

PROYECTO

EN TI

EDELVIVES

CIEC

CONFEDERACIÓN INTERAMERICANA DE EDUCACIÓN CATÓLICA

CLAR

PROYECTO

EN TI

EDELVIVES

RECOMIENDAN:

CIEC

CONFEDERACIÓN INTERAMERICANA DE EDUCACIÓN CATÓLICA

CLAR

ÍNDICE

1. ¿Por qué cultivar la vida interior en la escuela católica? 4

Educación Infantil 6
- 3 años 17
- 4 años 25
- 5 años 33

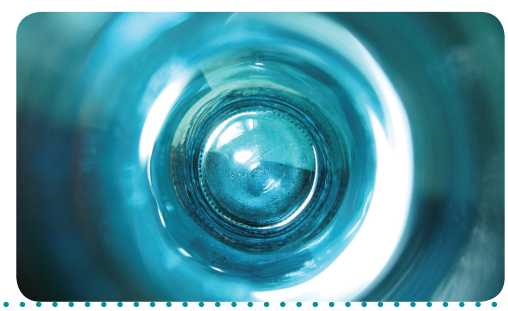
Educación Primaria 41
- 6-7 años 45
- 7-8 años 53
- 8-9 años 61

2.
- 9-10 años 69
- 10-11 años 77
- 11-12 años 85

Educación Secundaria 93
- 12-13 años 97
- 13-14 años 105
- 14-15 años 113
- 15-16 años 121

Bachillerato 129
- 16-17 años 133
- 17-18 años 141

3. Material del alumno 149



¿POR QUÉ CULTIVAR LA VIDA INTERIOR EN LA ESCUELA CATÓLICA?

Óscar Armando Pérez Sayago
Director general Confederación Interamericana de Educación Católica

El cultivo de la vida interior en la escuela es una prioridad fundamental para responder a las necesidades existenciales de los jóvenes, especialmente frente a los desafíos que plantea un mundo hiperdigitalizado y fragmentado. De acuerdo con el Papa León XIV, fomentar esta dimensión es crucial por las siguientes razones:

Satisface una necesidad profunda de las nuevas generaciones: el Papa León XIV señala que los jóvenes actuales «piden profundidad». Por ello, establece la vida interior como la primera de tres nuevas prioridades para el Pacto Educativo Global, subrayando la urgencia de ofrecer en la escuela «espacios de silencio, discernimiento, diálogo con la conciencia y con Dios».

Protege la libertad interior frente a la sobreestimulación digital: la omnipresencia de las pantallas genera una cultura de la inmediatez que provoca fatiga y apatía, apagando el deseo de hacer preguntas profundas. Para contrarrestar esto, las escuelas deben promover una «higiene de la atención» que incluya ritmos de silencio, lectura, estudio reflexivo y análisis ponderado. Sin estos espacios, la libertad interior de los estudiantes puede verse gravemente comprometida.

Evita el «eficientismo» y el empobrecimiento espiritual: la educación cristiana abarca a toda la persona en sus dimensiones espiritual, intelectual, afectiva, social y corporal. Si una escuela carece de visión e ignora la vida interior, corre el riesgo de caer en la estandarización del conocimiento y en un «eficientismo sin alma» que reduce a la persona a un simple «perfil de competencias» predecible.

Fomenta la búsqueda de la verdad y el sentido de la vida: la escuela está llamada a ser el lugar donde los jóvenes aprendan a amar la verdad, a cuestionarse el sentido de la existencia y a descubrir la inalienable dignidad humana. Esto exige un trabajo paciente que no puede limitarse a la simple acumulación fragmentaria de datos.

En definitiva, la escuela no está llamada a perseguir ciegamente la velocidad del mundo digital, sino a ofrecer lo que este no puede dar: «tiempo compartido para aprender y relaciones fiables». Cultivar la vida interior permite educar en la libertad, la responsabilidad, la trascendencia y la sobriedad tecnológica, ayudando a los jóvenes a que la tecnología no ahogue su capacidad de pensar y de abrirse al misterio de Dios.

¿POR QUÉ CULTIVAR LA VIDA INTERIOR EN LA ESCUELA CATÓLICA?

María Campos Ariza
Directora Fundación Edelvives

En el mundo en el que vivimos, marcado por la intensidad, la dispersión y, en muchas ocasiones, la falta de propósito, la interioridad se vuelve esencial. Necesitamos aprender a detenernos, hacer silencio y volver la mirada hacia dentro para reconocer quiénes somos, qué estamos viviendo y hacia dónde queremos caminar.

El papa León XIV nos recuerda la importancia de este desafío educativo: «Cultivar la vida interior significa ayudar a las nuevas generaciones a redescubrir el silencio, la reflexión y la capacidad de hacerse preguntas». Una invitación especialmente necesaria en una sociedad que nos mantiene permanentemente conectados, pero que puede alejarnos de nosotros mismos, de los demás y de Dios.

Hay realidades esenciales que no se aprenden deprisa: necesitan tiempo, cuidado, escucha y una presencia que acompañe. La interioridad es una de ellas. Como todo lo que merece ser cultivado, requiere preparar la tierra, sembrar con esperanza y respetar los ritmos de cada persona.

Desde la Fundación Edelvives siempre hemos creído que educar la interioridad es una dimensión fundamental del desarrollo integral de la persona y un camino privilegiado para el crecimiento espiritual, la vivencia de la fe y el encuentro con Dios.

Educar la interioridad supone acompañar, inspirar, buscar, descubrir y, sobre todo, estar. Significa ayudar a cada persona a adentrarse en lo más profundo de sí misma; a reconocer lo que vive; a poner nombre a sus emociones; a descubrir sus fortalezas y fragilidades, y a aprender a escuchar las preguntas que habitan en su interior.

Cultivar la interioridad nos ayuda a relacionarnos de forma más consciente, a descubrir la riqueza de quienes nos rodean, a cuidar nuestro entorno y a comprometernos solidariamente con la realidad.

Uno de los grandes retos que tenemos como sociedad es impulsar propuestas educativas que ayuden a crear en la escuela espacios donde nuestros niños y jóvenes puedan detenerse, escucharse y mirar hacia dentro. Espacios que les permitan reconocer lo que viven, poner nombre a lo que sienten, tomar conciencia de su experiencia interior y aprender a cultivarla para crecer como personas.

Desde la Fundación Edelvives queremos responder a este desafío ofreciendo a los educadores propuestas y herramientas que les permitan acompañar este proceso. Educar la interioridad supone despertar la capacidad de asombro, contemplación y silencio; aprender a hacerse preguntas y buscar respuestas; abrirse al misterio y reconocer que nuestra existencia está llamada a ir más allá de nosotros mismos. Supone también permanecer abiertos a la experiencia trascendente y al encuentro con un Dios que nos habita, nos acompaña y nos invita a vivir con mayor profundidad y sentido.

Porque cultivar la interioridad es, en definitiva, cuidar la raíz desde la que crecemos, nos relacionamos, amamos y damos fruto.

¿POR QUÉ CULTIVAR LA VIDA INTERIOR EN LA ESCUELA CATÓLICA?

Hna. María Inés Castellaro
Secretaría General CLAR

Vivimos tiempos líquidos. Cuando se pierde todo contacto con la propia interioridad y misterio, la vida cae en la trivialidad y en el sinsentido. Se vive de impresiones, en la superficie de las cosas y de los acontecimientos, desarrollando solo la apariencia de la vida; los valores se sustituyen por los intereses. Se corre el riesgo de caer en el tedio, perder el gusto de vivir, no tener metas ni referencias. Se pierde el hilo conductor que orienta la vida y una razón profunda que sostenga y dé aliento a la existencia. ¡Qué duro es vivir sin interioridad!, es como caminar sin brújula. Esa ausencia se transforma en una gran incapacidad para llegar al encuentro cálido, cordial y sincero, para nacer de nuevo.

Tenemos que apostar por una cultura y un cultivo de la interioridad que no es intimismo, ni solipsismo, ni marginación insolidaria, sino esa dimensión profunda del ser humano que se descubre, que se despliega y que se comprende cuando se abre a otra libertad. Es allí donde encuentra la *Perla preciosa*, el *Tesoro escondido*.

La educación de la interioridad en la escuela es una urgencia. El frenético ritmo de la vida de la sociedad actual también afecta a los niños y a los jóvenes. A menudo se sienten perdidos e inmersos en un mundo en el que el verbo «tener» parece importar más que el ser. Urge perforar la superficialidad que nos rodea y llegar al centro del corazón.

La interioridad posibilita vivir el momento presente con densidad; da la posibilidad para llegar a nacer de nuevo, para una transformación personal y para una acción comprometida con la realidad; permite experimentar qué es la libertad humana y desde dónde percibirse como un «yo» recibido por Alguien, como don de Alguien; esto posibilita la entrega de forma íntegra, en cada acción, por pequeña que sea.

El silencio predispone para que uno sea capaz de sorprenderse y asombrarse de todo; facilita la revelación de la propia esencia, la fluidez de la capacidad intuitiva y la experiencia transformadora del encuentro con la trascendencia; ejercita una mirada nueva, contemplativa y ese es el lugar donde florece lo nuevo y lo esperanzador.

Cultivar la interioridad de las personas es el mejor paso para dotar a las personas de entrañas que le permitan crecer en la capacidad de compasión, misericordia y descentramiento generoso; es hacerlas entrañables, de tal manera que sean capaces de asumir respuestas y compromisos, ¡de nacer de lo Alto!

PROYECTO EN TI

PROYECTO EDUCATIVO DE EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD

1. INTERIORIDAD Y EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD

La interioridad hace referencia a la dimensión más profunda del ser humano. Es la que da sentido a su vida y habita en toda persona, independientemente de sus creencias, cultura o situación personal o social.

La interioridad es la **capacidad de reconocerse desde dentro** y de relacionarse desde lo auténtico y lo profundo para poder encontrar un equilibrio personal. Esto, además, repercute positivamente en los demás, en el entorno y en la sociedad. Interioridad no es lo opuesto a exterioridad sino a dispersión. Es el descubrimiento de esa realidad profunda que en el ser humano se expresa de diferentes formas y que necesita ser educada y trabajada como una dimensión esencial y consustancial en toda persona. Por eso creemos que la interioridad pertenece al ser, a la esencia, a lo constitutivo, y va más allá de una ligación a una tradición religiosa, aunque pueda sustentarse en ella. Es la base de la experiencia espiritual.

Por todo esto, es un camino educativo que no puede faltar en un proyecto docente. Hablamos de educar la interioridad como un **camino educativo hacia el centro del ser.** Educar la interioridad es hablar de sentimientos, de búsqueda de lo profundo y lo esencial que da sentido al ser humano.

Proponemos un **proceso de acompañamiento del alumnado** para posibilitarle llegar a su dimensión más profunda y que pueda encontrar lo que da sentido a su vida percibiendo, incluso, aquello que le trasciende.

Este proceso/acompañamiento debe iniciarse desde las edades más tempranas, que corresponden a la educación de la etapa de Infantil, y a ser posible continuar durante toda la vida. Por ello creemos que tiene una función educativa esencial en el currículo que debemos implantar en las escuelas.

Educar la interioridad en un centro educativo/escolar supone fijar los objetivos y contenidos que guían el proceso personal de esta dimensión de los alumnos durante su proceso formativo en las diferentes etapas y edades.

Educar la interioridad es enseñar a nuestros niños y jóvenes que lo que viven y lo que son está regulado por su **experiencia interior.** Es posible hacerla consciente y desarrollarla para crecer como personas.



2. PROYECTO «EN TI»

2.1 FUNDAMENTACIÓN

«En Ti» es un proyecto educativo de educación de la interioridad, un proyecto pedagógico integrador orientado desde la Acción Tutorial en la búsqueda del desarrollo de la dimensión de **«enseñar a ser persona».** Es una propuesta pedagógica que abre un camino hacia el centro del corazón humano, el centro del ser, que educa su dimensión interior.

«En Ti» propone integrar todas las dimensiones de la persona, holísticamente, a partir del cultivo de la dimensión interior. Es una **propuesta universal, experiencial, abierta, integradora** y **creativa.**

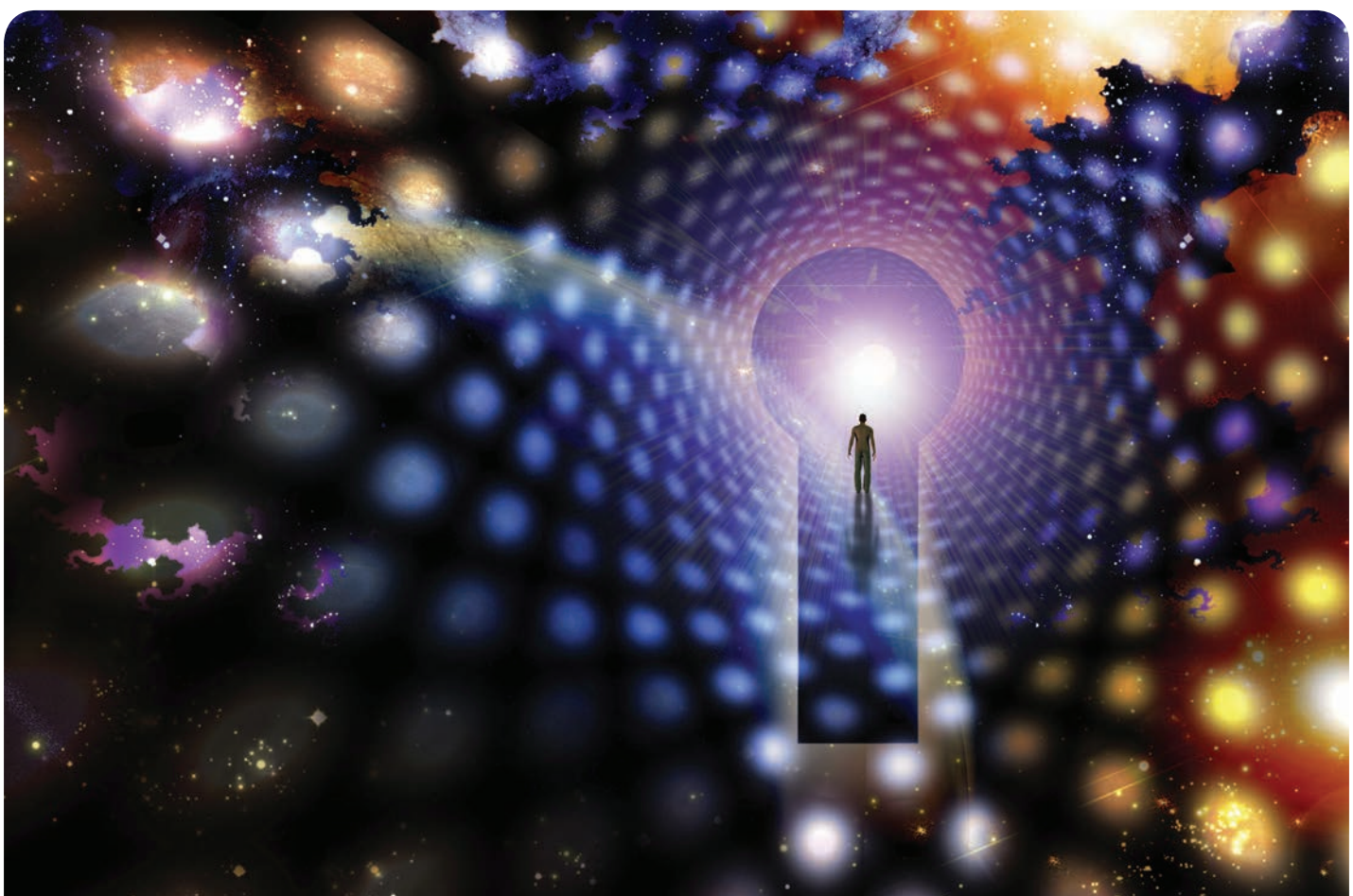
El **nombre del proyecto,** «En Ti», resume la experiencia interior que vivimos como seres humanos, desde la que nos definimos. Toda persona tiene esta experiencia desde el momento en que descubre aquello que vive dentro de sí. Esta experiencia no es puntual ni acontece en un instante, sino que se descubre dentro de un proceso. Este proyecto marca un proceso personal pedagógico y de progresivo y continuo descubrimiento.

Este camino de adentramiento es una forma de indagar y descubrir lo que es esencial en la persona y está en el núcleo de su ser. Es un proceso desde el interior hacia lo exterior.

El proyecto educativo «En Ti» cultiva la interioridad como **aprendizaje de la percepción existencial** en la que se integra todo en todos. «En Ti» es una respuesta a la realidad de los alumnos del siglo XXI. Es la respuesta a los nuevos retos esenciales como el autoconstructivismo, lo sensorial, lo simbólico, el mundo emocional, lo experiencial y lo universal.

Para fundamentar el proyecto son necesarias **cuatro claves** que nos permitan trabajar con coherencia a partir de una propuesta de estructura desde la cual se desarrollan unos contenidos y unos objetivos de la educación de la interioridad.

- Descubrir formas de escucha interior.
- Fomentar la capacidad de atender cada instante.
- Experimentar la realidad trascendente que abarca al ser humano.
- Percibir la vida desde lo más profundo.



2.2. LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL, EXISTENCIAL O TRASCENDENTE Y LA EDUCACIÓN DE LA INTERIORIDAD

Dentro de la comprensión educativa de la teoría de las **inteligencias múltiples** (Gardner), este trabajo de educación de la interioridad responde a la educación de la «inteligencia existencial o trascendente», en la clasificación de Gardner, o lo que Zohar y Marshall llamaron la «inteligencia espiritual». En ambas nomenclaturas, el acceso a esta inteligencia no es exclusivo de las diferentes tradiciones religiosas, aunque todas ellas la trabajan con la búsqueda de sentido, el preguntarse por las últimas realidades, el sentido del misterio de la vida y la capacidad de religarse con él.

Cultivar esta inteligencia y adquirir las **competencias básicas** significa aprender a gustar del silencio como forma de encuentro con lo esencial de la vida, vivir con gratuidad y compasión, contemplar todo y a todos como una unidad y saber situarse ante la vida desde una profunda experiencia de amor.



2.3. JUSTIFICACIÓN GENERAL DE CONTENIDOS

En el proyecto educativo de educación de la interioridad «En Ti», se trabajan cinco contenidos:

- El pensamiento creativo (P.C.)
- La expresión simbólica (E.S.)
- La conciencia corporal (C.C.)
- La armonización emocional (A.E.)
- El crecimiento espiritual (C.E.)

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. Es en la niñez donde más libres somos en este aspecto.

La expresión simbólica: desde lo simbólico el ser humano expresa aquello que le trasciende. A través de la simbología podemos dejar siempre una pregunta abierta ante lo desconocido. El símbolo es la puerta que nos permite entrar en un mundo interior a veces difícilmente explicable con la palabra. En la edad de infantil los niños se expresan fundamentalmente a través de símbolos e imágenes.

La conciencia corporal: se toma como referencia el cuerpo, que es el termómetro de nuestro estado interior. Trabajar y educar la conciencia corporal es acceder a la primera capa de la experiencia interior del ser humano. Conocer los mensajes que el cuerpo nos da e identificar lo que se plasma en él nos permite abrir nuestra experiencia interior a un lenguaje más cercano y conocido. En las edades más tempranas, el cuerpo es la forma de conocimiento de la realidad, es el acceso al mundo exterior.

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. Por tanto, armonizarla de forma que se viva en equilibrio es un proceso esencial y una parte fundamental de la educación de la interioridad. En la educación infantil el trabajo con las emociones se centra simplemente en saber nombrarlas.

El crecimiento espiritual: permite acceder al umbral del misterio y a la realidad última del ser humano. Nos posibilita alcanzar la más honda interioridad de nuestro ser**.** En las edades más infantiles se concreta en aprender a escuchar y a abrirse a lo que vemos y sentimos.



2.4. OBJETIVOS GENERALES

Además de los cinco contenidos anteriores, en el proyecto «En Ti» se trabajan veinte objetivos que están distribuidos en torno a cada uno de los contenidos.

Dentro del **pensamiento creativo** se trabajan los siguientes objetivos:

- Crear imaginando.
- Admirar las cosas desde su profundidad.
- Sentir respeto por todo lo creado.
- Desarrollar diferentes habilidades creativas personales.

Dentro de la **expresión simbólica** se trabajan los siguientes objetivos:

- Percibir desde los sentidos la riqueza de lo simbólico.
- Experimentar asombro y sorpresa por lo cotidiano.
- Saber expresarse simbólicamente desde la experiencia personal.
- Expresar simbólicamente la diversidad en la particularidad.

Dentro de la **conciencia corporal** se trabajan los siguientes:

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

Dentro de la **armonización emocional** se trabajan los siguientes objetivos:

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

Dentro del **crecimiento espiritual** se trabajan los siguientes:

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



2.5. ESTRUCTURA GENERAL

El proyecto «En Ti» está organizado en cuatro colecciones, una para cada etapa educativa, cuyos títulos son cuatro palabras clave (*calma, paz, equilibrio* y *mí*) que expresan el objetivo básico de la etapa. Con cada una de estas palabras se identifica el horizonte educativo que se persigue.

Además, en cada curso se presenta el proyecto a través de unos verbos expresados en imperativo (*siente, escucha, imagina, silencia, detente…*) que concretan la propuesta educativa por edades.

La distribución es la siguiente:

EDUCACIÓN INFANTIL: Colección **EN CALMA**

- 3 años: SIENTE
- 4 años: ESCUCHA
- 5 años: ADMIRA

EDUCACIÓN PRIMARIA (EP): Colección **EN PAZ**

- 6-7 años: DESCUBRE
- 7-8 años: BUSCA
- 8-9 años: IMAGINA
- 9-10 años: VUELA
- 10-11 años: CREA
- 11-12 años: SILENCIA

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA (ESO):

Colección **EN EQUILIBRIO**

- 12-13 años: RESPIRA
- 13-14 años: REFLEJA
- 14-15 años: DETENTE
- 15-16 años: ENTRA

BACHILLERATO: Colección **EN MÍ**

- 16-17 años: UNIFICA
- 17-18 años: TRANSFORMA

Cada una de estas etapas y cursos tiene diferentes partes que guían el trabajo docente y explican el contenido del mismo.

En el **material para el educador** se presentan cuatro o cinco partes (según la etapa) que definen y pautan el desarrollo de cada una de las sesiones.

El **material para el alumno,** un cuaderno de 32 páginas, tiene dos o tres partes (según la etapa) en las que se propone siempre una actividad que recoge y plasma la experiencia vivida en cada sesión.

La distribución y las diferentes partes es la siguiente:

EDUCACIÓN INFANTIL
(Material para el educador)

1. Ni pío
2. Te cuento
3. Verás
4. Un gran círculo
5. Huellas y pasitos

HUELLAS Y PASITOS
(Material para el alumno)

1. Me expreso así
2. Aprendo y aplico

EDUCACIÓN PRIMARIA
(Material para el educador)

1. Bienvenida al silencio
2. Un secreto por descubrir
3. Movimientos mágicos
4. Un círculo de silencio
5. Cuaderno de bitácora

CUADERNO DE BITÁCORA
(Material para el alumno)

1. Me expreso así
2. Aprendo y aplico

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA
(Material para el educador)

1. Enfocar la atención
2. Varita de zahorí
3. Ir al corazón
4. Mi blog

MI BLOG
(Material para el alumno)

1. SMS
2. Mi blog
3. Apps

BACHILLERATO
(Material para el educador)

1. Tiempo de calma
2. La escucha interior
3. Aquietarse en el silencio
4. Mi GPS

MI GPS
(Material para el alumno)

1. Noticias +
2. Coordenadas GPS

2.6. METODOLOGÍA GENERAL

El proyecto «En Ti» está estructurado del mismo modo que una asignatura dentro del currículo educativo, con 30 sesiones de 50-60 minutos.

En todas las sesiones propuestas la metodología es **experimentar** (sentir), **descubrir** (aprender) y **expresar** (plasmar).

Las sesiones comienzan con el **«ritual»** de descalzarse y ponerse unos calcetines que se utilizan solamente para la interioridad y colocar la manta o esterilla de interioridad. Es una forma de prepararse para cuidar el espacio en el que se van a vivir las experiencias. También es posible que en algunas sesiones el espacio utilizado sea exterior y no se comience con este ritual.

En algunas sesiones se parte de posiciones que llamamos **«posiciones de equilibrio».** Son posturas corporales (tumbados, sentados o de pie) que favorecen la relajación corporal y permiten un primer momento de quietud y serenidad. Estas sitúan corporalmente a los alumnos en una posición de relajación consciente. Dependiendo de la edad y de la sesión, se pauta cómo situar el cuerpo en estas posiciones de equilibrio. En las edades más tempranas se comienza con tiempos muy breves que irán aumentando con la edad y la práctica.

Los **espacios para la interioridad** tienen que ser amplios y con pocos adornos. Es ideal una decoración minimalista en la que los colores sean suaves. También los espacios naturales (parques, jardines…) cercanos al lugar de desarrollo de las sesiones pueden ser facilitadores de las diferentes experiencias.



2.7. EVALUACIÓN

Respecto a la evaluación de la educación de la interioridad y de las diferentes sesiones, hay dos apartados:

- Por una parte, están las **sesiones de anclaje,** en el material para el alumno, cuya finalidad esencial es recordar, revisar y evaluar la experiencia vivida en las dos sesiones anteriores. En ellas hay un apartado de **indicadores** de evaluación. Estos tratan de recoger los objetivos y el trabajo realizado en las sesiones de interioridad, para así poder valorar la evolución de los alumnos a lo largo del proceso que plantea este proyecto.
- Asimismo, al final de cada **curso**, en la propuesta didáctica se ofrece una plantilla de **evaluación de competencias** del alumnado. Estas se refieren a aquellas capacidades que integran **conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes** del área del **conocimiento interior**.



3. PROYECTO «EN TI» EN EDUCACIÓN INFANTIL

3.1. ESTRUCTURA

En cada uno de los tres cursos de Educación Infantil se utilizan las palabras ***siente, escucha*** y ***admira*** para expresar los objetivos generales de cada curso.

En 3 años conducimos la experiencia de interioridad **desde lo sensitivo,** como uno de los ejes de comunicación y aprendizaje en los alumnos de esta edad.

En 4 años, el centro de la educación de la interioridad brota desde la **capacidad incipiente de escucha** del alumnado de esta edad.

En 5 años la experiencia de la educación de la interioridad profundiza desde la capacidad de **admirar todo lo que les rodea;** el descubrimiento de un entorno que les fascina.

El conjunto de este proyecto docente se recoge como un único bloque con el nombre **EN CALMA,** con la intención de expresar el desarrollo competencial básico que tiene la educación de la interioridad en la etapa de Educación Infantil: encontrar las claves y experiencias que ayuden al alumnado a vivir y recuperar la calma innata de todas las personas.



3.2. MATERIALES Y SESIONES

El proyecto consta de dos materiales diferenciados y, a la vez, complementarios: el **material para el educador** y el **material para el alumno.**

Material para el educador

Se presenta en formato digital. Incluye una **guía didáctica,** en la que se explica con detalle y paso a paso cómo realizar las veinte sesiones de aula, y **fotografías** para utilizar en algunas sesiones.

En Educación Infantil cada sesión consta de cinco partes:

1. **Ni pío.** Es el momento inicial en el que el educador sitúa al grupo-clase en el espacio y presenta la sesión. Se pretende armonizar al alumnado con el silencio de forma que en todas las sesiones se identifiquen con un momento inicial de escucha interior y exterior. Se presenta este primer momento de silencio a través de tres elementos: un símbolo, un gesto y una palabra (o frase muy breve). Con estos tres elementos se pretende captar la atención del niño o niña.

2. **Te cuento.** En este segundo momento de la sesión se realiza una breve introducción explicativa en la que el educador descubre un «secreto» al grupo en forma de expectativa y sorpresa.

3. **Verás.** Es la parte central de la sesión. Es un momento breve en su duración pero intenso en cuanto a la experiencia, para desarrollar el objetivo de vivir una experiencia interior.

4. **Un gran círculo.** Parte final de la sesión, con la que se pretende encontrar un momento de quietud y silencio de forma que el alumnado termine lo más sereno posible.

5. **Huellas y pasitos.** Se invita al alumnado a coger su cuaderno de *Huellas y pasitos* para plasmar lo experimentado durante la sesión. Se trata de una actividad para registrar lo vivido de forma plástica y visual, con el fin de dotarles de un andamiaje donde colocar y expresar las emociones que van creciendo dentro de ellos. Serán las huellas de lo vivido y los pasos que van dando en el desarrollo de su vida interior.



Material para el alumno

Incluye un cuaderno de trabajo, el **Huellas y pasitos,** y **materiales complementarios** (pegatinas y troqueles).

El cuaderno **Huellas y pasitos** consta de treinta sesiones: veinte sesiones de trabajo y diez sesiones de anclaje, para realizar una cada dos sesiones de trabajo.

Este cuaderno es la plasmación de las experiencias vividas y recorridas por el alumnado en su interior.

Las **sesiones de trabajo** constan de dos partes:

1. **Me expreso así.** Es la parte plástica y creativa, en la que se proponen diferentes actividades relacionadas con la experiencia vivida en la sesión. Son actividades sencillas pero profundamente significativas en las que el alumnado deja el «registro» de su acontecer interior.
2. **Aprendo y aplico.** Es la parte verbal. Todas las sesiones finalizan con una frase en forma de rima que los alumnos aprenderán para poder aplicarla después en su vida. Es una frase-resumen del objetivo de la sesión y se transmitirá también a las familias para que se pueda profundizar con ella en el entorno familiar.

En las **sesiones de anclaje** se busca que el contenido y la experiencia vivida puedan ir asentándose personalmente y que se plasmen en la vida del grupo. En estas sesiones, la metodología de trabajo es grupal. Se recuerda entre todos lo vivido en las dos sesiones anteriores. Cada sesión de anclaje termina con una evaluación que el educador realiza individualmente a cada alumno, con tres indicadores. Es una «valoración de tendencia», de forma que tanto las familias como los educadores puedan ver cómo se van sedimentando las experiencias de interioridad en su vida. También se indica el *grado de receptividad* que el alumno ha mostrado en las sesiones.

Las sesiones de anclaje tienen tres partes:

1. La **armonización** de las dos experiencias vividas en las sesiones anteriores a través del recuerdo de los dos símbolos, gestos y palabras o frases. El educador recuerda lo vivido preguntando a los alumnos los símbolos, gestos y palabras utilizados. Se puede acompañar este momento de los elementos visuales trabajados durante las sesiones.
2. La **sintonía** es el momento en el que el educador revisa lo que recuerdan los alumnos de los secretos de la segunda parte de las sesiones (Un secreto por descubrir). También se utiliza el cuaderno del alumno (Huellas y pasitos) para recordar el aprendizaje y la experiencia. Estos dos descriptores, el secreto y el trabajo del cuaderno, volverán a anclar en el desarrollo cognitivo y emocional del alumno las dos experiencias vividas en las dos sesiones anteriores.



3. Las **resonancias** son los indicadores de evaluación que el educador marca en el cuaderno de cada uno de los alumnos. Se valora el aprendizaje de los contenidos de las dos sesiones anteriores y cómo se ha mostrado el alumno en las mismas (disperso, indiferente o centrado). Se trata de una valoración de tendencia y no de una evaluación numérica de logros.

Por eso el ciclo pedagógico en la educación de la interioridad consiste en:

- ¿Qué he vivido? → Armonización
- ¿Qué he aprendido? → Sintonía
- ¿Qué he interiorizado? → Resonancias





3 AÑOS

Propuesta didáctica

Autor: Josean Manzanos

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



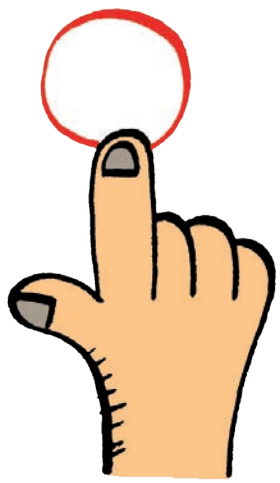
PROYECTO
EN TI

SIENTE

EDELVIVES

Un mandala con mis manos

1



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Crear a partir de la imaginación.

Trabajar con diferentes colores.

Identificar colores libremente.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: MANDALA

Gesto: DIBUJAR UN CÍRCULO EN EL AIRE

Palabra: COLOR

MATERIAL

Mandala (tamaño Din A3), papel continuo blanco, platos de plástico y pintura de dedos.

1. NI PÍO

Comenzar con un ritual previo a la actividad que consiste en quitarse el calzado, ponerse los calcetines de interioridad y colocar la manta o esterilla de interioridad.

Sentados formando un amplio círculo junto a los alumnos, les mostramos un gran mandala (que previamente habremos escogido por su sencillez de formas y colores).

Mandala significa 'círculo'. Desde el punto de vista espiritual es un centro energético de equilibrio. Carl G. Jung los utilizó en terapias para trabajar la búsqueda de la individualidad.

Símbolo: MANDALA.

El gesto que harán los alumnos será dibujar un círculo con la mano frente a su cara, como si dibujaran en el aire el contorno de un mandala imaginario.

Gesto: DIBUJAR UN CÍRCULO EN EL AIRE.

La palabra que se utilizará en esta sesión será «color».

Palabra: COLOR.

El educador recorrerá con el dedo sus formas de manera que los alumnos centren su atención en ellas. Después les indicamos que se fijen en sus colores y que digan otras cosas que conozcan de esos mismos colores (por ejemplo: «este mandala es azul como…»; y ellos responden: «¡el cielo!»).

Giramos el mandala para subrayar su circularidad y, después, lo hacemos rotar a lo largo del perímetro del círculo que formamos entre todos. Una vez recorrido el círculo dejamos el mandala en el centro del mismo.





2. TE CUENTO

El secreto de esta sesión será que los alumnos descubran la importancia de los colores. Les explicamos que, gracias a los colores, lo que nos rodea y lo que somos es más rico y variado.

Secreto: TENEMOS MANOS DE COLORES.

El descubrimiento será crear a través de las manos un mandala que nos recuerde que todas las formas y colores son importantes. Gracias a los mandalas nos aproximamos a la creatividad interior de cada uno.



3. VERÁS

Los alumnos permanecen sentados en círculo. En el centro del mismo colocamos un trozo de papel continuo blanco y platos con pintura de dedos de diferentes colores.

Dibujaremos un círculo en el centro del papel (se puede dibujar previamente, antes de que comience la sesión).

En este momento, pedimos a los alumnos que cierren los ojos y que hagan el gesto de dibujar en el aire el círculo de un mandala y que piensen en un color.

Les dejamos un minuto para dibujar e identificar el color. A continuación iremos llamando a los alumnos uno por uno. Les indicamos que digan en alto la palabra central de la sesión, «color» y, después de pintarles sus dedos de las manos del color que ellos elijan, se acercarán al papel y dejarán marcado en el círculo central su dibujo o marca personal.

Cuando finalicen de colorear grupalmente el mandala, el educador les irá llamando para limpiar sus manos con una toallita húmeda.



4. UN GRAN CÍRCULO

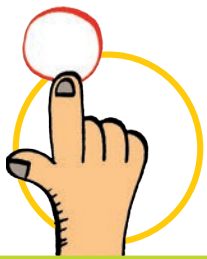
Una vez finalizado el mandala grupal, sentados alrededor del mismo lo observarán en silencio durante un minuto.

A continuación, el educador les pedirá que digan de uno en uno a qué les recuerda el mandala que han realizado entre todos.



5. HUELLAS Y PASITOS

Realizar la propuesta 1 del cuaderno Huellas y pasitos para integrar e interiorizar la experiencia.



Un mandala con mis manos

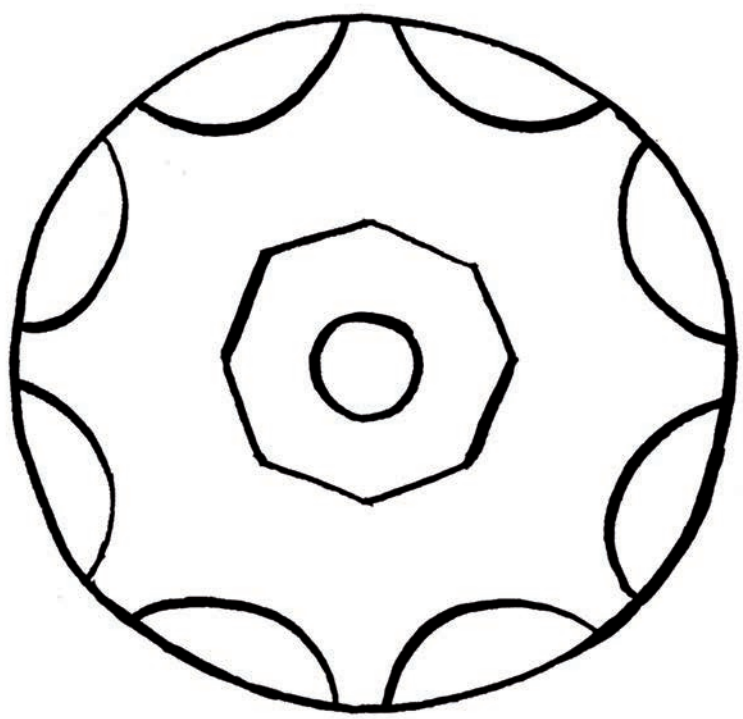
1

Garabatea con ceras de colores el interior del siguiente mandala.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- **Pinturas de cera de colores**

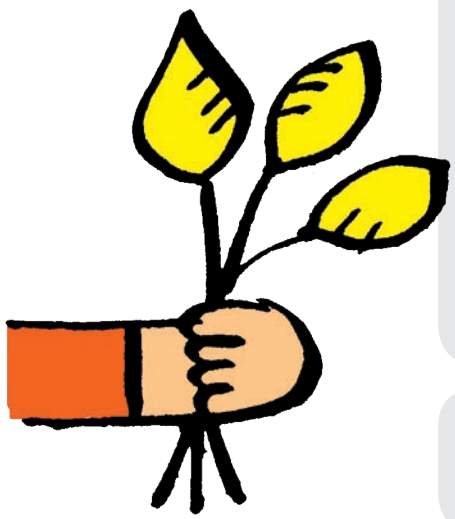


APRENDO y APLICO Tengo en mis manos…

¡COLORES, FORMAS Y TAMAÑOS!

La flor de loto

2



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Admirar las cosas.

Valorar lo que nos rodea.

Sentir e imaginar el crecimiento de los pétalos de una flor.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: FLOR DE LOTO

Gesto: ABRIR LAS MANOS COMO LOS PÉTALOS DE UNA FLOR

Palabra: ÁBRETE

MATERIAL

Flores de loto de papel, platos de plástico, agua y gomets de colores.

1. NI PÍO

Comenzar con el ritual previo de las sesiones de interioridad.

Nos sentamos en círculo con los alumnos. Les mostramos una flor de loto que previamente habremos elaborado.

PASOS PARA ELABORAR UNA FLOR DE LOTO

Dibujar un hexágono en medio de un folio. Dibujar sobre cada lado del mismo una semicircunferencia de diámetro igual al lado. Luego se dobla hacia dentro cada semicírculo, formando los pétalos de la flor.



Les contamos que las flores abren sus pétalos porque están vivas, pero que lo hacen tan despacio que no lo vemos si no nos fijamos con atención.

Símbolo: FLOR DE LOTO.

El gesto que harán los alumnos será juntar las manos con los puños cerrados para después ir abriéndolos según las indicaciones del educador.

Gesto: ABRIR LAS MANOS COMO LOS PÉTALOS DE UNA FLOR.

La palabra que se utilizará en la sesión será «ábrete».

Palabra: ÁBRETE.

2. TE CUENTO

El secreto de esta sesión será descubrir que las flores son seres vivos y que tienen movimiento, aunque no lo veamos a simple vista.

Secreto: PERCIBIMOS LA VIDA DE LO QUE NOS RODEA.

El descubrimiento es que los alumnos aprendan a percibir la vida de lo que les rodea y la valoren.



3. VERÁS

Los alumnos continúan sentados en círculo. Una vez colocados así, dejamos en el centro del círculo un plato con agua y les pedimos que lo observen atentamente.

En un primer momento dejamos la flor de loto que les mostramos al comienzo de la sesión cerrada en el agua, con mucha delicadeza. Los alumnos observan qué pasa mientras decimos «ábrete». Todos verán cómo la flor se abre sola y con cierta rapidez al empaparse el papel de agua.

En un segundo momento formaremos grupos de cuatro o cinco alumnos y les diremos que se sienten en círculo. Entregaremos a cada grupo una flor de loto que habremos elaborado previamente. Pegarán gomets de diferentes colores en los pétalos y los doblarán. En este momento, pediremos a los alumnos que cada uno, desde el lugar donde se encuentre, haga el gesto de abrir las manos como los pétalos de una flor mientras imaginan que son una flor que va abriendo sus pétalos poco a poco.

Finalmente cada grupo colocará la flor de loto cerrada sobre el plato con agua que habremos colocado previamente en el centro de cada círculo formado por alumnos. Todos a la vez dirán «ábrete» y observarán qué ocurre con la flor.



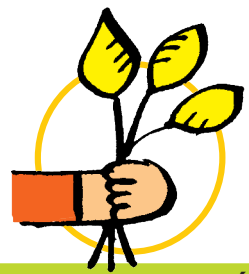
4. UN GRAN CÍRCULO

Los alumnos se sientan formando un gran círculo en silencio. Cierran los ojos y se imaginan que son flores de loto que van abriendo sus pétalos poco a poco.



5. HUELLAS Y PASITOS

Realizar la propuesta 2 del cuaderno Huellas y pasitos para integrar e interiorizar la experiencia.



La flor de loto

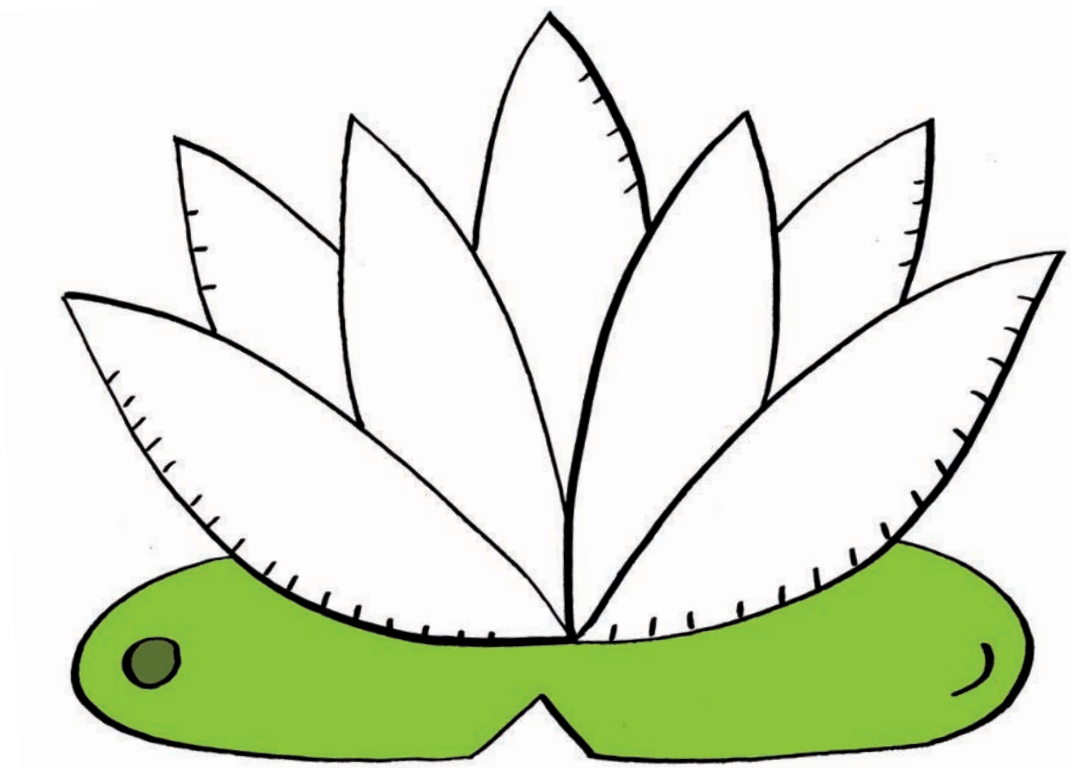
2

Pega gomets de colores para decorar la flor como más te guste.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Gomets de colores



APRENDO y APLICO Con todo mi amor…

¡DESPACITO SE ABRE MI FLOR!

El apartado «Resonancias» lo realiza el educador marcando en el cuaderno de Huellas y pasitos de cada alumno las casillas, según su valoración de lo vivido y observado.

Sesión de anclaje / 1

Somos unidad y apertura

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: mandala y flor de loto.
- GESTO: dibujar un círculo en el aire y abrir las manos como los pétalos de una flor.
- PALABRA: «color» y «ábrete».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «tenemos manos de colores» y «percibimos la vida de lo que nos rodea».
- Huellas y pasitos: un mandala con mis manos y la flor de loto.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹		☺
Es creativo.	☐	☐	☐	☐
Disfruta imaginando.	☐	☐	☐	☐
Valora lo que le rodea.	☐	☐	☐	☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

4 AÑOS

Propuesta didáctica

Autores: Josean Manzanos y Paula Cantallops

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

ESCUCHA

EDELVIVES

Un *collage* de colores

1



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Crear imaginando.

Fomentar el trabajo en grupo.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: SOL

Gesto: FORMAR UN CÍRCULO CON LOS BRAZOS

Palabra: LUZ

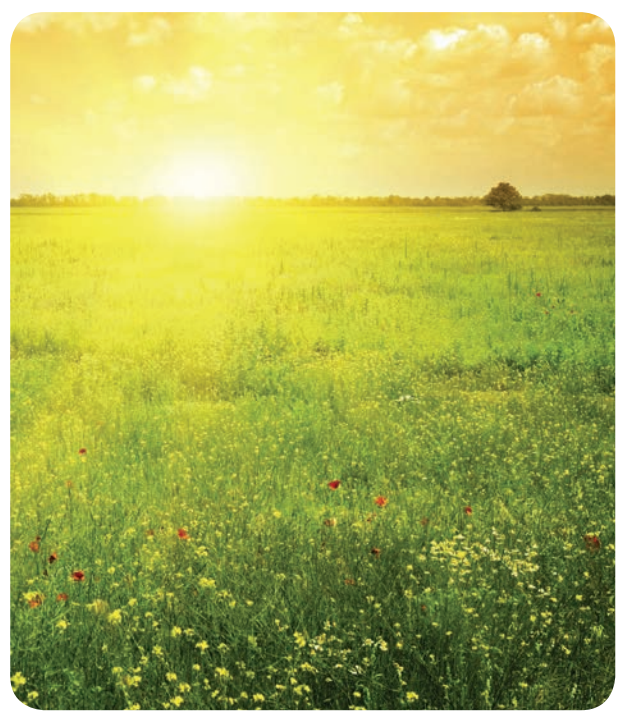
MATERIAL

Imagen de un prado con un sol, papel continuo blanco con dibujo de prado con sol, papel de seda amarillo, caja, pegamento y pinturas de dedos.

1. NI PÍO

Comenzar con un ritual previo a la actividad que consiste en quitarse el calzado, ponerse los calcetines de interioridad y colocar la manta o esterilla de interioridad para dar comienzo a la sesión.

Sentados junto a los alumnos, les enseñamos una fotografía de un prado verde en un día de sol (ver imagen sesión 1). Empezamos haciendo unos comentarios resaltando la belleza de la imagen, lo que aporta el sol a la vida… Después les formulamos preguntas como: «¿qué colores veis en la foto?», «¿cuál os gusta más?», etc.



Símbolo: SOL.

El gesto que harán los alumnos será levantar los brazos y juntar las manos formando un círculo.

Gesto: FORMAR UN CÍRCULO CON LOS BRAZOS.

La palabra que se utilizará en esta sesión será «luz» y la pronunciaremos cada vez que levantemos los brazos en círculo.

Palabra: LUZ.

2. TE CUENTO



Explicamos a los alumnos que el secreto de esta sesión es que nuestras manos son especiales, ya que con ellas podemos hacer muchas cosas; por ejemplo, aplaudir, pintar, tocar un instrumento…

Secreto: NUESTRAS MANOS SON ESPECIALES.

El descubrimiento será explorar las múltiples posibilidades de lo que son capaces de hacer y no conformarse con buscar solo una respuesta.

3. VERÁS



Los alumnos se sientan en círculo, rodeando el trozo de papel continuo en el que habrá dibujado un prado con un gran sol sin colorear.

Una vez colocados así, repartimos hojas de papel de seda amarillo entre los alumnos. Les explicamos que en esta sesión utilizarán las manos como «tijeras».

Los alumnos irán cortando el papel rasgándolo con sus manos. Después les indicamos que depositen los trocitos de papel en una caja, que habremos colocado en el suelo.

Extendemos pegamento sobre el sol que hay en el dibujo, para que los alumnos vayan pegando en él los trocitos de papel amarillo. Después, libremente, con la ayuda de pinturas de dedos, colorearán el resto del paisaje, y así crearán entre todos un precioso *collage*.

Una vez que lo hayan acabado, se pondrán todos de pie para realizar el gesto de la sesión: levantar los brazos, formando un círculo. Por último, cerrarán los ojos e imaginarán que son el sol al mismo tiempo que todos dicen la palabra «luz».

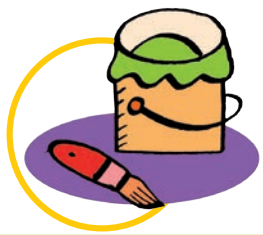
4. UN GRAN CÍRCULO

Los alumnos se sientan durante un minuto alrededor del *collage* que han hecho entre todos, mirándolo en silencio, y luego expresando lo que sienten.



5. HUELLAS Y PASITOS

Realizar la propuesta 1 del cuaderno Huellas y pasitos para integrar e interiorizar la experiencia.



Un *collage* de colores

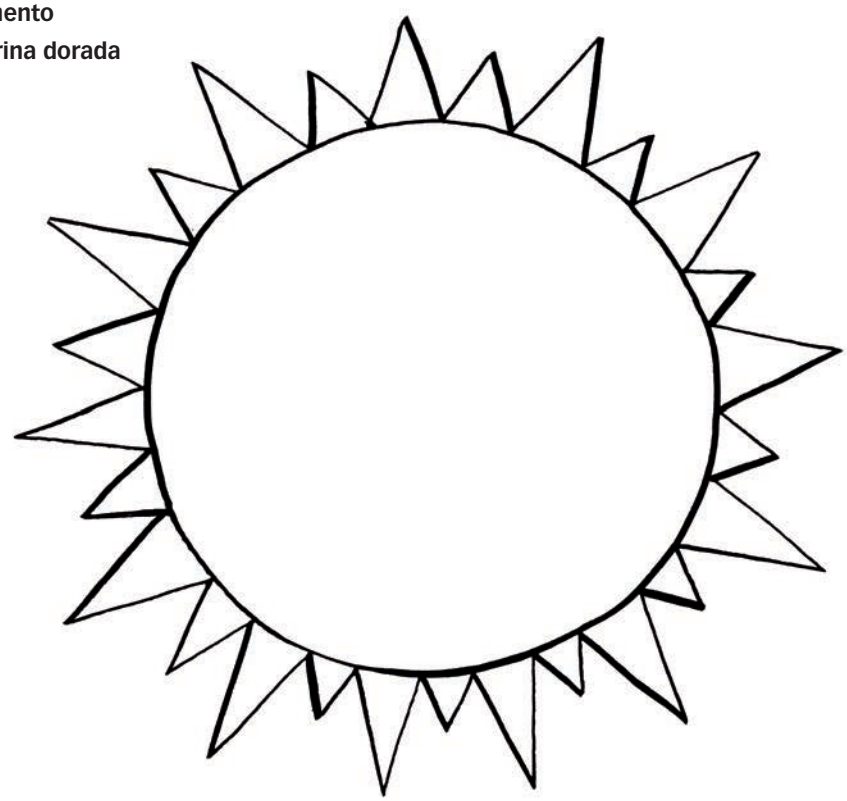
1

Pinta este sol con pintura de cera amarilla y, para que brille mucho más, pega purpurina dorada.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- **Pintura de cera amarilla**
- **Pegamento**
- **Purpurina dorada**



APRENDO y APLICO

El sol sale cada día, brilla…

¡Y ME LLENA DE ALEGRÍA!

La lombriz Beatriz 2

CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Valorar las cosas que nos rodean.

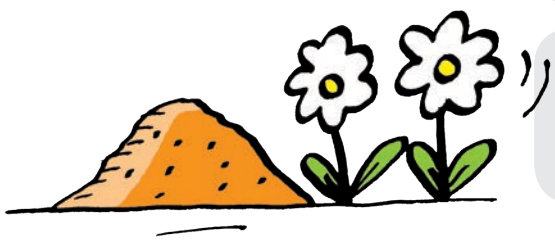
Desarrollar la creatividad a través del movimiento.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: LOMBRIZ

Gesto: MOVERSE COMO UNA LOMBRIZ

Palabra: MUÉVETE



MATERIAL

Imagen de un prado con un sol, cartulina con dibujo de la lombriz Beatriz y vídeo sobre las lombrices de tierra.

1. NI PÍO

Comenzar con el ritual de las sesiones de interioridad.

Los alumnos se sientan formando un semicírculo. Les mostramos la fotografía del prado de la sesión anterior (ver imagen sesión 1) y el dibujo de una lombriz (a la que llamaremos Beatriz) que habremos dibujado previamente en una cartulina.

Les formulamos preguntas sobre los animales que viven en el campo. Debemos conducir la sesión de forma que les hagamos ver que hay animales que viven en el campo que no se ven porque son muy pequeños, pero no por ello menos importantes; por ejemplo, las lombrices de tierra, y entre ellas nuestra amiga la lombriz Beatriz.

Les explicamos que, aunque las lombrices son pequeñas, su labor es muy importante, ya que ayudan a la tierra a respirar por los agujeros que ellas hacen. A continuación, les ponemos un vídeo sobre las lombrices para que vean cómo viven y cómo se mueven (se puede encontrar en Youtube, escribiendo en la búsqueda «lombrices de tierra»).

Símbolo: LOMBRIZ.

El gesto que harán los alumnos será moverse arrastrándose como lombrices.

Gesto: MOVERSE COMO UNA LOMBRIZ.

La palabra que se utilizará en la sesión será «muévete».

Palabra: MUÉVETE.



2. TE CUENTO



El secreto de esta sesión es entender que las cosas sencillas, pequeñas, también son importantes para vivir en armonía, y que contribuyen al buen funcionamiento de las cosas más «grandes».

Secreto: TODOS TENEMOS UNA MISIÓN.

El descubrimiento es que los alumnos experimenten y valoren la forma de vida de otros seres vivos que nos rodean.

3. VERÁS



Con todos los alumnos sentados en semicírculo, les indicamos que en esta sesión van a convertirse en lombrices. Formaremos grupos de cinco o seis alumnos e iremos llamando grupo por grupo para experimentar el movimiento de una lombriz.

Pediremos al resto de los compañeros que se coloquen en un lado de la sala, dejando espacio suficiente para que se desarrolle la experiencia. Los alumnos del grupo que van a realizar el movimiento de la lombriz se colocarán tumbados en el suelo con las piernas juntas y los brazos pegados al cuerpo para realizar el gesto de la sesión en una zona de la sala que simbolizará la salida; y el educador se colocará en el punto de llegada o meta. Cuando el educador diga en alto la palabra «muévete» los alumnos convertidos en lombrices se moverán arrastrándose como verdaderas lombrices hasta llegar al punto de llegada.

Mientras los participantes comienzan a arrastrarse, los compañeros los animarán cantando la canción «Corre corre la lombriz, por los campos de maíz, llegará a la ciudad, cuando sea Navidad». Podemos repetir la canción unas cuantas veces, hasta que los alumnos la aprendan. Les recordamos que es un gran esfuerzo el que realiza la lombriz; por eso, a medida que vayan llegando al punto final del recorrido, se llevarán un fuerte aplauso de todos.

Repetiremos la experiencia hasta que todos los alumnos hagan de lombrices.

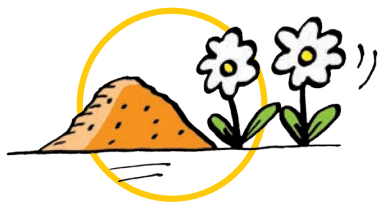
4. UN GRAN CÍRCULO

Los alumnos se sientan en círculo y en silencio reflexionando sobre el gran esfuerzo que supone moverse como una lombriz.



5. HUELLAS Y PASITOS

Realizar la propuesta 2 del cuaderno Huellas y pasitos para integrar e interiorizar la experiencia.



La lombriz Beatriz

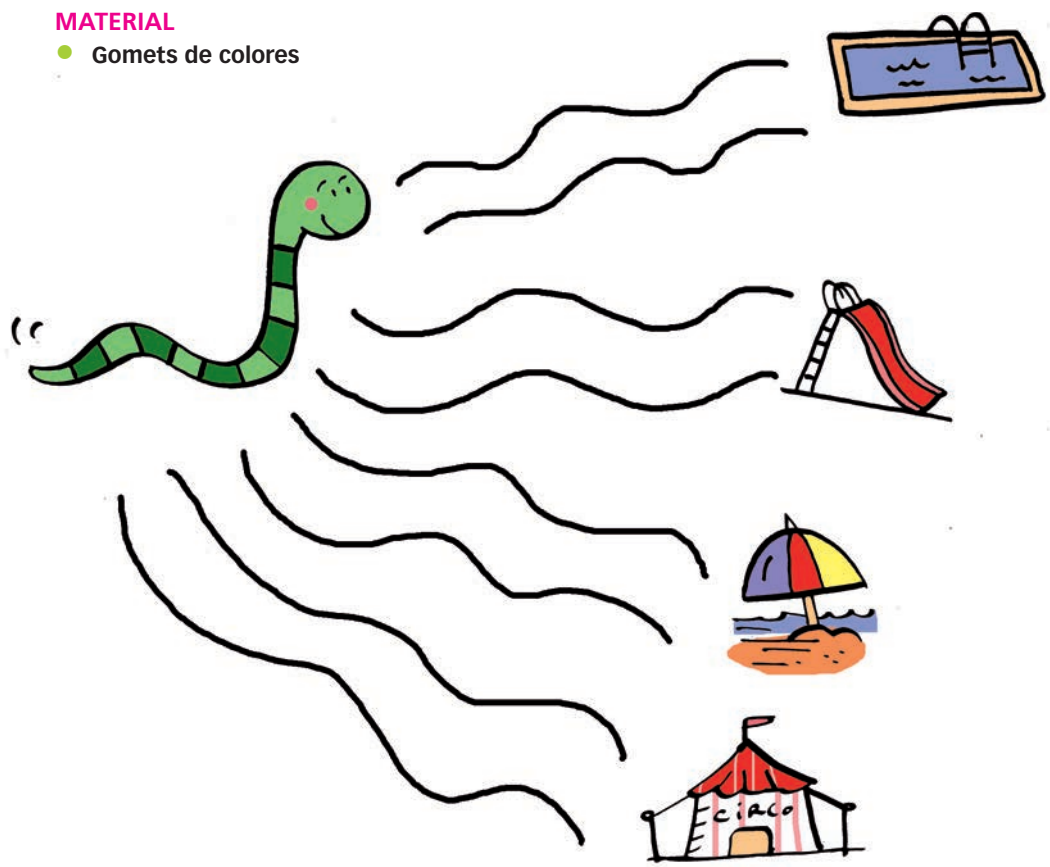
2

Pega gomets sobre el camino que lleve a la lombriz Beatriz al lugar que más te guste (piscina, parque infantil, playa o circo).

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Gomets de colores



APRENDO y APLICO

La lombriz es divertida…

¡Y A LA TIERRA LE DA VIDA!

El apartado «Resonancias» lo realiza el educador marcando en el cuaderno de Huellas y pasitos de cada alumno las casillas, según su valoración de lo vivido y observado.

Sesión de anclaje / 1

Somos unidad y apertura

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: sol y lombriz.
- GESTO: formar un círculo con los brazos y moverse como una lombriz.
- PALABRA: «luz» y «muévete».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «nuestras manos son especiales» y «todos tenemos una misión».
- Huellas y pasitos: un *collage* de colores y la lombriz Beatriz.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹		☺
Actúa de manera respetuosa.	☐	☐	☐ ☐
Se integra en el grupo.	☐	☐	☐ ☐
Es creativo.	☐	☐	☐ ☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

5 AÑOS

Propuesta didáctica

Autores: Josean Manzanos, Amaia Arrizabalaga y Rebeca Gainzarain

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

ADMIRA

EDELVIVES

El mural de los colores

1

CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Unir la expresión musical y la expresión plástica.

Relacionar los colores con los estados de ánimo.

REFERENTES DE LA SESIÓN

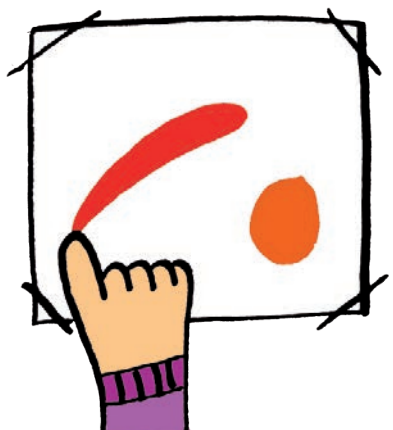
Símbolo: PINTURAS DE COLORES

Gesto: PINTAR CON LOS DEDOS

Frase: ¡A PINTAR!

MATERIAL

Papel continuo blanco, pintura de dedos azul, verde, amarilla y roja, platos de plástico, música de diferentes tipos y toallitas húmedas.



1. NI PÍO

Comenzar con un ritual previo a la actividad que consiste en quitarse el calzado, ponerse los calcetines de interioridad y colocar la manta o esterilla de interioridad para dar comienzo a la sesión.

Sentados, formando un círculo junto a los alumnos, les mostramos unos botes de pintura de dedos de diversos colores (azul, verde, amarillo, rojo…). Les hablamos de los diferentes objetos de estos colores que hay en la naturaleza, haciendo referencia a lo que dichos elementos nos aportan. Por ejemplo, el sol es amarillo, y cuando estamos tomando el sol nos sentimos tranquilos, protegidos, calentitos…



Sin embargo, el agua y el hielo pueden identificarse con el color azul, y en los momentos de frío necesitamos movernos, saltar… El rojo del fuego, el verde de la hierba… Les explicamos que los colores nos ayudan a expresar las diferentes emociones.

Símbolo: PINTURAS DE COLORES.

El gesto que harán los alumnos será pintar con los dedos en el mural que van a realizar.

Gesto: PINTAR CON LOS DEDOS.

La frase que se utilizará en esta sesión será «¡a pintar!».

Frase: ¡A PINTAR!

2. TE CUENTO



En esta sesión vamos a descubrir la influencia que los colores y la música tienen en los estados de ánimo.

Para trabajar esta idea con los alumnos, les diremos que cada color y cada música nos recuerda algo que nos provoca alegría, tristeza, rabia, pena, ilusión…

Secreto: NUESTRO CORAZÓN SIENTE.

El descubrimiento de la sesión estará orientado a que los alumnos descubran la importancia que tiene lo que nos rodea en nuestro estado de ánimo. Para ello, experimentarán a través de los colores y la música la influencia que estos tienen en su estado de ánimo.

3. VERÁS



Antes de comenzar la sesión, el educador forrará una pared de la sala con papel continuo blanco y colocará junto a ella platos de plástico con pintura de dedos azul, verde, amarilla y roja.

En primer lugar los alumnos se distribuyen por la sala, sentados. Les decimos que observen que una pared de la misma está cubierta por papel continuo blanco y que, junto al papel, hay platos con pintura de dedos de diferentes colores.

A continuación les explicamos que van a escuchar distintos tipos de música y que, según lo que esta les transmita, pintarán de un color u otro en el papel con los dedos de sus manos. Para empezar a pintar, deberán escuchar la frase «¡a pintar!».

Comenzamos poniendo música movida. Cuando digamos «¡a pintar!» los alumnos se levantarán, mojarán sus dedos con la pintura del color que les sugiera la música y pintarán en el papel. Después de dos minutos pintando, bajaremos el volumen de la música al mínimo y les pediremos que vuelvan a sentarse en su sitio. Una vez finalizado el primer estilo musical, les preguntamos qué les ha provocado la música que han escuchado (alegría, tristeza, enfado, asombro…).

Esta dinámica la repetiremos con diferentes estilos de música tratando de que los alumnos identifiquen diversas sensaciones que influyen en su estado de ánimo, expresándolo tanto en la forma de dibujar como en los colores que usen para ello.

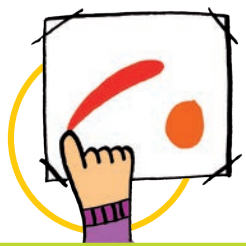
Una vez finalizado el mural, los alumnos se limpiarán las manos con toallitas húmedas.

4. UN GRAN CÍRCULO

Los alumnos se sientan formando un semicírculo frente al mural, en silencio, observando su creación.

5. HUELLAS Y PASITOS

Realizar la propuesta 1 del cuaderno Huellas y pasitos para integrar e interiorizar la experiencia.



El mural de los colores

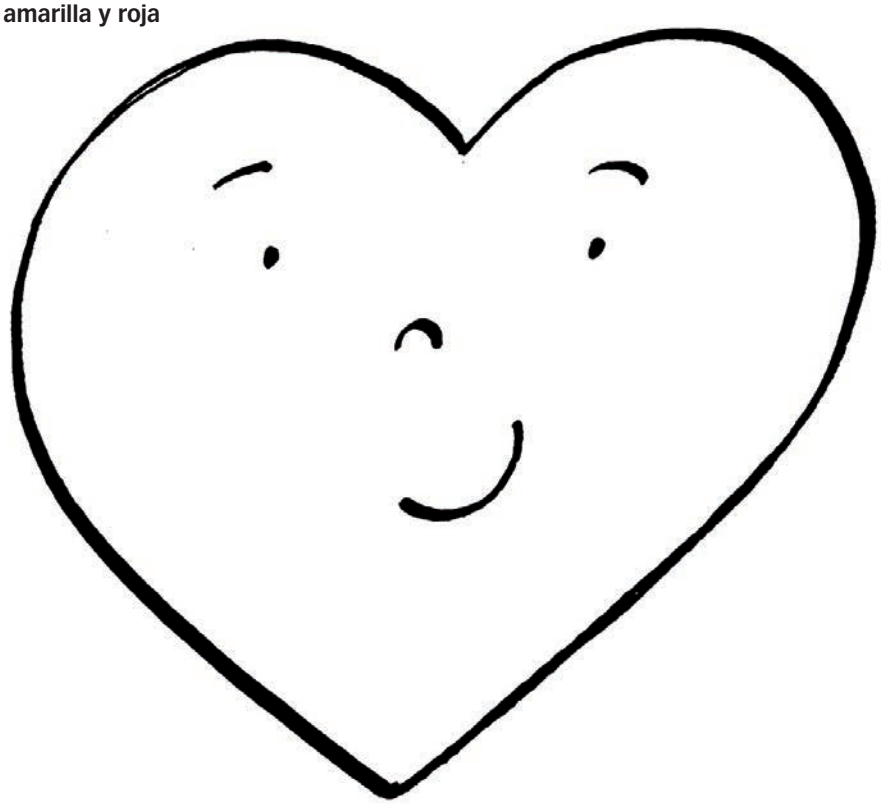
1

Colorea el corazón del color con el que más te has identificado en la dinámica.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

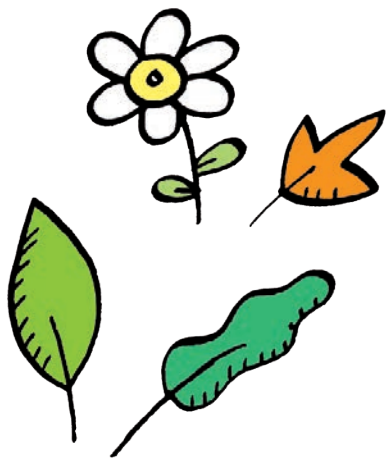
- **Pintura de dedos azul, verde, amarilla y roja**



APRENDO y APLICO Los colores los tengo yo…

¡DENTRO DE MI CORAZÓN!

Las cuatro estaciones 2



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Experimentar la vida de una flor en las diferentes estaciones del año.

Imaginar el estado de una flor.

Descubrir que hay vida en muchas cosas que nos rodean.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: FLORES

Gesto: REALIZAR MOVIMIENTOS CON EL CUERPO

Frase: ES… (PRIMAVERA, VERANO, OTOÑO O INVIERNO)

MATERIAL

Imágenes de prados o campos con flores en las cuatro estaciones del año, pétalos hechos con cartulina de diferentes flores (margarita, rosa, amapola, tulipán…) y celo.

1. NI PÍO

Comenzar con el ritual de las sesiones de interioridad.

Los alumnos se sientan formando un semicírculo frente al educador. Una vez colocados, les mostramos imágenes de prados o campos con flores en las diferentes estaciones del año (ver imágenes sesión 2). Les explicamos que hay cuatro estaciones (primavera, verano, otoño e invierno). Les preguntamos por las características de cada una de las estaciones. Una vez que hayan aportado espontáneamente sus ideas, les decimos que vamos a convertirnos en flores. En este momento les mostramos pequeños pétalos de flores de cartulina que hemos elaborado previamente y que posteriormente colocaremos en su cuerpo para convertirlos en flores.

Símbolo: FLORES.

Les explicamos que las flores son seres vivos como nosotros y que a ellas también les influye lo que hay a su alrededor (el frío, el agua, el sol, el viento…). A lo largo del año, las flores, como muchos otros seres vivos, sufren los cambios de estación: se les caen las hojas, les salen nuevas, tienen más color, se quedan mustias… Por ello, el gesto que van a realizar los alumnos en esta sesión será hacer movimientos con el cuerpo simulando el estado de la flor en un momento determinado.

Gesto: REALIZAR MOVIMIENTOS CON EL CUERPO.

La frase de referencia de la sesión será «Es… (primavera, verano, otoño o invierno)».

Frase: ES… (PRIMAVERA, VERANO, OTOÑO O INVIERNO).

2. TE CUENTO

El secreto de esta sesión será descubrir que muchas cosas que nos rodean tienen vida y que la podemos percibir. A través de la imaginación podemos recrear situaciones que nos introducen en diferentes escenas.

Secreto: PODEMOS SENTIR LO QUE NOS RODEA.

El descubrimiento de la sesión estará orientado a que los alumnos experimenten qué nos transmiten las cosas que nos rodean y qué percibimos y sentimos a través de ellas.



3. VERÁS

En un primer momento los alumnos se distribuyen aleatoriamente por la sala, de pie, y se quedan en un sitio quietos. Una vez que todos estén en su sitio iremos pegando en su cuerpo, con la ayuda de un trozo de celo, pétalos de flores de cartulina (de margarita, rosa, amapola, tulipán…) que habremos preparado previamente. Cuando todos tengan colocados los pétalos les diremos que imaginen que se han convertido en flores. Les explicamos que son flores de una pradera muy bonita a la que la gente suele ir a pasear para ver las flores que hay allí.

A continuación les indicamos que cierren los ojos y que imaginen que hoy es un día de primavera frío y lluvioso. Que sientan cómo se encontrará la flor en la pradera (alegre, triste, enfadada, asustada…). Les indicamos que se coloquen tal y como creen que estará la flor con la lluvia y el frío. Dejaremos dos o tres minutos para que se imaginen y representen la situación.

En un segundo momento les diremos que es verano y que hoy es un día soleado, que el cielo está azul. La pradera está llena de gente disfrutando del día, los animalitos corren por ella, y las flores también disfrutan del día de verano. Los alumnos pensarán cómo creen que se sentirán las flores ese día (alegres, tristes, enfadadas, asustadas…) y representarán con su cuerpo cómo se siente la flor en la que se han convertido. Les dejaremos dos o tres minutos para que se imaginen y representen la situación.



En un tercer momento les indicamos que nos encontramos en otoño y que en la pradera solo están las flores que viven allí. Hoy no ha ido nadie por allí porque hace mucho viento. Les pedimos que imaginen y muevan su cuerpo sintiendo cómo el viento les afecta como flores. Al igual que en los dos casos anteriores, les diremos que imaginen y representen el estado emocional en el que se sentirán las flores (alegres, tristes, enfadadas, asustadas…). Les dejaremos de nuevo dos o tres minutos para que se imaginen y representen la situación.

Por último, les explicamos que nos encontramos en la última estación del año, el invierno. La pradera está blanca porque nieva sin parar y hace mucho frío. Las flores apenas se ven porque la nieve las cubre. Insistimos en que piensen y representen con su cuerpo cómo se sienten como flores en la pradera en el invierno (alegres, tristes, enfadadas, asustadas…). Les dejaremos dos o tres minutos para que se imaginen y representen la situación.

4. UN GRAN CÍRCULO

Los alumnos se sientan en círculo, con los ojos cerrados y en silencio, y recuerdan cómo se han sentido en cada una de las estaciones siendo flores de la pradera.



5. HUELLAS Y PASITOS

Realizar la propuesta 2 del cuaderno Huellas y pasitos para integrar e interiorizar la experiencia.



Las cuatro estaciones

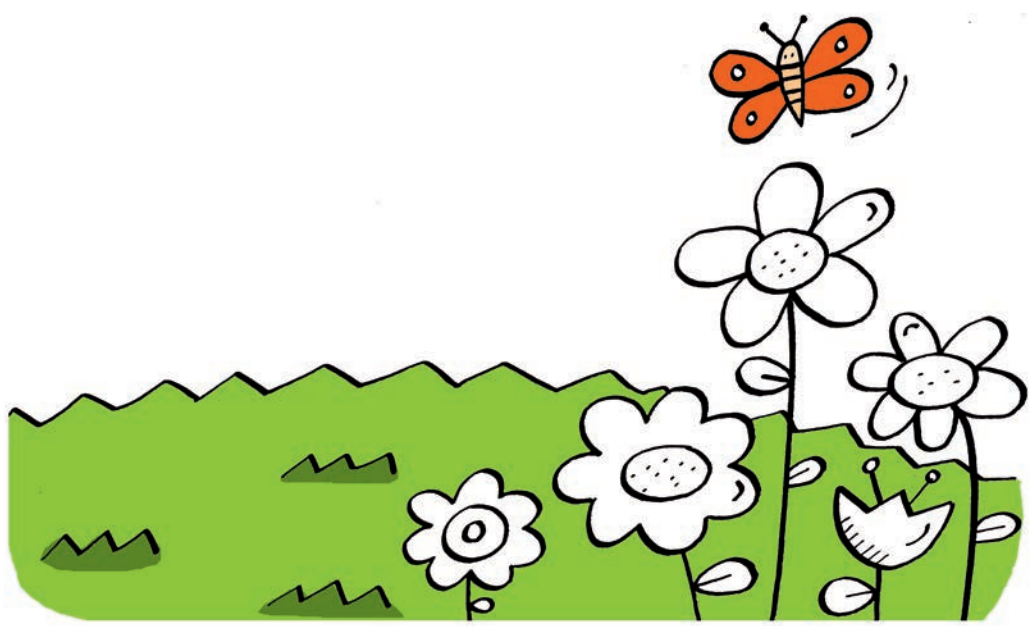
2

Colorea las flores de la pradera. A continuación coloca la pegatina que corresponda a la estación que más te ha gustado representar.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- **Pinturas de colores**
- **Pegatinas (S. 2)**



APRENDO y APLICO

A este ser trato bien…

¡PARA VER SU VIDA FLORECER!

El apartado «Resonancias» lo realiza el educador marcando en el cuaderno de Huellas y pasitos de cada alumno las casillas, según su valoración de lo vivido y observado.

Sesión de anclaje / 1

Somos vida y corazon

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: pinturas de colores y flores.
- GESTO: pintar con los dedos y realizar movimientos con el cuerpo.
- FRASE: «¡a pintar!» y «es… (primavera, verano, otoño o invierno)».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «nuestro corazón siente» y «podemos sentir lo que nos rodea».
- Huellas y pasitos: mi corazón y las cuatro estaciones.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

Disfruta de los distintos colores.	☐	☐	☐	☐
Percibe vida en lo que le rodea.	☐	☐	☐	☐
Se expresa a través de su cuerpo.	☐	☐	☐	☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

3. PROYECTO «EN TI» EN EDUCACIÓN PRIMARIA

3.1. ESTRUCTURA

En cada uno de los seis cursos de Educación Primaria se utilizan las palabras ***descubre, busca, imagina, vuela, crea*** y ***silencia*** para expresar los objetivos generales de cada curso.

En 1.º de Educación Primaria se conduce la experiencia de interioridad **desde el descubrimiento**. Todavía es una edad muy temprana en la que no se ha perdido la primera inocencia y la porosidad hacia los estímulos del entorno es muy amplia, lo que permite a los niños sentirse como pequeños observadores de todo lo que acontece.

En 2.º **la búsqueda es el eje conductor** de la interioridad. Los niños son pequeños exploradores de su entorno y de sí mismos. Es la edad en la que se comienzan a marcar los primeros límites entre mi yo y los demás.

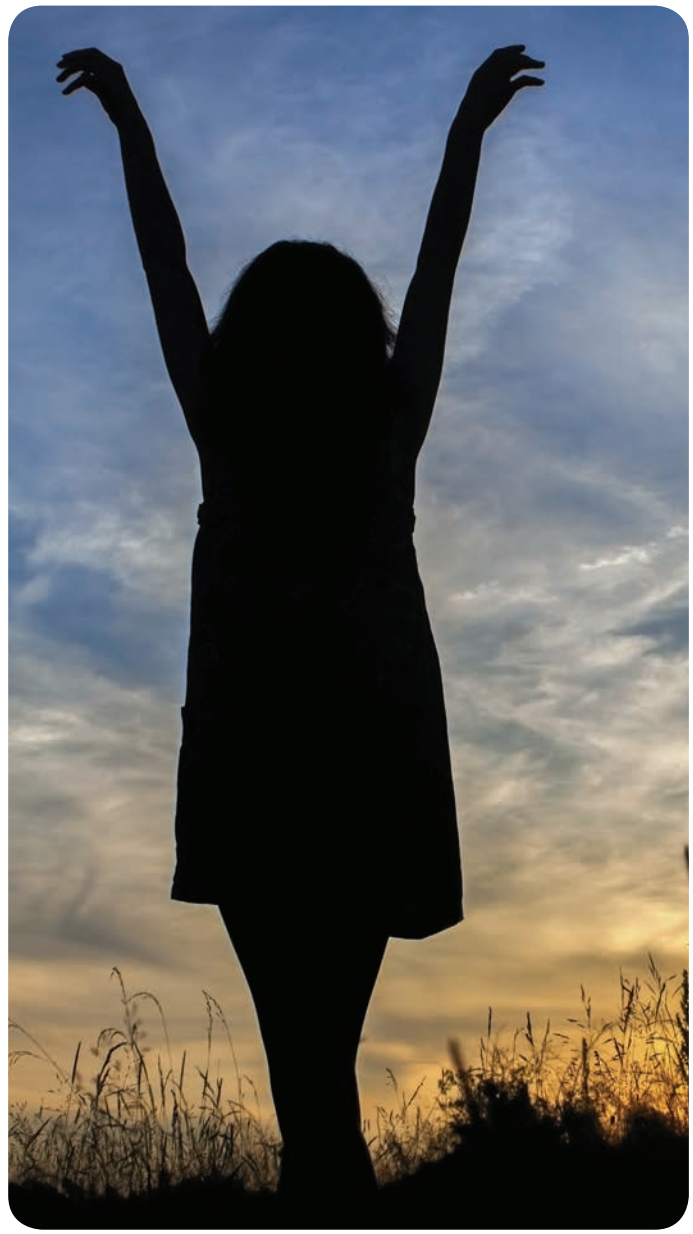
En 3.º se trabaja desde **la imaginación como fuente de recursos interiores**. Las visualizaciones permiten en esta edad indagar en uno mismo, imaginando.

En 4.º se utiliza la experiencia del **vuelo como un viaje interior hacia lo profundo** de cada niño. En este momento del desarrollo evolutivo se comienzan a vivir las primeras experiencias de autoafirmación.

En 5.º la educación de la interioridad parte de **la creatividad como forma de expresión del mundo interior**. Aquello que no pueden expresar los niños con palabras lo pintan, lo dibujan o lo redimensionan.

Y en 6.º el horizonte está en el descubrimiento del **silencio como forma de calma y serenidad** personal.

El conjunto de la propuesta para la Educación Primaria se resume con la expresión **EN PAZ** con la intención de plasmar el desarrollo competencial básico que tiene la educación de la interioridad en esta etapa. Sentirse tranquilos, sosegados y con serenidad interior y exterior es el recorrido integral de estos cursos.



3.2. MATERIALES Y SESIONES

El proyecto consta de dos materiales diferenciados y, a la vez, complementarios: el **material para el educador** y el **material para el alumno.**

Material para el educador

Se presenta en formato digital. Incluye una **propuesta didáctica,** en la que se explica con detalle y paso a paso cómo realizar las veinte sesiones de aula, y **fotografías** para utilizar en algunas sesiones.

En Educación Primaria cada sesión consta de cinco partes:

1. **Bienvenida al silencio.** Es el momento inicial en el que el educador sitúa al grupo-clase en el espacio y presenta la sesión. Se pretende armonizar al alumnado con el silencio de forma que en todas las sesiones se identifiquen con un momento de escucha interior y exterior. Se presenta este primer momento de silencio a través de tres elementos: un símbolo, un gesto y una palabra (o frase muy breve). Estos tres elementos se gradúan en dificultad según las distintas edades desde primero a sexto.

2. **Un secreto por descubrir.** En este segundo momento de la sesión se realiza una introducción explicativa en la que el educador descubre un «secreto» al grupo en forma de búsqueda personal y grupal. Se dan orientaciones en forma de indicaciones de por dónde se va a transitar en el mundo interior.

3. **Movimientos mágicos.** Es la parte central de la sesión. Es el momento de mayor duración e intensidad, el más importante y sobre el que descansa el aprendizaje. Se presenta como una experiencia mágica o sorprendente que hace al niño o la niña de estos cursos tomar conciencia de su ser interior.

4. **Un círculo de silencio.** Parte final de la sesión, con la que se pretende encontrar un momento de quietud y silencio que deje resonar internamente lo vivido. Es el enlace o puente entre lo vivido y lo que se plasmará en el cuaderno del alumno (Cuaderno de bitácora).

5. **Cuaderno de bitácora.** Se invita a los alumnos a coger su cuaderno para plasmar lo experimentado durante la sesión. Se llama «cuaderno de bitácora» porque será el libro en el que cada alumno registrará las experiencias que ha vivido en su interior.



Material para el alumno

Incluye un cuaderno de trabajo, el **Cuaderno de bitácora,** y **materiales complementarios** (pegatinas y troqueles) en primer y segundo ciclo.

El **Cuaderno de bitácora** consta de treinta sesiones: veinte sesiones de trabajo y diez sesiones de anclaje, que se realizan cada dos sesiones de trabajo.

Este cuaderno es la plasmación de las experiencias vividas y recorridas por los alumnos en su interior.

Las **sesiones de trabajo** constan de dos partes:

1. **Me expreso así.** Es la parte plástica y creativa, en la que se proponen diferentes actividades relacionadas con la experiencia vivida en la sesión. Son actividades sencillas pero profundamente significativas en las que los alumnos dejan el «registro» de su acontecer interior.

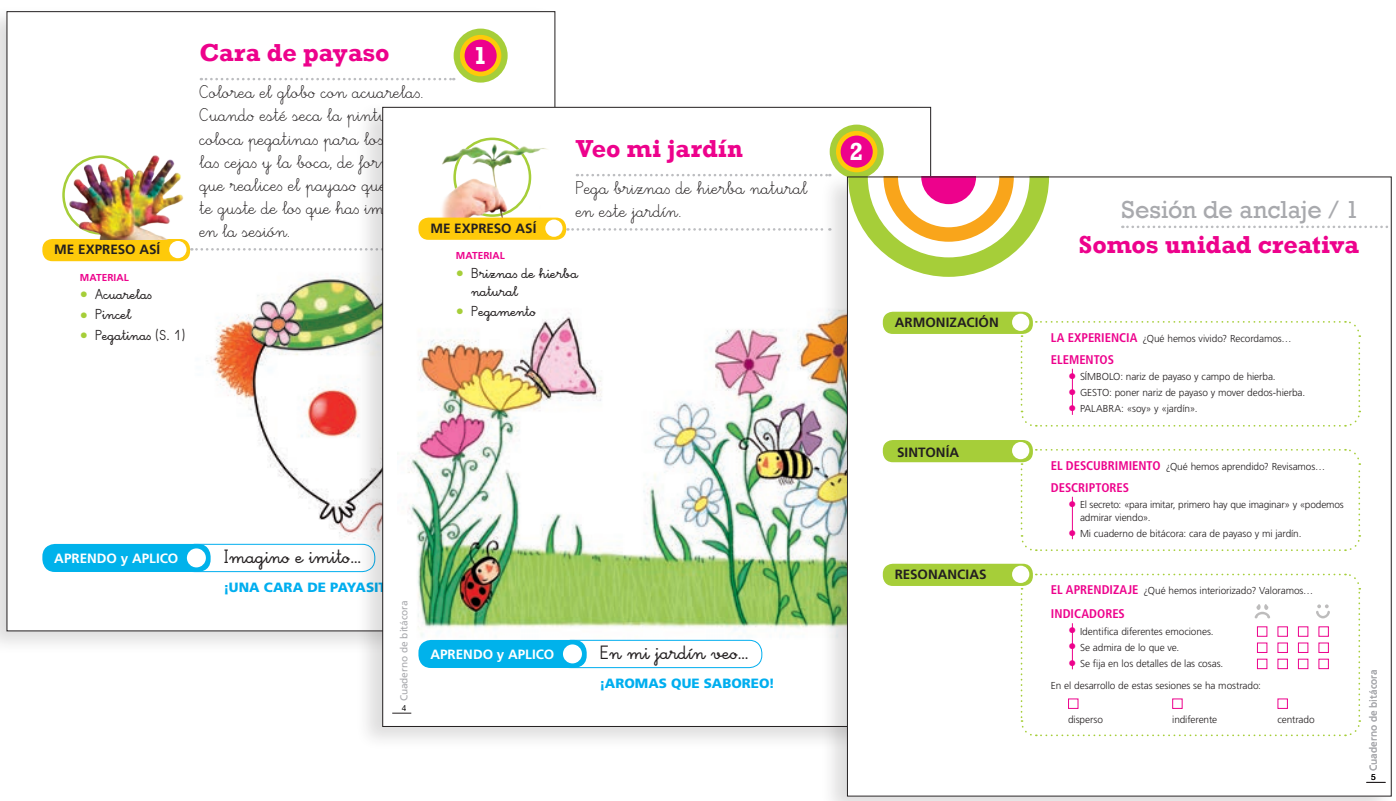
2. **Aprendo y aplico.** Es la parte verbal. Todas las sesiones finalizan con una frase en forma de rima que los alumnos aprenderán para poder aplicarla después en su vida. Es una frase-resumen del objetivo de la sesión. Se puede realizar un mural para la clase con las frases que vayan aprendiendo; también pueden transmitirse a las familias para profundizar en ellas en el entorno familiar.

En las **sesiones de anclaje** se busca que el contenido y la experiencia vivida puedan ir asentándose personalmente y que se plasmen en la vida del grupo. En estas sesiones, la metodología de trabajo es grupal. Se recuerda entre todos lo vivido en las dos sesiones anteriores. Cada sesión de anclaje termina con una evaluación que el educador realiza individualmente a cada alumno con tres indicadores. Es una «valoración de tendencia», de forma que tanto las familias como los educadores puedan ver cómo se van sedimentando las experiencias de interioridad en su vida. También se indica el *grado de receptividad* que el alumno ha mostrado en las sesiones.

Las sesiones de anclaje tienen tres partes:

1. La **armonización** de las dos experiencias vividas en las sesiones anteriores a través del recuerdo de los dos símbolos, gestos y palabras o frases. El educador recuerda lo vivido preguntando a los alumnos los símbolos, gestos y palabras utilizados. Se puede acompañar este momento de los elementos visuales trabajados durante las sesiones.

2. La **sintonía** es el momento en el que el educador revisa lo que recuerdan los alumnos de los secretos de la segunda parte de las sesiones (Un secreto por descubrir). También se utiliza el cuaderno del alumno (Cuaderno de bitácora) para recordar el aprendizaje y la experiencia. Estos dos descriptores, el secreto y el trabajo del cuaderno, volverán a anclar en el desarrollo cognitivo y emocional del alumno las dos experiencias vividas en las dos sesiones anteriores.



3. Las **resonancias** son los indicadores de evaluación que el educador marca en el cuaderno de cada uno de los alumnos. Se valora el aprendizaje de los contenidos de las dos sesiones anteriores y cómo se ha mostrado el alumno en las mismas (disperso, indiferente o centrado). Se trata de una valoración de tendencia y no de una evaluación numérica de logros.

Por eso el ciclo pedagógico en la educación de la interioridad consiste en:

- ¿Qué he vivido? → Armonización
- ¿Qué he aprendido? → Sintonía
- ¿Qué he interiorizado? → Resonancias





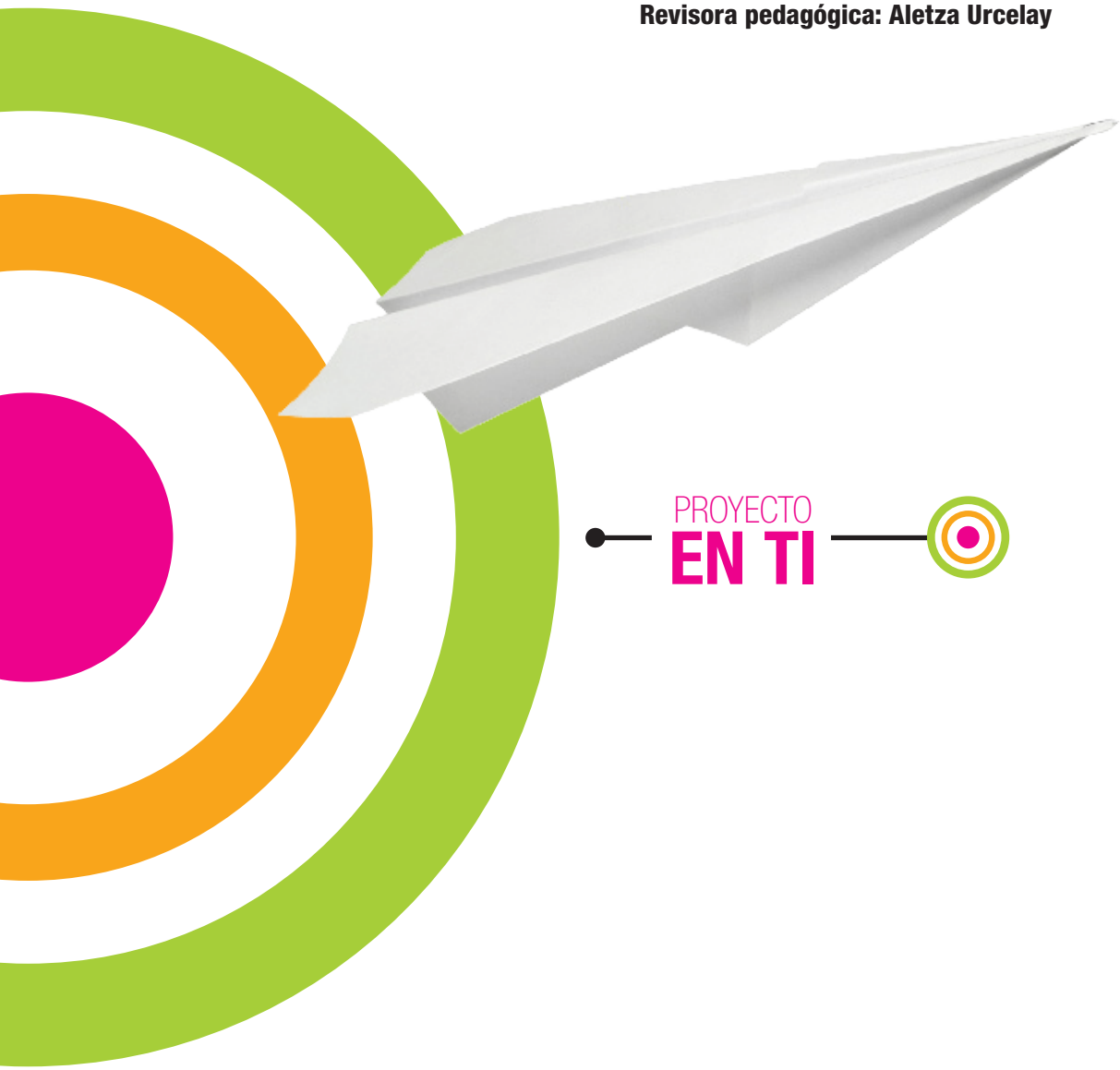
6-7 AÑOS

Propuesta didáctica

Autor: Josean Manzanos

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín

Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

DESCUBRE

EDELVIVES

Cara de payaso

1



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Expresar diferentes emociones a través de la cara.

Relacionar las emociones con estados de ánimo.

Aprender a expresar emociones desde la imitación.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: NARIZ DE PAYASO

Gesto: PONER NARIZ DE PAYASO

Palabra: SOY

MATERIAL

Post-it rojos.

1. BIENVENIDA AL SILENCIO

Comenzar con un ritual previo a la actividad que consiste en quitarse el calzado, ponerse los calcetines de interioridad y colocar la manta o esterilla de interioridad para dar comienzo a la sesión.

Los alumnos se sientan en círculo. Tras el «ritual» se hace un momento de silencio inicial (se puede pautar levantando la palma de la mano de forma que cuando cada alumno vea levantada la mano del educador levante la suya y se quede en silencio).

Una vez alcanzado el silencio, les explicamos que esta sesión servirá para aprender a imaginar cosas imitando a otros.

En primer lugar, les decimos que, con los ojos cerrados, imaginen que son payasos. Vamos describiendo cómo es un payaso: su cara pintada de colores, sus ropas, el colorido de su vestuario…

A continuación describimos su comportamiento, su forma de moverse, alguna escena para que imaginen…

Terminamos invitándoles a que viajen con su imaginación visualizando a un payaso que llora, o que se pone contento, o que sonríe por alguna cosa graciosa, o que se asusta por algo que ha visto…



Símbolo: NARIZ DE PAYASO.

El gesto que harán será colocarse sobre su nariz el puño cerrado de una mano agarrando la nariz a modo de «trompeta». De esta forma simularán la nariz de un payaso.

Gesto: PONER NARIZ DE PAYASO.

La palabra que utilizaremos en esta sesión será «soy».

Palabra: SOY.

2. UN SECRETO POR DESCUBRIR

Después de ensayar el gesto y la palabra, explicamos a los alumnos que el secreto escondido será descubrir que, para imitar, primero tenemos que aprender a imaginar, y que la nariz de payaso será la «magia» que colocamos en nosotros para poder imaginar.

Una vez que coloquen sus manos en la nariz para «convertirse» en payasos, cerrarán unos instantes los ojos e imaginarán qué tipo de payaso son: alegre, feliz, risueño, triste, enfadado, miedoso, sorprendido, asustado…

Secreto: PARA IMITAR, PRIMERO HAY QUE IMAGINAR.

El descubrimiento de esta sesión es crear desde la imaginación utilizando diferentes comportamientos y sentimientos: estoy alegre, me siento triste, me he asustado…



3. MOVIMIENTOS MÁGICOS

Los alumnos se sientan por parejas, unos frente a otros. Repartimos un post-it de color rojo a uno de los miembros de cada pareja para que se lo coloque en la nariz a su compañero o compañera.

A continuación, iremos diciendo diferentes expresiones para que el que ha colocado el post-it en la nariz de su compañero dibuje dichas expresiones en la cara de su «amigo payaso». Cuando digamos «somos payasos felices», el que ha puesto el post-it hará en la boca de su compañero una sonrisa tirando suavemente de la comisura de sus labios. Tras esta expresión de alegría diremos «somos payasos tristes» de forma que el niño recorrerá las mejillas de su compañero con un dedo como si fueran lágrimas. Después diremos «somos payasos asustados», y los alumnos abrirán suavemente los ojos de sus compañeros al máximo.

Con cada una de las expresiones, el que hace de payaso dice: «soy tristeza», «soy alegría»…

Una vez trabajadas varias expresiones se cambian los roles en las parejas.



4. UN CÍRCULO COMÚN

Terminar sentados por parejas, enfrente unos de otros, con los ojos cerrados, en silencio, y visualizando lo que han hecho.



5. CUADERNO DE BITÁCORA

Realizar la propuesta 1 del cuaderno de bitácora para integrar e interiorizar la experiencia.

Cara de payaso

1

Colorea el globo con acuarelas. Cuando esté seca la pintura, coloca pegatinas para los ojos, las cejas y la boca, de forma que realices el payaso que más te guste de los que has imaginado en la sesión.



ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Acuarelas
- Pincel
- Pegatinas (S. 1)



APRENDO y APLICO Imagino e imito...

¡UNA CARA DE PAYASITO!

Veo mi jardín

2



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Desarrollar la imaginación a través de la visualización.

Percibir los detalles de lo que visualizan.

Despertar los sentidos desde la imaginación.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: CAMPO DE HIERBA

Gesto: MOVER DEDOS-HIERBA

Palabra: JARDÍN

MATERIAL

Música de relajación.

1. BIENVENIDA AL SILENCIO

Comenzar con el ritual previo de las sesiones de interioridad.

Los alumnos se distribuyen libremente por la sala tumbados y en silencio. Les explicamos que esta sesión servirá para aprender a admirar las cosas por dentro.

Les decimos que imaginen que el lugar sobre el que están tumbados es un gran campo de hierba; que lo acaricien con sus manos como si pudieran tocarla. A continuación les animamos a «revolcarse» por la hierba.

Terminamos invitándoles a que viajen con su imaginación visualizando un cielo azul sobre sus cabezas y que miren simuladamente hacia él.



Símbolo: CAMPO DE HIERBA.

Para introducir el gesto que haga de hilo conductor, les indicamos que muevan los dedos de sus manos como si fueran briznas de hierba.

Gesto: MOVER DEDOS-HIERBA.

La palabra que utilizaremos en la sesión será «jardín».

Palabra: JARDÍN.

2. UN SECRETO POR DESCUBRIR

Explicamos a los alumnos, después de ensayar el gesto y la palabra, que el secreto escondido será descubrir que todo lo que vemos tiene una parte interior por descubrir y que podemos percibirla a través de nuestros sentidos.

Una vez que repitan el gesto de mover los dedos a la vez que pronuncian la palabra «jardín», les decimos que lo repitan pero fijando su mirada en cada uno de los dedos que se mueven.

Secreto: PODEMOS ADMIRAR VIENDO.

El descubrimiento de esta sesión es enseñar a mirar las cosas desde la admiración para romper la rutina que provoca mirar sin detalle o ver las cosas sin reparar en su belleza interior y exterior.



3. MOVIMIENTOS MÁGICOS

Los alumnos se tumban en filas ocupando todo el espacio de la sala, de forma que no se toquen unos a otros. Les decimos que rueden por el suelo de «hierba» (ya imaginado) durante dos minutos. Después, que permanezcan inmóviles donde estén tumbados boca arriba.

Les indicamos que cierren los ojos y que imaginen que están en un gran jardín lleno de flores. Que muevan sus manos en el aire (derecha e izquierda) sobre sí mismos para terminar haciendo el gesto de los «dedos-hierba» dejando sus manos sobre la tripa.

Una vez que estén todos aquietados y con los ojos cerrados, les llevamos imaginariamente hacia el «jardín» donde están tumbados. Que huelan las flores y disfruten de su aroma, que se fijen en sus colores, que distingan los diferentes tamaños...



4. UN CÍRCULO COMÚN

Terminar tumbados en silencio. Poner música de relajación de forma que acaricien el momento vivido y que terminen moviendo sus «dedos-hierba» desde arriba hasta su tripa.



5. CUADERNO DE BITÁCORA

Realizar la propuesta 2 del cuaderno de bitácora para integrar e interiorizar la experiencia.

Entregar a los alumnos briznas de hierba que habremos recogido previamente y que tendremos en una caja para que realicen la actividad en su cuaderno.



Veo mi jardín

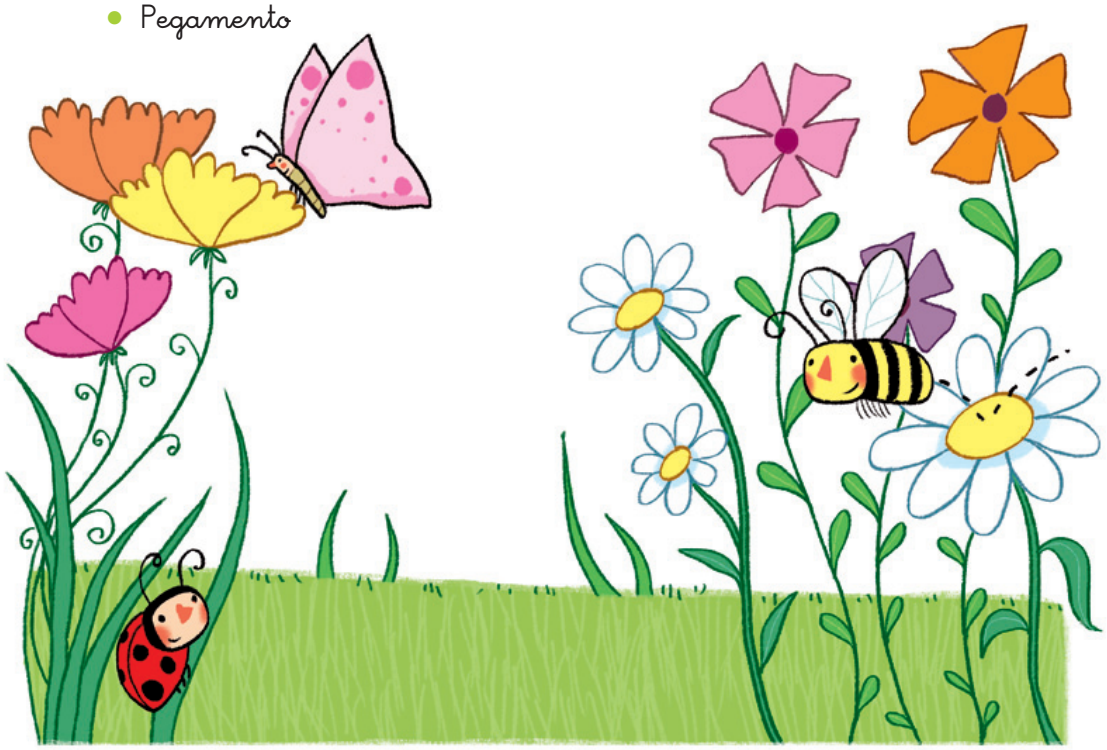
2

Pega briznas de hierba natural en este jardín.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Briznas de hierba natural
- Pegamento



APRENDO y APLICO En mi jardín veo...

¡AROMAS QUE SABOREO!

Cuaderno de bitácora

4

El apartado «Resonancias» lo realiza el educador marcando en el cuaderno de bitácora de cada alumno las casillas, según su valoración de lo vivido y observado.



Sesión de anclaje / 1

Somos unidad creativa

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: nariz de payaso y campo de hierba.
- GESTO: poner nariz de payaso y mover dedos-hierba.
- PALABRA: «soy» y «jardín».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «para imitar, primero hay que imaginar» y «podemos admirar viendo».
- Mi cuaderno de bitácora: cara de payaso y mi jardín.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

- Identifica diferentes emociones. ☐ ☐ ☐ ☐
- Se admira de lo que ve. ☐ ☐ ☐ ☐
- Se fija en los detalles de las cosas. ☐ ☐ ☐ ☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

Cuaderno de bitácora

5

7-8 AÑOS

Propuesta didáctica

Autores: Josean Manzanos, Leire Jiménez y Maider Serrano

Revisores técnicos: David Gaspar,
Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

BUSCA

EDELVIVES

Las nubes

1



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Crear imaginando desde la música y el movimiento.

Crear formas con el cuerpo.

Ser capaces de hacer movimientos rítmicos suaves siguiendo la música.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: ALGODÓN

Gesto: MOVERSE LIBREMENTE

Palabra: VIENTO

MATERIAL

Imágenes de nubes, algodón, papel continuo, pegamento y efectos sonoros de viento.

1. BIENVENIDA AL SILENCIO

Comenzar con un ritual previo que consiste en quitarse el calzado, ponerse los calcetines de interioridad y colocar la manta o esterilla de interioridad para iniciar la sesión.

Los alumnos se sientan en círculo y observan en silencio unas imágenes de nubes que se proyectan en la pantalla (ver imágenes sesión 1).

Les hablaremos sobre sus formas, tamaños y a qué se parecen las nubes.

A continuación pondremos trozos de algodón en el centro del círculo. Después les diremos que estén atentos a lo que ocurre si soplamos hacia el lugar donde hemos dejado trozos de algodón. Soplaremos todos, de forma que los trozos de algodón se moverán. Les explicamos que, al igual que el algodón se mueve cuando soplamos, las nubes se mueven con la fuerza del viento.



Símbolo: ALGODÓN.

El gesto que harán los alumnos será moverse libremente tomando diferentes formas (por ejemplo, haciendo movimientos con los brazos, dando pequeños saltos, caminando de puntillas…).

Gesto: MOVERSE LIBREMENTE.

La palabra que se utilizará en la sesión será «viento».

Palabra: VIENTO.

2. UN SECRETO POR DESCUBRIR

Explicamos a los alumnos que las personas, al igual que las nubes, necesitamos movernos, pero también necesitamos tener momentos de quietud en la vida.

Secreto: SOMOS MOVIMIENTO Y QUIETUD.

El descubrimiento de esta sesión estará orientado a que los alumnos sean capaces de pasar de un estado de movimiento a otro de quietud, comprendiendo y valorando las sensaciones que provoca cada uno de estos estados.



3. MOVIMIENTOS MÁGICOS

En una pared de la sala habrá papel continuo, colocado previamente por el educador. Los alumnos irán pegando en él los trozos de algodón que les había entregado el educador al principio de la sesión para elaborar entre todos un mural que represente un cielo con nubes. Después se distribuyen por la sala de forma aleatoria, de pie, de manera que no se estorben unos a otros.

Mientras se colocan, el educador pondrá efectos sonoros de viento, que previamente habrá seleccionado.

Cada alumno deberá imaginar que es una nube y, sin desplazarse, adoptará las formas que quiera: sentarse estirando o cruzando las piernas, tumbarse, estirar los brazos, doblar las piernas, quedarse de pie…

Comenzaremos a dar palmadas, y en el momento en el que digamos la palabra «viento» los alumnos comenzarán a moverse por la sala siguiendo el ritmo de las palmadas. Pueden andar, saltar, bailar, rodar… Cuando dejemos de dar palmadas, el viento habrá dejado de soplar y las nubes se quedarán quietas, en un estado de calma y tranquilidad.

En este estado de quietud, los alumnos se tumbarán boca arriba, estirados y con los brazos a lo largo del cuerpo. Se relajarán durante dos minutos, con los ojos cerrados, recordando las formas que han adoptado.

Finalizaremos la dinámica nombrando a los alumnos de uno en uno. El alumno o alumna que sea nombrado se levantará con suavidad para deslizarse por el cielo azul imaginario de forma calmada y con tranquilidad, representando una de las formas que han creado en su imaginación.



4. UN CÍRCULO COMÚN

Los alumnos se sientan en círculo, en silencio y con los ojos cerrados, recordando que pueden controlar el cuerpo pasando de estar en movimiento, como las nubes cuando hay viento, a estar quietos y tranquilos, como cuando el cielo está despejado y sin nubes.



5. CUADERNO DE BITÁCORA

Realizar la propuesta 1 del cuaderno de bitácora para integrar e interiorizar la experiencia.

Las nubes

1



Crea tu propio cielo con nubes. Para ello recorta un trozo de papel celofán azul y pégalo en el recuadro. A continuación recorta diferentes formas de nubes con cartulina y pégalas por el cielo.

ME EXPRESO ASÍ

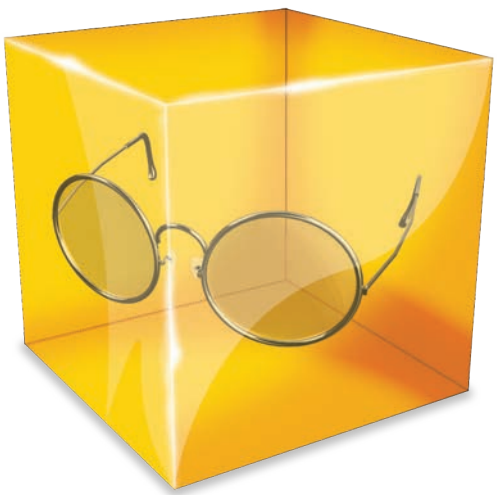
MATERIAL

- **Papel celofán azul**
- **Tijera**
- **Pegamento**
- **Cartulina blanca**
- **Lápiz**

APRENDO y APLICO Puedes crear…

¡UN CIELO DE TRANQUILIDAD!

La caja misteriosa 2



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Desarrollar la imaginación a través de una imagen.

Identificar los detalles de lo que ven.

Aprender a imaginar.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: CAJA MISTERIOSA

Gesto: CERRAR LOS OJOS

Palabra: IMAGINA

MATERIAL

Una caja, ocho imágenes de diferentes cosas o situaciones y música de relajación o meditación.

1. BIENVENIDA AL SILENCIO

Comenzar con el ritual previo de las sesiones de interioridad.

Dejar la sala en penumbra con una luz tenue. Los alumnos se sentarán en círculo alrededor de una caja que habremos preparado previamente y en la que habremos incluido ocho imágenes o fotografías de objetos, situaciones, personas, etc. (ver imágenes sesión 2). Les pedimos que la observen. La llamaremos la «caja misteriosa».



El símbolo de la sesión será la «caja misteriosa».

Símbolo: CAJA MISTERIOSA.

El gesto que harán los alumnos será cerrar los ojos para poder imaginar lo que hay dentro de la caja.

En silencio, los alumnos pensarán qué puede haber en el interior de la caja. Después de un minuto, abrirán los ojos y expresarán lo que imaginan que hay dentro de ella.

Gesto: CERRAR LOS OJOS.

La palabra que se utilizará en la sesión será «imagina».

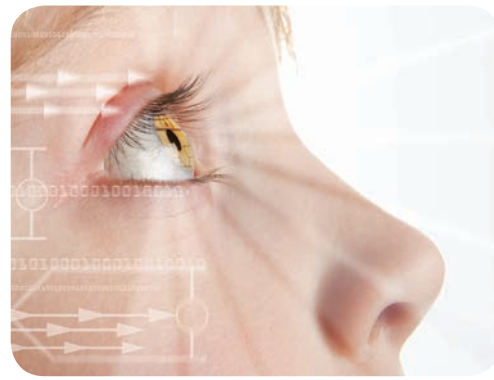
Palabra: IMAGINA.

2. UN SECRETO POR DESCUBRIR

Después de la puesta en común sobre lo que puede haber dentro de la caja, comentamos a los alumnos que muchas veces, por no prestar suficiente atención a las cosas, no nos fijamos en los detalles o en lo que sucede a nuestro alrededor (por ejemplo, la colocación de nuevos anuncios en marquesinas de autobuses, el cambio de ambientación de una zona del colegio, el corte de pelo de un compañero o compañera…).

Secreto: PODEMOS MIRAR MÁS ALLÁ.

El descubrimiento de esta sesión estará orientado a ayudar a los alumnos a fijarse, a pensar y valorar lo que les rodea.



3. MOVIMIENTOS MÁGICOS

Los alumnos permanecen sentados en círculo alrededor de la «caja misteriosa». En este momento pondremos música de relajación o meditación de fondo para realizar la dinámica.

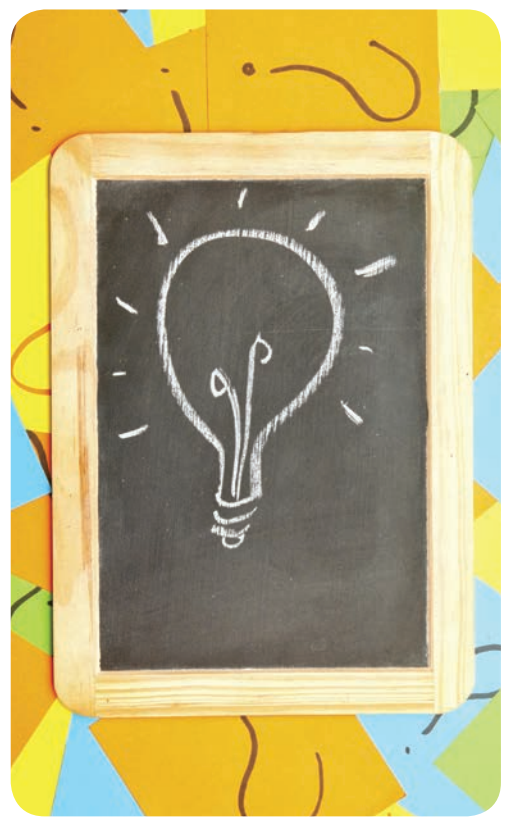
Comenzaremos sacando una de las imágenes de la caja y mostrándosela a los alumnos (ver imágenes sesión 2). Dejaremos unos quince segundos para que la visualicen y les preguntaremos si todos la han visto correctamente. Tienen que visualizarla sin decir nada, en silencio.

A continuación cerrarán los ojos y diremos la palabra «imagina» para que imaginen qué significado tiene la imagen que acaban de visualizar: ¿qué es?, ¿para qué sirve (en caso de que sea un objeto)?, ¿por qué?… Les formulamos preguntas que les lleven a reflexionar sobre la imagen que han visto.

Tras dejarles un minuto para que imaginen qué significado tiene para ellos la imagen que han visualizado se hará un ***brainstorming*** o lluvia de ideas donde cada alumno dirá al grupo qué le ha sugerido la imagen, de forma que integren y valoren lo que cada compañero o compañera dice o imagina de una misma imagen.

Este proceso se repetirá con las ocho imágenes guardadas en la «caja misteriosa».

Con esta dinámica se persigue no solo que identifiquen y valoren los detalles o aspectos de una imagen concreta sino que integren otros aspectos que ellos no habían tenido en cuenta pero que sus compañeros sí.



4. UN CÍRCULO COMÚN

Sentados en círculo, en silencio y sin la música de fondo, los alumnos cierran los ojos y recuerdan una de las imágenes que han visualizado de la caja misteriosa para integrar los aspectos que han añadido sus compañeros.

5. CUADERNO DE BITÁCORA

Realizar la propuesta 2 del cuaderno de bitácora para integrar e interiorizar la experiencia.

La caja misteriosa 2



Desprende el troquel de la caja, coloréalo y pégalo en el recuadro. Después, dibuja alrededor los objetos que imagines que puede haber dentro de la caja.

ME EXPRESO ASÍ

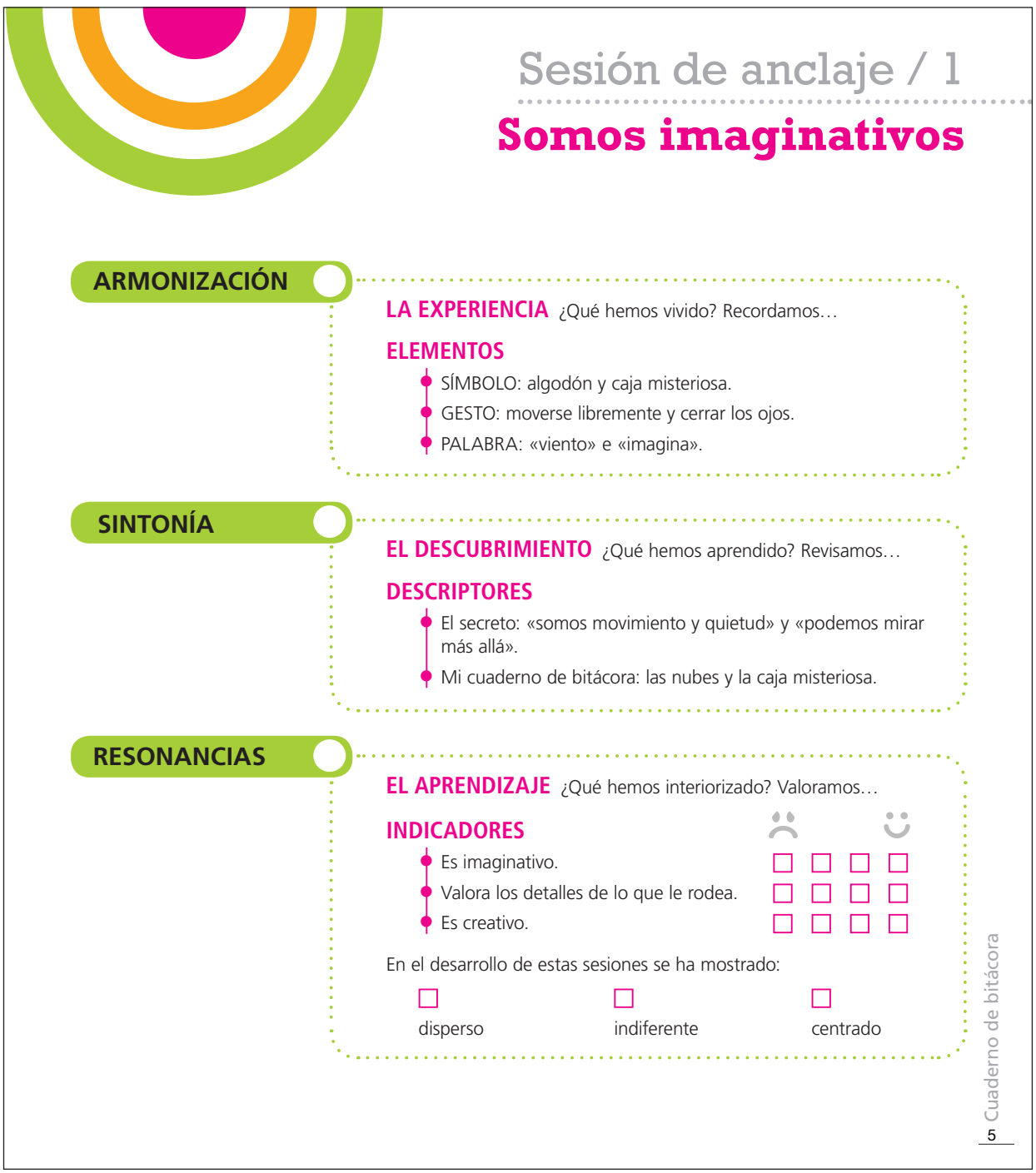
MATERIAL

- **Troquel (T. 1)**
- **Pinturas de colores**
- **Pegamento**
- **Lápiz**

APRENDO y APLICO Todo es especial…

¡MÁS ALLÁ DE LO REAL!

El apartado «Resonancias» lo realiza el educador marcando en el cuaderno de bitácora de cada alumno las casillas, según su valoración de lo vivido y observado.



Sesión de anclaje / 1

Somos imaginativos

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: algodón y caja misteriosa.
- GESTO: moverse libremente y cerrar los ojos.
- PALABRA: «viento» e «imagina».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «somos movimiento y quietud» y «podemos mirar más allá».
- Mi cuaderno de bitácora: las nubes y la caja misteriosa.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹			☺
Es imaginativo.	☐	☐	☐	☐
Valora los detalles de lo que le rodea.	☐	☐	☐	☐
Es creativo.	☐	☐	☐	☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

Cuaderno de bitácora

5

8-9 AÑOS

Propuesta didáctica

Autor: Josean Manzanos

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín

Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO EN TI

IMAGINA

EDELVIVES

Pinceles de aire

1



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Imaginar que se pinta a través de la respiración.

Crear diferentes formas a través de la imaginación.

Elaborar un dibujo de forma creativa.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: **PINCEL**

Gesto: **PINTAR**

Palabra: **COLOR**

MATERIAL

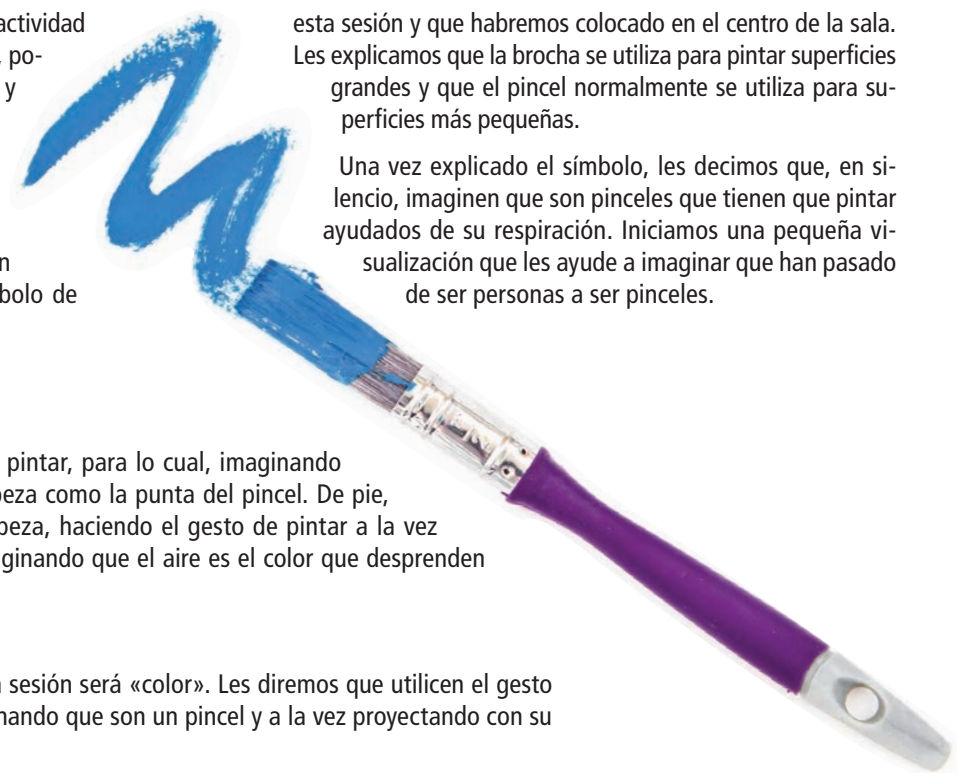
Pincel.

1. BIENVENIDA AL SILENCIO

Comenzar con un ritual previo a la actividad que consiste en quitarse el calzado, ponerse los calcetines de interioridad y colocar la manta o esterilla de interioridad para dar comienzo a la sesión.

Los alumnos se sientan en círculo. Cada uno cogerá y observará un pincel que utilizaremos como símbolo de esta sesión y que habremos colocado en el centro de la sala. Les explicamos que la brocha se utiliza para pintar superficies grandes y que el pincel normalmente se utiliza para superficies más pequeñas.

Una vez explicado el símbolo, les decimos que, en silencio, imaginen que son pinceles que tienen que pintar ayudados de su respiración. Iniciamos una pequeña visualización que les ayude a imaginar que han pasado de ser personas a ser pinceles.



Símbolo: PINCEL.

El gesto que realizarán será el de pintar, para lo cual, imaginando que son pinceles, utilizarán la cabeza como la punta del pincel. De pie, realizarán movimientos con la cabeza, haciendo el gesto de pintar a la vez que expulsan aire por la boca imaginando que el aire es el color que desprenden de ellos.

Gesto: PINTAR.

La palabra que se utilizará en esta sesión será «color». Les diremos que utilicen el gesto de pintar con su respiración imaginando que son un pincel y a la vez proyectando con su aire un color.

Palabra: COLOR.

2. UN SECRETO POR DESCUBRIR

El secreto escondido que experimentaremos en esta sesión será que podemos colorear lo que nos rodea, para ello imaginaremos que todo se puede llenar con el color que deseemos utilizando la respiración.

Secreto: IMAGINAMOS COLORES RESPIRANDO.

Es posible colorear el aire utilizando la respiración, que es un movimiento involuntario pero que podemos pautar y acompañar.



3. MOVIMIENTOS MÁGICOS

Los alumnos se colocan de pie distribuidos por la sala aleatoriamente. Les recordamos que «inspirar» significa coger aire y «espirar», expulsarlo.

Esta experiencia tendrá tres partes. En un primer momento, estando los alumnos de pie y con los brazos relajados a lo largo de su cuerpo, harán el siguiente ejercicio: cuando digamos «coger», cogerán aire por la nariz y cuando digamos «soltar» lo expulsarán por la boca.

En un segundo momento, una vez que veamos que el ejercicio anterior está interiorizado por los alumnos, les diremos que acompañen la espiración de un gesto con la mano como si fuera un pincel, para hacer que ese pincel expulse pintura o pinte de un color. De manera que, al inspirar, permanecerán quietos, pero al espirar moverán su mano de arriba abajo, como si fuera un pincel que pinta. Este ejercicio se puede variar utilizando en vez de la mano la cabeza a modo de pincel, tal y como se ha hecho al inicio de la sesión, haciendo diferentes formas con todo el cuerpo proyectando su cabeza como si fuera la punta del pincel.

Después de practicar este ejercicio durante unos minutos, pasaremos al tercer momento, que consistirá en dar color imaginariamente. Cuando digamos «coger», los alumnos permanecerán quietos cogiendo aire por la nariz, y cuando digamos «soltar», expulsarán el aire por la boca imaginando que por ella sale un color del que tienen que pintar toda la sala, como si fueran un pincel, una brocha o un espray.

Una vez hechos estos tres ejercicios, los alumnos se sientan y se quedan quietos donde estén.



4. UN CÍRCULO COMÚN

Terminar sentados y en silencio, inspirando y espirando suavemente. Con el movimiento de la espiración los alumnos sacarán imaginariamente el color por su boca proyectándolo sobre su propio cuerpo, de manera que este quede pintado con el color que han imaginado.



5. CUADERNO DE BITÁCORA

Realizar la propuesta 1 del cuaderno de bitácora para integrar e interiorizar la experiencia.



Pinceles de aire

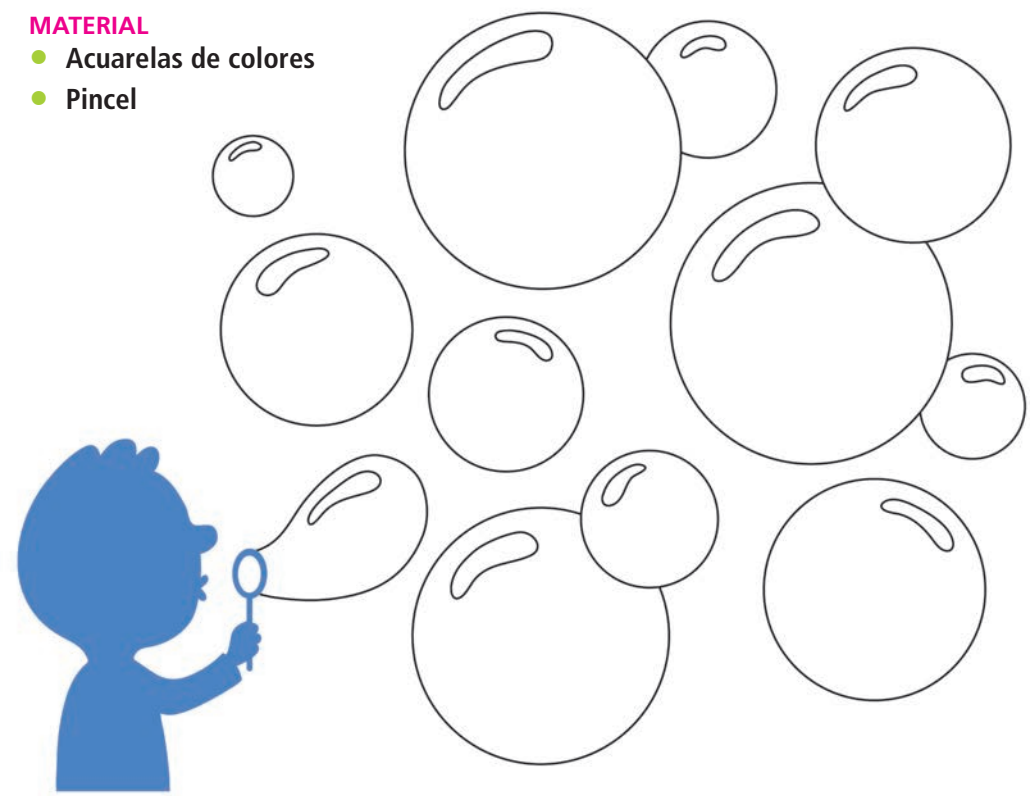
1

Colorea las pompas con acuarelas. A continuación, sopla cada una de ellas imaginando que el aire que expulsas por la boca es del color de la pompa, como si tu respiración la hubiera coloreado.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Acuarelas de colores
- Pincel



APRENDO y APLICO Imagino respirando…

¡COLORES QUE VOY CREANDO!

Somos velas

2



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Admirar el movimiento de una llama.

Contemplar con atención.

Imaginar formas a partir de la contemplación de la llama de una vela.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: VELA

Gesto: SOPLAR

Palabra: LLAMA

MATERIAL

Una vela y pajitas.

1. BIENVENIDA AL SILENCIO

Comenzar con el ritual previo de las sesiones de interioridad.

Los alumnos se sientan en círculo y les enseñamos una vela apagada que habremos colocado en medio. Se sentarán a una distancia prudente de la vela para que no haya ningún peligro cuando la encendamos. Es recomendable que no entre demasiada luz por las ventanas ni haya mucha iluminación en la clase para que se puedan concentrar con facilidad.

A continuación encendemos la vela y les decimos que, en silencio, fijen su atención y su mirada en las formas que hace la llama.



Símbolo: VELA.

El gesto que harán será soplar hacia la llama desde el lugar en el que se encuentren. Les indicamos que soplen poniendo los labios en forma de embudo, de manera que intenten alcanzar la llama de la vela para apagarla.

Gesto: SOPLAR.

La palabra que utilizaremos en esta sesión será «llama».

Palabra: LLAMA.

2. UN SECRETO POR DESCUBRIR

La luz que proyecta la llama de la vela puede ayudarnos a ver más allá, detrás de las cosas, o a ver lo que hay escondido en cada una de ellas. Por eso cuando no tenemos luz y queremos ver podemos utilizar la llama de una vela, o la luz de una linterna o la luz de una habitación para ver qué hay oculto.

El descubrimiento que vamos a trabajar con los alumnos será ver más allá y descubrir qué hay detrás de lo que aparentemente no se puede ver con los ojos porque tienen que intervenir otras facultades que tenemos los seres humanos.

Secreto: PODEMOS VER MÁS ALLÁ.

«Ver más allá» o «ver detrás de lo que los ojos ven» es una experiencia muy importante para introducir a los alumnos en su vida interior de una forma rica y que les ayude a percibir que son personas que pueden también ver más allá de lo que vemos con los ojos.



3. MOVIMIENTOS MÁGICOS

Los alumnos tienen que estar a una distancia prudente de la vela que hemos dejado en el centro.

En un primer momento observan la llama. Ya han iniciado este ejercicio al principio, pero ahora les decimos que la observen imaginado formas que crea la llama. Cada vez que un alumno o alumna imagine una forma en la llama de la vela, podrá decir espontáneamente en alto la forma que ha imaginado. Por ejemplo: ojos, nubes, animales…

Cuando todos hayan visto al menos dos o tres formas en la llama, les diremos que se centren en la respiración. Le damos una pajita a cada uno. Cuando digamos la palabra «llama», soplarán con la pajita e intentarán apagar la llama. Como no será fácil encontrar una manera de apagarla, les explicamos que lo más importante no es que la llama se apague sino dirigir y orientar la respiración.



4. UN CÍRCULO COMÚN

Terminar en la posición en la que estaban, sentados en círculo y en silencio, con la vela encendida y la pajita en la mano. Les pedimos que, con los ojos cerrados y respirando pausadamente, recuerden lo que han sentido imaginando formas en la llama de la vela.



5. CUADERNO DE BITÁCORA

Realizar la propuesta 2 del cuaderno de bitácora para integrar e interiorizar la experiencia.



Somos velas

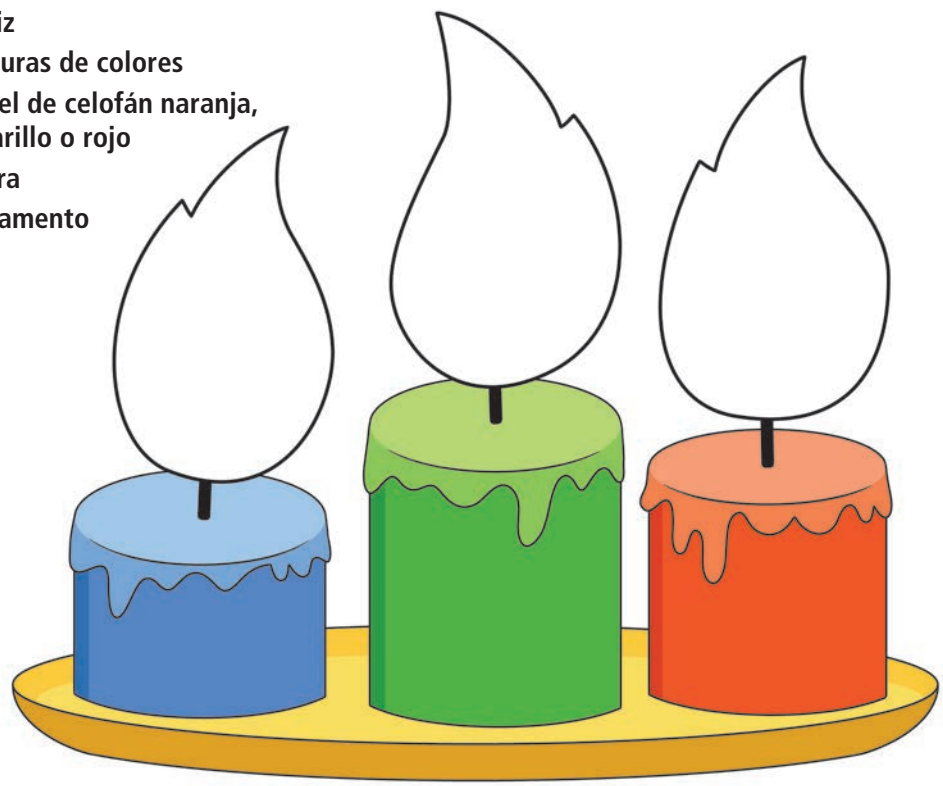
2

Dibuja en la llama de cada vela las formas que has imaginado al observar la llama en la sesión. Después recorta y pega un trozo de papel de celofán naranja, amarillo o rojo en las llamas.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- **Lápiz**
- **Pinturas de colores**
- **Papel de celofán naranja, amarillo o rojo**
- **Tijera**
- **Pegamento**



APRENDO y APLICO

Mira lo que ves…

¡Y DESCÚBRELO OTRA VEZ!

El apartado «Resonancias» lo realiza el educador marcando en el cuaderno de bitácora de cada alumno las casillas, según su valoración de lo vivido y observado.



Sesión de anclaje / 1

Somos aire

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: pincel y vela.
- GESTO: pintar y soplar.
- PALABRA: «color» y «llama».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «imaginamos colores respirando» y «podemos ver más allá».
- Mi cuaderno de bitácora: pompas de colores y velas.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹		☺
Es imaginativo.	☐	☐	☐	☐
Se admira con lo que ve.	☐	☐	☐	☐
Se fija en su respiración.	☐	☐	☐	☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

Cuaderno de bitácora

5

9-10 AÑOS

Propuesta didáctica

Autores: Josean Manzanos, Gizane Casas y Gorka Díez

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín

Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

VUELA

EDELVIVES

Creando mandalas

1



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Crear un mandala personal a través de la imaginación.

Favorecer la concentración y el silencio.

Fomentar la creatividad personal.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: MANDALA

Gesto: DIBUJAR UNA ESPIRAL EN EL AIRE

Frase: MI MANDALA ES…

MATERIAL

Imágenes de mandalas y música de relajación o meditación.

1. BIENVENIDA AL SILENCIO

Comenzar con un ritual previo a la actividad que consiste en quitarse el calzado, ponerse los calcetines de interioridad y colocar la manta o esterilla de interioridad para dar comienzo a la sesión.

Los alumnos se sientan formando un semicírculo frente al educador. Una vez colocados así, y en silencio, les mostramos una serie de mandalas (ver imágenes sesión 1) y les preguntamos sobre ellos: ¿qué son?, ¿qué os sugieren?, ¿para qué sirven?, ¿los habíais visto antes?…

Después de escuchar lo que nos cuenten les explicaremos que *mandala* significa 'círculo' y que un mandala es la representación del universo, y está formado por un conjunto de figuras y formas geométricas concéntricas en forma de círculo. Los mandalas son utilizados desde tiempos remotos. Su principal objetivo es fomentar la concentración de la energía en un solo punto durante la meditación.

El símbolo que se utilizará en esta sesión será un mandala.



Símbolo: MANDALA.

El gesto que harán los alumnos será trazar una espiral de fuera hacia dentro. Para ello, reproducirán en el aire el recorrido de una espiral de dentro hacia fuera y, después, de fuera hacia dentro.

Gesto: DIBUJAR UNA ESPIRAL EN EL AIRE.

Junto al símbolo del mandala y el gesto de dibujar una espiral en el aire, tendremos como frase de referencia «mi mandala es…».

Frase: MI MANDALA ES…

2. UN SECRETO POR DESCUBRIR

Explicamos a los alumnos que muchas veces en su vida han dibujado y coloreado cosas en casa, en el colegio, en talleres… Dibujar y colorear es una actividad que hacemos desde pequeños y que nos ayuda a entretenernos.

El secreto de esta sesión es que experimenten que, al colorear un mandala, nos tranquilizamos y relajamos la mente y el cuerpo.

Secreto: COLOREAR UN MANDALA NOS TRANQUILIZA.

El descubrimiento de esta sesión estará orientado a que los alumnos experimenten que el silencio y la concentración ayudan a entrar en un estado más relajado.



3. MOVIMIENTOS MÁGICOS

Los alumnos se distribuyen aleatoriamente por la sala y se tumban boca arriba sobre su manta o esterilla de interioridad. Mientras se van colocando, el educador pone la música de relajación o meditación de fondo.

Una vez colocados así, cierran los ojos, permanecen en silencio y realizan varias respiraciones profundas para relajarse.

En esta sesión van a dibujar en el aire su mandala personal. Iremos pautándoles cómo hacerlo, pero serán los alumnos libremente y desde su creatividad los que lo desarrollen mentalmente.

En un primer momento les indicamos que dibujen con su mano en el aire el círculo básico sobre el cual irán creando el mandala.

En un segundo momento tendrán que imaginar frente a ellos una gama de colores, con los cuales van a llenar de color su mandala.

En un tercer momento identificarán durante 30-60 segundos las formas que va a contener su mandala personal. Una vez identificadas, irán creándolas en el aire con su mano, simulando que están completando su mandala. Les dejaremos dos minutos para que le den forma.

En un cuarto momento les diremos que identifiquen los colores de cada una de las partes de su mandala. Una vez identificados, harán el gesto de ir cogiendo cada uno de los colores y coloreando las formas. Les daremos dos o tres minutos para que coloreen imaginariamente su mandala.

Por último, les diremos que contemplen, tal y como están con los ojos cerrados, el precioso mandala que acaban de crear, mientras interiormente dicen «mi mandala es…» (dirán una palabra que lo identifique; por ejemplo: *amistad, amor, alegría, cariño, fuerza…*). Les dejaremos dos minutos para ello.



4. UN CÍRCULO COMÚN

Los alumnos se sientan en círculo y cada uno le da las manos a los compañeros que tiene a los lados. Una vez así, cierran los ojos y comparten mentalmente su mandala personal.



5. CUADERNO DE BITÁCORA

Realizar la propuesta 1 del cuaderno de bitácora para integrar e interiorizar la experiencia.



Creando mandalas

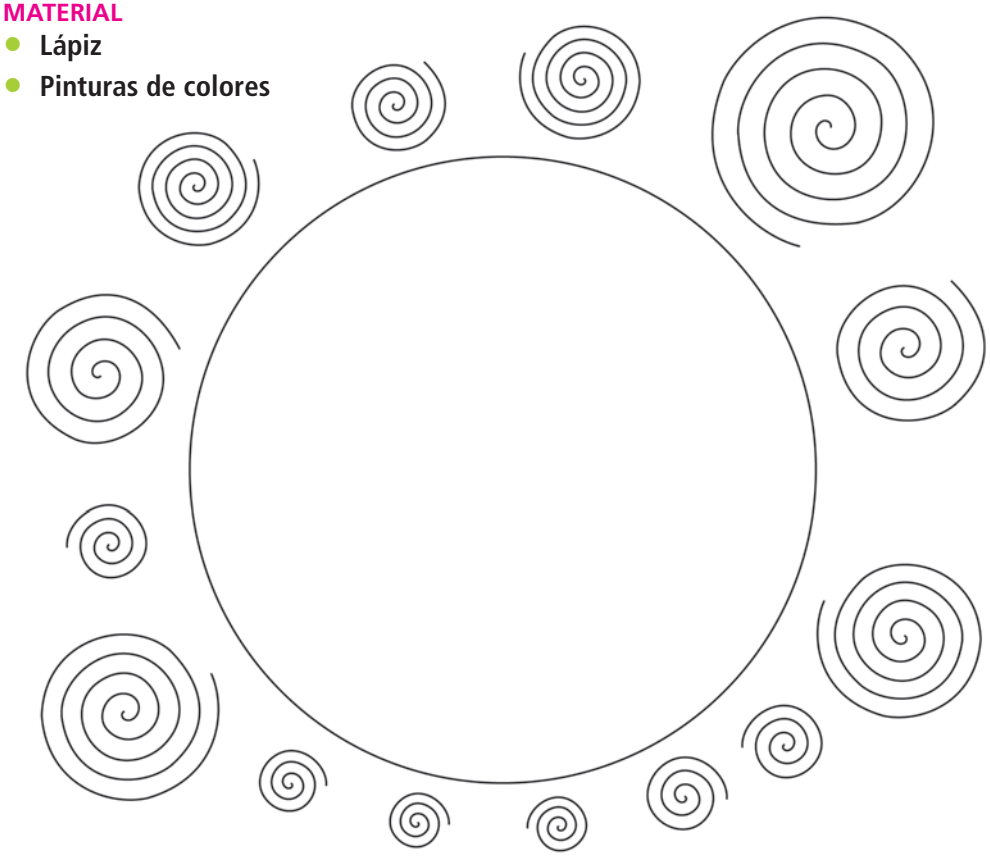
1

Dibuja en el círculo tu mandala personal y después coloréalo.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Lápiz
- Pinturas de colores



APRENDO y APLICO

En silencio coloreo…

¡Y HERMOSO ES LO QUE CREO!

De excursión por el lago 2



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Admirarnos ante lo que vemos.

Crear desde la imaginación personal.

Disfrutar de la naturaleza imaginariamente.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: LAGO

Gesto: PONER CARA DE ADMIRACIÓN

Palabra: ¡OOOOH!

MATERIAL

Imágenes de lagos y música de relajación o meditación.

1. BIENVENIDA AL SILENCIO

Comenzar con el ritual previo de las sesiones de interioridad.

Los alumnos se sientan formando un círculo y el educador se sitúa junto a ellos.

Una vez colocados así les formulamos preguntas sobre la última excursión que cada uno ha hecho: ¿dónde fuisteis?, ¿fuisteis con familiares o con amigos?, ¿os lo pasasteis bien?… Los alumnos irán respondiendo.

A continuación les preguntaremos si alguna vez han estado de excursión en un lago. Esperaremos sus respuestas y después les explicaremos qué es un lago y qué cosas podemos encontrar junto a él. Para ello, les mostraremos imágenes de diferentes lagos (ver imágenes sesión 2).



Símbolo: LAGO.

El gesto que harán los alumnos será poner cara de admiración, abriendo para ello mucho los ojos y la boca.

Gesto: PONER CARA DE ADMIRACIÓN.

La palabra que se utilizará será «¡ooooh!».

Palabra: ¡OOOOH!

2. UN SECRETO POR DESCUBRIR

El secreto de esta sesión será que en el mundo hay lugares maravillosos para disfrutar y admirar. Unos los hemos visitado realmente, y otros podemos imaginarlos.

Secreto: ADMIRANDO LA NATURALEZA NOS SENTIMOS FELICES.

El descubrimiento estará orientado a que los alumnos experimenten la felicidad de contemplar un paisaje bello, y la paz que transmite el agua en calma de un lago.



3. MOVIMIENTOS MÁGICOS

Los alumnos se tumban boca arriba con las piernas estiradas, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia abajo y los ojos cerrados. Les decimos que tomen conciencia de sus puntos de apoyo con el suelo (talones, gemelos, glúteos, espalda, hombros, nuca, codos, manos…) y de su respiración. Harán dos respiraciones profundas y a continuación les iremos describiendo la siguiente situación a través de una visualización:

«Imagina que vas de excursión al campo (puedes ir solo o acompañado). Vas caminando por un sendero durante un buen rato hasta que llegas a un lago. Miras con admiración la belleza que tienes frente a ti; todo respira frescura y tranquilidad, un azul brillante se refleja desde el lago junto con el verde intenso de los árboles y la pradera que lo rodea, y dices: "¡ooooh!". Nunca habías visto un lago así, de ese tamaño, con ese color de agua, rodeado de esos árboles, con los animales que lo habitan. Por unos instantes te quedas paralizado por tanta belleza, pero después decides que vas a explorar cada uno de los rincones del maravilloso paisaje que tienes ante ti. Para ello, sacas de tu mochila un bloc de notas y un bolígrafo para ir apuntando las cosas que observas en este lugar. Cada vez que vayas a anotar una de ellas, deberá ser porque te admira, con lo que deberás hacer con tu cara un gesto de admiración y decir la palabra «¡ooooh!».

Dejaremos tres minutos para que cada alumno vaya haciendo su excursión personal por el lago. Una vez transcurrido este tiempo les diremos que se vayan alejando de allí, porque la excursión va llegando a su fin, y poco a poco abran los ojos para volver a situarse en la realidad de la sala.



4. UN CÍRCULO COMÚN

Los alumnos se sientan en círculo con los ojos cerrados y recuerdan los detalles del lago donde han estado de excursión mientras se escucha música de relajación o meditación de fondo.



5. CUADERNO DE BITÁCORA

Realizar la propuesta 2 del cuaderno de bitácora para integrar e interiorizar la experiencia.



De excursión por el lago

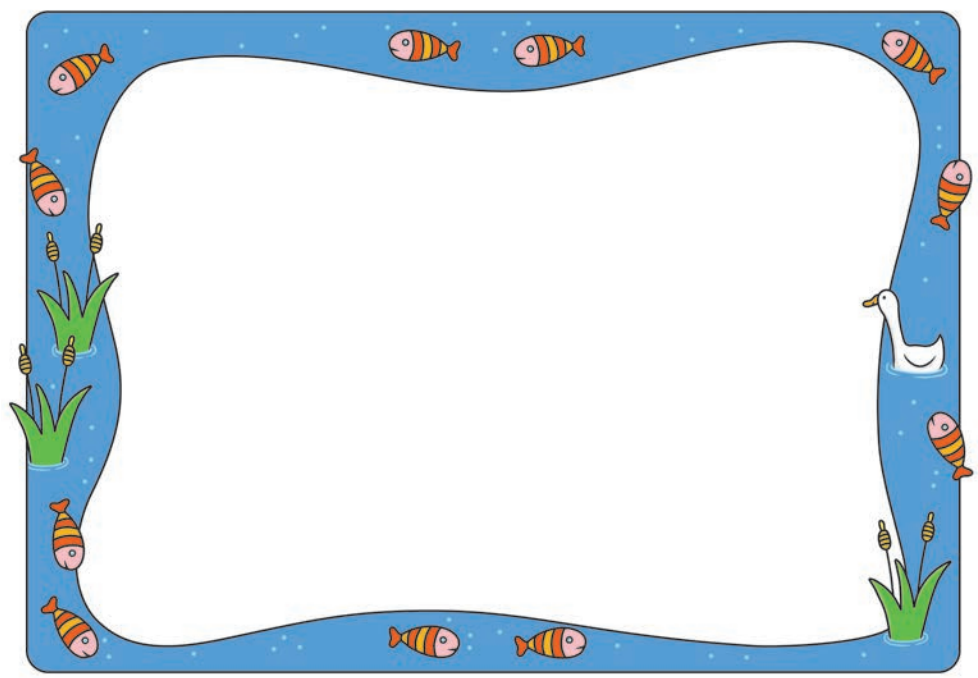
2

Plasma con pintura de dedos el paisaje que has visualizado en tu excursión. Después, decóralo con diferentes tipos de papel.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Pintura de dedos
- Papel pinocho, charol y de seda
- Tijera
- Pegamento



APRENDO y APLICO

Observa la naturaleza…

¡TODA ELLA ES BELLEZA!

El apartado «Resonancias» lo realiza el educador marcando en el cuaderno de bitácora de cada alumno las casillas, según su valoración de lo vivido y observado.

Sesión de anclaje / 1

Somos creativos

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: mandala y lago.
- GESTO: dibujar una espiral en el aire y poner cara de admiración.
- FRASE/PALABRA: «mi mandala es…» y «¡ooooh!».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «colorear un mandala nos tranquiliza» y «admirando la naturaleza nos sentimos felices».
- Mi cuaderno de bitácora: creando mandalas y de excursión por el lago.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹			☺
Es creativo.	☐	☐	☐	☐
Trabaja de forma relajada.	☐	☐	☐	☐
Se admira con lo que percibe.	☐	☐	☐	☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

Cuaderno de bitácora

5

10-11 AÑOS

Propuesta didáctica

Autor: Josean Manzanos

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

CREA

EDELVIVES

Gulliver y los liliputienses 1



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Desarrollar la imaginación.

Aprender a identificarse con otros.

Respetar y cuidar lo que nos rodea.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: DOS MUÑECOS

Gesto: CERRAR LOS DEDOS DE LA MANO

Palabra: TRANSFÓRMATE

MATERIAL

Dos muñecos (uno grande y otro pequeño).

1. BIENVENIDA AL SILENCIO

Comenzar con un ritual previo a la actividad que consiste en quitarse el calzado, ponerse los calcetines de interioridad y colocar la manta o esterilla de interioridad para dar comienzo a la sesión.

Contar brevemente a los alumnos la historia de Gulliver en Liliput para que puedan acercarse a la experiencia que supone imaginar situaciones diferentes y ponerse en el lugar de otros.

Los alumnos se sientan formando filas. Mostrarles dos muñecos, uno grande y otro muy pequeño, en los que la diferencia de tamaño sea evidente.



Símbolo: DOS MUÑECOS.

Indicarles que realicen el gesto asociado a esta sesión, que será cerrar los dedos de la mano haciendo un abanico con los dedos. Tendrán la palma de la mano abierta e irán cerrando los dedos desde el meñique hasta el pulgar, para terminar haciendo con su mano un puño.

Gesto: CERRAR LOS DEDOS DE LA MANO (como si atrapáramos el aire dentro del puño).

Cuando les digamos la palabra «transfórmate», harán el gesto que hemos descrito.

Palabra: TRANSFÓRMATE.

2. UN SECRETO POR DESCUBRIR

Vamos a trabajar la imaginación a través de asumir personajes o roles diferentes.

Secreto: PODEMOS TRANSFORMARNOS.

El descubrimiento principal será enseñar a los alumnos que a través de su imaginación pueden crear experiencias nuevas e incorporarlas a su experiencia personal.

Conviene hablar sobre las series o los cromos que ellos manejan habitualmente.



3. MOVIMIENTOS MÁGICOS

Invitar a los alumnos a hacer de Gulliver, que ha llegado a las costas de Liliput y está atado en el suelo. Para ello se tumbarán con los brazos pegados al cuerpo, con las piernas y los pies juntos, simulando que están en el suelo atados. Que muestren que están bien atados y no se pueden mover.

En este ejercicio tendrán que imaginar que, al estar atados, los movimientos que pueden hacer son pequeños y limitados, y a la vez suponen un gran esfuerzo.

Cuando todos hayan realizado la experiencia de estar atados, que cierren los ojos e imaginen que a su alrededor hay un montón de seres mucho más pequeños que ellos, y que están empezando a soltar su cuerpo. Pautaremos la forma en que irán soltando su cuerpo, diciendo: «nos sueltan un brazo y lo podemos mover», «nos sueltan otro brazo y lo podemos mover», después una pierna, después la otra, la cabeza y, finalmente, el tronco. Al realizar estos movimientos, deben tener mucho cuidado para no hacer daño a los pequeños seres que les rodean y que han conseguido soltarles.



Una vez sueltos, que se incorporen despacio hasta ponerse de pie, siempre con precaución, pues están en un país de diminutos y deben tener cuidado de no pisarlos o molestarlos.

Cuando están todos incorporados les proponemos que caminen por la sala con cuidado, respetando a estos seres imaginarios, y a la vez que tengan cuidado para no pisarlos. Cada vez que demos una palmada, se quedarán quietos.

Al final de la actividad, harán con su mano el gesto inicial de cerrar los dedos. Cuando les digamos «transfórmate» pasarán a ser seres diminutos que viven rodeados de gigantes. Tendrán que colocar su cuerpo, su mirada y hacer movimientos opuestos a los que realizaron cuando eran gigantes.

Por último, volverán a tumbarse boca arriba.

4. UN CÍRCULO COMÚN

Tumbados y en silencio, hacer un repaso visual de la experiencia: comportamiento y movimientos al ser gigantes o diminutos.

5. CUADERNO DE BITÁCORA

Realizar la propuesta 1 del cuaderno de bitácora para integrar e interiorizar la experiencia.

Gulliver y los liliputienses

1



Recordando la historia de Gulliver, dibuja una situación en la que te sientas con poca libertad (como si estuvieras atado) y otra en la que te sientas libre, sin ataduras.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Lápiz
- Pinturas de colores

Poca libertad

Libre

APRENDO y APLICO

Puedes hacer…

¡LO QUE SIENTAS SER!

El jardín interior

2



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Admirar las cosas desde su profundidad.

Experimentar la contemplación.

Profundizar en lo que vemos y percibimos.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: JARDÍN

Gesto: CERRAR LOS OJOS

Palabra: IMAGINA

MATERIAL

Música de meditación o relajación.

1. BIENVENIDA AL SILENCIO

Comenzar con el ritual de las sesiones de interioridad.

Los alumnos se distribuyen por la sala tumbados sobre su manta sin molestarse ni rozarse entre ellos.

Les explicamos que vamos a trabajar desde nuestra imaginación, describiendo algo que no podemos ver. Para ello les pedimos que, por turnos, describan un jardín o expliquen cómo es un jardín que ellos conozcan.

Les pediremos que aporten todo tipo de detalles: cómo es, dónde está, qué cosas se pueden ver, qué plantas tiene, qué animales habitan en él…



Símbolo: JARDÍN.

Con el gesto de esta sesión, que será cerrar los ojos, podremos acceder a ver las cosas con más profundidad que la que nuestros ojos nos muestran a veces.

Gesto: CERRAR LOS OJOS.

La palabra que utilizaremos será «imagina».

Palabra: IMAGINA.

2. UN SECRETO POR DESCUBRIR

Los alumnos se tumban y cierran los ojos. Les comentamos que, aunque no pueden vernos mientras hablamos, ya que están con los ojos cerrados, pueden alcanzar con su mirada interior a la persona que habla, en este caso a nosotros.

Podemos ver sin mirar, ya que tenemos una especie de ojo interior o mirada interior que nos permite ver más allá de lo que muchas veces alcanzan los ojos.

Secreto: TENEMOS UNA MIRADA INTERIOR.



3. MOVIMIENTOS MÁGICOS

Visualización guiada, con música de relajación o meditación. Aquí se ofrecen sugerencias de cómo pautarla, pero cada educador es libre de modificarla.

Comenzar diciéndoles que permanezcan tumbados con los ojos cerrados y las manos sobre la tripa. La música nos ayudará a hacer un viaje por un jardín muy especial.

Les situamos en un jardín que tienen que percibir con su imaginación. Para ello comenzamos diciéndoles la palabra «imagina». En primer lugar, su forma exterior: si es redondo, cuadrado, rectangular… Asimismo, si en ese jardín hay mucha hierba, y si es muy alta o está cortada; si hay flores, en qué lugar están y qué colores tienen…

Les invitamos a que vayan recorriendo cada lugar del jardín encontrándose con las diferentes flores que perciban. Mientras ellos tienen los ojos cerrados, nosotros les preguntaremos de qué color son las flores, qué forma tienen, cómo son sus pétalos, junto a qué flores están… También les diremos que, después de haber imaginado los colores y las flores del jardín, imaginen cualquier tipo de insecto o animal que haya en él. Les preguntamos si ven alguno, que localicen dónde está y, sobre todo, qué está haciendo. Si el animal es muy pequeño, que enfoquen su mirada interior hacia él y lo que está haciendo.

Que perciban todos los detalles del jardín y que acaben con algo muy importante: que coloquen en ese jardín algo que para ellos sea especial —una planta, un árbol, una flor, una fuente, una figura, un columpio, un banco…—, aquello que un jardín puede tener pero que para ellos, por la razón que ellos saben, es especial; quizá una flor que les han regalado, una planta que tienen en casa o un árbol que les gusta mucho.

Terminamos la visualización pautada invitándoles a moverse muy lentamente, girándose lateralmente antes de sentarse y abrir los ojos.



4. UN CÍRCULO COMÚN

Sentados, con los ojos cerrados, durante un minuto, intentarán hacer una fotografía interna del jardín de la visualización.

5. CUADERNO DE BITÁCORA

Realizar la propuesta 2 del cuaderno de bitácora para integrar e interiorizar la experiencia.



El jardín interior

2

Pega hojas, ramas y flores para hacer un jardín que sea lo más parecido posible a tu «jardín interior».

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- **Hojas, ramas y flores naturales**
- **Pegamento**

APRENDO y APLICO Deja nacer…

¡LO QUE EN TI PUEDE FLORECER!

El apartado «Resonancias» lo realiza el educador marcando en el cuaderno de bitácora de cada alumno las casillas, según su valoración de lo vivido y observado.

Sesión de anclaje / 1

Somos profundidad

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: dos muñecos y un jardín.
- GESTO: cerrar los dedos de la mano y cerrar los ojos.
- PALABRA: «transfórmate» e «imagina».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «podemos transformarnos» y «tenemos una mirada interior».
- Mi cuaderno de bitácora: Gulliver y el jardín.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹			☺
Imagina situaciones diferentes.	☐	☐	☐	☐
Profundiza en lo que ve.	☐	☐	☐	☐
Es creativo.	☐	☐	☐	☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

Cuaderno de bitácora

5

11-12 AÑOS

Propuesta didáctica

Autores: Josean Manzanos y Asun Casais

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín

Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO EN TI

SILENCIA

EDELVIVES

Fantasías de arena 1

CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Crear imaginando.

Ser consciente de la sensación que genera la caricia.

Sentir libertad para crear desde el interior.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: ARENA

Gesto: ACARICIAR

Palabra: SIENTE



MATERIAL

Arena y sonido de olas del mar.

1. BIENVENIDA AL SILENCIO

Comenzar con un ritual previo a la actividad que consiste en quitarse el calzado, ponerse los calcetines de interioridad y colocar la manta o esterilla de interioridad para dar comienzo a la sesión.

Los alumnos se colocan de pie en círculo y observan la arena, símbolo de la sesión, que previamente habremos ubicado en el centro de la sala. Mientras la observan, les invitaremos a transportarse mediante la imaginación a una playa paradisiaca donde la brisa del mar impregna el aire con su salitre. Para ambientar el momento, pondremos de fondo el sonido de olas. Les diremos que cierren los ojos y dirigiremos su atención hacia los pies para que perciban la agradable sensación que produce hundirlos en la arena, destacando la facilidad con la que esta se amolda a ellos, acoplándose a cada recoveco sin oponer resistencia.



Símbolo: ARENA.

Una vez centrada su atención en los pies, se sentarán lentamente en la arena con los pies cruzados y juntarán sus manos formando un cuenco. A continuación, realizarán cuatro respiraciones profundas imaginando que cogen con sus manos arena con cada inspiración y la acarician, dejando que les roce las manos al dejarla caer con cada espiración.

Gesto: ACARICIAR.

Tras realizar las cuatro respiraciones profundas permanecerán en la posición en la que se encuentran dejando caer suavemente las manos sobre sus rodillas y sintiendo cómo la brisa del mar acaricia su rostro.

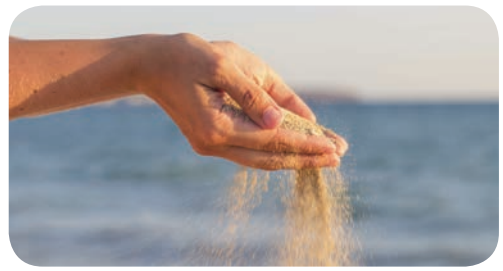
La palabra que se utilizará en la sesión será «siente».

Palabra: SIENTE.

2. UN SECRETO POR DESCUBRIR

El secreto escondido de la sesión será descubrir la facilidad con la que, utilizando la caricia, podemos crear belleza al tiempo que impregnamos de amor nuestro alrededor. Asimismo, dejándonos acariciar, nos llenamos de ese amor sintiéndonos queridos y protegidos. Les invitaremos a descubrir el poder creativo de la caricia que, nacida del interior, propicia bienestar.

Secreto: CREAMOS BELLEZA ACARICIANDO.



3. MOVIMIENTOS MÁGICOS

La experiencia de esta sesión tendrá dos momentos.

En un primer momento los alumnos se tumban, dejando espacio suficiente entre unos y otros, y colocan sus manos sobre el vientre. Imaginan que están sobre la arena. Cierran los ojos e imaginan que la brisa del mar ha cogido fuerza y deja arena sobre ellos. Acarician esta arena, sintiendo cómo se deja moldear entre sus manos. Tienen la oportunidad de darle la forma y el color que quieran. Se les invita a crear una figura imaginaria. Cuanto más delicadamente la acaricien más fácilmente podrán moldearla evitando que los granos de arena se dispersen. Transcurridos un par de minutos les diremos que, mediante un leve movimiento, dejen volar libremente sus creaciones para que estas inunden de belleza la sala. A continuación, abren poco a poco los ojos, se giran hacia un lado y lentamente se incorporan hasta ponerse de pie.



Para el segundo momento se colocarán por parejas. Uno de los miembros de cada pareja se pondrá en cuclillas con los brazos rodeando sus rodillas y la cabeza agachada, imaginando que es un montículo de arena dispuesto a dejarse moldear. El que está de cuclillas dirá «siente» y el escultor, utilizando las caricias como técnica, creará una bella escultura valiéndose de lo experimentado durante la sesión. Les indicaremos que no piensen en lo que quieren crear, sino que simplemente intenten dejarse llevar por sus sensaciones y moldeen la arena siendo conscientes de cada uno de los movimientos generados por las caricias que van regalando a su creación. Transcurridos unos 3-4 minutos se intercambiarán los papeles y se repetirá el ejercicio.

4. UN CÍRCULO COMÚN

Sentados en círculo y en silencio, colocarán su mano derecha en forma de cuenco sobre la mano izquierda del compañero situado a su derecha. De igual manera, pondrán su mano izquierda bajo la mano derecha del compañero situado a su izquierda sosteniéndola con suavidad.

Les invitaremos a realizar tres respiraciones profundas imaginando con cada inspiración alguna de las sensaciones experimentadas durante la sesión.



5. CUADERNO DE BITÁCORA

Realizar la propuesta 1 del cuaderno de bitácora para integrar e interiorizar la experiencia.

Fantasías de arena 1

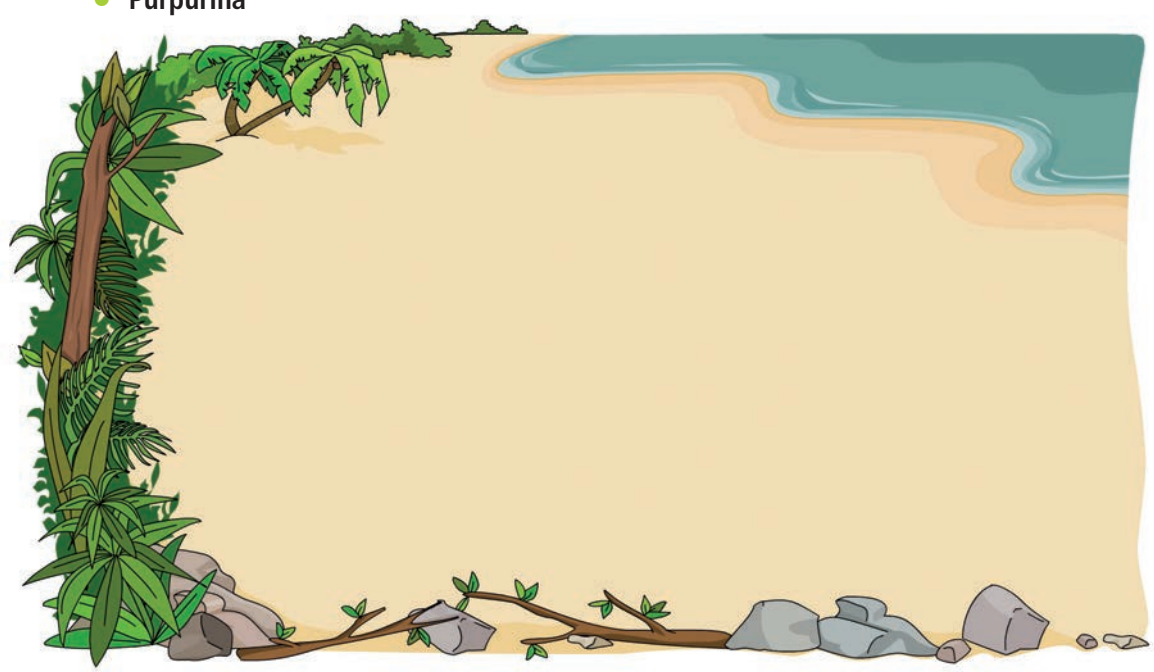


Escribe en la arena de esta playa palabras o haz dibujos utilizando pintura amarilla y tu dedo como pincel, acariciando el papel en cada pincelada. Límpiate el dedo y, seguidamente, antes de que se seque la pintura, espolvorea purpurina sobre ella sintiendo cómo sus granos acarician las yemas de tus dedos.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- **Pintura de dedos amarilla**
- **Purpurina**



APRENDO y APLICO Desde el interior acariciando…

¡BELLEZA VOY CREANDO!

Pequeños escultores 2



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Crear desde la imaginación y los sentimientos.

Relacionar la música y los sentimientos.

Identificar diferentes sentimientos.

REFERENTES DE LA SESIÓN

Símbolo: ARCILLA

Gesto: MODELAR

Palabra: CREA

MATERIAL

Figuras de arcilla, arcilla fresca para modelar, trozos de papel, bolígrafos y música de cuatro estilos distintos (que transmitan diferentes sentimientos: tristeza, alegría, miedo y enfado).

1. BIENVENIDA AL SILENCIO

Comenzar con el ritual inicial de las sesiones de interioridad.

Los alumnos se distribuyen aleatoriamente por la sala y se sientan sobre sus esterillas o mantas de interioridad. Una vez colocados así, les explicamos que se van a convertir en pequeños escultores. Les mostramos figuras de arcilla y les preguntamos si saben qué son y de qué material están hechas. Una vez que los alumnos vayan contestando espontáneamente, les explicamos que los objetos que hemos mostrado están elaborados con arcilla, también llamada barro. Dejamos a un lado los objetos y les mostramos un trozo de barro fresco y lo moldeamos, creando objetos sencillos (una bola, un churro…). Después de esta introducción a la sesión, les indicamos que el símbolo de referencia de la misma será la arcilla (o barro).



Símbolo: ARCILLA.

Junto con el símbolo, el gesto que realizarán será modelar con las manos la arcilla, creando objetos o figuras, y convirtiéndose así en pequeños escultores.

Gesto: MODELAR.

La palabra de referencia de la sesión será «crea».

Palabra: CREA.

2. UN SECRETO POR DESCUBRIR



El secreto escondido de esta sesión será descubrir los mensajes de la música a través de los sentimientos que nos provoca. Una vez identificados estos sentimientos podemos trabajar el pensamiento divergente, dando diferentes respuestas creativas a una misma música.

Secreto: PODEMOS CREAR CON LA MÚSICA.

3. MOVIMIENTOS MÁGICOS



Sentados todos los alumnos sobre sus esterillas o mantas de interioridad, les entregamos un pedazo de arcilla y les decimos que lo depositen junto a ellos, pero que no comiencen a manipularlo hasta que se lo indiquemos. Junto a la arcilla les daremos cuatro trozos de papel y un bolígrafo.

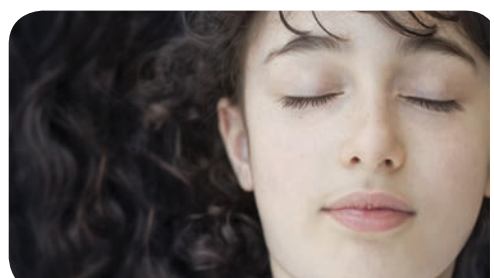
Una vez entregado el material para la sesión les explicamos que se van a convertir en pequeños escultores de sentimientos a través de la música. Les pedimos que cojan el pedazo de arcilla y que lo dividan en cuatro pedazos similares.

Les explicamos que, en primer lugar, escucharán un extracto musical y tendrán que identificarlo con un sentimiento determinado (tristeza, alegría, miedo, enfado…). Para ello, mientras escuchan la música, cerrarán los ojos y se dejarán llevar por ella. Pasados dos minutos, escribirán en un trozo de papel el sentimiento que les ha transmitido la música que han escuchado. Una vez que todos hayan escrito el sentimiento, volveremos a poner la música que han escuchado y les pediremos que modelen con sus manos el pedazo de arcilla que tienen junto a ellos creando el sentimiento que les transmite ese estilo de música. Comenzarán cuando les digamos la palabra «crea». Les daremos para ello unos 5-7 minutos. Una vez transcurrido este tiempo, silenciaremos la música y les diremos que depositen la escultura que han creado junto al trozo de papel que recoge el sentimiento trabajado.

En un segundo momento, cerrarán los ojos y escucharán otro estilo de música durante dos minutos. Después identificarán el sentimiento que les trasmite ese estilo de música y lo plasmarán en otro trozo de papel. Después, volverán a escuchar la música al mismo tiempo que modelan otra escultura creando el sentimiento que esta música les transmite. Daremos unos 5-7 minutos para crear su figura y después la depositarán junto con el trozo de papel.

Este proceso lo repetiremos otras dos veces más utilizando para ello otros dos estilos de música diferentes.

4. UN CÍRCULO COMÚN



Los alumnos colocan sus esculturas frente a ellos. Tal y como están sentados, cierran los ojos y recuerdan cómo han traducido los sentimientos que les han transmitido los diferentes estilos de música en pequeñas obras de arte.

5. CUADERNO DE BITÁCORA

Realizar la propuesta 2 del cuaderno de bitácora para integrar e interiorizar la experiencia.



ME EXPRESO ASÍ

Pequeños escultores

2

Identifica con un color cada una de las cuatro «esculturas de sentimientos» que has realizado. Dibuja cada una de ellas utilizando solo el color que has elegido.

MATERIAL

- **Pinturas de colores**

APRENDO y APLICO Mientras la música voy escuchando…

¡CON LAS MANOS VOY CREANDO!

El apartado «Resonancias» lo realiza el educador marcando en el cuaderno de bitácora de cada alumno las casillas, según su valoración de lo vivido y observado.

Sesión de anclaje / 1

Somos escucha

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: arena y arcilla.
- GESTO: acariciar y modelar.
- PALABRA: «siente» y «crea».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «creamos belleza acariciando» y «podemos crear con la música».
- Mi cuaderno de bitácora: la playa y pequeños escultores.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹		☺
Es creativo.	☐	☐	☐	☐
Interioriza lo que escucha.	☐	☐	☐	☐
Imagina a través de la música.	☐	☐	☐	☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

Cuaderno de bitácora

5

3. PROYECTO «EN TI» EN EDUCACION SECUNDARIA OBLIGATORIA

3.1. ESTRUCTURA

En cada uno de los cuatro cursos de ESO se utilizan las palabras ***respira, refleja, detente*** y ***entra*** para expresar los objetivos generales de cada curso.

En 1.º de ESO se conduce la experiencia de interioridad desde **la observación de la respiración, la atención y la conciencia del cuerpo.** Es un momento oportuno para comenzar un trabajo eficaz con la respiración como forma de alcanzar el silencio interior y de calmar las turbulencias mentales propias de esta edad. Observar el propio respirar es la puerta de entrada hacia un camino interior muy valioso.

En 2.º de ESO se utiliza como metáfora la imagen de un espejo o un lago para expresar que ***solo en la quietud se refleja con nitidez lo que llevamos en nuestro interior.*** En esta edad preadolescente, los movimientos internos son numerosos y con frecuencia dificultan realizar una introspección adecuada. Percibirse y trabajarse como seres capaces de aquietarse y vivir con serenidad es un buen punto de partida.

En 3.º de ESO se incide en la experiencia de la «pausa», entendiendo que es **la capacidad de detenernos la que nos permite recibir señales interiores.** El mundo se mueve a gran velocidad y los adolescentes viven continuamente sobreestimulados.

En 4.º de ESO la dinámica de la interioridad es una invitación permanente a **entrar en uno mismo e indagar** en el «autoconocimiento personal». En esta edad se vive un tránsito hacia una juventud más estable que permite ir descubriendo los caminos que interiormente tiene y puede recorrer cada persona.

El conjunto de la propuesta para Educación Secundaria Obligatoria se resumen con la expresión **EN EQUILIBRIO,** porque con ella se expresa el desarrollo competencial básico que tiene la educación de la interioridad en esta etapa. Vivirse en armonía, en el justo medio y en equilibrio es la transformación transversal que se persigue en la etapa.



3.2. MATERIALES Y SESIONES

El proyecto consta de dos materiales diferenciados y, a la vez, complementarios: el **material para el educador** y el **material para el alumno.**

Material para el educador

Se presenta en formato digital. Incluye una **propuesta didáctica,** en la que se explica con detalle y paso a paso cómo realizar las veinte sesiones de aula y las diez sesiones de anclaje, y **fotografías** para utilizar en algunas sesiones.

En ESO cada sesión consta de cuatro partes:

1. **Enfocar la atención.** Es el momento inicial en el que se presenta la frase de referencia, que es un lema o expresión que resume el objetivo de la sesión. Es un momento de reflexión en el que se pretende dirigir la atención de los alumnos hacia la intención de la experiencia que se va a vivir. Se detallan matices y se sugiere un camino interior a realizar.

2. **Varita de zahorí.** Es el momento central de la sesión en cuanto a la experiencia personal. El título de este apartado explica la intención del mismo: ir buscando en el interior de cada alumno aquello que es fuente de vida en él. Lejos de ser un espacio muy dirigido, es un momento en el que prevalece la sugerencia orientada y la pregunta, más que las respuestas o los caminos hechos. En esta parte se invita a realizar una experiencia que permita encontrar respuestas personales sobre las preguntas que provoca la vida interior.

3. **Ir al corazón.** Es la parte de la práctica que recoge la conclusión silenciosa de lo vivido. Es el momento de escuchar los ecos que se repiten interiormente y dejar que reposen para integrarlos en cada uno.

4. **Mi blog.** Se invita a los alumnos a coger su cuaderno para plasmar lo experimentado durante la sesión. Al final de cada sesión el educador pedirá a los alumnos que escriban la aplicación para la semana (Apps) de forma que relacionen esta con la frase de referencia, la experiencia vivida en la sesión y la imagen.


Caminar con la imaginación 1

CONTENIDO
Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS
Identificar los detalles que normalmente pasan desapercibidos.
Valorar los detalles que percibimos.

FRASE DE REFERENCIA
QUE NADA DE LO QUE PASA SE TE PASE.

MATERIAL
Música de relajación o meditación.

1. ENFOCAR LA ATENCIÓN

Comenzar con un ritual previo a la actividad que consiste en quitarse el calzado, ponerse los calcetines de interioridad y colocar la manta o estrella de interioridad para dar comienzo a la sesión.

Los alumnos se tumban boca arriba en su manta de interioridad en una posición relajada, con los ojos cerrados y con las piernas y las manos colocadas de la forma que les resulte más cómoda.

Frase de referencia: QUE NADA DE LO QUE PASA SE TE PASE.

Repetimos esta frase varias veces de manera que sean capaces de encontrar el significado de la misma y que se centren en lo que queremos conseguir con la sesión.

«Que nada de lo que pasa se te pase» significa que hay que prestar atención a todo lo que nuestra vida nos va regalando, ya que muchas veces hacemos las cosas de una manera

2. VARITA DE ZAHORÍ

Tal y como están colocados los alumnos, les indicamos que hagan tres o cuatro respiraciones profundas relajando su cuerpo y su mente. En este momento ponemos música de relajación o meditación para acompañar la visualización.

Una vez que todos hayan alcanzado el silencio necesario y se encuentren en una posición relajada comenzaremos a recrear el itinerario que hacen habitualmente desde sus casas hasta el centro escolar:

«1.º Sales por la puerta de tu casa (detente en el detalle de coger el ascensor o de bajar las escaleras).

2.º Llegas al portal de tu casa y sales a la calle. Miras a tu alrededor, a la izquierda y a la derecha, observando todo lo que hay: edificios, casas, personas…

(En este momento les dejamos que permanezcan en silencio durante uno o dos minutos).

3.º Comienzas a caminar por el lugar que habitualmente recorres hasta tu centro escolar (es posible que, para realizar el recorrido, unos cojan el autobús, otros vayan en coche o en bicicleta, y que otros lo hagan andando). En este momento miras a tu derecha y a tu izquierda y observas todo lo que hay a tu alrededor. Fíjate en los colores, las formas, en todo aquello que habitualmente ves, como si pudieras dibujarlo con tu imaginación.

(Tras dos minutos de silencio, les indicamos que sigan su viaje).

4.º Observa qué personas hay a tu alrededor, quiénes están normalmente junto a ti en la entrada del centro escolar. Puede ser que te encuentres o te cruces con personas adultas, con compañeros o con viandantes que pasan por delante de la entrada del centro. (Una vez hecha esta reseña les dejamos dos minutos de silencio).

5.º Entras en el centro escolar, observas las instalaciones, los patios, los accesos, las escaleras, y llegas hasta tu aula. Te acercas hasta la mesa de trabajo donde normalmente estudias. Una vez allí, observas lo que te rodea: dónde estás sentado, cómo es tu mesa, tu clase, tu entorno y las personas que te acompañan. (Les dejaremos allí otros dos minutos en silencio).

6.º Has terminado tu camino imaginario».

3. IR AL CORAZÓN

Una vez terminada la visualización, en la postura en la que se encuentran con los ojos cerrados y en silencio, les diremos que recuerden los detalles que han visualizado en este caminar con su imaginación desde su casa hasta el colegio.

Dejaremos dos minutos para que identifiquen e interioricen los detalles y a

4. MI BLOG

Realizar la propuesta 1 del cuaderno *Mi blog* para integrar e interiorizar la experiencia.

Los alumnos escribirán en su cuaderno la siguiente aplicación para la semana (Apps):

Cada día, al levantarte, di, sentado en tu cama:
«Gracias, gracias, gracias».

Caminar con la imaginación 1

1. SMS
Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

2. Mi blog
Escribe el nombre de los detalles cotidianos que ves cada día por el camino hasta llegar a tu colegio y que suelen pasar desapercibidos.

Personas | Cosas | Lugares

3. Apps
Frase de referencia: QUE NADA DE LO QUE PASA SE TE PASE.

Copia y recuerda la aplicación para la semana:

¡Gracias!

1.º ESO
16
Mi blog
Propuesta didáctica
17

Material para el alumno

Incluye el cuaderno de trabajo **Mi blog,** que consta de treinta sesiones: veinte sesiones de trabajo, para realizar después de las dinámicas previas, y diez sesiones de anclaje, que se realizan cada dos sesiones de trabajo.

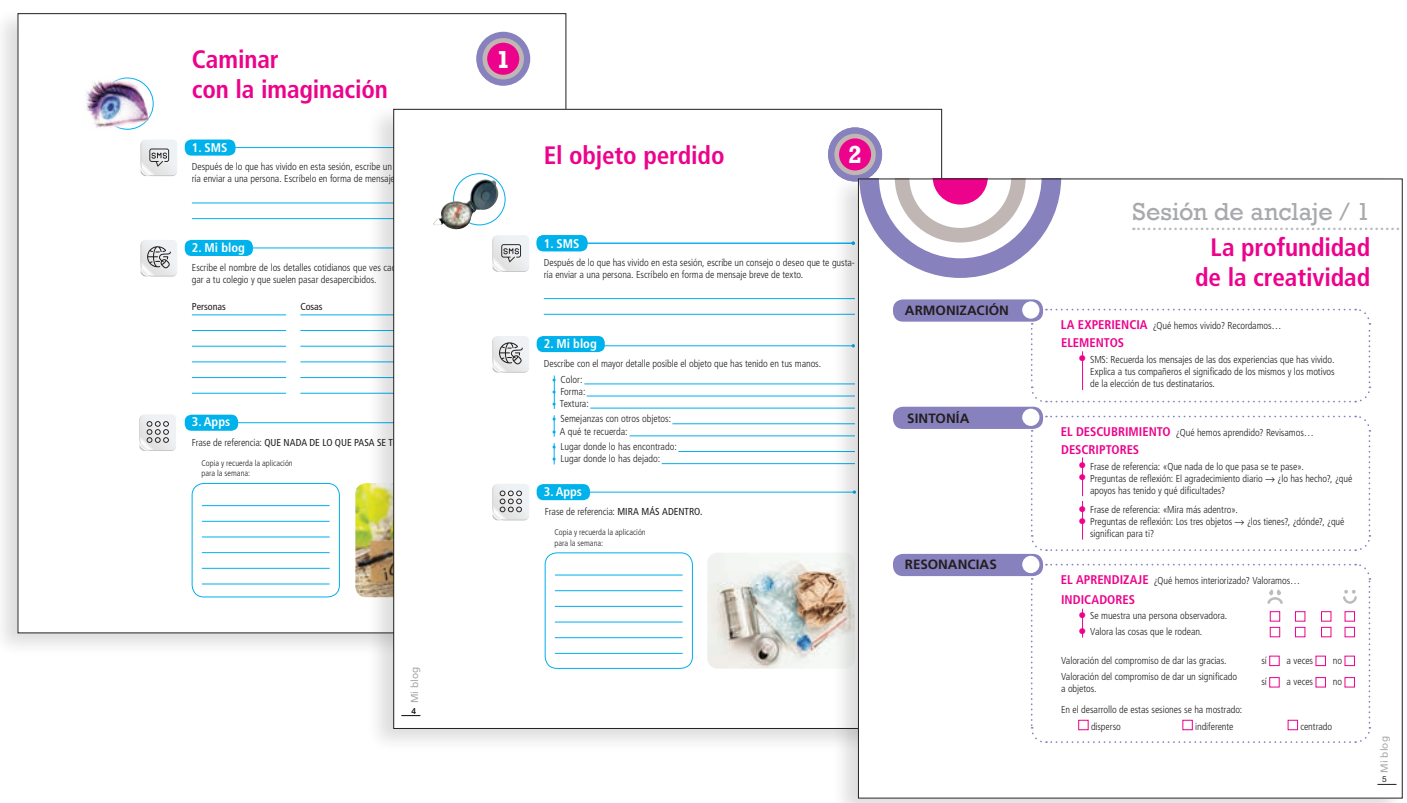
Este cuaderno es la plasmación de las experiencias vividas y recorridas por los alumnos en su interior.

Con este nombre, *Mi blog,* se expresa el sentido del cuaderno, que pretende ser una forma de expresión personal y, a la vez, de compartir lo vivido en el interior de cada persona. Es como ir escribiendo un blog personal en el que se van «colgando» o «subiendo» las experiencias vividas para explicitarlas y compartirlas con otros. Al final del curso quedará un blog (o un diario) en el que aparecerá «publicado» el recorrido interior personal experimentado durante todo el curso.

Las **sesiones de trabajo** constan de tres partes:

1. **SMS.** Es la parte en la que se escribe un «mensaje breve de texto» (como en un móvil) a alguien que los alumnos escojan, en forma de consejo, agradecimiento o deseo, según el tema de la sesión, y lo que se ha experimentado personalmente. Si, por ejemplo, en la sesión se ha trabajado la compasión, se les invita a pensar en una persona a quien desean enviar un mensaje de cariño.
2. **Mi blog.** Es la parte en la que se «publican» (como en una web) las conclusiones de la experiencia. El formato varía entre unas sesiones y otras: puede ser en forma de reflexión de lo vivido, de identificación de experiencias, de reconocimiento de valores, etc.
3. **Apps.** Es la tercera parte del *blog interior,* en la que se sugiere una *aplicación* («app» en lenguaje virtual) para la semana. Se pretende que la experiencia incluya una forma de compromiso en la vida cotidiana para que la interioridad tenga repercusiones en la vida personal y no se viva como un aprendizaje evasivo o inútil. Los alumnos escribirán esta «aplicación semanal» en el blog y se evaluará en las posteriores sesiones de anclaje.

En las **sesiones de anclaje** se busca que el contenido y la experiencia vivida puedan ir asentándose personalmente y que se plasmen en la vida del grupo. En estas sesiones, la metodología de trabajo es grupal, pues se recuerda entre todos lo vivido en las dos sesiones anteriores. Cada sesión de anclaje termina con una evaluación que el educador realiza individualmente con cada alumno según dos indicadores. Es una «valoración de tendencia», de forma que tanto las familias como los educadores y el propio alumno puedan ver cómo se van sedimentando las experiencias de interioridad en su vida. También se indica el *grado de receptividad* que el alumno ha mostrado en las sesiones.

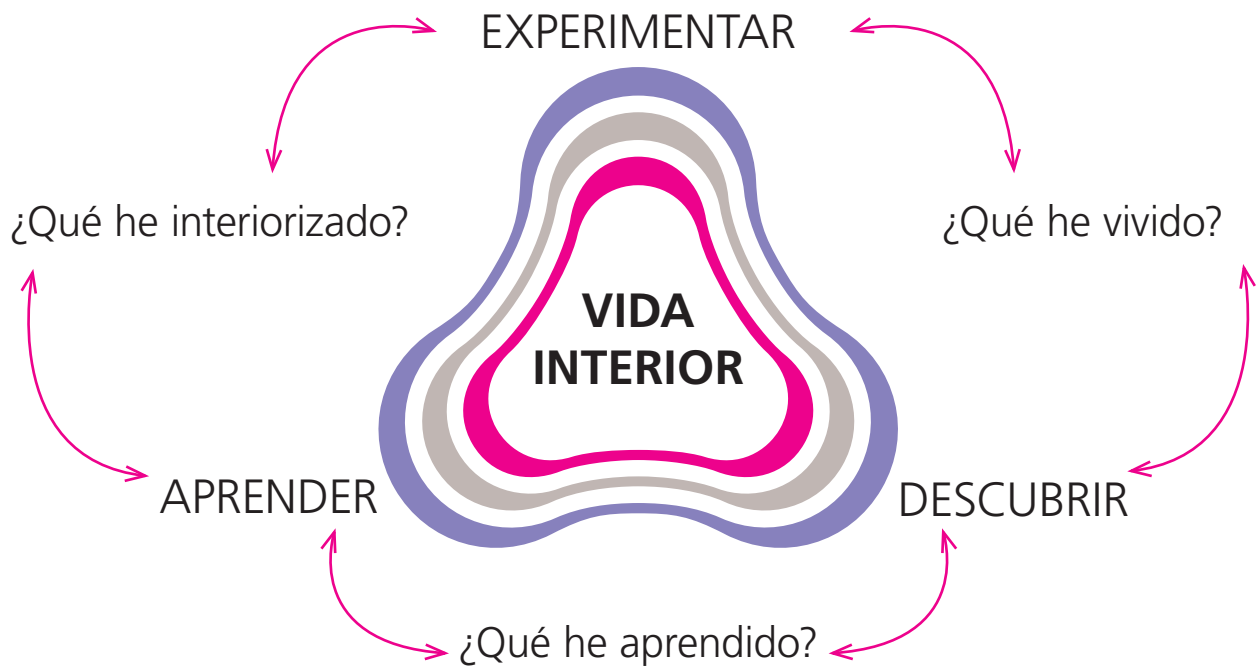


Las sesiones de anclaje persiguen, en tres momentos, fijar tres capacidades: recordar, revisar y valorar, según las indicaciones siguientes:

1. La **armonización** de las dos experiencias vividas en las sesiones anteriores a través del recuerdo de los SMS enviados. En este primer momento de la sesión de anclaje, el educador recuerda que, después de lo vivido en las dos sesiones anteriores, se enviaron dos SMS a personas especiales en forma de agradecimiento, consejo o deseo. Esta parte de la sesión es grupal e individual, con una breve reflexión personal en forma de recordatorio de los mensajes de texto enviados. Se plantea la puesta en común con una pregunta que dé pie al diálogo y a compartir lo experimentado.
2. La **sintonía** es el momento en el que el educador revisa las frases de referencia de la semana de las dos sesiones anteriores. Se recuerdan cuáles fueron y se pide, a través de preguntas, una reflexión personal sobre lo que se ha aprendido. Es el momento para tomar conciencia de las dificultades aparecidas, despistes, aprendizajes, etc.
3. Las **resonancias** son los indicadores de la «autoevaluación compartida» que el educador realiza con el alumno conjuntamente. Se valora el aprendizaje de los contenidos de las dos sesiones anteriores, cómo ha estado el alumno en cada sesión y se revisan las «apps» (compromisos).

Por eso el ciclo pedagógico en la educación de la interioridad consiste en:

- ¿Qué he vivido? → Armonización
- ¿Qué he aprendido? → Sintonía
- ¿Qué he interiorizado? → Resonancias



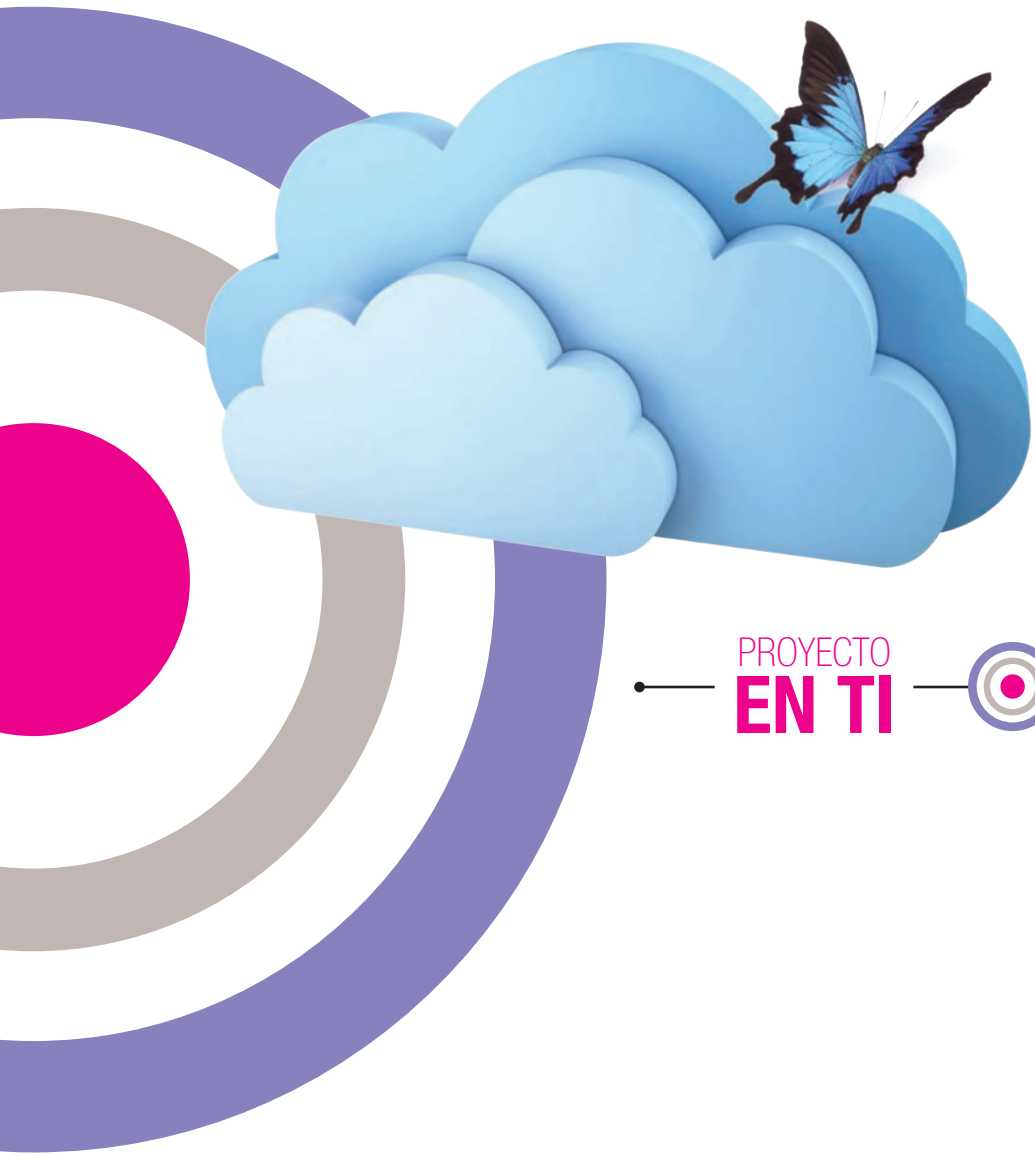


12-13 AÑOS

Propuesta didáctica

Autor: Josean Manzanos

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

RESPIRA

EDELVIVES

Caminar con la imaginación 1



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Identificar los detalles que normalmente pasan desapercibidos.

Valorar los detalles que percibimos.

FRASE DE REFERENCIA

QUE NADA DE LO QUE PASA SE TE PASE.

MATERIAL

Música de relajación o meditación.

1. ENFOCAR LA ATENCIÓN

Comenzar con un ritual previo a la actividad que consiste en quitarse el calzado, ponerse los calcetines de interioridad y colocar la manta o esterilla de interioridad para dar comienzo a la sesión.

Los alumnos se tumban boca arriba en su manta de interioridad en una posición relajada, con los ojos cerrados y con las piernas y las manos colocadas de la forma que les resulte más cómoda.

Frase de referencia: QUE NADA DE LO QUE PASA SE TE PASE.

Repetimos esta frase varias veces de manera que sean capaces de encontrar el significado de la misma y que se centren en lo que queremos conseguir con la sesión.

«Que nada de lo que pasa se te pase» significa que hay que prestar atención a todo lo que nuestra vida nos va regalando, ya que muchas veces hacemos las cosas de una manera automática y no somos conscientes de lo que ocurre a nuestro alrededor.

Con ello pretendemos que los alumnos no solo identifiquen, sino que valoren la importancia de las cosas que nos ocurren así como los detalles que componen las diferentes situaciones.

Escribimos la frase en la pizarra de la sala o en una cartulina para ponerla en el corcho o en la pared y tenerla visible durante toda la sesión.



2. VARITA DE ZAHORÍ

Tal y como están colocados los alumnos, les indicamos que hagan tres o cuatro respiraciones profundas relajando su cuerpo y su mente. En este momento ponemos música de relajación o meditación para acompañar la visualización.

Una vez que todos hayan alcanzado el silencio necesario y se encuentren en una posición relajada comenzaremos a recrear el itinerario que hacen habitualmente desde sus casas hasta el centro escolar:

«1.º Sales por la puerta de tu casa (detente en el detalle de coger el ascensor o de bajar las escaleras).

2.º Llegas al portal de tu casa y sales a la calle. Miras a tu alrededor, a la izquierda y a la derecha, observando todo lo que hay: edificios, casas, personas…

(En este momento les dejamos que permanezcan en silencio durante uno o dos minutos).

3.º Comienzas a caminar por el lugar que habitualmente recorres hasta tu centro escolar (es posible que, para realizar el recorrido, unos cojan el autobús, otros vayan en coche o en bicicleta, y que otros lo hagan andando). En este momento miras a tu derecha y a tu izquierda y observas todo lo que hay a tu alrededor. Fíjate en los colores, las formas, en todo aquello que habitualmente ves, como si pudieras dibujarlo con tu imaginación.

(Tras dos minutos de silencio, les indicamos que sigan su viaje).

4.º Observa qué personas hay a tu alrededor, quiénes están normalmente junto a ti en la entrada del centro escolar. Puede ser que te encuentres o te cruces con personas adultas, con compañeros o con viandantes que pasan por delante de la entrada del centro. (Una vez hecha esta reseña les dejamos dos minutos de silencio).

5.º Entras en el centro escolar, observas las instalaciones, los patios, los accesos, las escaleras, y llegas hasta tu aula. Te acercas hasta la mesa de trabajo donde normalmente estudias. Una vez allí, observas lo que te rodea: dónde estás sentado, cómo es tu mesa, tu clase, tu entorno y las personas que te acompañan. (Les dejaremos allí otros dos minutos en silencio).

6.º Has terminado tu camino imaginario».



3. IR AL CORAZÓN

Una vez terminada la visualización, en la postura en la que se encuentran con los ojos cerrados y en silencio, les diremos que recuerden los detalles que han visualizado en este caminar con su imaginación desde su casa hasta el colegio.

Dejaremos dos minutos para que identifiquen e interioricen los detalles y a continuación les diremos que abran los ojos y se incorporen hasta sentarse sobre sus esterillas o mantas de interioridad.



4. MI BLOG

Realizar la propuesta 1 del cuaderno *Mi blog* para integrar e interiorizar la experiencia.

Los alumnos escribirán en su cuaderno la siguiente aplicación para la semana (Apps):

> Cada día, al levantarte, di, sentado en tu cama:
> «Gracias, gracias, gracias».



Caminar con la imaginación

1

1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

2. Mi blog

Escribe el nombre de los detalles cotidianos que ves cada día por el camino hasta llegar a tu colegio y que suelen pasar desapercibidos.

Personas	Cosas	Lugares

3. Apps

Frase de referencia: QUE NADA DE LO QUE PASA SE TE PASE.

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



El objeto perdido

2



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Descubrir los detalles de las cosas que nos rodean.

Valorar la importancia y trascendencia de las cosas.

FRASE DE REFERENCIA

MIRA MÁS ADENTRO.

MATERIAL

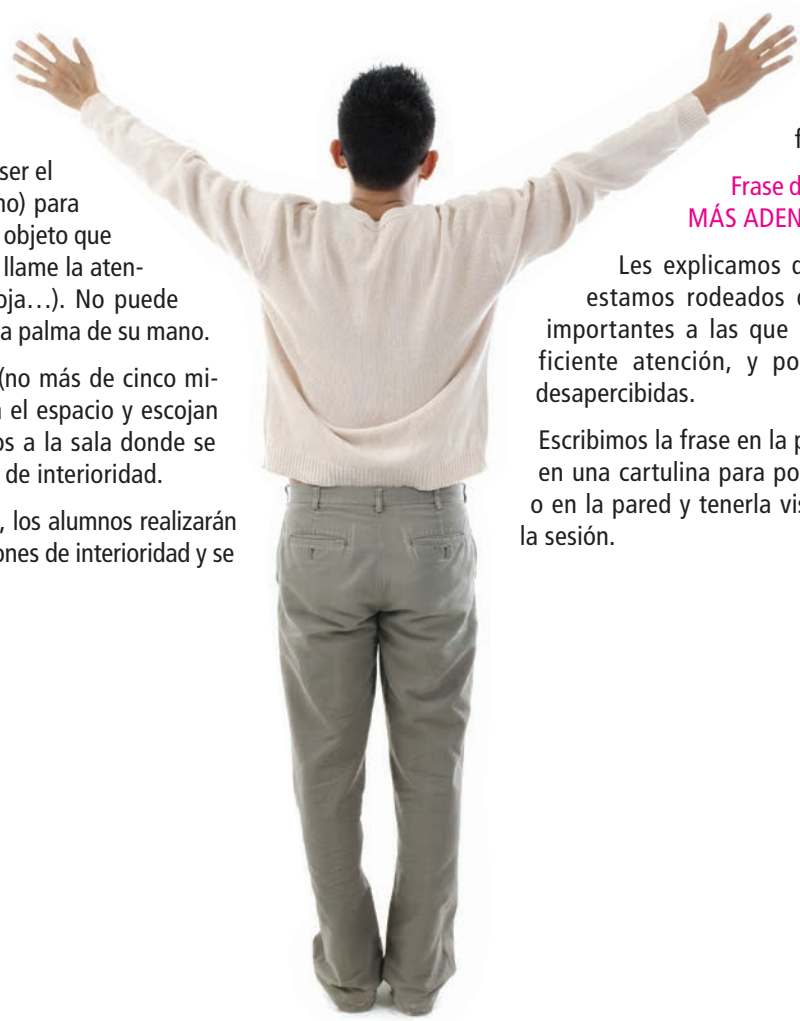
Música de relajación o meditación, folios tamaño Din A4, rotuladores, celo y blu-tack.

1. ENFOCAR LA ATENCIÓN

En esta sesión hay que hacer un trabajo previo antes de ir a la sala de interioridad. Iremos a un lugar acotado (puede ser el patio o un parque próximo) para que los alumnos cojan un objeto que vean por el suelo que les llame la atención (una piedra, una hoja…). No puede ser un objeto mayor que la palma de su mano.

Les daremos un tiempo (no más de cinco minutos) para que recorran el espacio y escojan el objeto. Después iremos a la sala donde se va a desarrollar la sesión de interioridad.

Una vez dentro de la sala, los alumnos realizarán el ritual previo de las sesiones de interioridad y se sentarán en el suelo en círculo con su objeto frente a ellos.



Frase de referencia: MIRA MÁS ADENTRO.

Les explicamos que muchas veces estamos rodeados de cosas bellas e importantes a las que no prestamos suficiente atención, y por eso nos pasan desapercibidas.

Escribimos la frase en la pizarra de la sala o en una cartulina para ponerla en el corcho o en la pared y tenerla visible durante toda la sesión.

2. VARITA DE ZAHORÍ

Poner música de relajación o meditación de fondo.

Los alumnos permanecen sentados en círculo y observan su objeto, fijándose sobre todo en su forma, intentando descubrir si hay algo a lo que se parece, si es una forma conocida o desconocida, si es regular o irregular… Después de dos minutos de atención a la forma, les diremos que se fijen en su color, si hay variedad o no, destinando para ello otros dos minutos.

Una vez que hayan observado la forma y el color del objeto les invitaremos a acariciarlo para percibir su textura, y a olerlo. Tras darles dos minutos para ello les diremos que busquen semejanzas con otros objetos: a qué se parece, a qué les recuerda… Tienen que hacerlo en silencio, sin comentar lo que van descubriendo.

Después de que hayan observado y sentido el objeto, entregamos un folio Din A4 a cada alumno y un rotulador. Cuando todos tengan estos dos materiales les diremos que van a realizar un dibujo a partir del objeto que han encontrado, es decir, colocarán el objeto en alguna parte de la hoja y crearán algo a partir de él. También daremos un trozo de celo a cada alumno para que pueda sujetar y anclar el objeto en la hoja.

Dejaremos tres o cuatro minutos para que puedan trasladar al folio lo que han imaginado a partir de su objeto.

Transcurrido ese tiempo, colocaremos los trabajos realizados en las paredes del aula con la ayuda de celo o blu-tack.

Una vez colocados todos los trabajos por la sala, iremos visualizando uno a uno al tiempo que su autor explica al grupo la obra que ha creado a partir del objeto escogido. Para ello, se colocará de pie frente a sus compañeros, que estarán sentados frente a la obra.



3. IR AL CORAZÓN

Los alumnos permanecen sentados en círculo y cierran los ojos para recordar e interiorizar la importancia de observar y percibir los detalles de las cosas y cómo a partir de su objeto han creado una obra.



4. MI BLOG

Realizar la propuesta 2 del cuaderno *Mi blog* para integrar e interiorizar la experiencia.

Los alumnos escribirán en su cuaderno la siguiente aplicación para la semana (Apps):

> Recoge durante esta semana tres objetos aparentemente inútiles pero a los que tú les des valor por alguna razón personal.

El objeto perdido

2



1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

_____

_____

2. Mi blog

Describe con el mayor detalle posible el objeto que has tenido en tus manos.

- Color: _____
- Forma: _____
- Textura: _____
- Semejanzas con otros objetos: _____
- A qué te recuerda: _____
- Lugar donde lo has encontrado: _____
- Lugar donde lo has dejado: _____

3. Apps

Frase de referencia: MIRA MÁS ADENTRO.

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



Mi blog
4

El apartado «Resonancias» lo realiza el educador junto con el alumno marcando en el cuaderno *Mi blog* de cada alumno las casillas, según su valoración de lo vivido y observado en las dos sesiones.

Sesión de anclaje / 1

La profundidad de la creatividad

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SMS: Recuerda los mensajes de las dos experiencias que has vivido. Explica a tus compañeros el significado de los mismos y los motivos de la elección de tus destinatarios.

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- Frase de referencia: «Que nada de lo que pasa se te pase».
- Preguntas de reflexión: El agradecimiento diario → ¿lo has hecho?, ¿qué apoyos has tenido y qué dificultades?
- Frase de referencia: «Mira más adentro».
- Preguntas de reflexión: Los tres objetos → ¿los tienes?, ¿dónde?, ¿qué significan para ti?

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹			☺
Se muestra una persona observadora.	☐	☐	☐	☐
Valora las cosas que le rodean.	☐	☐	☐	☐

Valoración del compromiso de dar las gracias. sí ☐ a veces ☐ no ☐

Valoración del compromiso de dar un significado a objetos. sí ☐ a veces ☐ no ☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

Mi blog

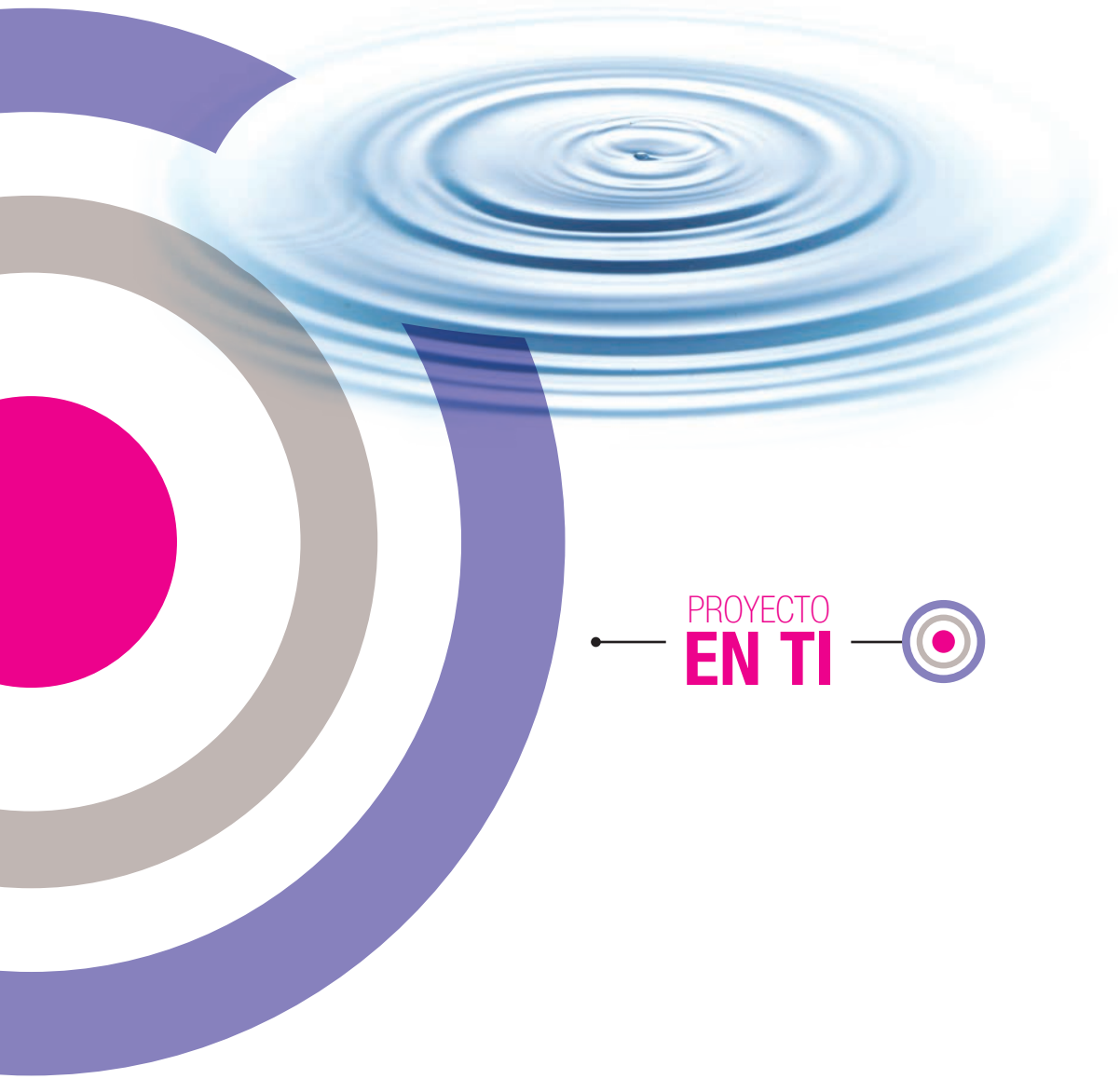
5

13-14 AÑOS

Propuesta didáctica

Autor: Josean Manzanos

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

REFLEJA

EDELVIVES

Un cielo de burbujas

1



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Identificar situaciones personales positivas y felices.

Crear imaginariamente desde la perspectiva personal.

FRASE DE REFERENCIA

CONFÍA EN SER FELIZ.

MATERIAL

Música de relajación o meditación.

1. ENFOCAR LA ATENCIÓN

Comenzar con un ritual previo a la actividad que consiste en quitarse el calzado, ponerse los calcetines de interioridad y colocar la manta o esterilla de interioridad.

Los alumnos se distribuyen aleatoriamente por la sala dejando espacio suficiente entre unos y otros, colocándose en la posición de equilibrio tumbados sobre la esterilla o manta de interioridad.

POSICIÓN DE EQUILIBRIO TUMBADOS

Se tumbarán boca arriba, con el cuerpo estirado, dejando que los pies caigan hacia fuera con las piernas ligeramente entreabiertas, el tronco recto y la espalda relajada, la cabeza hacia arriba sin girar hacia atrás para que no haya tensión, y las manos con las palmas hacia abajo sobre el ombligo.

Una vez que se hayan colocado en esta posición realizarán varias respiraciones profundas pautadas por el educador para conseguir una relajación corporal y mental.

Frase de referencia: CONFÍA EN SER FELIZ.

En torno a esta frase se recoge lo que vamos a hacer en esta sesión. Les explicamos que no sirve de nada complicarse la vida si olvidamos que el objetivo principal de toda persona es alcanzar la felicidad.

Todos los pasos que debemos dar para alcanzar la felicidad nos hacen aproximarnos más a las personas y a suavizar las dificultades que puedan surgir. Vivir en este estado permanente de búsqueda de la felicidad mejora las relaciones sociales, siempre que nuestro objetivo no sea una actitud hedonista o de autosatisfacción personal, sino que centremos toda nuestra fuerza personal en positivar lo que ocurre y lo que les ocurre a los demás.

Escribimos la frase en la pizarra de la sala o en una cartulina para ponerla en el corcho o en la pared y tenerla visible durante toda la sesión.



2. VARITA DE ZAHORÍ

La experiencia de esta sesión comenzará, tal y como están colocados los alumnos, haciendo un ejercicio de visualización en el que cada uno imaginará que tiene un aparato para producir burbujas o pompas de jabón (pompero). Les decimos que traigan a la mente cosas buenas que les hayan ocurrido, todas aquellas situaciones positivas que han vivido o las personas de su entorno que les aportan positividad en los últimos tiempos. Les damos dos minutos para que piensen en ello en un ambiente de silencio.

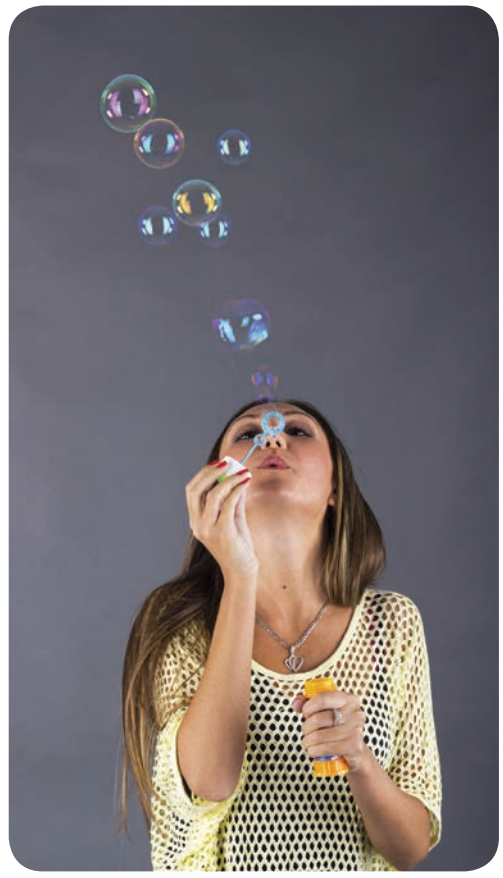
A continuación ponemos música de relajación o meditación para continuar con las siguientes pautas.

En un primer momento les diremos que, una vez que hayan identificado una situación que les haya hecho feliz, imaginen que soplan por el pompero y hacen salir imaginariamente la burbuja al aire. Una vez que la burbuja esté en el aire imaginariamente buscarán otra situación que les haya hecho felices. De nuevo soplarán por la boca imaginando que sacan otra burbuja por su boca que represente otra situación feliz de su vida.

En un tercer momento les pedimos que se fijen en un detalle cotidiano que normalmente les hace felices. Después de dos minutos les indicamos que soplen con su pompero imaginario otra burbuja.

Repetiremos este ejercicio varias veces, de forma que los alumnos imaginen que se rodean de burbujas que recogen esos momentos positivos de sus vidas.

Concluiremos esta parte de la experiencia diciendo a los alumnos que creen una especie de «pompa futura» que contenga la visión de algo positivo que quieren que ocurra en sus vidas.



3. IR AL CORAZÓN

Los alumnos permanecen en la posición de equilibrio, tumbados, observando el cielo de burbujas que han creado. Soplarán hacia ese cielo de burbujas imaginarias para intentar sostenerlas de forma que ninguna de ellas se caiga. El ejercicio tiene que ser pausado para que las burbujas imaginarias no se choquen unas con otras y no caigan al suelo.

Después de tres minutos bajamos el volumen de la música hasta alcanzar el silencio y les decimos que imaginen que cada una de las burbujas va deshaciéndose sobre ellos.

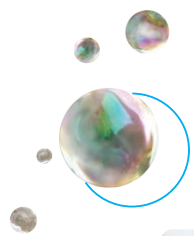


4. MI BLOG

Realizar la propuesta 1 del cuaderno *Mi blog* para integrar e interiorizar la experiencia.

Los alumnos escribirán en su cuaderno la siguiente aplicación para la semana (Apps):

> Durante la semana dedica un rato a hablar de ti
> con alguna de las personas que sientes que son especiales para ti.



Un cielo de burbujas

1

1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

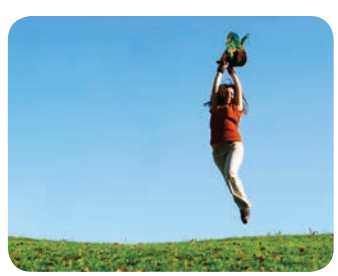
2. Mi blog

Escribe el nombre de las personas que han aparecido en tu «cielo de burbujas» y describe alguna de sus características por las que son tan especiales para ti.

3. Apps

Frase de referencia: CONFÍA EN SER FELIZ.

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



Mi blog
3

Gotas de lluvia

2



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Admirar lo que ocurre a nuestro alrededor con una atención plena.

Desarrollar la imaginación a través del agua.

FRASE DE REFERENCIA

ESTAMOS ATENTOS A LA BELLEZA DE LOS DETALLES.

MATERIAL

Música de relajación o meditación, cuencos con agua, cuentagotas y campana o cuenco tibetano.

1. ENFOCAR LA ATENCIÓN

Comenzar con el ritual previo de las sesiones de interioridad.

Los alumnos se sientan en círculo en su esterilla o manta de interioridad. Les repartimos a cada uno de ellos un cuenco lleno de agua hasta la mitad y un cuentagotas.

Frase de referencia: ESTAMOS ATENTOS A LA BELLEZA DE LOS DETALLES.

Esta frase resume la experiencia que vamos a vivir en esta sesión, que nos conducirá a descubrir cómo estando atentos a los detalles podemos ver la belleza de lo que admiramos sin necesidad de buscar experiencias sorprendentes.

A menudo perdemos los detalles que nos proporcionan muchas situaciones de la vida. Si estamos más atentos a ellos podemos vivir estas situaciones con mayor profundidad. Admirar las cosas desde la profundidad que tienen nos lleva a ser más conscientes de lo que nos rodea.

Escribimos la frase en la pizarra de la sala o en una cartulina para ponerla en el corcho o en la pared y tenerla visible.



2. VARITA DE ZAHORÍ

Los alumnos permanecen sentados y atentos a las indicaciones que vamos a darles para que todos a la vez podamos percibir algo sencillo pero que en sí mismo encierra una gran belleza.

En un primer momento sostienen con la mano izquierda en su regazo el cuenco con agua y con la derecha el cuentagotas lleno de agua. Una vez en esta posición les indicamos que cierren los ojos y que, en silencio, se hagan conscientes de cómo sobre su regazo y en sus manos están sosteniendo el agua que van a observar.

A continuación, cuando hagamos sonar una campana o un cuenco tibetano, abrirán los ojos y dejarán caer con el cuentagotas unas cuantas gotas sobre el cuenco. Tienen que elevar el cuenco con la mano izquierda hasta la altura de su mirada y observar que cuando cae una gota, esta salpica e incluso provoca ondulaciones en el agua que hay en el cuenco. También escucharán el sonido que provoca la caída de esa gota sobre el agua del cuenco.

En un segundo momento se fijarán no solo en el sonido sino en el tipo de salpicadura que provoca una nueva gota en el cuenco.

En un tercer momento les diremos que presten atención no solo al sonido y a la salpicadura, sino también a las ondas que provoca la gota que cae del cuentagotas en el agua del cuenco.

Deben estar muy concentrados y atentos en esta dinámica para poder observar el máximo de detalles.

Con este ejercicio se pretende descubrir la profundidad de lo que está ocurriendo a nuestro alrededor y ser capaces de admirarla para recoger la sensación que provoca en nosotros.

Repetiremos esta dinámica dos o tres veces. Se puede realizar separando el cuentagotas más o menos del cuenco para observar las diferencias que se dan entre una distancia y otra.

Una vez realizado este ejercicio varias veces, les pedimos que dejen el cuentagotas a un lado de la manta de interioridad y que sujeten con las dos manos el cuenco.



3. IR AL CORAZÓN

Con el cuenco sujeto con las dos manos y con los ojos cerrados, les diremos que hagan un ejercicio de repetición de forma mental, recordando las formas, sonidos y ondas que ha realizado cada una de las gotas que han caído sobre el cuenco con agua.

Con este ejercicio de visualización interior terminaremos la dinámica invitándoles a que depositen el cuenco a un lado de la manta.



4. MI BLOG

Realizar la propuesta 2 del cuaderno *Mi blog* para integrar e interiorizar la experiencia.

Los alumnos escribirán en su cuaderno la siguiente aplicación para la semana (Apps):

> Busca algo que veas cada día al pasar por la calle de tu casa (un árbol, una flor…) y admira sus cambios cada semana.

Gotas de lluvia

2



1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

2. Mi blog

Has realizado un ejercicio de observación en el que el objetivo era admirar. Explica la diferencia entre *mirar* y *admirar* algo y escribe qué sugieres para que las personas nos acostumbremos a admirar y no solo a mirar.

Diferencia:

Sugerencias:

3. Apps

Frase de referencia: ESTAMOS ATENTOS A LA BELLEZA DE LOS DETALLES.

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



Mi blog
4

El apartado «Resonancias» lo realiza el educador junto con el alumno marcando en el cuaderno *Mi blog* de cada alumno las casillas, según su valoración de lo vivido y observado en las dos sesiones.



Sesión de anclaje / 1

Recrear lo creado

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SMS: Recuerda los mensajes de las dos experiencias que has vivido. Explica a tus compañeros el significado de los mismos y los motivos de la elección de tus destinatarios.

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- Frase de referencia: «Confía en ser feliz».
- Preguntas de reflexión: Mi cielo de burbujas → ¿han notado tus «personas especiales» que te has acercado más a ellas?, ¿cómo?
- Frase de referencia: «Estamos atentos a la belleza de los detalles».
- Preguntas de reflexión: Gotas de lluvia → ¿qué observas cuando, en vez de mirar, admiras?

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

- Identifica aspectos positivos de su vida.
- Se admira con las cosas que le rodean.

☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐

Valoración del compromiso de hablar de sí mismo con alguien especial. sí ☐ a veces ☐ no ☐

Valoración del compromiso de observar cambios en un elemento natural. sí ☐ a veces ☐ no ☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

Mi blog

5

14-15 AÑOS

Propuesta didáctica

Autores: Josean Manzanos y Lucía Burgos

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

DETENTE

EDELVIVES

¡Es posible!

1



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Crear a través de la imaginación.

Identificar valores o cosas importantes para uno mismo.

FRASE DE REFERENCIA

BUSCA TUS SUEÑOS.

MATERIAL

Música de relajación o meditación y plastilina, barro o pasta de modelar.

1. ENFOCAR LA ATENCIÓN

Comenzar con un ritual previo a la actividad que consiste en quitarse el calzado, ponerse los calcetines de interioridad y colocar la manta o esterilla de interioridad para dar comienzo a la sesión.

Los alumnos se tumban sobre su esterilla o manta de interioridad formando filas y columnas, intentando ocupar un espacio amplio sin molestar a los de alrededor.

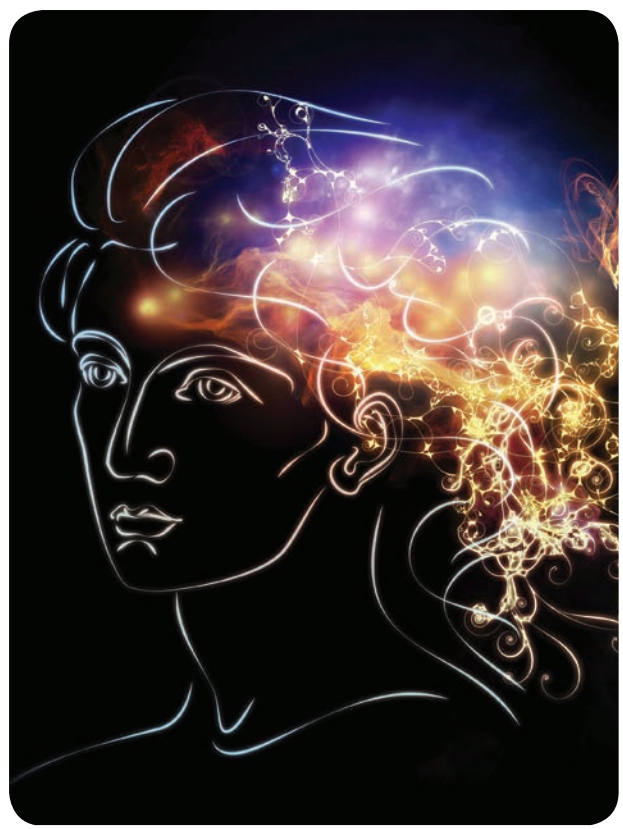
El ejercicio de esta sesión consistirá en realizar, utilizando la imaginación, una visualización.

Explicamos a los alumnos que muchas veces las cosas se desarrollan más intensa y positivamente en la medida en que nosotros ponemos intención en ello. Para eso podemos ejercitarnos de forma que toda nuestra energía y nuestra intención esté focalizada y orientada hacia ese objetivo.

Frase de referencia: BUSCA TUS SUEÑOS.

Podemos ayudar a conseguir o alcanzar las cosas que deseamos en la medida en que pongamos un interés mayor. De manera inconsciente podemos ir incorporando a nuestra vida cotidiana los pasos que irán acercándonos a ese sueño que perseguimos.

Escribimos la frase en la pizarra de la sala o en una cartulina para ponerla en el corcho o en la pared y tenerla visible durante toda la sesión.



2. VARITA DE ZAHORÍ

Los alumnos se situarán en la posición de equilibrio tumbados, recordando que en esta postura se mantiene la cabeza hacia arriba, las palmas de las manos tocando el suelo o sobre la zona del ombligo, las piernas ligeramente separadas y todo el cuerpo orientado hacia arriba con la mirada puesta en el techo. A continuación cerrarán los ojos.

Es importante que adquieran una postura de relajación corporal que les ayude a mantenerse descansados y, sobre todo, atentos, acompañada en todo momento de una respiración consciente.

Les indicamos que vayan siguiendo la visualización que vamos a proponerles. A través de ella se pretende ayudarles a imaginar, detectar o identificar algo que ellos buscan en la vida: una pretensión, un objetivo a alcanzar… Les explicamos que los objetivos a alcanzar tienen que ser del corazón; no caprichos, ni situaciones que impliquen un beneficio personal, sino las pretensiones últimas, como pequeños sueños, que no solo les ayuden a ellos sino también a los demás.

Les detallamos la siguiente visualización:

«Imagínate que estás sentado en un cine y que en la pantalla aparece tu rostro. Te das cuenta de que la persona que aparece en la pantalla eres tú. Ahora debes imaginar algo que deseas que ocurra en tu vida siendo tú el protagonista de esa situación o deseo. Identifica cuál es ese deseo y a continuación respóndete a las siguientes cuestiones: ese deseo o sueño, ¿dónde y cuándo se produce?, ¿cómo es ese lugar?, ¿qué significa para mí?, ¿qué hay en él?, ¿qué personas aparecen en él?, ¿por qué ese deseo?…» (Cada vez que formulemos una pregunta dejaremos que transcurran dos minutos para que cada alumno interiorice y dé respuesta a la misma).

Una vez terminada la visualización les diremos que se coloquen lateralmente para levantarse y, seguidamente, sentarse. Se colocarán en la posición de equilibrio sentados, ayudados por un cojín o banco de meditación o apoyados en las paredes de la sala. Cerrarán los ojos, realizarán tres o cuatro respiraciones profundas y recordarán la película que han imaginado y el sueño que perseguían en ella. En ese momento ponemos música de relajación o meditación para ayudarles a centrarse y a recordar la película imaginada y, más concretamente, el objetivo o sueño perseguido en la misma.

Cuando lo hayan hecho, iremos depositando en las manos de cada uno de ellos un poco de plastilina, barro o pasta de modelar. Cuando se lo indiquemos, tendrán que simbolizar su sueño con ese material. Todo esto lo harán con los ojos cerrados, y no los abrirán hasta que les digamos que empiecen a modelar.

Les explicamos que ahora el ejercicio consiste en imaginar cómo su sueño puede simbolizarse en una pequeña escultura, en un pequeño objeto que recuerde lo que persiguen. Esa escultura u objeto será el resumen o icono de lo que están soñando. Tiene que ser algo sencillo, que, al mirarlo, inmediatamente les conecte con ese sueño.

Les daremos en torno a diez minutos para que modelen el objeto. Cuando lo hayan terminado, les diremos que lo dejen reposar en sus manos y que vuelvan a cerrar los ojos.



3. IR AL CORAZÓN

Diremos a los alumnos que, con los ojos cerrados, intenten grabar en su memoria el objeto que han modelado.

Les indicaremos que hagan un repaso rápido de la película que han visualizado para llegar hasta ese sueño y que unifiquen interiormente el sueño con el símbolo.



4. MI BLOG

Realizar la propuesta 1 del cuaderno *Mi blog* para integrar e interiorizar la experiencia.

Los alumnos escribirán en su cuaderno la siguiente aplicación para la semana (Apps):

Escribe tu «sueño» en un trozo de papel y busca un lugar secreto para esconderlo. No puedes quitarlo de ese lugar hasta que consigas que se cumpla.



¡Es posible!

1

1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

2. Mi blog

Dibuja tu escultura en forma de símbolo de referencia de tu «sueño».

3. Apps

Frase de referencia: BUSCA TUS SUEÑOS.

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



Los ojos del alma

2



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Admirar la realidad desde su profundidad.

Desarrollar la creatividad y la imaginación a través de la mirada.

FRASE DE REFERENCIA

SABER MIRAR ES SABER AMAR.

MATERIAL

Folios en blanco y lápices.

1. ENFOCAR LA ATENCIÓN

Comenzar con el ritual previo de las sesiones de interioridad.

Los alumnos se colocan por parejas. Ellos mismos serán quienes elijan su pareja libremente teniendo en cuenta que nadie se quede solo. Deben elegir a una persona con la que tengan cierta confianza. Hay que evitar que se formen parejas cuyos miembros no tengan confianza entre ellos o, incluso, que tengan algún tipo de dificultad.

Una vez formadas las parejas se sentarán con las piernas cruzadas sobre sus esterillas o mantas de interioridad, unos frente a otros, con las rodillas cerca.

A continuación pronunciaremos la frase de referencia.

Frase de referencia: SABER MIRAR ES SABER AMAR.

Muchas veces con la mirada demostramos cuál es nuestra actitud hacia las cosas y hacia las personas que nos rodean.

Aprovechamos este momento de la sesión para que los alumnos tomen conciencia de cómo miran a los demás y a sí mismos. Que identifiquen y valoren qué es lo que perciben los demás a través de su mirada.

Una vez realizada esta reflexión les explicamos que van a hacer un ejercicio que les permita admirar, fijándose en la profundidad de lo que miran.

Escribimos la frase en la pizarra de la sala o en una cartulina para ponerla en el corcho o en la pared y tenerla visible durante toda la sesión.



2. VARITA DE ZAHORÍ

Una vez colocados por parejas y unos frente a otros, les diremos que durante dos o tres minutos hablen con la persona que tienen enfrente (por ejemplo, contándose lo mejor y lo peor del día anterior). En este primer momento lo único que se persigue es relajar la situación de estar frente a otra persona, intentar que las pequeñas risas o los movimientos o interrupciones entre los dos se vayan sosegando.

Una vez que todos hayan hablado con su pareja, que se hayan fijado en cómo va vestida hoy, cómo está peinada e identifiquen su rostro, les diremos que se mantengan un minuto con los ojos cerrados frente a ella y recuerden a esa persona que acaban de observar.

A continuación les comentamos que las personas a las que toquemos en el hombro podrán abrir los ojos y fijar su mirada en la otra persona. Iremos tocando a un miembro de cada pareja. Les diremos que se fijen en esa persona y en cómo es. Una vez dedicados dos minutos a este ejercicio invertiremos las parejas, diciéndoles a todos que cierren los ojos y tocando los hombros de las personas que antes habían permanecido con los ojos cerrados para que los abran y miren a la persona que tienen delante. Tras realizar este ejercicio con los dos miembros de la pareja pasaremos al tercer ejercicio.



En este momento les diremos a las dos personas de las parejas que abran los ojos pero que se fijen exclusivamente en los ojos de la persona que tienen delante: el contorno, el color, sus pestañas, sus rasgos, lo que transmite esa mirada…

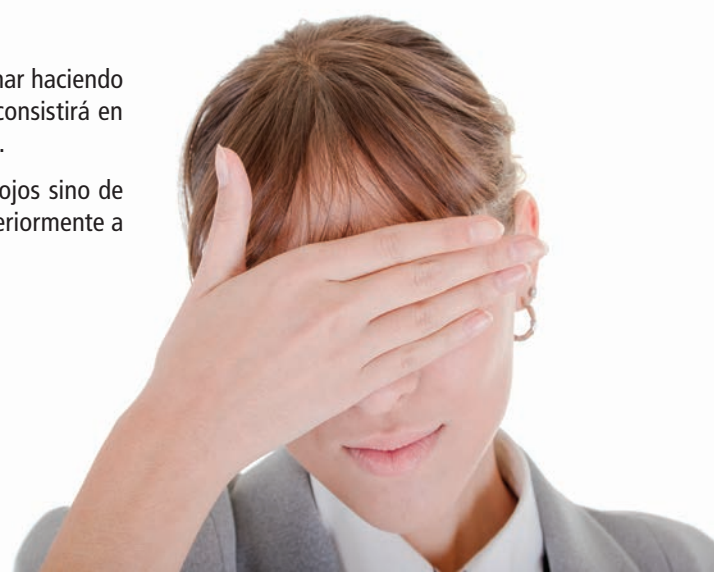
A continuación entregamos un folio y un lápiz a cada alumno. Les diremos que, mirando a su pareja, dibujen sus ojos intentando plasmar lo más fielmente posible su mirada. No deben preocuparse por hacer un trabajo de dibujo creativo extraordinario sino que cada uno, desde las destrezas personales que posea, dibuje sencillamente los ojos de la persona que tiene delante, que atienda a los detalles que antes ha mirado y que los dibuje.

Una vez realizado este dibujo les diremos que se lo entreguen a su pareja. Cada persona pondrá su nombre en su mirada.

3. IR AL CORAZÓN

Los alumnos dejan los dibujos y los lápices en el suelo para terminar haciendo un gesto de bendición sobre la mirada de su pareja. Este gesto consistirá en extender las manos y tocar los ojos de la otra persona tapándolos.

En este sencillo gesto de bendición no se trata de presionar los ojos sino de poner las palmas de las manos sobre ellos y terminar diciendo interiormente a la otra persona: «Gracias por tu mirada».



4. MI BLOG

Realizar la propuesta 2 del cuaderno *Mi blog* para integrar e interiorizar la experiencia.

Los alumnos escribirán en su cuaderno la siguiente aplicación para la semana (Apps):

> Durante esta semana mira especialmente a alguien a los ojos y agradece su presencia.



Los ojos del alma

2

1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

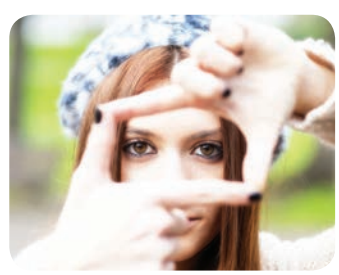
2. Mi blog

Dibuja, copiando tu boceto, los ojos de la persona que has bendecido y con la que has realizado la experiencia; intenta que su mirada quede expresada en tu dibujo. Escribe su nombre debajo.

3. Apps

Frase de referencia: SABER MIRAR ES SABER AMAR.

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



Mi blog
4

El apartado «Resonancias» lo realiza el educador junto con el alumno marcando en el cuaderno *Mi blog* de cada alumno las casillas, según su valoración de lo vivido y observado en las dos sesiones.

Sesión de anclaje / 1

Mirar con el alma

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SMS: Recuerda los mensajes de las dos experiencias que has vivido. Explica a tus compañeros el significado de los mismos y los motivos de la elección de tus destinatarios.

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- Frase de referencia: «Busca tus sueños».
- Preguntas de reflexión: El sueño escondido → ¿lo has hecho?, ¿qué puedes hacer para lograrlo?
- Frase de referencia: «Saber mirar es saber amar».
- Preguntas de reflexión: Mi mirada de bendición → ¿te ha costado?, ¿qué has sentido al mirar así?

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹			☺
Es una persona constante y soñadora.	☐	☐	☐	☐
Mira y trata a los demás con cariño.	☐	☐	☐	☐

Valoración del compromiso de escribir el sueño personal. sí ☐ a veces ☐ no ☐

Valoración del compromiso de mirar de forma especial a alguien. sí ☐ a veces ☐ no ☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

Mi blog

5

15-16 AÑOS

Propuesta didáctica

Autores: Josean Manzanos, Raimundo Caramés y José Antonio Ibáñez

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

ENTRA

EDELVIVES

Las piedras de mi vida 1



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Identificar prioridades en la vida.

Crear un orden de preferencia en la vida personal.

FRASE DE REFERENCIA

TODO EN LA VIDA BUSCA EL EQUILIBRIO.

MATERIAL

Bancos o cojines de meditación (opcionales) y piedras redondas de distintos tamaños.

1. ENFOCAR LA ATENCIÓN

Comenzar con un ritual previo a la actividad que consiste en quitarse el calzado, ponerse los calcetines de interioridad y colocar la manta o esterilla de interioridad.

Los alumnos se distribuyen de forma aleatoria por la sala y se colocan sobre sus esterillas o mantas de interioridad en la posición de equilibrio sentados. Las rodillas deben quedar menos elevadas que la pelvis y la espalda debe estar recta, como si un hilo imaginario atado a la nuca sostuviera el cuerpo en la verticalidad. Las manos estarán abiertas sobre las piernas o una sobre otra en el regazo formando un «cuenco». La cabeza ligeramente recogida hacia atrás y el mentón con una suave inclinación hacia abajo, orientando la mirada a una distancia de un metro, con los ojos cerrados o entreabiertos. También pueden sentarse en bancos o cojines de meditación.

Una vez colocados así, cerrarán los ojos y realizarán tres o cuatro respiraciones profundas.

El ejercicio de esta sesión consistirá en ir discerniendo qué cosas son más importantes en la vida con ayuda de la creatividad y la imaginación.

A continuación pronunciaremos la frase de referencia.

Frase de referencia: TODO EN LA VIDA BUSCA EL EQUILIBRIO.

Les diremos que todo lo creado mantiene un equilibrio perfecto (las estrellas en el Universo, los paisajes…). En la frase de referencia se resume la importancia de la búsqueda del equilibrio en el desarrollo y evolución de todo cuanto tiene vida.

Escribimos la frase en la pizarra de la sala o en una cartulina para ponerla en el corcho o en la pared y tenerla visible durante toda la sesión.



2. VARITA DE ZAHORÍ

Para realizar la experiencia de esta sesión entregaremos a cada alumno al menos cuatro piedras, preferentemente redondas, de distintos tamaños, de manera que entre las cuatro formen una progresión.



Colocados en la posición de equilibrio sentados, les pedimos que hagan un escáner corporal, que iremos pautando, de manera que sitúen bien las rodillas, la pelvis, la espalda, el cuello, la cabeza y las manos.

En un primer momento les diremos que cojan la piedra más grande y que cierren los ojos. Con esta piedra en sus manos pensarán en las situaciones y personas que más importancia y estabilidad tienen en sus vidas. Mientras lo hacen acariciarán la piedra. Con el gesto de acariciar y al mismo tiempo percibir interiormente esas experiencias más importantes se pretende unificar la caricia con lo que brota interiormente.

Les dejaremos dos minutos para ello. Una vez que hayan identificado ese aspecto importante en sus vidas, les diremos que abran los ojos y que dejen la piedra de mayor tamaño frente a ellos y cojan la que le sigue en tamaño. En un segundo momento cerrarán los ojos de nuevo y buscarán otro aspecto relevante y que les aporta estabilidad en sus vidas, pero que no es tan importante como el anterior. Una vez identificado mientras acarician esta nueva piedra, para lo cual les daremos dos minutos, les diremos que abran los ojos y sitúen esta piedra encima de la anterior.

A continuación harán el mismo proceso con las otras dos piedras. Una vez identificada la última situación importante en sus vidas colocarán la piedra encima de las otras tres, formando, entre las cuatro, una pirámide o tótem.

3. IR AL CORAZÓN

Después de haber interiorizado y haber expresado con las piedras las experiencias importantes de sus vidas les diremos que hagan un ejercicio de observación. Durante dos minutos observarán su pirámide o tótem de piedras recordando qué significa cada una de ellas.



4. MI BLOG

Realizar la propuesta 1 del cuaderno *Mi blog* para integrar e interiorizar la experiencia.

Los alumnos escribirán en su cuaderno la siguiente aplicación para la semana (Apps):

> Este mes haz un tótem con tres piedras en las que aparezcan escritas las tres actitudes que quieres intensificar en tu vida.



Las piedras de mi vida

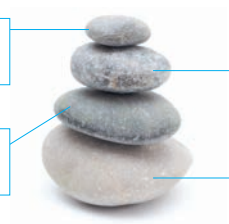
1

1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

2. Mi blog

Escribe sobre estas piedras las palabras que has identificado por orden de importancia en tu vida; en la base escribe la más importante, y así gradualmente. Explica junto a cada palabra la razón de su importancia para ti.



3. Apps

Frase de referencia: TODO EN LA VIDA BUSCA EL EQUILIBRIO.

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



Muros para admirar

2



CONTENIDO

Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

Ser creativos a través de la imaginación.

Expresar mensajes profundos.

FRASE DE REFERENCIA

LO PROFUNDO ESTÁ SIEMPRE
DETRÁS DE LO QUE SE VE.

MATERIAL

Música de relajación o meditación.

1. ENFOCAR LA ATENCIÓN

Comenzar con el ritual previo de las sesiones de interioridad.

Los alumnos se distribuyen por la sala y se colocan en la posición de equilibrio de pie. Les recordamos que en esta postura las piernas deben estar ligeramente separadas, las rodillas levemente flexionadas, los hombros caídos y los brazos a lo largo del cuerpo y la espalda recta.

Una vez colocados así, cerrarán los ojos y realizarán tres o cuatro respiraciones profundas.

A continuación pronunciaremos la frase de referencia.

Frase de referencia: LO PROFUNDO ESTÁ SIEMPRE DETRÁS DE LO QUE SE VE.

Les explicamos que la profundidad de las cosas siempre está escondida. Por ello debemos diferenciar entre ver y percibir para poder llegar a la profundidad de las mismas. Ver es utilizar uno de nuestros sentidos, mientras que percibir supone unir al sentido de la vista el corazón.

En esta sesión vamos a intentar buscar una mirada que nos permita admirar la profundidad de las cosas que nos rodean y de la cotidianidad en la que vivimos.

Escribimos la frase en la pizarra de la sala o en una cartulina para ponerla en el corcho o en la pared y tenerla visible durante toda la sesión.





2. VARITA DE ZAHORÍ

Los alumnos permanecen en la posición de equilibrio de pie y les dejamos dos minutos para que hagan un escáner corporal que iremos pautando para que detecten las partes de su cuerpo que están colocadas de forma incorrecta. Al mismo tiempo, pondremos de fondo música de relajación o meditación que ayude a mantener la atención y la concentración a lo largo de la experiencia.

A continuación les decimos que cierren los ojos e imaginen que frente a ellos hay un muro y que en una de sus manos tienen un *spray* para hacer un grafiti en dicho muro. Primero se situarán imaginariamente frente a uno de los muros de su casa, preferentemente el que está a la entrada. Tendrán que escribir imaginariamente, en forma de grafiti, una palabra o una frase que provoque interés hacia el lugar donde está escrito en las personas que lo lean. Deben ser mensajes atractivos en su forma y diseño. Por ejemplo: «pasa, porque serás bienvenido», «en esta casa viven personas felices»…

Después repetirán el proceso con la pared de entrada a su habitación. Imaginarán que escriben en forma de grafiti una palabra o frase que provoque admiración a la persona que la lea.

Este mismo ejercicio lo repetirán con los siguientes lugares: el muro de un jardín público, una pared del colegio, una pared de la calle, la pared o muro que separa dos países, la pared de un centro de reunión con amigos, la de una iglesia o centro de espiritualidad…

Es importante situarles en cada uno de los lugares para que intenten dar profundidad a la palabra o frase con referencia al lugar imaginario en el que se encuentran.



3. IR AL CORAZÓN

Los alumnos se sientan en círculo. Les decimos que escojan entre todos los muros donde imaginariamente han escrito grafitis el que les ha impactado más, el que les ha sugerido más o les ha parecido más importante. Una vez escogido deberán situarse imaginariamente sobre él y repetirán interiormente la palabra o frase que han escrito en esa pared o muro.



4. MI BLOG

Realizar la propuesta 2 del cuaderno *Mi blog* para integrar e interiorizar la experiencia.

Los alumnos escribirán en su cuaderno la siguiente aplicación para la semana (Apps):

> Diseña un pequeño grafiti con un mensaje
> que quieras transmitir al mundo y colócalo en una pared.



Muros para admirar

2

1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

2. Mi blog

Escribe, en forma de grafiti, sobre este muro las frases que han resonado en ti en la sesión. Imagina que es tu «muro» de presentación en la red.



3. Apps

Frase de referencia: LO PROFUNDO ESTÁ SIEMPRE DETRÁS DE LO QUE SE VE.

Copia y recuerda la aplicación
para la semana:



El apartado «Resonancias» lo realiza el educador junto con el alumno marcando en el cuaderno *Mi blog* de cada alumno las casillas, según su valoración de lo vivido y observado en las dos sesiones.

Sesión de anclaje / 1

Todo en la vida tiene profundidad

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SMS: Recuerda los mensajes de las dos experiencias que has vivido. Explica a tus compañeros el significado de los mismos y los motivos de la elección de tus destinatarios.

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- Frase de referencia: «Todo en la vida busca el equilibrio».
- Preguntas de reflexión: Las piedras de tu vida → ¿qué cosas te parecen esenciales en la vida?, ¿por qué?
- Frase de referencia: «Lo profundo está siempre detrás de lo que se ve».
- Preguntas de reflexión: El muro → ¿cómo se distingue un mensaje importante de uno banal?

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹			☺
Distingue las cosas que son importantes.	☐	☐	☐	☐
Expresa mensajes profundos.	☐	☐	☐	☐

Valoración del compromiso de hacer un tótem con las actitudes preferentes para la vida. sí ☐ a veces ☐ no ☐

Valoración del compromiso de diseñar un grafiti con un mensaje para el mundo. sí ☐ a veces ☐ no ☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

Mi blog

5

3 PROYECTO «EN TI» EN BACHILLERATO

3.1. Estructura

En Bachillerato se utilizan las palabras ***unifica,*** en primero, y ***transforma,*** en segundo, para expresar los objetivos generales de cada curso.

En 1.º se acompaña la experiencia de interioridad desde **la unificación de todo con el Todo y con todos**. En esta etapa la juventud se asienta y la adolescencia va dejando paso a la primera madurez. Este momento de desarrollo permite percibir la unidad holística de la persona y su identificación con un mundo más amplio del que se es parte.

En 2.º de Bachillerato la interioridad tiene como eje transversal la **transformación interior; un nuevo modo de ser y percibir**. Es la etapa final del aprendizaje, que se abrirá después hacia una profundidad de vida como adultos. Los cambios alcanzados ahora serán los cimientos del mañana.

El conjunto de la propuesta para Bachillerato se resume con la expresión **EN MÍ,** con la intención de plasmar el desarrollo competencial básico que tiene la educación de la interioridad en esta etapa. Es la concreción del proyecto de interioridad «En Ti» en cada persona («en mí») de forma que se personaliza y se canaliza la transformación de una vida interior experimentada con profundidad.



3.2. Materiales y sesiones

El proyecto consta de dos materiales diferenciados y, a la vez, complementarios: el **material para el educador** y el **material para el alumno.**

Material para el educador

Se presenta en formato digital. Incluye una **propuesta didáctica,** en la que se explica con detalle y paso a paso cómo realizar las veinte sesiones de aula, e **imágenes** para utilizar en algunas sesiones.

En Bachillerato cada sesión consta de cuatro partes:

1. **Tiempo de calma.** Es el momento inicial de la sesión, en el que se realizan tres tareas. En primer lugar los alumnos se sitúan según las necesidades de la práctica que se va a llevar a cabo. En segundo lugar se dan las primeras instrucciones para centrar la atención en la experiencia que van a vivir. Es un momento de lograr un silencio inicial personal y grupal**.** En un tercer momento se concluye con unas palabras para interiorizar que serán de referencia para la experiencia.
2. **La escucha interior.** Es el momento central de la sesión, en el que se va pautando la práctica interior. Se realizan actividades de introspección que permitan al alumnado indagar en su vivencia interior. Es un momento de escucha en el que la metodología se asienta en la experimentación.
3. **Aquietarse en el silencio.** Es el momento final de la práctica, que concluye siempre con unos minutos de silencio que permitan reposar lo vivido y tomar conciencia de ello. En esta parte se incluye una cita de referencia, que posteriormente aparecerá en el cuaderno del alumno en el periódico Noticias+.
4. **Mi GPS.** Se invita a los alumnos a plasmar lo experimentado durante la sesión en su cuaderno. GPS son las siglas de la expresión inglesa *Global Positioning System* (Sistema de Posicionamiento Global, en castellano). Su metáfora con el proyecto es reseñar cómo en la educación de la interioridad se alcanza un «radar» que permite sincronizar las señales interiores para una nueva forma de «posicionamiento global» de la persona.



Material para el alumno

Incluye un cuaderno de trabajo, **Mi GPS,** que consta de treinta sesiones: veinte sesiones de trabajo y diez de anclaje, que se realizan cada dos sesiones de trabajo.

Este cuaderno es la plasmación de las experiencias vividas y recorridas por los alumnos en las sesiones.

Las **sesiones de trabajo** se presentan como la portada de un periódico, que se llama **Noticias+** (positivas), como si fuera un «periódico de mi interior», que consta de cuatro partes:

1. **Una imagen** relacionada con el contenido de la sesión. Siempre es abierta, espiritual, bella y sugiere preguntas. Será el soporte inicial para que los alumnos escriban el titular.
2. **Un titular** que los alumnos tienen que escribir, que resuma la experiencia vivida y pueda ser la noticia de la semana. Por ejemplo: «En cada persona hay vida que cuidar»; «Tus emociones no son tú», «Hay una palabra en el extremo del silencio»...

3. El **desarrollo de una «noticia»** que escriben los alumnos en forma de reflexión de la experiencia que han vivido en la sesión.

4. Un **apartado final, «Coordenadas GPS»,** en el que los alumnos responden a dos apartados indicando cuál sería el itinerario a seguir para alguien que desee alcanzar la experiencia de interioridad vivida. Este apartado tiene dos partes:

   - **Ir a.** Se formula una pregunta sobre cómo alcanzar el objetivo central de la sesión y qué pasos habría que dar o cómo conseguirlo (por ejemplo: «¿**qué** descubres al admirar lo que te rodea?», «¿**qué** se puede transmitir con la energía personal?», «¿**cómo** crees que se puede ser una persona que sabe admirar?»...).
   - **Destino.** Se formula una pregunta sobre cuál es el objetivo de la experiencia interior vivida (por ejemplo: «¿**cuál** es la riqueza de trabajar con los sentidos?», «¿**cuál** crees que es la intención de trabajar la conciencia corporal?», «¿**cuál** es la importancia de observar tu respiración?»...).

En las **sesiones de anclaje** se busca que el contenido y la experiencia vivida puedan ir asentándose personal y grupalmente. Con una metodología de trabajo grupal, se recuerda entre todos lo vivido en las dos sesiones anteriores. Cada sesión de anclaje termina con una autoevaluación del alumno compartida con el educador. Es una «valoración de tendencia», de forma que tanto los alumnos como los educadores puedan ver cómo se van sedimentando las experiencias de interioridad en su vida. También los propios alumnos indican el *grado de receptividad* que han mostrado en las sesiones para situar su valoración entre los términos «inquieto», «ausente» o «a gusto».

Las sesiones de anclaje persiguen fijar tres aprendizajes: recordar, revisar y valorar. Tienen tres partes:

1. La **armonización** de las dos experiencias vividas en las sesiones anteriores a través de una pregunta-resumen que permita recordar los dos titulares del periódico Noticias+ (positivas).
2. La **sintonía** es la parte en la que, a través de dos descriptores, se revisan los aprendizajes fundamentales que se han pretendido alcanzar. Los descriptores son preguntas que se responden individualmente para saber qué contenidos se han adquirido.
3. Las **resonancias** son los indicadores de evaluación que el educador marca junto con el alumno en forma de autoevaluación. Se valora en qué medida ha interiorizado los contenidos de las dos sesiones anteriores y cómo se ha mostrado el alumno en las sesiones (inquieto, ausente o a gusto). Se trata de una valoración de tendencia y no de una evaluación numérica de logros.

Por eso el ciclo pedagógico en la educación de la interioridad consiste en:

¿Qué he vivido?	ARMONIZACIÓN
¿Qué he aprendido?	SINTONÍA
¿Qué he interiorizado?	RESONANCIAS





ANCLAJES


EXPERIMENTAR
¿Qué he interiorizado?
¿Qué he vivido?
VIDA INTERIOR
APRENDER
DESCUBRIR
¿Qué he aprendido?



17-18 AÑOS

Propuesta didáctica

Autores:
Josean Manzanos y Andrés Ortega

Revisores técnicos:
David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica:
Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

UNIFICA

EDELVIVES

ARTICULACIONES MÁGICAS

1

CONTENIDO

- Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

- Contemplar nuestras manos captando lo que son capaces de crear.
- Percibir la belleza de toda creación personal.

PALABRAS PARA INTERIORIZAR

- SIENTE TUS MANOS.



MATERIAL

Papeles de colores, lápices, lana de colores y música de relajación o meditación.

1. Tiempo de calma

Comenzar con un ritual previo a la actividad que consiste en quitarse el calzado para dar comienzo a la sesión.

Los alumnos se sientan sobre su manta o esterilla, orientando todos su mirada hacia el mismo lugar (donde esté el educador, o hacia la entrada, o mirando hacia una misma pared de la sala).

Una vez así, cerrarán los ojos y realizarán tres o cuatro respiraciones pautadas de forma consciente para dejar a un lado los pensamientos y relajarse para desarrollar la sesión.

El espacio físico ha de permitir trabajar con la suficiente holgura como para que cada alumno pueda tener delante lápices, lana y papel de colores que después utilizará para trabajar en forma de proyecto.

Palabras para interiorizar: SIENTE TUS MANOS.

Diremos en alto tres o cuatro veces las palabras para interiorizar correspondientes a la sesión, para que los alumnos las interioricen y reflexionen sobre ellas.

En esta sesión llevaremos a los alumnos a observar lo cotidiano, descubriendo los detalles de lo que ven cada día. La intención es que puedan sentir emociones al descubrir las maravillas que forman parte de sí mismos.



Una vez que los alumnos hayan realizado las respiraciones, que permiten una primera relajación corporal y mental, abrirán los ojos y observarán atentamente sus manos durante dos o tres minutos.

Después les diremos que analicen con detenimiento sus dedos: sus articulaciones, los pliegues de la piel, los poros... Han de mirar algo que ven cada día, sus manos, pero ahora con una mirada atenta y profundizando en todos los detalles. Envueltos por el sonido de la música de relajación, tratarán de sentir la emoción de cada uno de los elementos que hacen posible el milagro del movimiento de sus manos. Harán micromovimientos pautados por el educador, para analizar con precisión cómo se articulan los dedos y las muñecas.

Sin perder la idea de conjunto de las manos, de compleja y maravillosa superestructura, crearán un móvil articulado. La intención es elaborar un objeto que tenga movimiento y «sugiera» la idea de articulaciones. Para ello, atarán los lápices unos a otros con la lana. También pueden añadir tiras de papeles de colores al conjunto del móvil para simular la complejidad y la riqueza de las articulaciones de las manos. Asimismo han de atar dos hilos mucho más largos: uno servirá después para estirar y mover el móvil, y el otro para atarlo a algún elemento del techo (en caso de estar en un espacio interior).

Una vez construidos los móviles los alumnos los colgaran en círculo, próximos unos a otros, y los unirán entre sí con hilos de lana, creando de esta manera una superestructura de color, articulada y móvil.

Después de colgarlos, los alumnos se sentarán en círculo en el suelo y se darán las manos entre sí. Al mismo tiempo cada uno sujetará el hilo que cuelga de su móvil.

A continuación todo el grupo, en silencio, iniciará un movimiento armónico al unísono que se transmitirá a través de los hilos al macromóvil.

Ahora, todo el conjunto, alumnos y móviles, forma una vibrante, compleja y maravillosa estructura articulada.





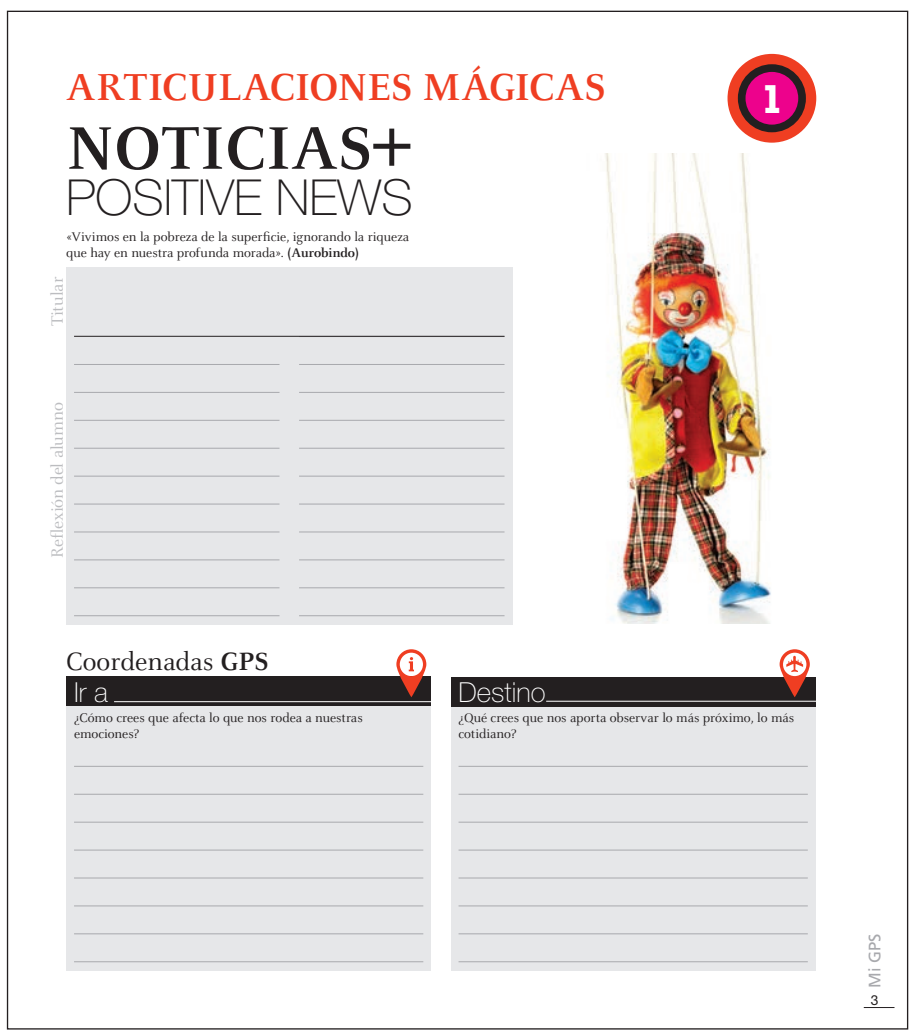
3. Aquietarse en el silencio

Para terminar la dinámica, tal y como están colocados, cierran los ojos para percibir la sensación de estar unidos y en movimiento. Poco a poco irán ralentizando su acción hasta convertirla en micromovimientos imperceptibles por donde fluirá la vida.

Finalmente, con los ojos cerrados y en silencio, escucharán la cita de referencia que diremos en voz alta y que aparece plasmada en su cuaderno: «Vivimos en la pobreza de la superficie, ignorando la riqueza que hay en nuestra profunda morada» (Aurobindo).

4. Mi GPS

Realizar la propuesta 1 del cuaderno *Mi GPS* para plasmar la experiencia vivida y terminar la sesión con un ejercicio-resumen de la misma.



ARTICULACIONES MÁGICAS

1

NOTICIAS+
POSITIVE NEWS

«Vivimos en la pobreza de la superficie, ignorando la riqueza que hay en nuestra profunda morada». **(Aurobindo)**

Titular

Reflexión del alumno

Coordenadas **GPS**

Ir a

¿Cómo crees que afecta lo que nos rodea a nuestras emociones?

Destino

¿Qué crees que nos aporta observar lo más próximo, lo más cotidiano?

Mi GPS 3

MENSAJES EN CADENA

2

CONTENIDO

- Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

- Vivir en profundidad las cosas cotidianas.
- Aprender a transmitir mensajes positivos a las personas que están alrededor.

PALABRAS PARA INTERIORIZAR

- ESCUCHA EL SILENCIO.



MATERIAL

Música de relajación o meditación, folios en blanco y bolígrafos.

1. Tiempo de calma

Comenzar con el ritual previo de las sesiones de interioridad.

Los alumnos se distribuyen aleatoriamente por la sala intentando encontrar un espacio personal de intimidad. Una vez distribuidos así, se sientan adquiriendo la «posición de equilibrio sentados» (que se describe en el recuadro) para que el cuerpo y la mente se sosieguen.

POSICIÓN DE EQUILIBRIO SENTADOS

Sentarse de forma que las rodillas queden menos elevadas que la pelvis. La espalda recta, sin necesidad de apoyarla, como si un hilo imaginario atado a la nuca sostuviera el cuerpo en verticalidad. Colocar las manos abiertas sobre las piernas o una sobre otra en el regazo formando un «cuenco». La cabeza ligeramente recogida hacia atrás y el mentón con una suave inclinación hacia abajo, orientando la mirada a una distancia de un metro de uno mismo, con los ojos cerrados o entreabiertos.

Realizarán un escáner corporal, pautado por el educador, que recorra cada una de las partes de su cuerpo para relajarlas y después acceder a la respiración como forma de aquietar la mente.

Palabras para interiorizar: ESCUCHA EL SILENCIO.

Diremos en alto tres o cuatro veces las palabras para interiorizar correspondientes a la sesión, para que los alumnos las interioricen y reflexionen sobre ellas.



2. La escucha interior

Los alumnos permanecen en la posición de equilibrio sentados y les entregamos un folio y un bolígrafo a cada uno de ellos. A continuación ponemos música de meditación o relajación.

En un primer momento les indicamos que, con los ojos cerrados, piensen en tres lugares cotidianos y conocidos para ellos (casa, colegio, calle, barrio, centro deportivo...). Una vez que los hayan traído a su mente les pedimos que identifiquen algún rincón, lugar sugerente o especial dentro de los mismos (por ejemplo, si han escogido su casa, que busquen un lugar especial en ella, como el sofá; o si han escogido el barrio, que busquen un lugar especial en él, como la panadería de la esquina).

En un segundo momento, tras identificar tanto los lugares como los espacios de referencia de los mismos, abrirán los ojos y escribirán en el folio que les hemos entregado tres mensajes positivos que les gustaría dejar en esos lugares especiales, de forma que, si alguien pasara por allí, pudiera leerlos a modo de «cartel publicitario». Para ello, tienen que situarse en el lugar y pensar en qué personas pasarán por allí.

El contenido del mensaje debe ser una frase que intente hacer feliz a quien la lea (por ejemplo: «Disfruta del día de hoy»; «Ahora que has pasado por aquí intenta ser más feliz»....).

Por último, les diremos que escriban los mensajes en tres tiras de papel y que las coloquen en la pared o en el corcho. A continuación, acompañados de la música de relajación o meditación, pasearán en silencio para leer los mensajes de los demás. Les daremos tres minutos para ello.



SILENCIO

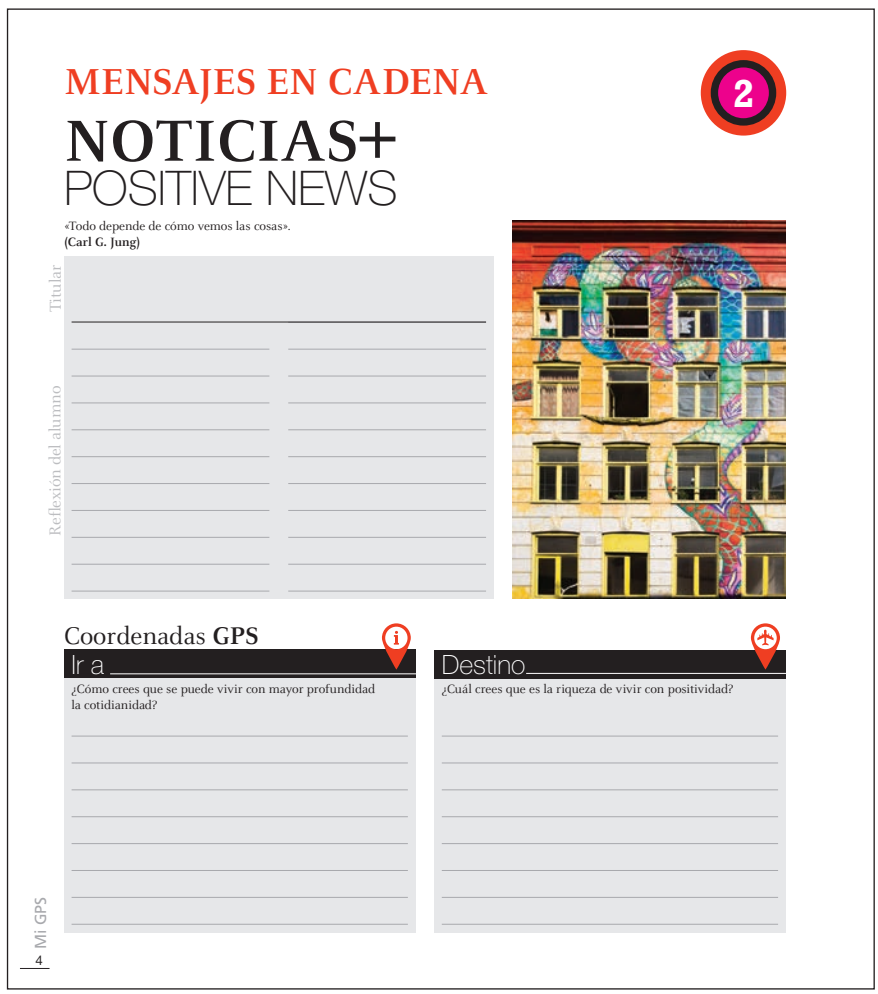
3. Aquietarse en el silencio

Los alumnos permanecen sentados. Les indicamos que terminen la actividad con un sencillo ejercicio de silencio acompasando su respiración y haciéndola consciente, realizando tres respiraciones profundas para que la experiencia que han iniciado y vivido pueda asentarse en ellos.

Finalmente, con los ojos cerrados y en silencio, escucharán la cita de referencia que diremos en alto y que aparece plasmada en su cuaderno: «Todo depende de cómo vemos las cosas» (Carl G. Jung).

4. Mi GPS

Realizar la propuesta 2 del cuaderno *Mi GPS* para plasmar la experiencia vivida y terminar la sesión con un ejercicio-resumen de la misma.



MENSAJES EN CADENA

2

NOTICIAS+
POSITIVE NEWS

«Todo depende de cómo vemos las cosas».
(Carl G. Jung)

Titular

Reflexión del alumno

Coordenadas **GPS**

Ir a

¿Cómo crees que se puede vivir con mayor profundidad la cotidianidad?

Destino

¿Cuál crees que es la riqueza de vivir con positividad?

Mi GPS
4



Sesión de anclaje 1

El apartado «Resonancias» lo realiza el educador junto con el alumno marcando en *Mi GPS* de cada alumno las casillas, según su valoración de lo vivido y observado en las dos sesiones.

Sesión de anclaje 1

MENSAJES ESPECIALES

Armonización

LA EXPERIENCIA

¿Qué hemos vivido? Recordamos...

ELEMENTOS

Noticias+: Recuerda los dos titulares que escribiste en las dos sesiones anteriores y explica en tu grupo el contenido de los mismos con la reflexión que hiciste. Estableced un diálogo/discusión y, a continuación, contesta individualmente a la pregunta siguiente: «Después de lo que has vivido y compartido con tus compañeros, ¿qué aporta en las relaciones entre las personas el saber *descubrir lo que está dentro de los demás*?».

Sintonía

EL DESCUBRIMIENTO

¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

DESCRIPTORES

- Articulaciones mágicas: ¿Cómo crees que se puede trabajar la creatividad en la vida cotidiana?
- Mensajes en cadena: ¿Qué tipo de mensajes pueden cambiar interiormente a las personas?

Resonancias

EL APRENDIZAJE

¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

INDICADORES

• Soy creativo/a a través de mi cuerpo.	☐	☐	☐
• Sé transmitir mensajes positivos.	☐	☐	☐

En el desarrollo de las sesiones me he sentido:

☐ inquieto/a ☐ ausente ☐ a gusto

Mi GPS 5

17-18 AÑOS

Propuesta didáctica

Autores:
Josean Manzanos y Luz López

Revisores técnicos:
David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica:
Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

TRANSFORMA

EDELVIVES

EL ESCUDO DE MI CORAZÓN

1

CONTENIDO

- Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

- Crear desde la imaginación.
- Identificar y relacionar la personalidad con símbolos, colores y animales.

PALABRAS PARA INTERIORIZAR

- ESCUCHA TU LATIDO.

MATERIAL

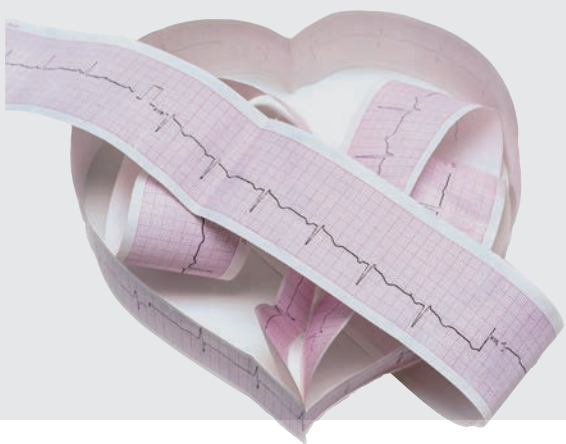
Folios en blanco, lápices y pinturas.



1. Tiempo de calma

Comenzar con un ritual previo a la actividad que consiste en quitarse el calzado para dar comienzo a la sesión.

Los alumnos se distribuyen en torno a las paredes de la sala y se sientan sobre sus mantas o esterillas



de interioridad. Una vez colocados así, les invitamos a cerrar los ojos. A continuación iremos pautando los pasos que tendrán que dar para relajar y serenar el cuerpo. Realizarán un escáner corporal que recorra cada una de las partes de su cuerpo de forma que las tranquilice para después acceder a la respiración como forma de aquietar la mente.

Palabras para interiorizar: ESCUCHA TU LATIDO.

Diremos en alto varias veces las palabras para interiorizar correspondientes a la sesión, para que los alumnos las interioricen y reflexionen sobre ellas.

Después les explicamos que van a reflejar y a definir en un escudo sus elementos de identidad, las cualidades o los rasgos propios de sí mismos.

2. La escucha interior

En un primer momento, en la posición sentados en la que se encuentran, los alumnos hacen el gesto de llevarse la mano al corazón. Después cierran los ojos e imaginan cómo dibujarían el escudo de su propio corazón, en el que tendrían que estar reflejadas todas las cualidades o señales de su identidad personal.

Para ello, les diremos que hagan un ejercicio de imaginación sobre la forma que debería tener su escudo, tomando como referencia escudos que hayan visto a lo largo de su vida.

Una vez identificado el escudo, dibujarán con un dedo en el aire la forma que hayan escogido. Después pensarán qué colores debe tener (les dejaremos dos minutos para ello). Como mínimo deben identificar tres colores para el escudo.

A continuación les decimos que identifiquen las partes y objetos que tendría su escudo (por ejemplo, anclas, castillos, corona...). Cada objeto que identifiquen debe reflejar alguna de sus cualidades personales. Una vez identificados los objetos pasarán a identificar a los animales que recogería ese escudo personal, teniendo en cuenta que estos deben representar alguna cualidad (por ejemplo: delfín-fidelidad; búho-sabiduría; paloma-paz...).

Para finalizar, les indicamos que imaginen elementos de la naturaleza con los que se identifican y que plasmarían en su escudo (por ejemplo: luna-persona soñadora; árbol-estabilidad...).

En un segundo momento repartiremos folios en blanco, lápices y pinturas a los alumnos para que dibujen el escudo que anteriormente han imaginado. Para ello, iremos repitiendo cada una de las fases de constitución del escudo, y a medida que vayamos repasándolas les daremos dos o tres minutos para que las dibujen.





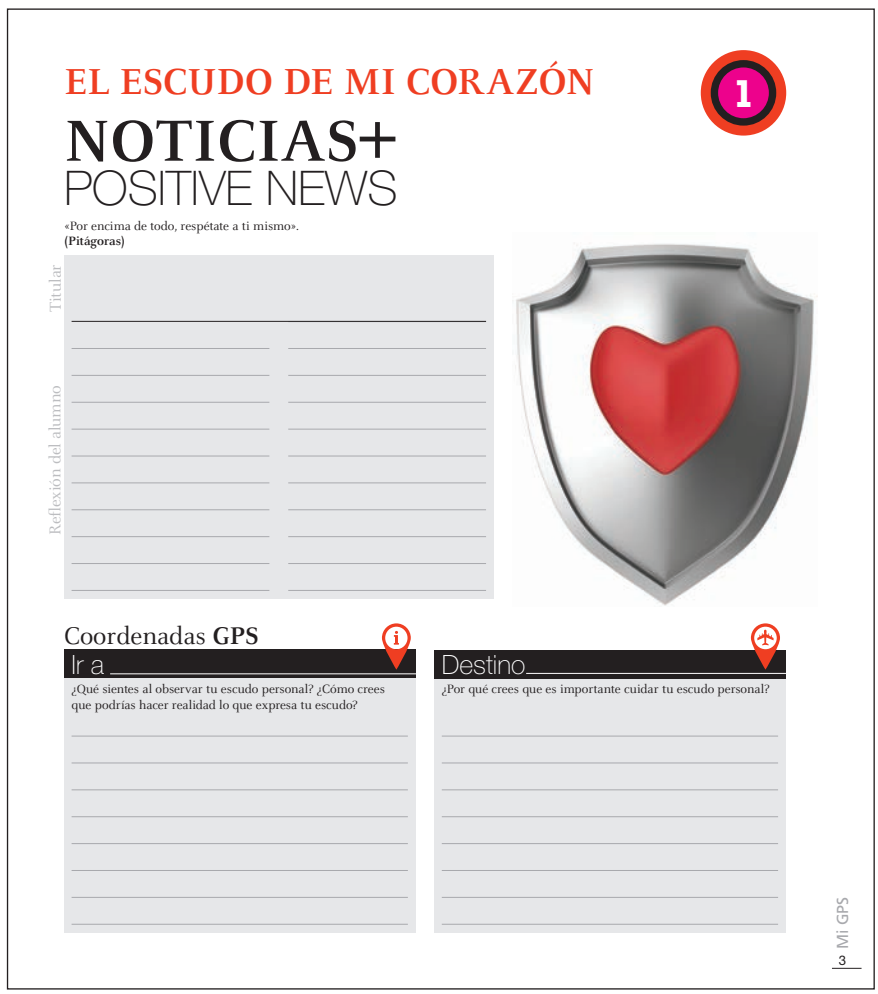
3. Aquietarse en el silencio

Para terminar la práctica, los alumnos colocan el dibujo que han hecho en el suelo frente a ellos y lo observan durante 30 segundos. Después cerrarán los ojos y tratarán de hacer una fotografía visual de su escudo personal de forma que quede grabado en su mente (les daremos para ello un minuto).

Finalmente, tal y como están colocados, con los ojos cerrados y en silencio, escucharán la cita de referencia que diremos en alto y que aparece plasmada en su cuaderno: «Por encima de todo, respétate a ti mismo» (Pitágoras).

4. Mi GPS

Realizar la propuesta 1 del cuaderno *Mi GPS* para plasmar la experiencia vivida y terminar la sesión con un ejercicio-resumen de la misma.



EL ESCUDO DE MI CORAZÓN

1

NOTICIAS+
POSITIVE NEWS

«Por encima de todo, respétate a ti mismo».
(Pitágoras)

Titular

Reflexión del alumno

Coordenadas **GPS**

Ir a

¿Qué sientes al observar tu escudo personal? ¿Cómo crees que podrías hacer realidad lo que expresa tu escudo?

Destino

¿Por qué crees que es importante cuidar tu escudo personal?

Mi GPS 3

¡ABRE LOS OJOS!

2

CONTENIDO

- Pensamiento creativo (P.C.)

OBJETIVOS

- Descubrir la profundidad de las cosas a través de una observación atenta.
- Trabajar la imaginación desde los sentidos.

PALABRAS PARA INTERIORIZAR

- MIRA DENTRO.

MATERIAL

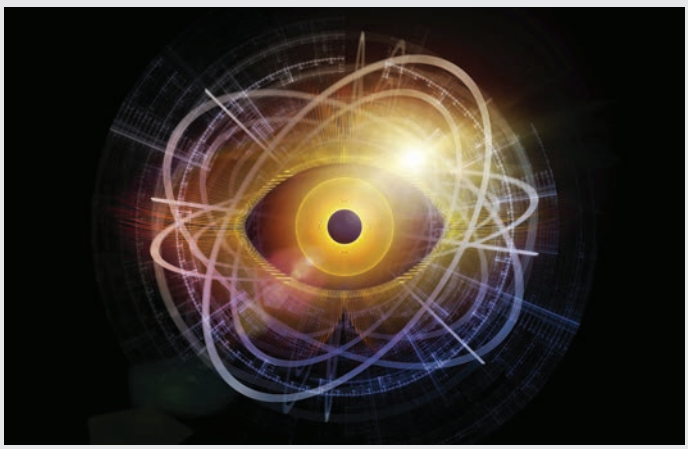
Imágenes de objetos en primer plano y música de relajación o meditación.



1. Tiempo de calma

Comenzar con el ritual previo de las sesiones de interioridad.

Los alumnos se distribuyen de forma aleatoria por la sala de interioridad y se sientan sobre sus mantas o esterillas. Una vez así, cierran los ojos y realizan tres o cuatro respiraciones de forma consciente, pautadas por el educador, para dejar a un lado los pensamientos y relajarse con el fin de desarrollar la sesión.



Palabras para interiorizar: MIRA DENTRO.

Diremos en alto varias veces las palabras para interiorizar correspondientes a la sesión, para que los alumnos las interioricen y reflexionen sobre ellas.

Les explicamos que en esta sesión van a vivir una experiencia que les permitirá ver la profundidad de las cosas a través de una observación más atenta.

Para ello entregaremos a cada alumno imágenes sacadas en un primer plano de enfoque (piedras, gotas de agua, insectos, diferentes tipos de hojas de árboles, flores...) (ver imágenes sesión 2).

2. La escucha interior

Indicamos a los alumnos que mantengan entre sus manos la imagen que les hemos entregado y que hagan un ejercicio de observación y atención según las indicaciones que les vamos a dar.

Pondremos música de relajación o meditación de fondo que nos acompañará a lo largo de la dinámica.

En un primer momento les diremos que identifiquen cuál es el color predominante de la imagen que tienen. Les daremos dos minutos para ello.

En un segundo momento identificarán la forma geométrica más significativa de su imagen (por ejemplo: espiral, círculo, cuadrado...). De nuevo les dejaremos dos minutos para que la identifiquen.

En un tercer momento asociarán un olor a la imagen. Tendrán dos minutos para ello.

En un cuarto momento, bajaremos el volumen de la música que habíamos puesto y les diremos que imaginen una música de fondo que podría acompañar a esa imagen. Les dejaremos dos minutos para ello.

En un quinto momento les diremos que imaginen la sensación que su tacto percibiría si pudieran tocar lo que están observando. Les dejaremos también dos minutos para que lo hagan.

Por último, les pediremos que identifiquen el tipo de sabor (dulce, salado, amargo, ácido...) que les transmite la imagen. Les daremos dos minutos.





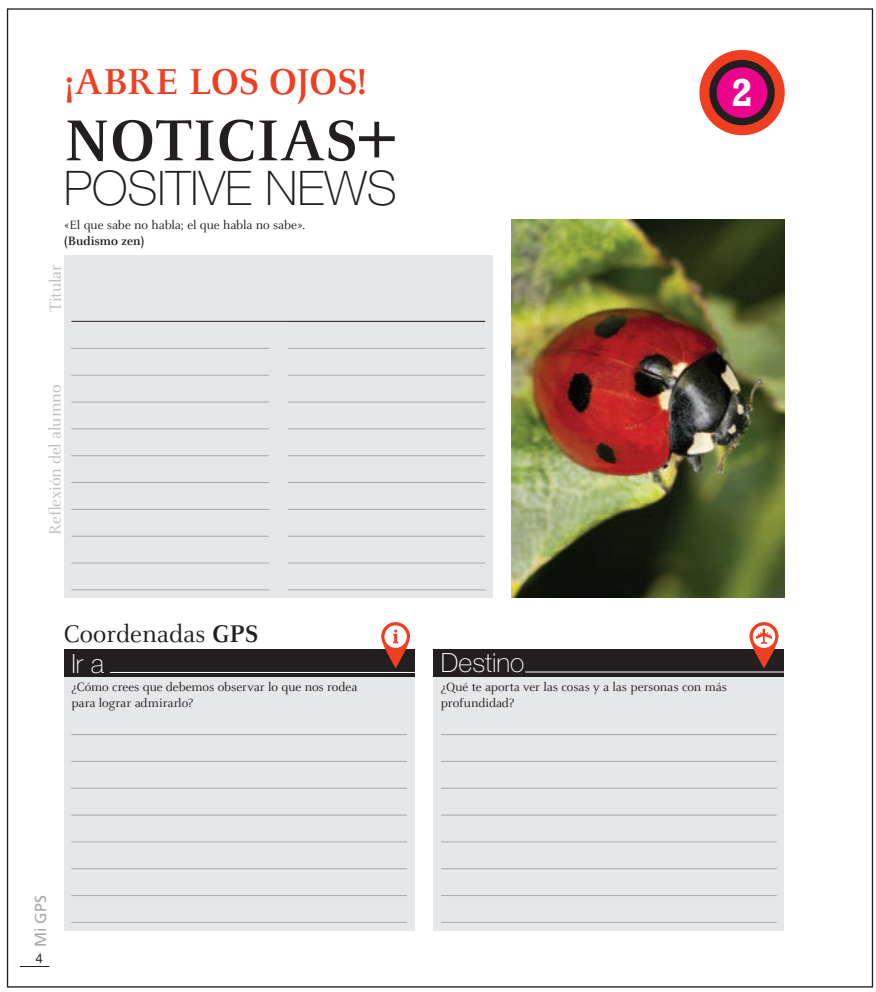
3. Aquietarse en el silencio

Para terminar la práctica, tal y como están colocados, diremos a los alumnos que sitúen la imagen en el suelo frente a ellos y que cierren los ojos. Interiormente visualizarán la imagen que han estado observando a lo largo de la dinámica, e imaginarán cómo se amplía y lo que hay alrededor de ella.

Finalmente, con los ojos cerrados y en silencio, escucharán la cita de referencia que diremos en alto y que aparece plasmada en su cuaderno: «El que sabe no habla; el que habla no sabe» (Budismo zen).

4. Mi GPS

Realizar la propuesta 2 del cuaderno *Mi GPS* para plasmar la experiencia vivida y terminar la sesión con un ejercicio-resumen de la misma.



¡ABRE LOS OJOS!

2

NOTICIAS+
POSITIVE NEWS

«El que sabe no habla; el que habla no sabe».
(Budismo zen)

Titular

Reflexión del alumno

Coordenadas **GPS**

Ir a

¿Cómo crees que debemos observar lo que nos rodea para lograr admirarlo?

Destino

¿Qué te aporta ver las cosas y a las personas con más profundidad?

Mi GPS
4



Sesión de anclaje 1

El apartado «Resonancias» lo realiza el educador junto con el alumno marcando en *Mi GPS* de cada alumno las casillas, según su valoración de lo vivido y observado en las dos sesiones.

Sesión de anclaje 1

ABRIR LOS OJOS DEL CORAZÓN

Armonización

LA EXPERIENCIA

¿Qué hemos vivido? Recordamos...

ELEMENTOS

Noticias+: Recuerda los dos titulares que escribiste en las dos sesiones anteriores y explica en tu grupo el contenido de los mismos con la reflexión que hiciste. Estableced un diálogo/discusión y, a continuación, contesta individualmente a la pregunta siguiente: «Después de lo que has vivido y compartido con tus compañeros, ¿qué cambios crees que puedes vivir en ti si *abres los ojos de tu corazón*?».

Sintonía

EL DESCUBRIMIENTO

¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

DESCRIPTORES

- El escudo de mi corazón: ¿Con qué elementos has simbolizado tu vida personal?
- ¡Abre los ojos!: ¿Cómo crees que puedes encontrar la belleza escondida que hay tras las cosas que te rodean?

Resonancias

EL APRENDIZAJE

¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

INDICADORES

• Sé autodefinirme con creatividad.	☐	☐	☐
• Sé observar con creatividad mi entorno.	☐	☐	☐

En el desarrollo de las sesiones me he sentido:

☐ inquieto/a ☐ ausente ☐ a gusto

Mi GPS 5



PROYECTO

EN TI

MATERIAL
ALUMNADO

CIEC

EDELVIVES

ÍNDICE

1.

Educación Infantil

- 3 años 4
- 4 años 8
- 5 años 12

Educación Primaria

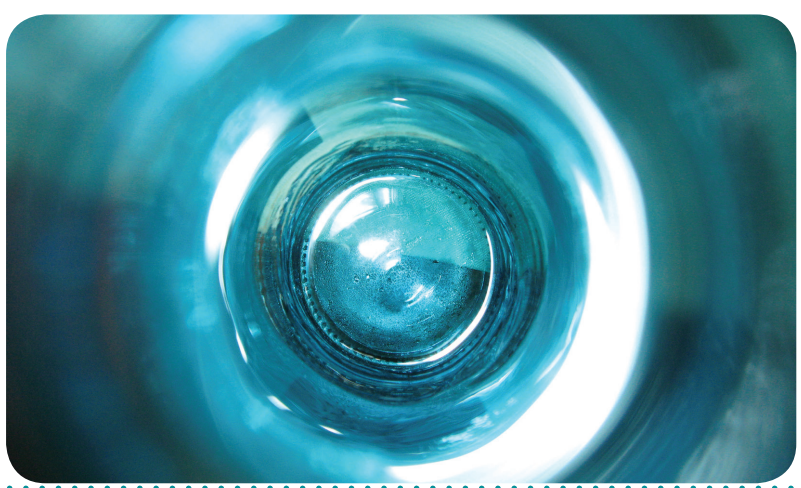
- 6-7 años 16
- 7-8 años 20
- 8-9 años 24
- 9-10 años 28
- 10-11 años 32
- 11-12 años 36

Educación Secundaria

- 12-13 años 40
- 13-14 años 44
- 14-15 años 48
- 15-16 años 52

Bachillerato

- 16-17 años 56
- 17-18 años 60



3 AÑOS

Huellas y pasitos

Autor: Josean Manzanos

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

SIENTE

EDELVIVES



Un mandala con mis manos

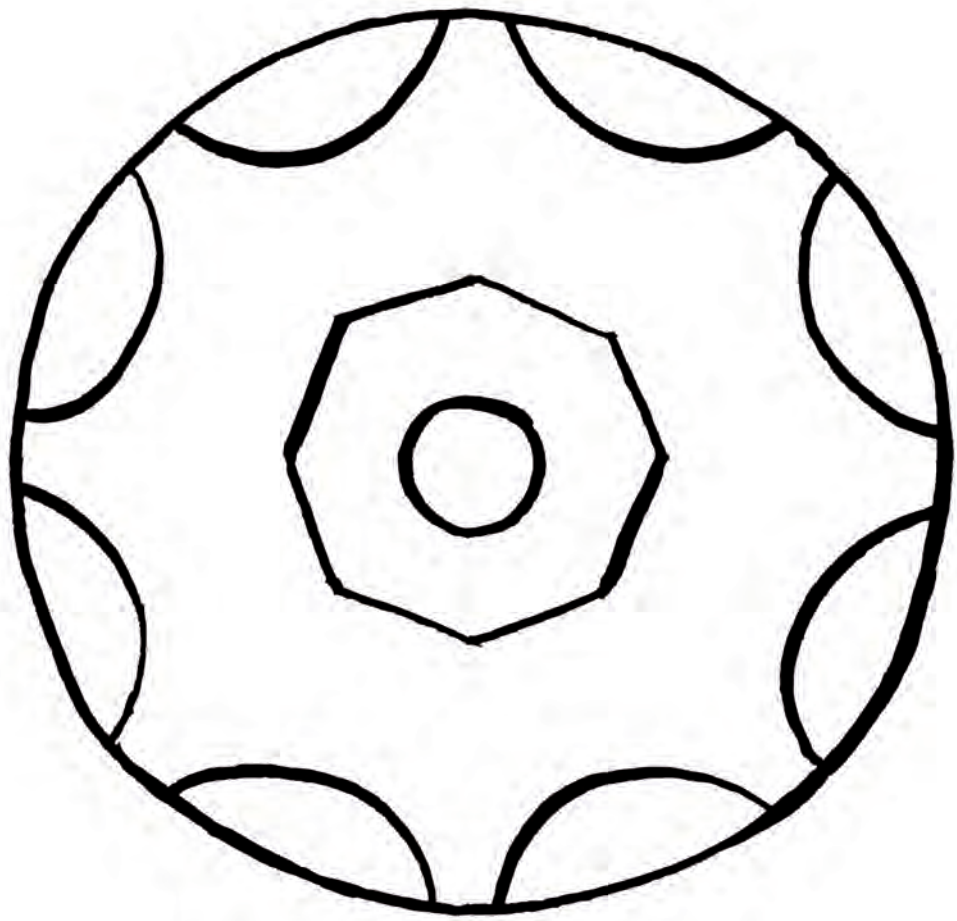
1

Garabatea con ceras de colores el interior del siguiente mandala.

ME EXPRESO ASÍ

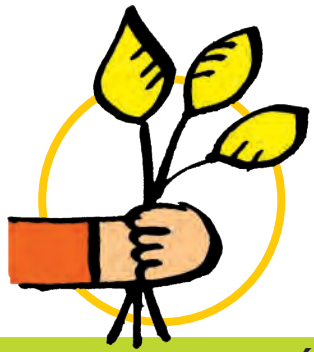
MATERIAL

- **Pinturas de cera de colores**



APRENDO y APLICO Tengo en mis manos…

¡COLORES, FORMAS Y TAMAÑOS!



La flor de loto

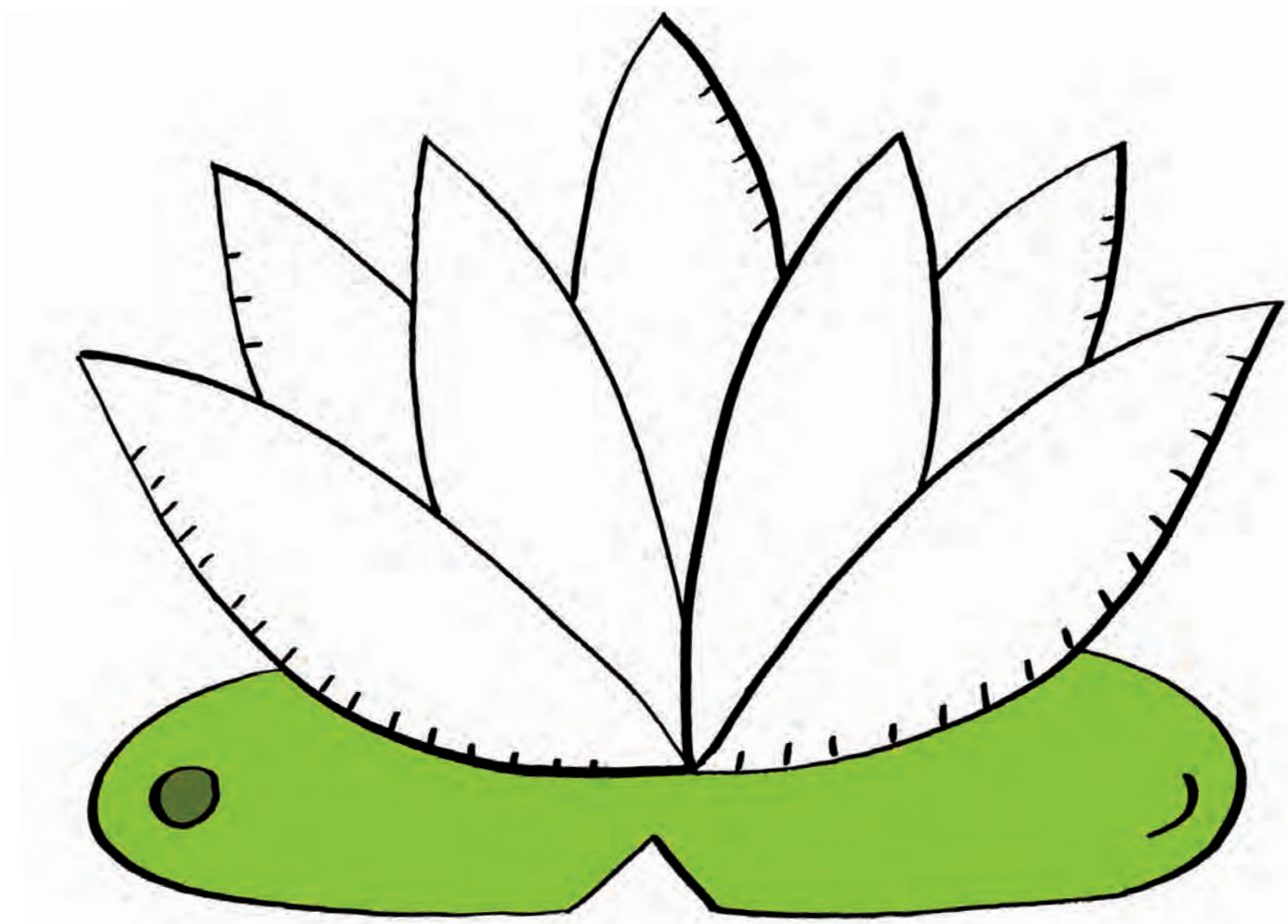
2

Pega gomets de colores para decorar la flor como más te guste.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- **Gomets de colores**



APRENDO y APLICO Con todo mi amor…

¡DESPACITO SE ABRE MI FLOR!

Sesión de anclaje / 1

Somos unidad y apertura

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: mandala y flor de loto.
- GESTO: dibujar un círculo en el aire y abrir las manos como los pétalos de una flor.
- PALABRA: «color» y «ábrete».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «tenemos manos de colores» y «percibimos la vida de lo que nos rodea».
- Huellas y pasitos: un mandala con mis manos y la flor de loto.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹			☺
Es creativo.	☐	☐	☐	☐
Disfruta imaginando.	☐	☐	☐	☐
Valora lo que le rodea.	☐	☐	☐	☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

4 AÑOS

Huellas y pasitos

Autores: Josean Manzanos y Paula Cantallops

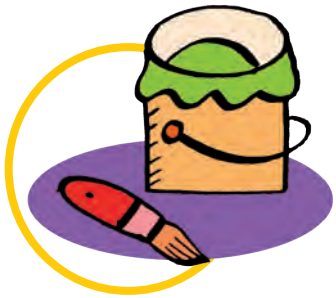
Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

ESCUCHA

EDELVIVES



Un *collage* de colores

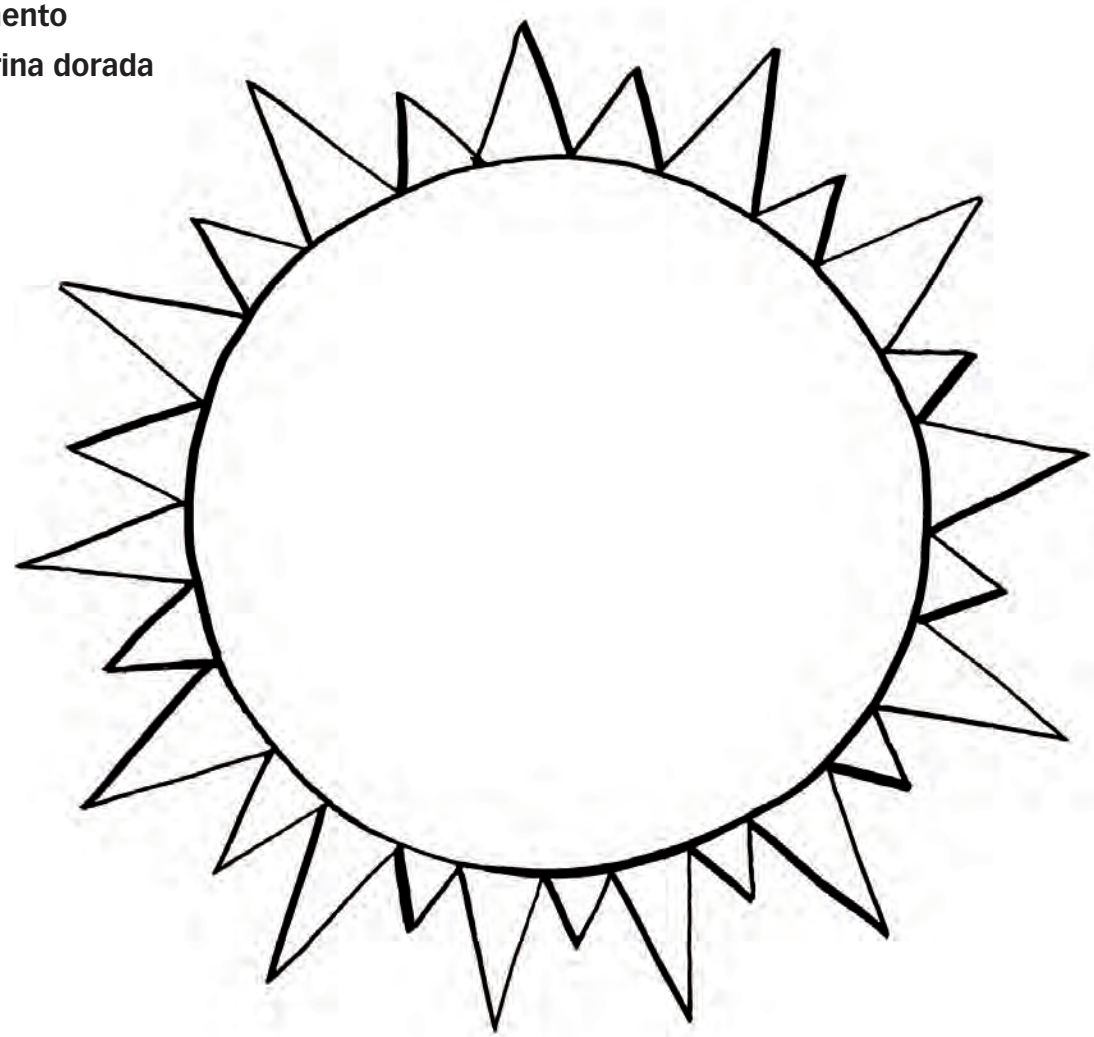
1

Pinta este sol con pintura de cera amarilla y, para que brille mucho más, pega purpurina dorada.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

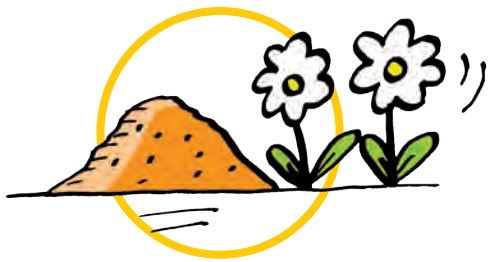
- **Pintura de cera amarilla**
- **Pegamento**
- **Purpurina dorada**



APRENDO y APLICO

El sol sale cada día, brilla…

¡Y ME LLENA DE ALEGRÍA!



La lombriz Beatriz

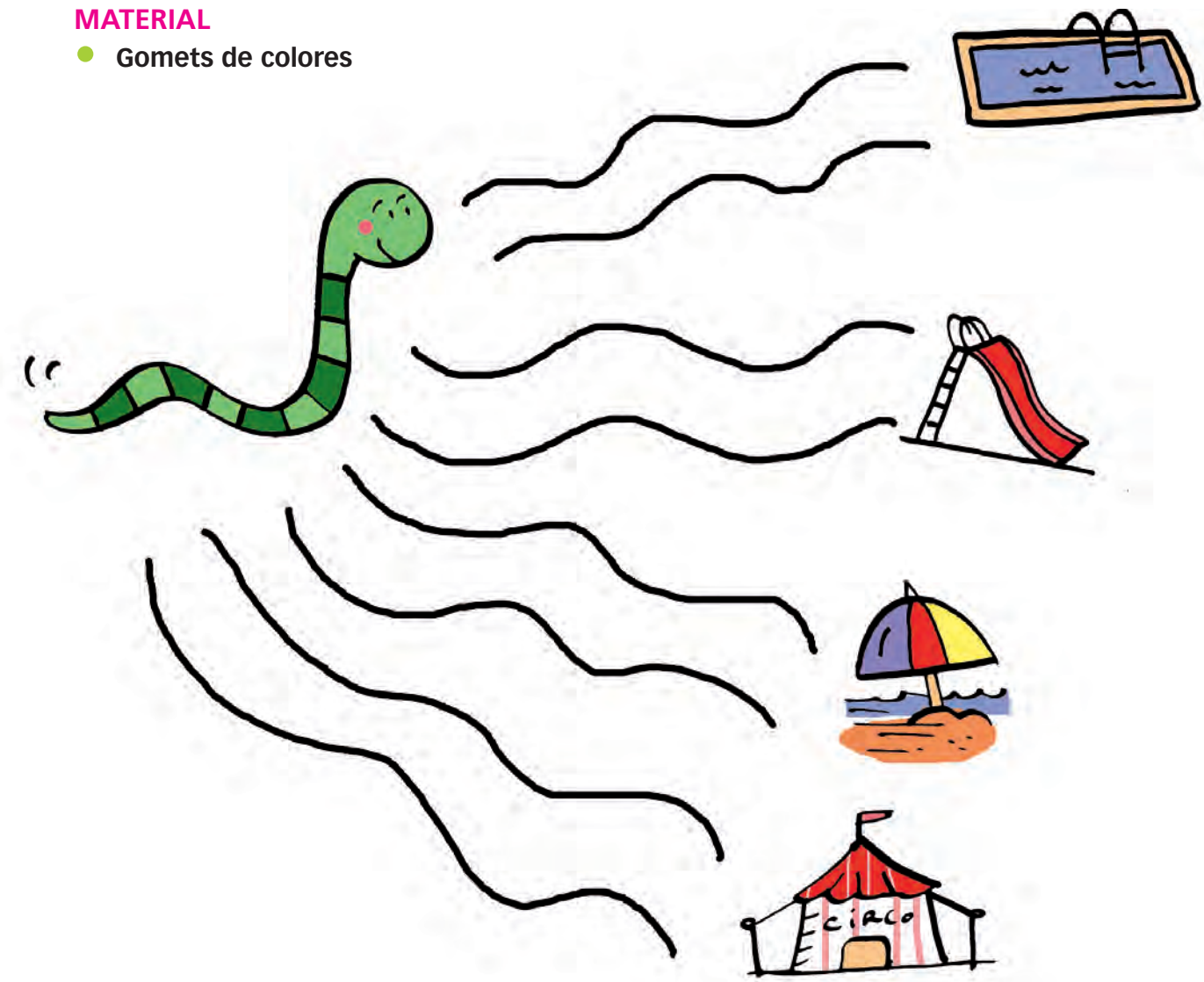
2

Pega gomets sobre el camino que lleve a la lombriz Beatriz al lugar que más te guste (piscina, parque infantil, playa o circo).

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Gomets de colores



APRENDO y APLICO

La lombriz es divertida…

¡Y A LA TIERRA LE DA VIDA!

Sesión de anclaje / 1

Somos unidad y apertura

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: sol y lombriz.
- GESTO: formar un círculo con los brazos y moverse como una lombriz.
- PALABRA: «luz» y «muévete».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «nuestras manos son especiales» y «todos tenemos una misión».
- Huellas y pasitos: un *collage* de colores y la lombriz Beatriz.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹			☺
Actúa de manera respetuosa.	☐	☐	☐	☐
Se integra en el grupo.	☐	☐	☐	☐
Es creativo.	☐	☐	☐	☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

5 AÑOS

Huellas y pasitos

Autores: Josean Manzanos, Amaia Arrizabalaga y Rebeca Gainzarain

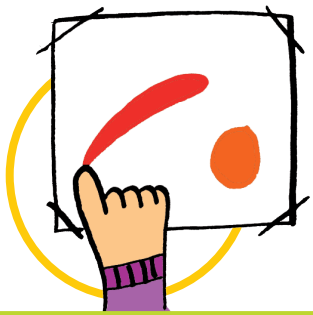
Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

ADMIRA

EDELVIVES



El mural de los colores

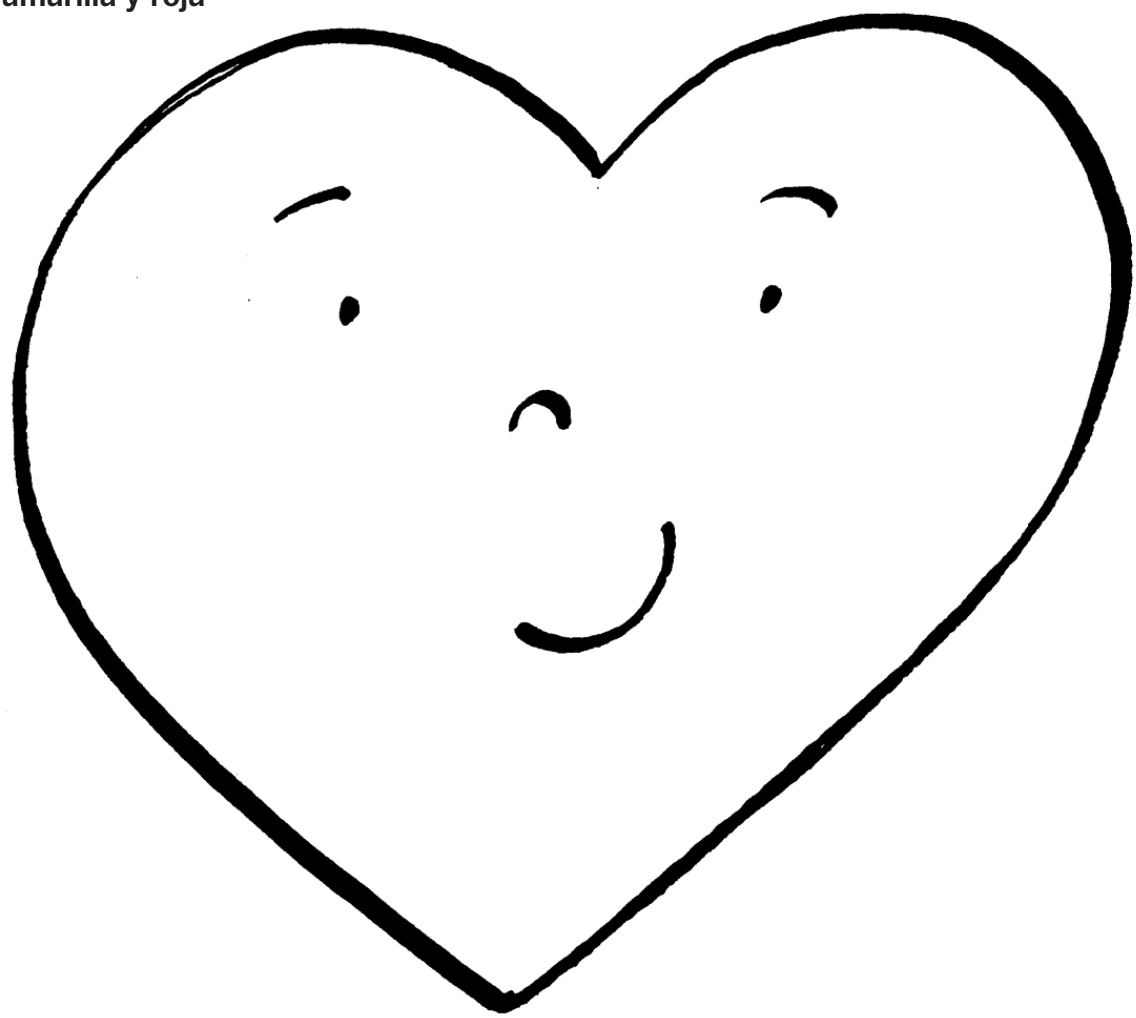
1

Colorea el corazón del color con el que más te has identificado en la dinámica.

ME EXPRESO ASÍ

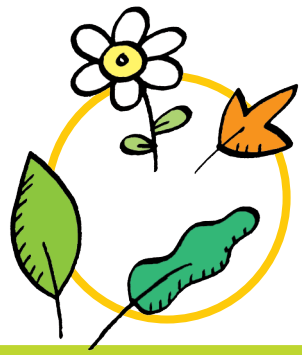
MATERIAL

- **Pintura de dedos azul, verde, amarilla y roja**



APRENDO y APLICO Los colores los tengo yo…

¡DENTRO DE MI CORAZÓN!



Las cuatro estaciones

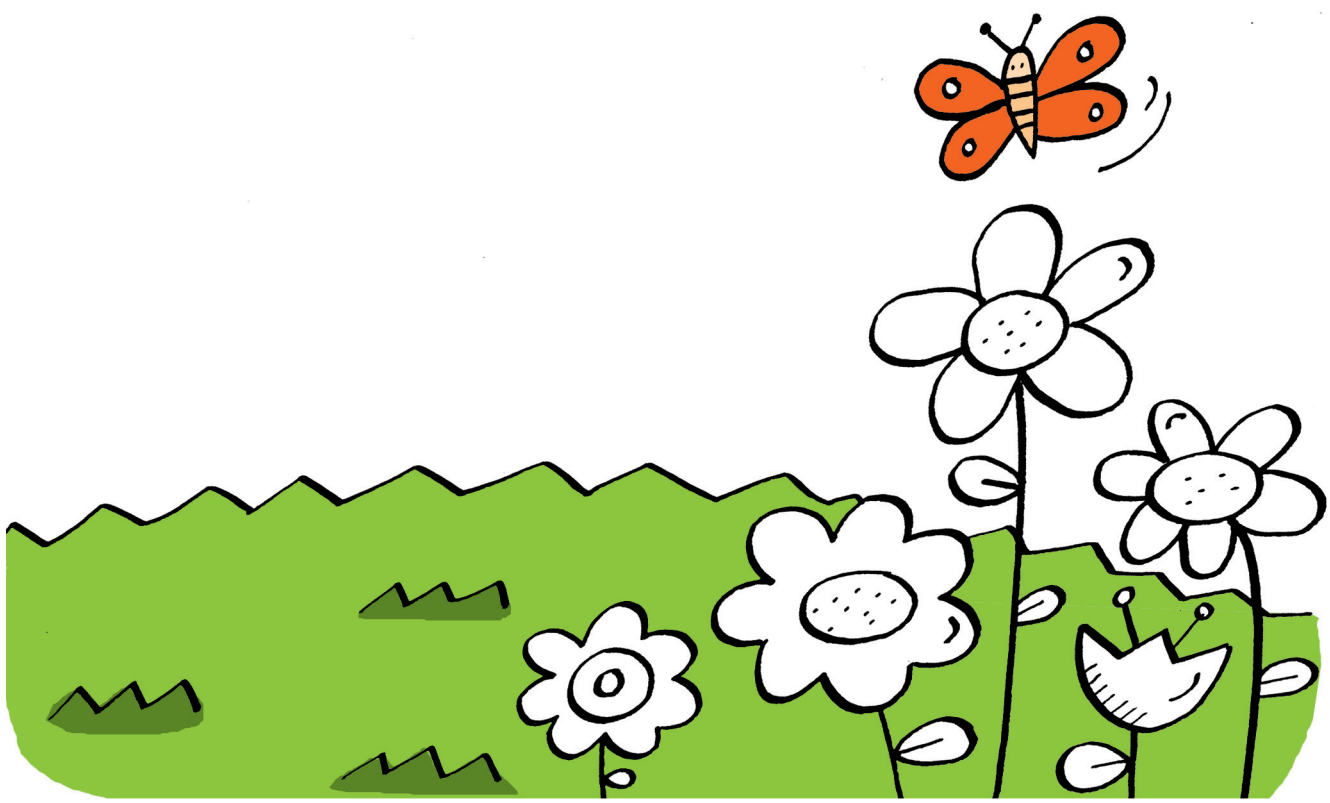
2

Colorea las flores de la pradera. A continuación coloca la pegatina que corresponda a la estación que más te ha gustado representar.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- **Pinturas de colores**
- **Pegatinas (S. 2)**



APRENDO y APLICO

A este ser trato bien…

¡PARA VER SU VIDA FLORECER!

Sesión de anclaje / 1

Somos vida y corazon

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: pinturas de colores y flores.
- GESTO: pintar con los dedos y realizar movimientos con el cuerpo.
- FRASE: «¡a pintar!» y «es… (primavera, verano, otoño o invierno)».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «nuestro corazón siente» y «podemos sentir lo que nos rodea».
- Huellas y pasitos: mi corazón y las cuatro estaciones.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹			☺
Disfruta de los distintos colores.	☐	☐	☐	☐
Percibe vida en lo que le rodea.	☐	☐	☐	☐
Se expresa a través de su cuerpo.	☐	☐	☐	☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

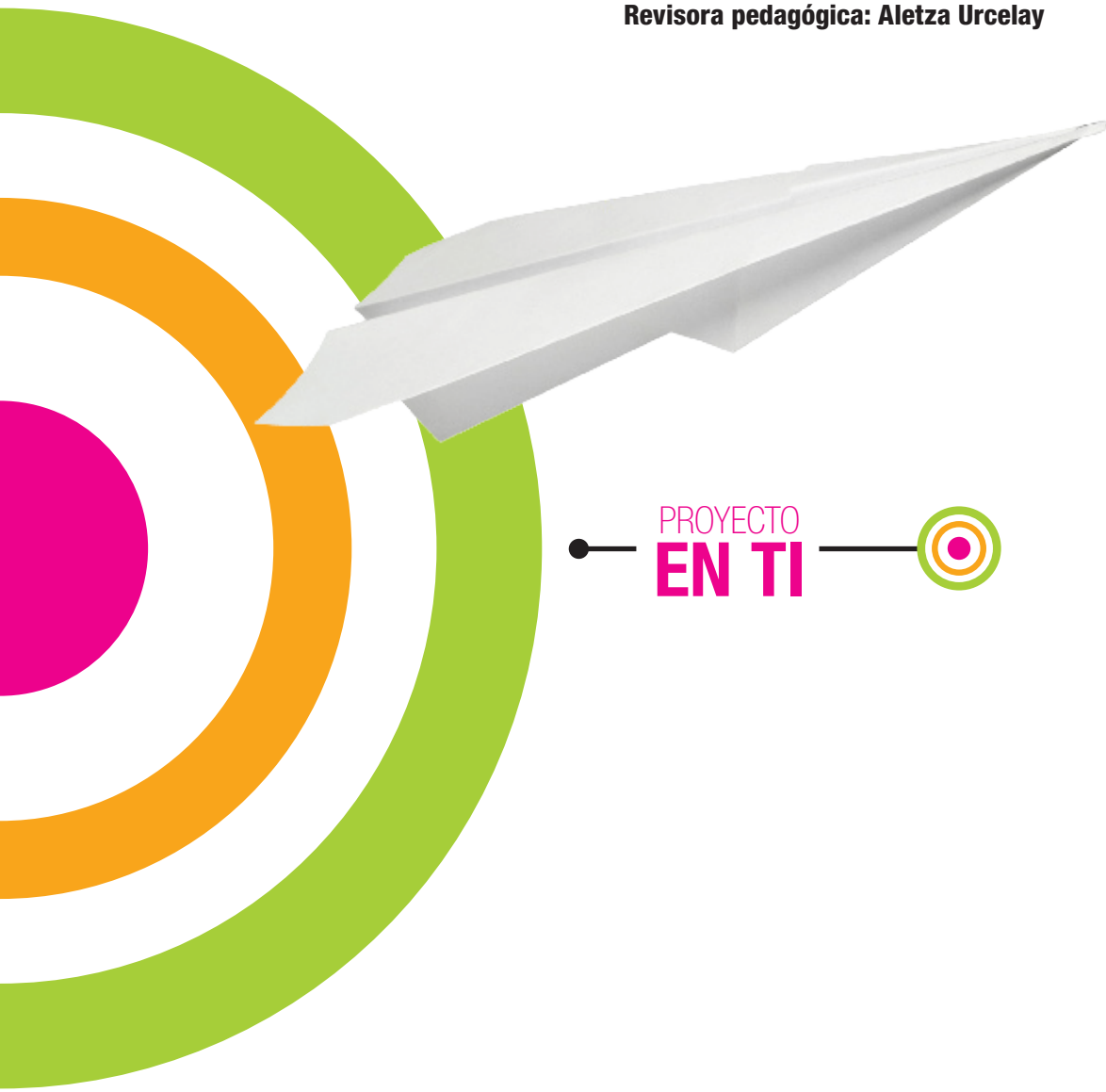
☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

6-7 AÑOS

Cuaderno de bitácora

Autor: Josean Manzanos

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO EN TI

DESCUBRE

EDELVIVES

Cara de payaso

1

Colorea el globo con acuarelas.
Cuando esté seca la pintura,
coloca pegatinas para los ojos,
las cejas y la boca, de forma
que realices el payaso que más
te guste de los que has imaginado
en la sesión.



ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Acuarelas
- Pincel
- Pegatinas (S. 1)



APRENDO y APLICO Imagino e imito...

¡UNA CARA DE PAYASITO!



Veo mi jardín

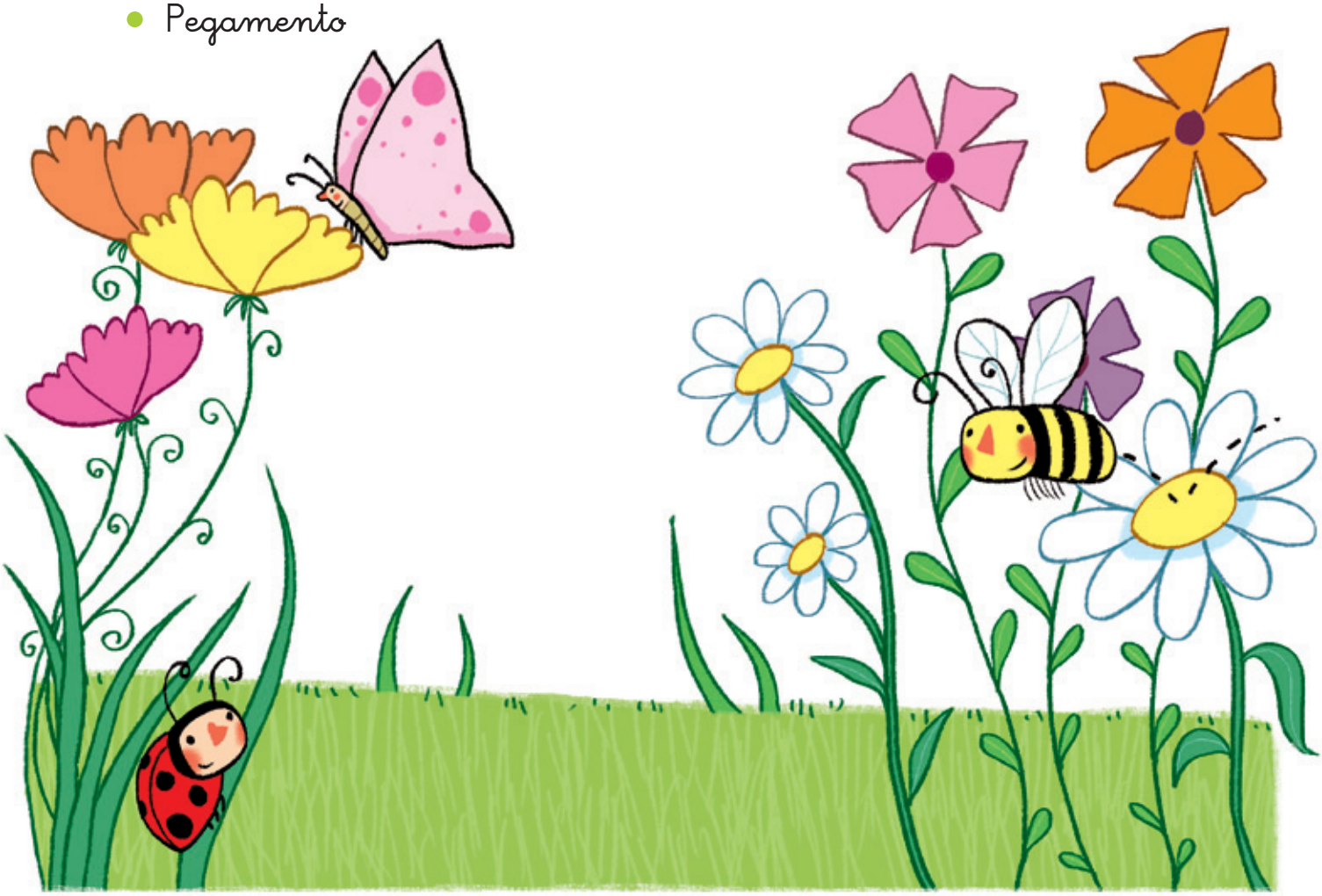
2

Pega briznas de hierba natural en este jardín.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Briznas de hierba natural
- Pegamento



APRENDO y APLICO En mi jardín veo...

¡AROMAS QUE SABOREO!

Somos unidad creativa

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: nariz de payaso y campo de hierba.
- GESTO: poner nariz de payaso y mover dedos-hierba.
- PALABRA: «soy» y «jardín».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «para imitar, primero hay que imaginar» y «podemos admirar viendo».
- Mi cuaderno de bitácora: cara de payaso y mi jardín.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹			☺
Identifica diferentes emociones.	☐	☐	☐	☐
Se admira de lo que ve.	☐	☐	☐	☐
Se fija en los detalles de las cosas.	☐	☐	☐	☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

7-8 AÑOS

Cuaderno de bitácora

Autores: Josean Manzanos, Leire Jiménez y Maider Serrano

Revisores técnicos: David Gaspar,
Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

BUSCA

EDELVIVES

Las nubes

1



Crea tu propio cielo con nubes. Para ello recorta un trozo de papel celofán azul y pégalo en el recuadro. A continuación recorta diferentes formas de nubes con cartulina y pégalas por el cielo.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- **Papel celofán azul**
- **Tijera**
- **Pegamento**
- **Cartulina blanca**
- **Lápiz**

APRENDO y APLICO Puedes crear…

¡UN CIELO DE TRANQUILIDAD!

La caja misteriosa

2



Desprende el troquel de la caja, coloréalo y pégalo en el recuadro. Después, dibuja alrededor los objetos que imagines que puede haber dentro de la caja.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- **Troquel (T. 1)**
- **Pinturas de colores**
- **Pegamento**
- **Lápiz**

APRENDO y APLICO Todo es especial…

¡MÁS ALLÁ DE LO REAL!

Somos imaginativos

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: algodón y caja misteriosa.
- GESTO: moverse libremente y cerrar los ojos.
- PALABRA: «viento» e «imagina».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «somos movimiento y quietud» y «podemos mirar más allá».
- Mi cuaderno de bitácora: las nubes y la caja misteriosa.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES



- Es imaginativo. ☐ ☐ ☐ ☐
- Valora los detalles de lo que le rodea. ☐ ☐ ☐ ☐
- Es creativo. ☐ ☐ ☐ ☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

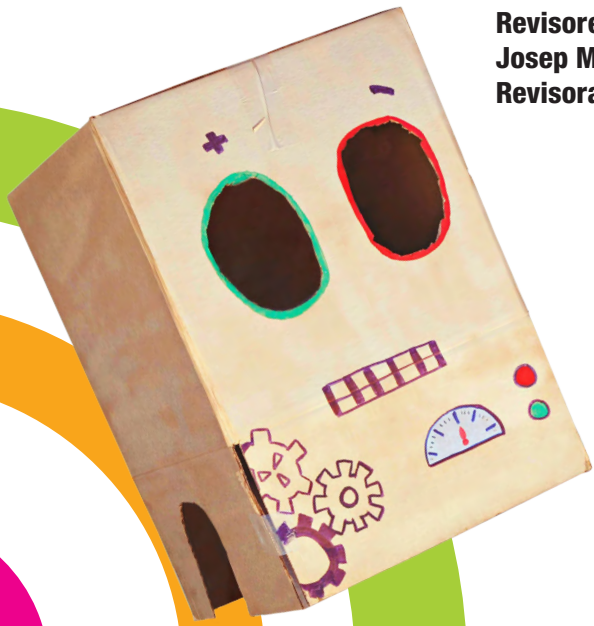
☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

8-9 AÑOS

Cuaderno de bitácora

Autor: Josean Manzanos

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO EN TI

IMAGINA

EDELVIVES



Pinceles de aire

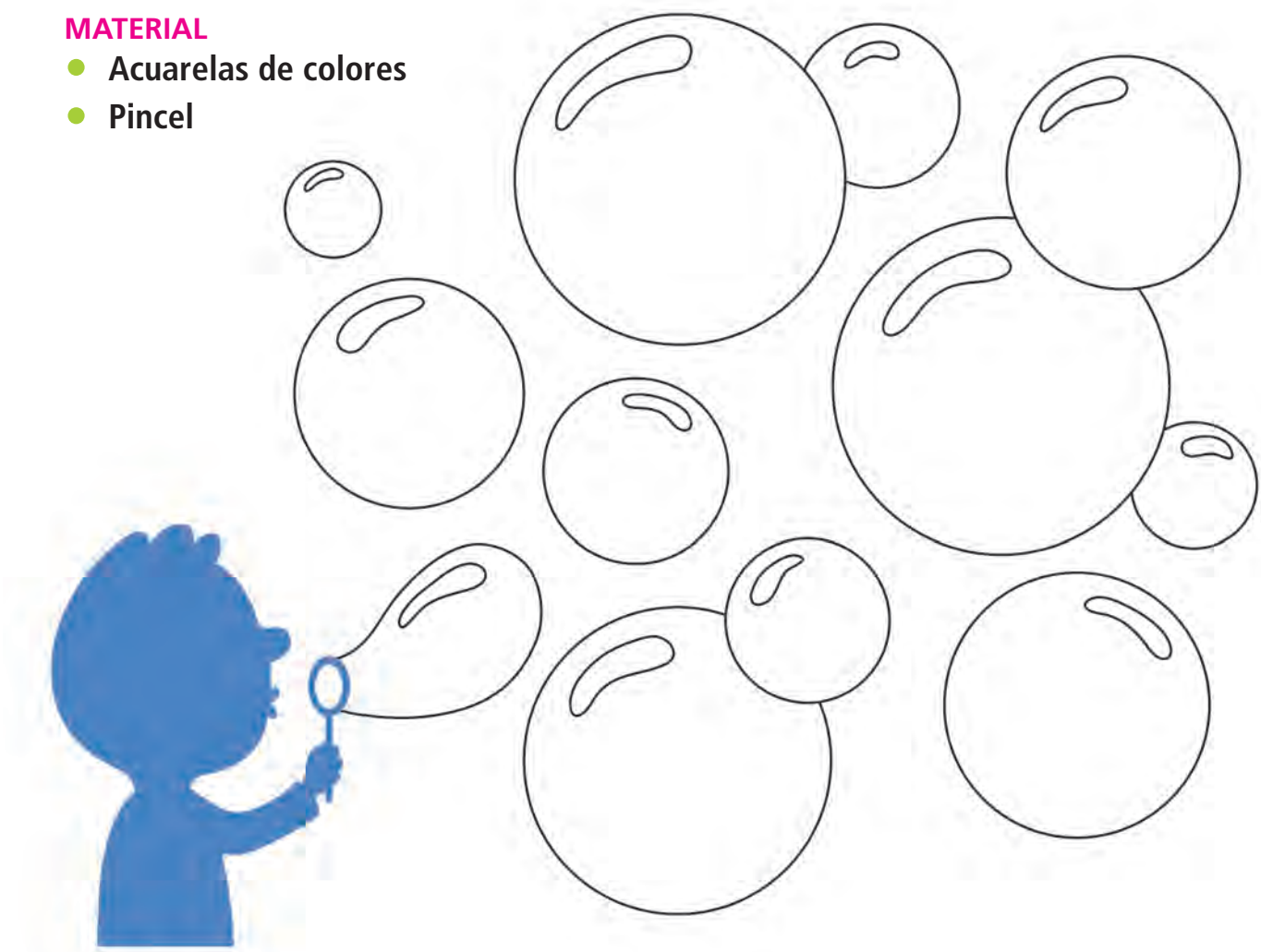
1

Colorea las pompas con acuarelas. A continuación, sopla cada una de ellas imaginando que el aire que expulsas por la boca es del color de la pompa, como si tu respiración la hubiera coloreado.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Acuarelas de colores
- Pincel



APRENDO y APLICO

Imagino respirando…

¡COLORES QUE VOY CREANDO!



Somos velas

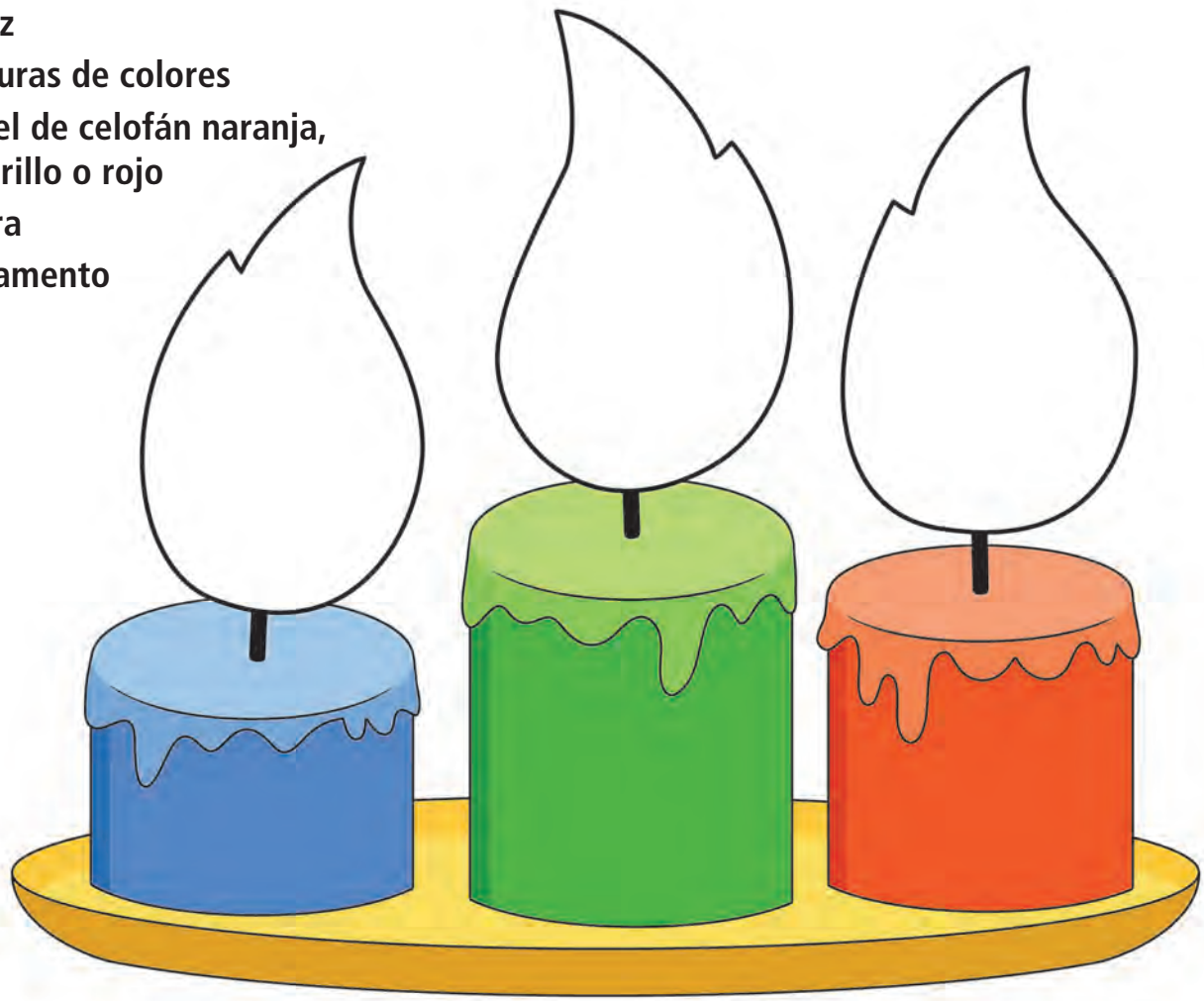
2

Dibuja en la llama de cada vela las formas que has imaginado al observar la llama en la sesión. Después recorta y pega un trozo de papel de celofán naranja, amarillo o rojo en las llamas.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Lápiz
- Pinturas de colores
- Papel de celofán naranja, amarillo o rojo
- Tijera
- Pegamento



APRENDO y APLICO

Mira lo que ves…

¡Y DESCÚBRELO OTRA VEZ!

Somos aire

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: pincel y vela.
- GESTO: pintar y soplar.
- PALABRA: «color» y «llama».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «imaginamos colores respirando» y «podemos ver más allá».
- Mi cuaderno de bitácora: pompas de colores y velas.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

Es imaginativo.	☐	☐	☐	☐
Se admira con lo que ve.	☐	☐	☐	☐
Se fija en su respiración.	☐	☐	☐	☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

9-10 AÑOS

Cuaderno de bitácora

Autores: Josean Manzanos, Gizane Casas y Gorka Díez

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín

Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO EN TI

VUELA

EDELVIVES



Mi mandala personal

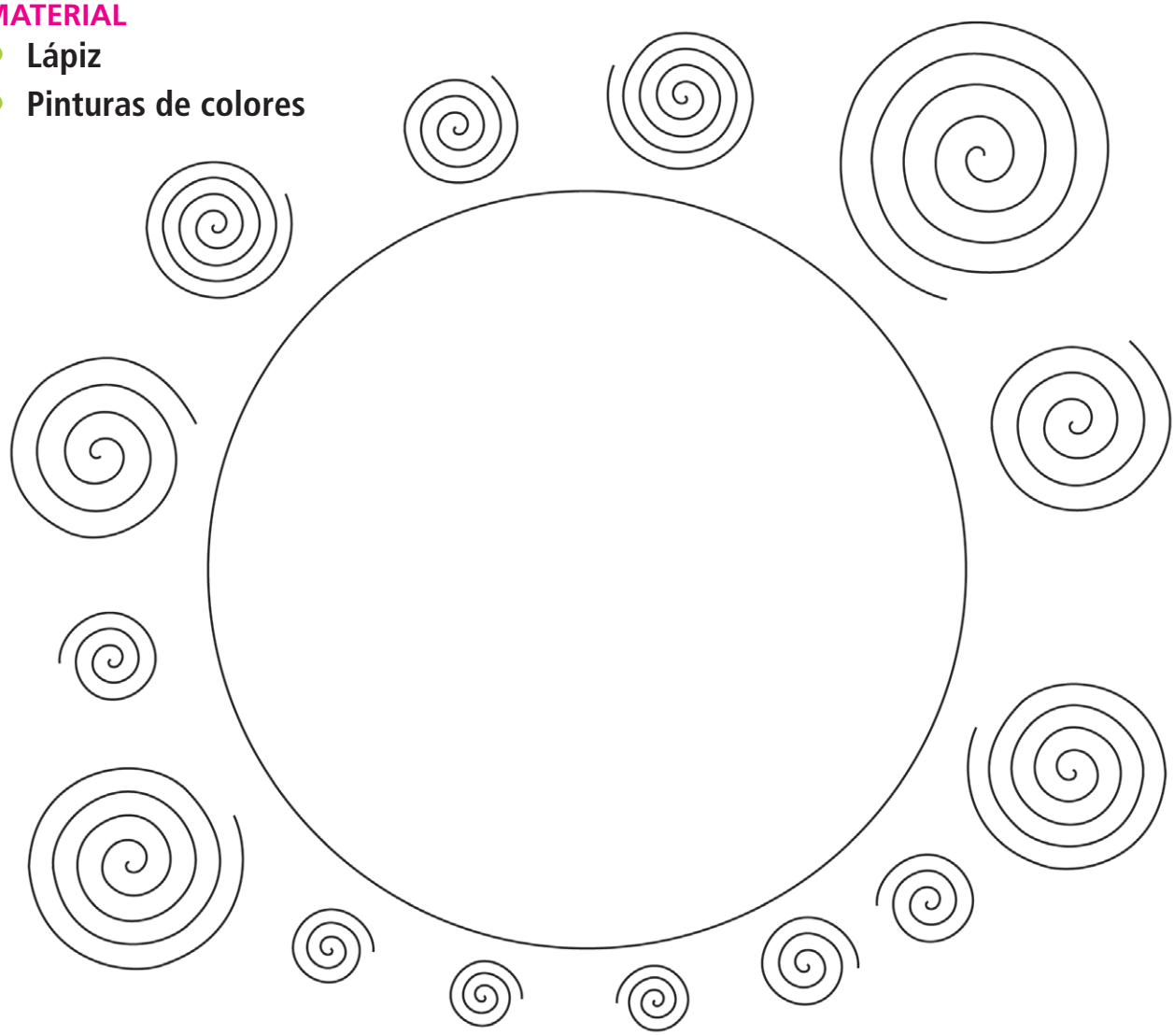
1

Dibuja en el círculo tu mandala personal y después coloréalo.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Lápiz
- Pinturas de colores



APRENDO y APLICO

En silencio coloreo…

¡Y HERMOSO ES LO QUE CREO!



De excursión por el lago

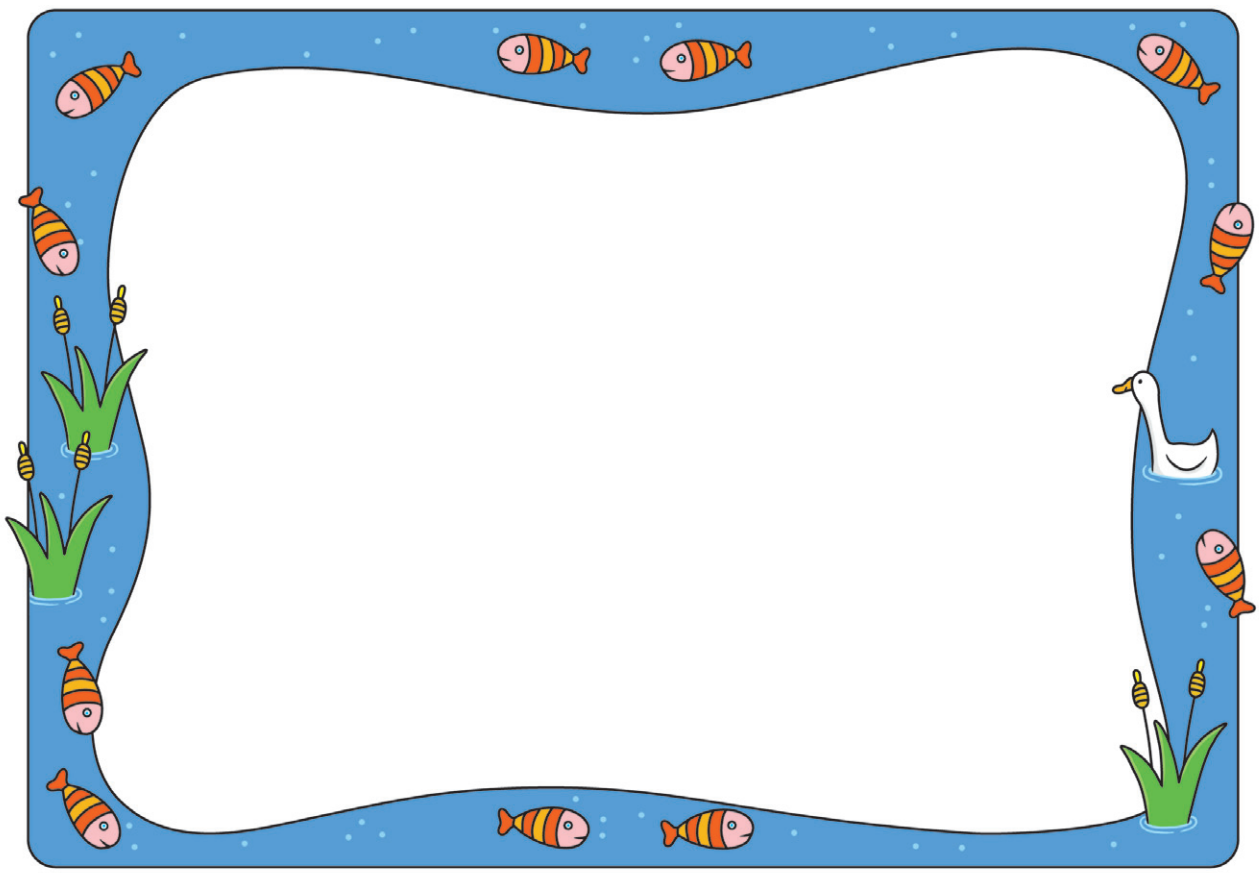
2

Plasma con pintura de dedos el paisaje que has visualizado en tu excursión. Después, decóralo con diferentes tipos de papel.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Pintura de dedos
- Papel pinocho, charol y de seda
- Tijera
- Pegamento



APRENDO y APLICO

Observa la naturaleza…

¡TODA ELLA ES BELLEZA!

Sesión de anclaje / 1

Somos creativos

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: mandala y lago.
- GESTO: dibujar una espiral en el aire y poner cara de admiración.
- FRASE/PALABRA: «mi mandala es…» y «¡ooooh!».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «colorear un mandala nos tranquiliza» y «admirando la naturaleza nos sentimos felices».
- Mi cuaderno de bitácora: mi mandala personal y de excursión por el lago.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹			☺
Es creativo.	☐	☐	☐	☐
Trabaja de forma relajada.	☐	☐	☐	☐
Se admira con lo que percibe.	☐	☐	☐	☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

10-11 AÑOS

Cuaderno de bitácora

Autor: Josean Manzanos

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

CREA

EDELVIVES

1

Gulliver y los liliputienses



Recordando la historia de Gulliver, dibuja una situación en la que te sientas con poca libertad (como si estuvieras atado) y otra en la que te sientas libre, sin ataduras.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- Lápiz
- Pinturas de colores

Poca libertad

Libre

APRENDO y APLICO

Puedes hacer…

¡LO QUE SIENTAS SER!



El jardín interior

2

Pega hojas, ramas y flores para hacer un jardín que sea lo más parecido posible a tu «jardín interior».

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- **Hojas, ramas y flores naturales**
- **Pegamento**

APRENDO y APLICO

Deja nacer…

¡LO QUE EN TI PUEDE FLORECER!

Sesión de anclaje / 1

Somos profundidad

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: dos muñecos y un jardín.
- GESTO: cerrar los dedos de la mano y cerrar los ojos.
- PALABRA: «transfórmate» e «imagina».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «podemos transformarnos» y «tenemos una mirada interior».
- Mi cuaderno de bitácora: Gulliver y el jardín.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

Imagina situaciones diferentes.	☐	☐	☐	☐
Profundiza en lo que ve.	☐	☐	☐	☐
Es creativo.	☐	☐	☐	☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

11-12 AÑOS

Cuaderno de bitácora

Autores: Josean Manzanos y Asun Casais

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO EN TI

SILENCIA

EDELVIVES

Fantasías de arena

1



ME EXPRESO ASÍ

Escribe en la arena de esta playa palabras o haz dibujos utilizando pintura amarilla y tu dedo como pincel, acariciando el papel en cada pincelada. Límpiate el dedo y, seguidamente, antes de que se seque la pintura, espolvorea purpurina sobre ella sintiendo cómo sus granos acarician las yemas de tus dedos.

MATERIAL

- **Pintura de dedos amarilla**
- **Purpurina**



APRENDO y APLICO

Desde el interior acariciando…

¡BELLEZA VOY CREANDO!



Pequeños escultores

2

Identifica con un color cada una de las cuatro «esculturas de sentimientos» que has realizado. Dibuja cada una de ellas utilizando solo el color que has elegido.

ME EXPRESO ASÍ

MATERIAL

- **Pinturas de colores**

APRENDO y APLICO

Mientras la música voy escuchando…

¡BELLEZA VOY CREANDO!

Somos escucha

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SÍMBOLO: arena y arcilla.
- GESTO: acariciar y modelar.
- PALABRA: «siente» y «crea».

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- El secreto: «creamos belleza acariciando» y «podemos crear con la música».
- Mi cuaderno de bitácora: la playa y pequeños escultores.

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹			☺
Es creativo.	☐	☐	☐	☐
Interioriza lo que escucha.	☐	☐	☐	☐
Imagina a través de la música.	☐	☐	☐	☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

12-13 AÑOS

Mi blog

Autor: Josean Manzanos

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

RESPIRA

EDELVIVES

Caminar con la imaginación

1



1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

2. Mi blog

Escribe el nombre de los detalles cotidianos que ves cada día por el camino hasta llegar a tu colegio y que suelen pasar desapercibidos.

Personas	Cosas	Lugares

3. Apps

Frase de referencia: QUE NADA DE LO QUE PASA SE TE PASE.

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



El objeto perdido

2



1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

2. Mi blog

Describe con el mayor detalle posible el objeto que has tenido en tus manos.

- Color:
- Forma:
- Textura:
- Semejanzas con otros objetos:
- A qué te recuerda:
- Lugar donde lo has encontrado:
- Lugar donde lo has dejado:

3. Apps

Frase de referencia: MIRA MÁS ADENTRO.

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



La profundidad de la creatividad

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SMS: Recuerda los mensajes de las dos experiencias que has vivido. Explica a tus compañeros el significado de los mismos y los motivos de la elección de tus destinatarios.

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- Frase de referencia: «Que nada de lo que pasa se te pase».
- Preguntas de reflexión: El agradecimiento diario → ¿lo has hecho?, ¿qué apoyos has tenido y qué dificultades?

- Frase de referencia: «Mira más adentro».
- Preguntas de reflexión: Los tres objetos → ¿los tienes?, ¿dónde?, ¿qué significan para ti?

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹			☺
Se muestra una persona observadora.	☐	☐	☐	☐
Valora las cosas que le rodean.	☐	☐	☐	☐

Valoración del compromiso de dar las gracias.	sí ☐	a veces ☐	no ☐
Valoración del compromiso de dar un significado a objetos.	sí ☐	a veces ☐	no ☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

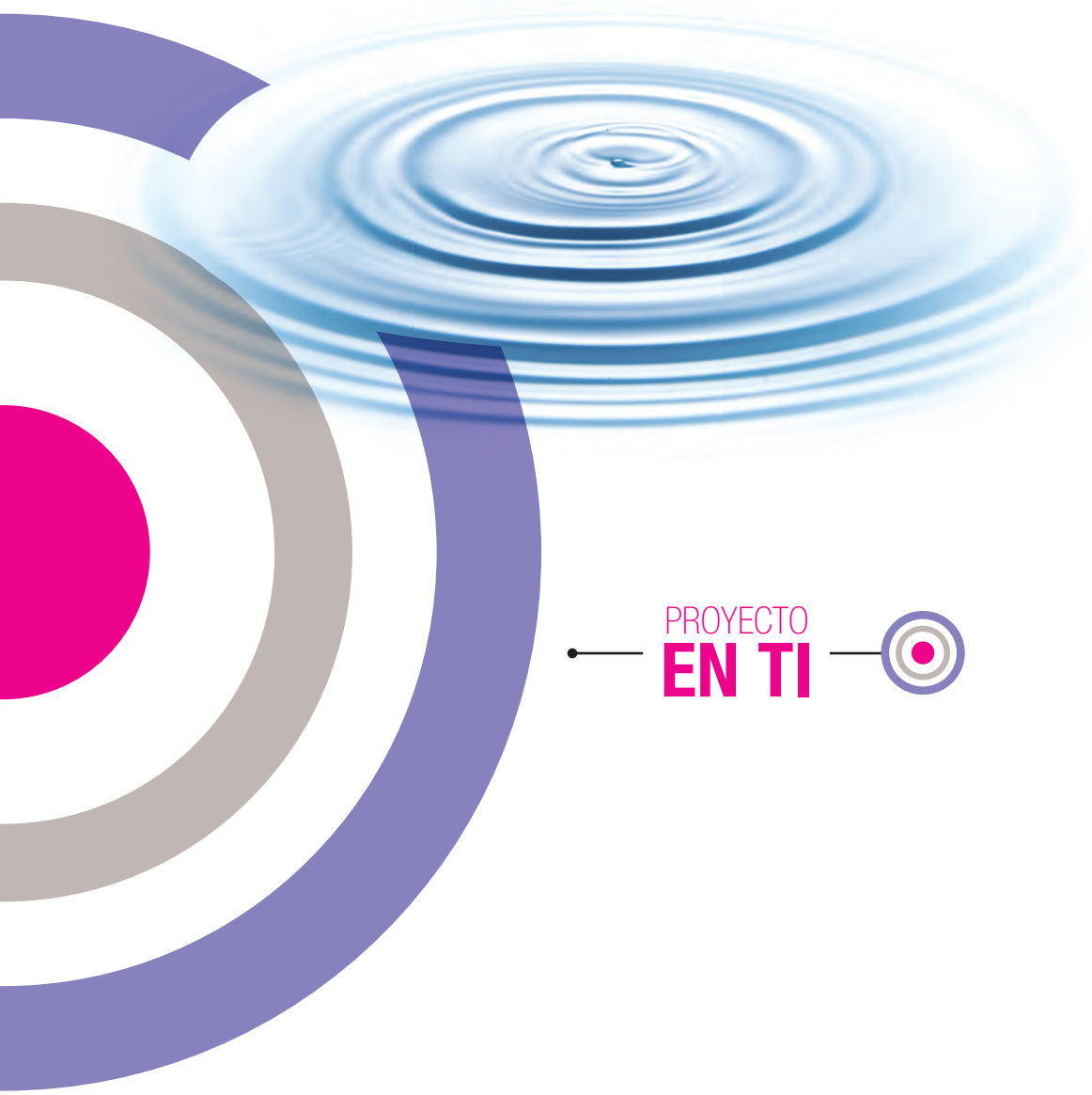
☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

13-14 AÑOS

Mi blog

Autor: Josean Manzanos

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

REFLEJA

EDELVIVES

Un cielo de burbujas

1

1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

2. Mi blog

Escribe el nombre de las personas que han aparecido en tu «cielo de burbujas» y describe alguna de sus características por las que son tan especiales para ti.

3. Apps

Frase de referencia: CONFÍA EN SER FELIZ.

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



Gotas de lluvia

2



1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

2. Mi blog

Has realizado un ejercicio de observación en el que el objetivo era admirar. Explica la diferencia entre *mirar* y *admirar* algo y escribe qué sugieres para que las personas nos acostumbremos a admirar y no solo a mirar.

Diferencia:

Sugerencias:

3. Apps

Frase de referencia: ESTAMOS ATENTOS A LA BELLEZA DE LOS DETALLES.

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



Recrear lo creado

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SMS: Recuerda los mensajes de las dos experiencias que has vivido. Explica a tus compañeros el significado de los mismos y los motivos de la elección de tus destinatarios.

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

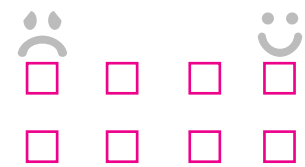
- Frase de referencia: «Confía en ser feliz».
- Preguntas de reflexión: Mi cielo de burbujas → ¿han notado tus «personas especiales» que te has acercado más a ellas?, ¿cómo?

- Frase de referencia: «Estamos atentos a la belleza de los detalles».
- Preguntas de reflexión: Gotas de lluvia → ¿qué observas cuando, en vez de mirar, admiras?

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES



- Identifica aspectos positivos de su vida.
- Se admira con las cosas que le rodean.

Valoración del compromiso de hablar de sí mismo con alguien especial. ☐ sí ☐ a veces ☐ no

Valoración del compromiso de observar cambios en un elemento natural. ☐ sí ☐ a veces ☐ no

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

14-15 AÑOS

Mi blog

Autores: Josean Manzanos, Lucía Burgos y José Antonio Ibáñez

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

DETENTE

EDELVIVES



¡Es posible!

1

1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

2. Mi blog

Dibuja tu escultura en forma de símbolo de referencia de tu «sueño».

3. Apps

Frase de referencia: **BUSCA TUS SUEÑOS.**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



Los ojos del alma

2



1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

2. Mi blog

Dibuja, copiando tu boceto, los ojos de la persona que has bendecido y con la que has realizado la experiencia; intenta que su mirada quede expresada en tu dibujo. Escribe su nombre debajo.

3. Apps

Frase de referencia: SABER MIRAR ES SABER AMAR.

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



Mirar con el alma

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SMS: Recuerda los mensajes de las dos experiencias que has vivido. Explica a tus compañeros el significado de los mismos y los motivos de la elección de tus destinatarios.

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- Frase de referencia: «Busca tus sueños».
- Preguntas de reflexión: El sueño escondido → ¿lo has hecho?, ¿qué puedes hacer para lograrlo?

- Frase de referencia: «Saber mirar es saber amar».
- Preguntas de reflexión: Mi mirada de bendición → ¿te ha costado?, ¿qué has sentido al mirar así?

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹			☺
Es una persona constante y soñadora.	☐	☐	☐	☐
Mira y trata a los demás con cariño.	☐	☐	☐	☐

Valoración del compromiso de escribir el sueño personal. sí ☐ a veces ☐ no ☐

Valoración del compromiso de mirar de forma especial a alguien. sí ☐ a veces ☐ no ☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

15-16 AÑOS

Mi blog

Autores: Josean Manzanos, Raimundo Caramés y José Antonio Ibáñez

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

ENTRA

EDELVIVES



Las piedras de mi vida

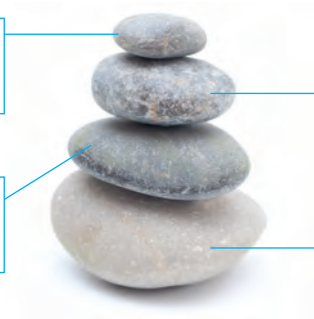
1

1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

2. Mi blog

Escribe sobre estas piedras las palabras que has identificado por orden de importancia en tu vida; en la base escribe la más importante, y así gradualmente. Explica junto a cada palabra la razón de su importancia para ti.



3. Apps

Frase de referencia: TODO EN LA VIDA BUSCA EL EQUILIBRIO.

Copia y recuerda la aplicación para la semana:





Muros para admirar

2

1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.

2. Mi blog

Escribe, en forma de grafiti, sobre este muro las frases que han resonado en ti en la sesión. Imagina que es tu «muro» de presentación en la red.



3. Apps

Frase de referencia: LO PROFUNDO ESTÁ SIEMPRE DETRÁS DE LO QUE SE VE.

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



Todo en la vida tiene profundidad

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos…

ELEMENTOS

- SMS: Recuerda los mensajes de las dos experiencias que has vivido. Explica a tus compañeros el significado de los mismos y los motivos de la elección de tus destinatarios.

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos…

DESCRIPTORES

- Frase de referencia: «Todo en la vida busca el equilibrio».
- Preguntas de reflexión: Las piedras de tu vida → ¿qué cosas te parecen esenciales en la vida?, ¿por qué?

- Frase de referencia: «Lo profundo está siempre detrás de lo que se ve».
- Preguntas de reflexión: El muro → ¿cómo se distingue un mensaje importante de uno banal?

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos…

INDICADORES

	☹			☺
Distingue las cosas que son importantes.	☐	☐	☐	☐
Expresa mensajes profundos.	☐	☐	☐	☐

Valoración del compromiso de hacer un tótem con las actitudes preferentes para la vida. sí ☐ a veces ☐ no ☐

Valoración del compromiso de diseñar un grafiti con un mensaje para el mundo. sí ☐ a veces ☐ no ☐

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

☐ disperso ☐ indiferente ☐ centrado

UNIFICA

16-17 AÑOS

Mi GPS

Autores:
Josean Manzanos y Andrés Ortega

Revisores técnicos:
David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica:
Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

EDELVIVES

ARTICULACIONES MÁGICAS

1

NOTICIAS+
POSITIVE NEWS

«Vivimos en la pobreza de la superficie, ignorando la riqueza que hay en nuestra profunda morada». **(Aurobindo)**



Titular

Reflexión del alumno

Coordenadas **GPS**

Ir a

¿Cómo crees que afecta lo que nos rodea a nuestras emociones?

Destino

¿Qué crees que nos aporta observar lo más próximo, lo más cotidiano?

MENSAJES EN CADENA

2

NOTICIAS+
POSITIVE NEWS

«Todo depende de cómo vemos las cosas».
(Carl G. Jung)

Titular

Reflexión del alumno



Coordenadas **GPS**

Ir a

¿Cómo crees que se puede vivir con mayor profundidad la cotidianidad?

Destino

¿Cuál crees que es la riqueza de vivir con positividad?

Sesión de anclaje 1

MENSAJES ESPECIALES

Armonización

LA EXPERIENCIA

¿Qué hemos vivido? Recordamos...

ELEMENTOS

Noticias+: Recuerda los dos titulares que escribiste en las dos sesiones anteriores y explica en tu grupo el contenido de los mismos con la reflexión que hiciste. Estableced un diálogo/discusión y, a continuación, contesta individualmente a la pregunta siguiente: «Después de lo que has vivido y compartido con tus compañeros, ¿qué aporta en las relaciones entre las personas el saber *descubrir lo que está dentro de los demás*?».

Sintonía

EL DESCUBRIMIENTO

¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

DESCRIPTORES

- Articulaciones mágicas: ¿Cómo crees que se puede trabajar la creatividad en la vida cotidiana?
- Mensajes en cadena: ¿Qué tipo de mensajes pueden cambiar interiormente a las personas?

Resonancias

EL APRENDIZAJE

¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

INDICADORES

• Soy creativo/a a través de mi cuerpo.	☐	☐	☐
• Sé transmitir mensajes positivos.	☐	☐	☐

En el desarrollo de las sesiones me he sentido:

☐ inquieto/a ☐ ausente ☐ a gusto

17-18 AÑOS

Mi GPS

Autores:
Josean Manzanos y Luz López

Revisores técnicos:
David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín
Revisora pedagógica:
Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI

TRANSFORMA

EDELVIVES

EL ESCUDO DE MI CORAZÓN

1

NOTICIAS+
POSITIVE NEWS

«Por encima de todo, respétate a ti mismo».
(Pitágoras)

Titular

Reflexión del alumno



Coordenadas **GPS**

Ir a

¿Qué sientes al observar tu escudo personal? ¿Cómo crees que podrías hacer realidad lo que expresa tu escudo?

Destino

¿Por qué crees que es importante cuidar tu escudo personal?

¡ABRE LOS OJOS!

2

NOTICIAS+
POSITIVE NEWS

«El que sabe no habla; el que habla no sabe».
(Budismo zen)

Titular

Reflexión del alumno



Coordenadas **GPS**

Ir a

¿Cómo crees que debemos observar lo que nos rodea para lograr admirarlo?

Destino

¿Qué te aporta ver las cosas y a las personas con más profundidad?

Sesión de anclaje 1

ABRIR LOS OJOS DEL CORAZÓN

Armonización

LA EXPERIENCIA

¿Qué hemos vivido? Recordamos...

ELEMENTOS

Noticias+: Recuerda los dos titulares que escribiste en las dos sesiones anteriores y explica en tu grupo el contenido de los mismos con la reflexión que hiciste. Estableced un diálogo/discusión y, a continuación, contesta individualmente a la pregunta siguiente: «Después de lo que has vivido y compartido con tus compañeros, ¿qué cambios crees que puedes vivir en ti si *abres los ojos de tu corazón*?».

Sintonía

EL DESCUBRIMIENTO

¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

DESCRIPTORES

- El escudo de mi corazón: ¿Con qué elementos has simbolizado tu vida personal?
- ¡Abre los ojos!: ¿Cómo crees que puedes encontrar la belleza escondida que hay tras las cosas que te rodean?

Resonancias

EL APRENDIZAJE

¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

INDICADORES

• Sé autodefinirme con creatividad.	☐	☐	☐
• Sé observar con creatividad mi entorno.	☐	☐	☐

En el desarrollo de las sesiones me he sentido:

☐ inquieto/a ☐ ausente ☐ a gusto

PROYECTO
EN TI

CIEC
CONFEDERACIÓN INTERAMERICANA DE EDUCACIÓN CATÓLICA

C
L
A
R

EDELVIVES