¿CÓMO?

Educar la interioridad no es un concepto, es un itinerario, no es especulativo ni cognitivo, sino vivencial y existencial

5.1 Metodología

- Es importante crear en el aula un clima distendido y cercano. Que el alumno se sienta querido y valorado, nunca juzgado o evaluado. Crear un ambiente que posibilite la confianza, así como utilizar un lenguaje apropiado para ir presentando las diversas propuestas de trabajo.
- De hecho el lenguaje y la palabra nacen de la interioridad de cada uno, con la intención de expresar lo que vivo y siento. Las palabras que usamos también son creadoras de vida interior. Es importante cuidar el tono de la voz, el silencio, un vocabulario adecuado, la conversación... elementos que irán ayudando a expresar y narrar las experiencias que van a ir brotando del mundo interior.
- METODOLOGÍA EXPERIENCIAL

Optamos por una metodología experiencial que tenga presente vida. No deseamos que nuestro alumnado tenga una noción teórica de la interioridad o sepa definirla; deseamos que sea real, que la viva y pase por la experiencia; de manera que cada alumno pueda integrar estas experiencias para luego poder aplicar lo vivido-sentido-aprendido en diversas situaciones y contextos cotidianos. Estas experiencias van a ir ayudando al alumnado a tomar opciones. Para ello hay que dedicar espacios tiempos



la
y

5.2 ACCIONES PUERTA

5.2.1 El pensamiento creativo. Con el cultivo de la creatividad se accede de forma extraordinaria a la dimensión interior de la persona, porque a través de la creatividad el ser humano puede plasmar su vivencia interior.

Objetivos

- Crear imaginando.
- Admirar las cosas desde su profundidad.
- Sentir respeto por todo lo creado.
- Favorecer el despliegue de habilidades creativas personales.

5.2.2 La expresión simbólica. Desde lo simbólico el ser humano expresa aquello que le trasciende. El símbolo es la puerta abierta que nos permite entrar en un mundo interior a veces difícilmente explicable con la palabra.

Objetivos.

- Percibir desde los sentidos la riqueza de lo simbólico.
- Experimentar asombro y sorpresa por lo cotidiano

5.2.3 La conciencia corporal. Trabajar y educar la conciencia corporal es acceder a la primera capa de la experiencia interior del ser humano. Tomar conciencia de lo que se percibe en el cuerpo y de la información que aporta, es un ejercicio fundamental para el enriquecimiento interior.

Objetivos

- Conocer los mensajes del cuerpo.
- Aprender a relajarse.
- Aprender a interpretar las percepciones del propio cuerpo.
- Realizar movimientos de forma consciente.

5.2.4 La armonización emocional. Identificar nuestras emociones, expresar los sentimientos y ser capaces de tomar distancia de cada uno de ellos enriquece la experiencia interior. La vivencia emocional muchas veces puede determinar la experiencia interior de la persona. En la edad preadolescente y adolescente, las emociones y sentimientos ocupan el centro vital de la persona. Saber identificarlas y equilibrarlas permite al joven a ser y sentirse más libre y lúcido.

Objetivos

- Identificar y expresar diferentes emociones.
- Actuar con libertad interior desde el reconocimiento de las emociones.
- Sentir compasión ante el sufrimiento.
- Ser consciente de las emociones a través de la respiración la concentración y la atención.

5.2.5 El crecimiento espiritual. Es en el desarrollo espiritual donde permitimos diferentes formas de silencio interior para descubrir el sentido profundo de los que somos y vivimos. Se trabaja para que el alumno pueda acceder a un aprendizaje que le coloca en el umbral del misterio.

Objetivos

- Aprender a contemplar.
- Explorar el sentido profundo de la vida.
- Descubrir diferentes formas de acceso a ser espiritual.

5.3 EXPERIENCIAS PUENTE

Significativas	Simbólicas	Cotidianas	Especiales	Individuales	grupales
Acorde a la edad	Abiertas a la trascendencia	Estar atentos a las rutinas, los gestos, la comunicación, la mirada	Propuestas con más fuerza, más específicas, preparadas para momentos especiales: celebraciones, talleres de interioridad, talleres de afectividad y sexualidad, talleres de desarrollo humano, convivencias, retiros, acciones de servicio social, convivencias, testimonios...	Capacidad de silencio e introspección	Escucha activa y respetuosa Capacidad de verbalizar
En la vida académica o bien en espacios intencionados de Formación Social Cristiana					
<p>Dentro de cada asignatura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar técnicas en relación a contenidos de la asignatura: creación, respeto, justicia, ayuda, solidaridad..., al terminar un tema o al inicio del mismo; como experiencia de adentrarse en el tema... siempre de forma breve. - Crear un espacio en el que se vincula de algún modo la interioridad a la asignatura: educación física con relajación, música con escucha, lenguas con expresión escrita... diseñando sesiones para ese espacio. <p>Se trata de aprender a introducir en nuestro ritmo escolar ordinario unos hábitos de interiorización</p>					
<p>Experiencias de interioridad ofreciendo un espacio personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> o Motivación de la jornada, buenos días, ¡Respira!, Buenos días, escucha!... o celebraciones tiempos litúrgicos... o Celebraciones: danzas, silencio... o Sensibilización de campañas 					

<p>El trabajo corporal: para ver mejor lo que está fuera.</p>	<p>La integración emocional: Mirar hacia adentro</p>	<p>Apertura a la trascendencia: Orientar la mirada.</p>
<p>Técnicas corporales para experimentar</p>	<p>Reflexión personal, círculo mágico ,</p>	<p>Experiencias de silencio, lectura de textos</p>
<p>- El aquí y ahora - comunicación con mayor calidez y calidad con cuantos nos rodean</p>	<p>observación de la realidad más cercana para - favorecer el autoconocimiento, y el descubrimiento de la individualidad del otro. Aprender a expresar sentimientos y emociones; aprender a compartir dudas, miedos... valorar nuestras potencialidades, aceptar nuestras carencias... serán algunos de los aspectos a trabajar en este apartado.</p>	<p>sagrados, admiración estética, cultivo de la actitud de agradecimiento, curiosidad, misterio, ejercicios sencillos de iniciación mindfulness para - Suscitar preguntas de fondo y de sentido acompañar experiencias humanas que se escapan a la comprensión más inmanente (enamorarse, experiencias dolorosas, estéticas, solidarias, la muerte...) así como preguntas ante la experiencia del Absoluto que tampoco puede explicarse.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La mirada atenta a los detalles, apertura de todos los sentidos para captar <input type="checkbox"/> Leer con mayor comprensión <input type="checkbox"/> Callar y atender 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Capacidad de hacer preguntas <input type="checkbox"/> Pensar con mayor profundidad <input type="checkbox"/> Relacionarnos con más conciencia <input type="checkbox"/> Reconocer miedos, fortalezas y debilidades 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> El arte como expresión de lo espiritual. <input type="checkbox"/> Experiencias mediante la música
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> El ejercicio físico <input type="checkbox"/> En la práctica del deporte: para tomar conciencia del cuerpo, moverse con armonía, relajarse, ejercitar la fuerza, la voluntad y determinación <input type="checkbox"/> En el arte: tomar conciencia del cuerpo en la danza, armonizar con la música, sentirla, gozar con el canto, contactar con la letra... 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La práctica asidua de la soledad <input type="checkbox"/> El gusto por el silencio. <input type="checkbox"/> Utilización del símbolo o del gesto para provocar otras experiencias de más hondura. Dicen y sugieren más de lo que son o hacen. <input type="checkbox"/> Visualizaciones 	

5.4 Técnicas y estrategias

5.4.1 Tipos de Prácticas contemplativas. ÁRBOL DE PRÁCTICAS CONTEMPLATIVAS

- 1) Calma y concentración
- 2) Generadoras de pensamientos y sentimientos
- 3) Creadoras y expresivas
- 4) Activistas comunitarias
- 5) Relacionales, de diálogo y escucha activa
- 6) Movimiento cuerpo-mente
- 7) Rituales

5.4.2 Técnicas básicas

- a) La relajación
- b) La respiración
- c) Mantras
- d) La expresión artística
- e) La música
- f) Los juegos y dinámicas corporales
- g) El trabajo de la voz
- h) Narraciones, cuentos y relatos
- i) Mandalas
- j) La asamblea. Círculo mágico
- k) Yoga y Masajes corporales
- l) Atención Plena. Mindfulness



© CMind, el Centro para la Mente Contemplativa en la Sociedad
Concepto y diseño de [Maia Duerr](#) ; ilustración de Carrie Bergman

5.4.2 Mindfulness

Es una técnica de meditación que consiste en observar la realidad en el momento presente, sin intenciones de juzgar y con plena apertura y aceptación. La práctica mindfulness

Focalizar la atención de forma intencionada en el momento presente con aceptación. (aceptación no significa resignación o conformismo, sino que debe entenderse como una actitud de curiosidad y apertura hacia la experiencia, de manera que pueda reconocerse lo que se está viviendo con independencia de que resulte agradable o desagradable, sin juzgarlo como adecuado o inadecuado)

- Permite a la persona aumentar sus habilidades de autorregulación
- Favorece un reconocimiento más profundo de los acontecimientos sensoriales, corporales, emocionales y cognitivos que experimenta en cada instante
- Aumentaría su conocimiento metacognitivo, así como su capacidad para percibir lo que está ocurriendo exteriormente.
- Disminuye la reactividad emocional
- Favorece la mirada de compasión y amabilidad bondadosa con la que el practicante observa su experiencia, aspecto este último que podría entrañar enorme complejidad en la práctica.

- esta es una técnica natural milenaria que nos conecta con nuestra realidad interior y nos enseña a mantener el papel de espectador ante nosotros mismos.

- No está vinculada obligatoriamente con lo religioso.

- Ayuda a cultivar la apertura a la trascendencia y a posibilitar la experiencia de esa misma trascendencia.

- Reduce la ansiedad, incrementa la autoestima y la autorrealización y favorece la actividad académica. Estudios científicos han demostrado que algunas técnicas de meditación pueden ayudar a mejorar la concentración, la memoria, el sistema inmunitario y la salud en general.

5.4.2.1 Qué es y qué no es

5.4.2.2. Dos técnicas básicas STOP y RAIL

5.4.2.3 La práctica del minuto

5.4.2.4 actitudes básicas

5.4.2.5 Práctica formal e informal

5.4.2.6 La meditación en el aula



Imagen. Jalón Oliveras, C. (2014) *Crear una cultura de interioridad en el aula, en la pastoral y en la vida diaria*. España.

4.- Criterios de valoración

Criterios que guíen la observación y el nivel que se espera conseguir. Harán referencia a las distintas dimensiones de la persona, de manera que podamos evaluar la evolución a todos los niveles.

- Auto y heteroevaluación. INDICADORES ACORDE A LOS OBEJTIVOS

ejemplo . Toma conciencia de su cuerpo . Reconoce sus emociones. Se introduce en el silencio interior

- Observación directa y a través de la expresión oral
- Ficha de evaluación con una serie de ítems
- “Diario de interioridad”
- auto informe de manera creativa mediante mandalas, moldeado..
- Ficha o cuaderno
- Registrar fotos y-o video

VI ¿CUÁNDO Y DONDE?

Apostar por la educación de la interioridad supone una implicación de todos los estamentos de la Comunidad educativa, cada uno desde su papel, todos desde la necesidad de vivir experiencias que provoquen el encuentro con nosotros mismos y con la realidad a la vez que nos faciliten la apertura a la Trascendencia y el posible encuentro con Dios.

Ámbitos de intervención

Espacios concretos de intervención

- ✓ Asignaturas . curriculum y áreas
- ✓ Incorporación a actividades generales , espacios especiales y comunes
- ✓ Formación Social Cristiana

Cuatro claves

El silencio	La respiración	La sencillez de los recursos	La frecuencia y el hábito
-------------	----------------	------------------------------	---------------------------

Cuidar el corazón es cuidar a quien lo habita.

Cuidar tu corazón es reconocer en él, la presencia de Dios.

Cuidar mi corazón es abrirlo al amor de Dios y de mis semejantes.

*Hijo mío, por encima de todo cuida tu **corazón**, porque en él están las fuentes de la vida" (Proverbios 4,23)*

Banco de ejercicios

Educar la INTERIORIDAD . ES UN ESTILO DE VIDA

Puede ser una forma de hacer lo que ya hacemos, pero incluyendo una perspectiva más honda y trascendente con una mirada más amplia y un objetivo que trasciende las emociones, la razón y las normas morales

Para llevarnos a todos a encontrarnos desde nuestra propia esencia desde todos los ámbitos formativos: Convivencia cotidiana, Arte, Educación Física, Catequesis y todos los Campos Formativos.

Áreas:

<i>TRABAJO CORPORAL</i>	<i>INTEGRACIÓN EMOCIONAL</i>	<i>APERTURA A LA TRASCENDENCIA</i>	<i>SILENCIO</i>	<i>CONTEMPLACIÓN</i>
-------------------------	------------------------------	------------------------------------	-----------------	----------------------

PRÁCTICAS CONTEMPLATIVAS						
CALMA Y CONCENTRACIÓN	GENERADORAS DE PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS	CREADORAS Y EXPRESIVAS	ACTIVISTAS Y COMUNITARIAS	RELACIONALES DE DIÁLOGO Y ESCUCHA ACTIVA	DE MOVIMIENTO CUERPO-MENTE	RITUALES

SE sugiere una evaluación trimestral* ver al final

EJERCICIOS PARA EDUCAR EN LA INTERIORIDAD JARDÍN DE NIÑOS

MARZO 2019

TÍTULO	OBJETIVO	DURACIÓN- MOMENTO DEL DÍA	DESARROLLO
1. Caminar Meditación caminando	Desarrollar la capacidad de concentración caminando	3.8 min	<p>Hacer una fila y avanzar por un camino trazado con pasos uniformes.... Todos paso a paso en un mismo ritmo</p> <p>Camino como elefantes... como catarinas.... Como gatitos.....suave y despacio. O Al mismo ritmo como cienpies. VARIANTE Colocando suavemente, primero el talón y luego la punta, las manos en el regazo y la mirada fija adelante</p>
2. Circular...circular	Fluir mediante el dibujo de mandalas	10-15 min	Ofrecerles mandalas primeramente las contemplan y después de un rato ya comienzan a colorear EN SILENCIO Y con música suave, al terminarlo, lo observan un rato en silencio y luego comparten lo que significa para ellos
3. Circulo Mágico	<p>Explorar la habilidad de filosofar Ejercitar la capacidad de diálogo y escucha activa y respetuosa Estimular la reflexión y argumentación</p> <p>Es el momento diario destinado a la intimidad del grupo, donde se aprende a guardar silencio y a respetar las vivencias ajenas desde la confidencialidad, crecer en el conocimiento mutuo, estrechar lazos de amistad y crear otros nuevos.</p>	15-20 min	<p>Tener una -sala especial- donde al entrar se pongan los calcetines del diálogo---- o el suéter--- o la casaca--- o la diadema... implica que estamos con los oídos muy atentos y la boca dispuesta a hablar solo cuando nos den el objeto que abre el habla</p> <p>Cfr. técnica del círculo mágico (INICIO DE AÑO)</p> <p>Discutir temas como</p> <p>¿Qué haríamos sin aire? ¿Por qué veo? ¿Qué es el amor? ¿Qué pasaría si no hubiera lluvia? ¿Cómo es la felicidad?</p>

4. Como estoy	Conocer y expresar los estados de ánimo	4-5 min Al finalizar el día	señalar: ojos, nariz, boca... Después se comprueba como entra y sale el aire por la nariz y por la boca. Se les pide que respiren profundamente y que poco a poco vayan cerrando
5. Comunicación extraterrestre	Desarrollar creatividad, espontaneidad y movilidad muscular de la cara	3-5 min	Cerramos los ojos. Hablamos o cantamos moviendo todos los músculos de la cara y diciendo cosas en nuestro lenguaje secreto que no existe. Hacemos lo que queremos, esas cosas tan divertidas y que dan tanta risa, seguimos moviendo todos los músculos de la cara, solo de la cara.
6. Con raíces	Ejercitar y desarrollar la conciencia corporal y atención plena	5-15 min	Pararnos en el piso... imagina que tus pies tienen raíces y se meten en la tierra, te sostienen muy fuertemente unido al piso, eres como un gran árbol con raíces fuertes. Sube tus brazos, eres un gran árbol con ramas y muchas hojas...ahora viene el viento y tus ramas se mueven de un lado a otro suavemente, te columpias y todas tus hojas se mueven suavemente, de un lado a otro, y tus raíces te sostienen, evitan que el árbol se caiga... tu tronco se mueve suavemente,... Sostenido y arraigado al piso, ahora se mueve de atrás hacia adelante...suavemente... Pasa el viento y se queda quieto el árbol. Sus raíces le sostienen. Llega la noche y se pondrá a descansar... siempre de pie... sus raíces lo sostienen y el árbol descansa. Cierra los ojos... un rato de paz. Y ahora abre los ojos lentamente. Despeja despacio tus pies del suelo, primero uno y luego el otro, ya quitaste las raíces y puedes caminar, suavemente y en silencio Compartir la experiencia..

7. Conectar	Tomar conciencia de nuestro propio cuerpo	3-5 min	Ponemos la mano en el corazón. Cerramos los ojos. Sentimos el ritmo de nuestro corazón. Imaginamos que cada vez que saludamos a alguien pone la mano en nuestro corazón y que le miramos a los ojos sonriendo, sentimos esa conexión. También se puede conectar con los árboles, las flores, los pájaros...
8. Contemplación	Ejercitar la capacidad de mirar con atención más allá de lo evidente, maravillarse ante la perfección y variedad de la creación	8-15 min	Salir al jardín y detenerse en algo que les llame la atención, una flor, una hoja, una hormiga, una piedra, un pájaro... observar cada detalle, - variante: admirar su propia mano, sus pies... los diferentes movimientos que pueden realizar
9. CONTEMPLO la creación	Explotar la capacidad de admirarse y observar detenidamente la creación	5-10 min	Podemos acostarnos para ver las nubes <ul style="list-style-type: none"> • mirar detenidamente el pasto... • los árboles y distinguir cuántos tonos de verde hay • el detalle del tronco de un árbol • las ramas pequeñas que crecen junto al pasto • la rugosidad de la cáscara de una fruta • el tejido interno de una sandía Disfrutar, agradecer a Dios el gran regalo, perfecto
10. Cuidamos la vida	Conocer que cuidar la vida es una forma de colaborar con Dios en el cuidado de la creación	3 min	Visualizar una imagen, reflexionar e identificar en ella las maneras de cuidar. Expresar escuchando unos a otros
11. DANZAS circulares	Favorecer el desarrollo de las diferentes posibilidades del lenguaje corporal y movimiento y ampliar el conocimiento del propio cuerpo y la comunicación grupal desde otro lenguaje .	10-20 min	Danzas con música suave y rítmica con 4-5 pasos que se repitan constantemente para bailar en grupo con ritmo y sincronía Tomarse de las manos Poner algún objeto simbólico al centro

	<p>“ ser uno con todos” generar pertenencia y comunidad, unidad y diversidad. Favorecer la concentración al momento presente. Al mover el cuerpo, soltar emociones y armonizar con la música, dejarse llevar por el interior</p>		<p>Elgir una música apropiada http://www.cantosydanzasdelmundo.org/danzas-circulares-1.html</p>
12. Danzoterapia	<p>Desarrollar la expresión de nuestro cuerpo</p>		<p>Ejercicios como si jalara con un hilo -de la nariz De la panza De las manos De las rodillas, al ritmo de la música</p>
13. De hierro y de goma Cfr espaguetis	<p>Relajarse aprendiendo a tensar y relajar el cuerpo</p>	3-5 min	<p>Ponerse de pie e imaginar que sus piernas, su espalda, sus brazos hacia arriba son todos como un edificio de hierro, ,rígido y fuerte que casi toca el cielo Fuerte...fuerte... fuerte. Y luego comenzar a sentir que son de malvavisco y que se empieza a aguarar, las manos,, los codos, los hombros, la espalda, las piernas hasta que se derriten en el piso y descansan... y nuevamente se erige un edificio de hierro,, poco a poco</p>
14. El cojín	<p>Favorecer seguridad y c confianza</p>	10-15 min	<p>Con un cojín traído de casa Dar indicaciones de lo que pueden hacer con él, descansar, abrazar fuerte, suave, usar como tambor, también sirve para descargar la ansiedad y retomar la calma</p>
15. El frasco de la gratitud	<p>Desarrollar la capacidad de agradecer u valorar Ejercitarlo como un ritual diario para cerrar la mañana</p>	5 min al terminar el día	<p>Tener un – frasco o caja de gratitud donde cada día escribamos u papelito con algo que queramos agradecer, cada día puede ser un niño el responsable de escribir- decir Un día agradecer por la familia, otro por la salud, por los amigos,etc Colocar el frasco en un lugar visible, bonito, importante</p>

<p>16. En la playa <i>CFR FICHAS DE MEDITACIÓN ANEXOS</i></p>	<p>Desplegar la imaginación y visualización mediante el relato y la voz de la maestra</p>	<p>3-5 min</p>	<p>Acostados en el suelo, escuchar , imaginar y visualizar, la arena... las olas....montar en un pez y recorrer el interior...visitar a los corales....gozar entre las burbujas.... Y regresar suavemente a la superficie, descansar tumbados en la arena...sentir el sol Lentamente mover los pies, las manos, los párpados e incorporarse para relatar la experiencia PUEDE SER LA PLAYA, LA MONTAÑA, EL CAMPO...EL DESIERTO</p>
<p>17.Equilibrio y concentración</p>	<p>Armonizar el cuerpo para favorecer la concentración y el equilibrio</p>	<p>5-8 min</p>	<p>Fijar la vista en algún punto del suelo, levantar un pie y lograr mantener el equilibrio. Intentar cruzarlo o sostenerlo con la mano Otra variante: en el piso sostenerse sobre pies y manos extendidos, subir una mano y alternar con un pie. Mantener el equilibrio por unos segundos</p>
<p>18. Escucha activa</p>	<p>Trabajar la atención y distinguir sonidos</p>	<p>2-5 min</p>	<p>Acostados en el suelo o recargados en nuestra mesa de trabajo, escuchar diferentes sonidos, instrumentos, sonar una puerta, tos, envoltura... cuando suene la campana pedimos a un niño que cuente lo que ha escuchado. Y continuamos.....</p>
<p>19.Espaguettis</p>	<p>Relajar el cuerpo y tomar conciencia de nuestras emociones y cómo se reljejan en nuestro cuerpo</p>	<p>4-6 min</p>	<p>De pie nos ponemos tensos, muy tensos, con brazos y manos arriba y las piernas rígidas . somos como un espagueti que aún no se cocina – podemos enseñarlo - . cuando nos enojamos nos ponemos tiesos... como este espagueti y fácilmente se rompe Ahora nos volvemos suaves y flexibles como espagueti cocido - mostrar uno- suaves y flexibles los brazos, las rodillas, el cuello, cuando estamos felices nuestro cuerpo está relajado, se mueve fácilmente, el espeguetti no se rompe, sino que juega libremente.</p>

20.La caja de sorpresas	Propiciar espacios de participación armonía y afecto	10 min Una vez por semana	En papelitos recopilamos iniciativas de los niños que conlleven realizar un gesto de afecto, estos serán escritos o dibujados previamente por su maestro y cada cierto tiempo, se realiza la acción entre los niños
21. La sonrisa interior	Experimentar gozo interior mediante la calma y la conciencia de su cuerpo	3-5 min	Se les habla a los alumnos de forma pausada y tranquila, haciéndoles conscientes de las diferentes partes de su cuerpo. Poner la mano sobre su corazón, notar sus latidos en calma. Hacerles conscientes de que la calma trae la paz y la alegría. También podemos sonreír con el corazón cuando estamos tranquilos y en paz interior.
22.Las ligas	Aprender a relajar el cuerpo por medio de la respiración	3-5 min	Sentados comenzamos por subir una mano e ir estirando dedo por dedo, diciendo uno dos tres cuatro cinco, cinco cinco estirando la mano como estrella. Luego subimos las manos para que también se estiren brazos y hombros....los ponemos atrás del cuello para que se estire la espalda v aflojamos, Despacio, poco a poco
23.Lectio Divina	Interiorizar la Palabra de Dios que me habla " a mí" y donde yo soy capaz de responder	10-20 min	Lectura y reflexión de la Palabra de Dios Elegir textos comprensibles, parábolas p.ej 1.- Lectura ¿ Qué dice ? 2.- Meditación ¿ Qué me dice? 3.- Oración ¿ Qué le digo yo? 4.- Contemplación ¿ Cómo interiorizo? 5.- Llamado a la Acción ¿ A qué me invita, me comprometo?

24.Llénate de colores	Trabajar la capacidad e visualización	3-.10 min Cantos y juego	<p>Cerramos los ojos y empezamos a visualizar, imaginar, lo que el profesor va diciendo.</p> <p>Acostados sobre la espalda, sintiendo el contacto con el suelo. Sacando raíces que te anclan al suelo, imaginamos que somos islas en el mar, que nuestro cabello es el bosque, que entre los dedos hay puertos, escuchamos el sonido de las olas, respiramos al ritmo de las olas, nos bañamos en el arco iris, nos llenamos de colores, nos imaginamos que estamos llenos de un color, que nos bañamos en ese color, respiramos el color y nos llenamos de el al inspirar. Al espirar lo llevamos a los brazos, a las piernas, a la cabeza...</p> <p>Nos vamos a llenar de nuestro color favorito, nos sentimos bien. Lentamente movemos los de las manos. Lentamente movemos todo el cuerpo. Abrimos los ojos y nos sentamos.</p>
25.Masajes animales	Trabajar con segmentación corporal	3-10 min	<p>Podemos hacer masajes por las diferentes partes del cuerpo. Como hormigas, dando golpecitos con los dedos. Para arriba, para abajo.</p> <p>Como mariposas con todos los dedos de la mano a la vez.</p> <p>Como medusas, con todos los dedos de la mano abriéndoles y cerrándoles. Como elefantes, con los puños cerrados, dando pasos grandes y fuertes como los elefantes...</p> <p>Luego se cambian y el otro recibe los masajes.</p>

26. Matrogimnasia	Vincular a los padres de familia para fortalecer el vínculo madre-padre hijo-a		
27. Me quiero	Fomentar autoestima	4 sesiones de 10-15 min	<p>En cada sesión se harán diferentes actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Primera sesión: escribimos nuestro nombre y lo decoramos como nos guste a cada uno. Hablaremos de si nos gusta nuestro nombre y quien nos lo puso. • Segunda sesión: hacemos un dibujo de nosotros y hablamos de cómo somos. • Tercera sesión: hablamos de las personas que nos quieren mucho. El profesor tomará nota de las respuestas • Cuarta sesión: los alumnos deben pensar cosas que les gustan mucho. La profesora o los niños lo escribirán en los dedos de su mano calcada. <p>Al finalizar cada sesión visualizaremos todos los trabajos, para después cada uno guardarlo en su caja personalizada en la que irán guardando sus recuerdos y experiencias personales.</p>
28. Meditación guiada	Ayudar a disminuir la dispersión mental y favorecer la concentración	5-10 min	<p>Partir de la conciencia de la respiración Con voz suave y narrando despacio, guiar en las respiraciones inhalar y exhalar por nariz y boca respectivamente. Otras ocasiones por nariz/nariz. Pedir que sea más hondo o más suave...</p> <p>Diversas temáticas para diferentes ocasiones: Guiar en torno a un paisaje, un encuentro con Jesús, un abrazo, una sonrisa...el calor de los rayos de sol... el sonido de las hojas de los árboles o de las olas del mar... o de un río corriendo. Recorrer el cuerpo y reconocer sensaciones. Abrir los ojos lentamente, después de haber movido extremidades .</p>

29. Mi cuerpo. Nariz y boca	Utilizar las vías respiratorias como medio de relajación	Cualquier momento previo a una clase, asamblea etc.	señalar: ojos, nariz, boca... Después se comprueba como entra y sale el aire por la nariz y por la boca. Se les pide que respiren profundamente y que poco a poco vayan cerrando
30. Mindfulness	Lograr atención al momento presente,	8-15 min	
31. Modelaje	Desarrollar la creatividad y canalizar la energía mediante la manipulación de arcilla o masa	20 min	Modelaje de figuras en forma libre con arcilla, plastilina o supermasa Explicar qué significa o qué es su figura
32. Música y emociones	Reconocer las sensaciones que despierta la música	4 min Previo a un trabajo	Pedir que presten atención a una composición musical y establecer conversación sobre lo que han oído, han sentido han imaginado . Poner música clásica. Canon de Pachelbel VARIANTE Mover su cuerpo libremente vendados al ritmo de la música o una canción
33. Ojos en la lengua	Saborear despacio un alimento	5-10 min	Puede realizarse con los ojos vendados. O bien desde contemplar el alimento antes de probarlo Por ejemplo, una zanahoria baby, o un cubito de sandía Mirar sus tonalidades, el brillo, la porosidad Oler y morder... ser consciente de la textura Imaginar que tenemos unos ojos en la lengua y nos dicen lo

			que ven, a que sabe, como se rompe con los dientes, como le sale su propio jugo, como refresca nuestra boca Saborear despacito. Describir su experiencia
34. Olas del mar	Trabajar con la respiración abdominal	5-10 min	Acostados sobre una frazada en el piso. Colocamos un barquito de papel sobre el abdomen. Respiramos suavemente y vemos como nuestro abdomen sube y baja como las olas del mar y el barco se mueve
35. Pan para el corazón	Desarrollar la solidaridad	6-8 min	Relato ¿Te gusta el pan? ¿Sabes cómo lo preparan? Con harina...agua y mantequilla... es delicioso, nos hace felices nos quita el hambre y nos da fuerzas Hay un pan delicioso que no se prepara con harina, se llama pan para el corazón Ese pan está hecho de todos los momentos especiales del día... cuando doy amor y bondad y cuando alguien me da amor y bondad... es tan tico y tan bueno que nos puede quitar el sabor de los momentos tristes Esos momentos tan buenos llenan mi corazón Silencio para pensar en esas cosas bonitas que me han pasado. Pongo la mano en el corazón y doy gracias por ese pan de cariño y cosas lindas que me han pasado hoy
36. Respiración con movimientos del cuerpo	Serenarse al armonizar con la propia respiración oxigenarse	3-5 min	Al inspirar subir los brazos y tensar las piernas Al expirar bajar y aflojar

37. Rito de inicio	Formar en la dimensión simbólica para evocar y provocar experiencias más allá de lo tangible	3-5	Se pueden realizar diferentes rituales. Diarios, o por día. p ej. Siempre los lunes... o los viernes...siempre a la misma hora <ul style="list-style-type: none"> - Abrazarnos deseando un buen día, un abrazo circular - Poner las manos en el corazón y agradecer - Persignarse reconociendo que Dios Padre, Hijo Y Espíritu Santo les dan su bendición - Rezando despacio la consagración a Mater - Poner una estrella junto a Mater para que nos cuide y nos recuerde - Poner unos lentes grandes al frente de todos que significa ojo atento - Repetir una jaculatoria a Sofía o a Rosa Filipina - Colocar una flor en un lugar del salón al iniciar la semana como símbolo de alegría, vida, perfume...
Rito de inicio			
38. Sensaciones	Experimentar sensibilidad corporal y motricidad	3-5 min	En un plato colocar un poco de espuma de afeitar y trazar figuras o letras al ritmo de la música, solo un dedo ... al compas
39. Te duele, me duele	Desarrollar y expresar compasión		Imaginar - recordar un día he hayamos estado enfermos, que nos dolía,... la garganta, el estómago, el dedo, la cabeza Me pongo las manos en el corazón y siento cómo ese dolor se fue Imagino que hay niños que están enfermos y pido por ellos para que su dolor también termine
40. Tenso-relajando	Ser consciente de la tensión y relajación muscular	5-10 min	Los alumnos irán tensando/relajando las diferentes partes del cuerpo, cara... a indicación del profesor y tomando consciencia del bienestar que produce

			VARIANTE: tomar conciencia de nuestro gesto de enojados, tensión en la cara, el cuello... y luego risa....agusto
41. Visita a la capilla	Fomentar actitudes de silencio y paz interior	5-10 min	Reconocer e identificar los objetos sagrados en la capilla Platicar en silencio con Jesús Observar con atención la llama de una vela, recorrer todo lo que hay en el altar...
42. WOW	Desarrollar la capacidad de admiración frente a una obra de arte	5-10 min	Puede realizarse con diferentes OBRAS DE ARTE Un ejercicio es con obras de Monet, primero de cerca, donde seguramente no podrán distinguir mucho, y luego alejarse poco a poco para descubrir las imágenes, mirar un rato con detenimiento en silencio y describirlas

TRES LUGARES IMPORTANTES EN EL AULA

<p>RINCÓN DEL SILENCIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alfombra y cojines ✓ Espejo ✓ Cesto con objetos desestresantes ✓ Caras o fotos para identificar emociones ✓ Un cofre del silencio que cuando se abre, sale el silencio y todos callamos ✓ Una matrushka.. ✓ Mándalas ✓ Pinturas, crayones ✓ Aparato de música y música de relajación ✓ Arcilla o plastilina 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Invitar al silencio ✓ Tranquilizarnos y relajarnos cuando estamos inquietos o nerviosos ✓ Reflexionar y pensar sobre el propio comportamiento ✓ Buscar solución a problemas ✓ Tomar decisiones ✓ Disfrutar de estar con uno mismo ✓ Descansar ✓ Recibir el premio de estar en paz ✓ Serenarnos y pensar sobre lo que nos pasa
<p>RINCÓN DE ORACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Una mesita con la Biblia ✓ Un cuadernito de oraciones (JN 3°) ✓ Una lamparita o vela ✓ La imagen de Mater ✓ La imagen del Sagrado Corazón ✓ Un florero con unas flores 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Encontrarse con Jesús, con Dios Padre Madre que nos escucha y nos habla al corazón ✓ Platicar con María- mamá del cielo que nos cuida y nos consuela ✓ Compartir con ellos nuestras alegrías, nuestras preocupaciones ✓ Dar gracias, pedir ayuda, ofrecer , Pedir perdón
<p>RINCÓN para ARREGLAR los conflictos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Panel con normas para gestionar frente a un conflicto ✓ Mesa preferiblemente redonda ✓ Sillas, Espejo ✓ Un corcho para colocar las reflexiones finales sobre lo que hemos descubierto que pasó ✓ Tarjetas de cartulina, una bandera de paz 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dialogar sobre algún conflicto y descubrir que paso ✓ Al que no se acuerde sin haberse tranquilizado antes ✓ Al que nadie nos manda sino que se acude libremente cuando se necesite ✓ Hablar con un tono de voz moderado ✓ Donde se comunica mediante mensajes en el corcho ✓ Cómo reflexionamos sobre un problema ✓ Lugar para hacer las paces, pedirnos perdón, proponernos restituir el daño.

➤ Fuentes de consulta

Jalón Oliveras, C. (2014) *Crear una cultura de interioridad en el aula, en la pastoral y en la vida diaria*.

Ediciones Khaf, Madrid, España. Alonso Sánchez, A. Lóez (2014) *Pedagogía de la Interioridad*

Aprender a Ser uno mismo. Ed. Narcea, Madrid España

Manzanos, J. Cantalops, P. (2015) *Proyecto EN TI* Edelvives, Progreso. México

Propuesta para estimular la inteligencia espiritual en el alumnado del primer ciclo de primaria.

Universidad de la rioja, Logrono 1(2015) Torralba, Francesc *Inteligencia Espiritual* (2012), España

V Conferencia Internacional de Directores de los Colegios del Sagrado Corazón “*Ante la Complejidad del Mundo, un Camino Interior.*” México 21-25 de Octubre 2015 PONENCIAS

The Center for Contemplative Mind in Society. sitio web

Zubiría Maqueo G.rscj, Peña Kipper, M.rscj y Cicero, A. (2016) *Talleres De ESPIRITUALIDAD CRISTIANA En Un Mundo Que Cambia*.

Gallegos, R. *Educación para la trascendencia*, Guadalajara, México

García Rubio C., *Impacto de una intervención breve basada en mindfulness* (2016)

Redalyc, Madrid, España ALGUNOS PROYECTOS EN CENTROS EDUCATIVOS

Josean Manzanos y Luz Lóez (2015) *Proyecto “En Ti” Proyecto Horeb. Educación e la interioridad. Maristas* (2012)

Programa TREVA: Técnicas de Relajación

Vivencial Aplicadas al Aula Miguel Ibáñez Ramos,

Creer Respirando

Programa escuelas despiertas. Mindfulness Aplicado a la Educación, inspirado en las enseñanzas del maestro zen Thich Nhat Hanh Instituto de

Ciencias de la Educación (ICE), Universidad de Barcelona Proyecto Hara Educar en la interioridad Lasallistas

Plan de interioridad de educación infantil. Jesuitas Burgos

Proyecto Quéreb. Marco para la educación de la interioridad. Provincia Marista Ibérica

Torralba Francesc. Inteligencia Espiritual, (2010) España, Plataforma Ed.

