



# ÍNDICE



1. Qué entendemos por interioridad. Nuestro padre fundador y la interioridad.
2. Qué dimensiones queremos trabajar en interioridad.
  - Física
  - Psicológica/mental
  - Social
  - Espiritual
3. Técnicas o herramientas.
4. Objetivos del trabajo de interioridad.
5. Temporalización.
6. Proceso propuesto en nuestro centro para la implantación de la educación en la interioridad.
  - Sesiones de formación.
  - Elaboración de un plan de educación en la interioridad.
  - Propuesta para trabajar la interioridad con las familias.
7. Sesiones de interioridad por cursos.
8. Evaluación del Proyecto
9. Anexos

# 1. QUÉ ENTENDEMOS POR INTERIORIDAD. NUESTRO PADRE FUNDADOR Y LA INTERIORIDAD

La interioridad la podemos entender como el conjunto de procesos y experiencias que ocurren en el interior de cada persona. Están relacionadas con nuestro mundo interior, con nuestra conciencia y con nuestro desarrollo personal. Pero la interioridad es también el encuentro con el otro (dimensión relacional) y con el Otro (dimensión trascendente).

En el ámbito educativo, la interioridad busca desarrollar habilidades como la reflexión, la autocrítica y la capacidad de encontrar significado en las experiencias personales. Nos ayuda a conocernos mejor, a entender lo que sentimos y a tomar buenas decisiones.

Nuestros centros conocen muy bien cómo se siente y se transmite la interioridad a través del ejemplo y testimonio que nuestro Padre Fundador, el Padre Usera, nos ha dejado:

"Jerónimo Usera fue un hombre de profunda espiritualidad, no sólo como experiencia interior del Espíritu Santo, sino como filtro de la realidad humana y contemplación del mundo, salido de la mano de Dios como criatura "buena". Su religiosidad, su búsqueda de Dios y de las cosas de Dios, se centra en Jesucristo.

Las primeras palabras que la tradición pone en boca de Jerónimo Usera son las relativas a su vocación: "Estoy convencido de que Dios me ha escogido para hacer el bien en la tierra", le dijo a su padre. Sometido a prueba, persistió en su propósito de hacerse fraile. Su segunda palabra contrarresta el dolor que experimenta al dejar el hogar paterno: "Esa es la voluntad de Dios y por ello voy con el corazón animado", dijo (Positio, 465-66).

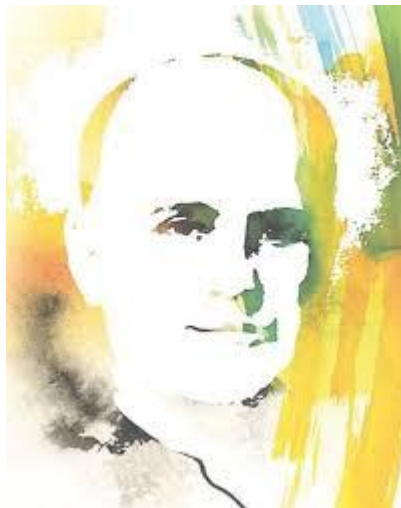
La claridad con que distinguió la llamada y la decisión de hacerse monje para realizar su misión, indica que se habituó desde niño a escuchar la voz de Dios en su interior y a anteponer la voluntad divina a cualquier otra opción.

En el Cister, durante diez años, bebió la espiritualidad contemplativa benedictino cisterciense con los matices introducidos por San Bernardo. El joven monje se impregnó de esta doctrina y se mantuvo siempre fiel a su profesión religiosa, negándose a admitir el indulto de secularización que

Roma le ofrecía después de la excomunión impuesta, en 1835, por el gobierno español.

Más tarde tendrá ocasión de manifestar que "ama la soledad y el retiro", que por inclinación y por carácter, ha huido siempre los destinos y cargos públicos y, "si alguna vez los he aceptado -dice-, ha sido cediendo a la obediencia y al mandato de mis superiores" (Positio, 229). En su proceso de identificación con Cristo hace de la voluntad de Dios su alimento, lo mismo si es una inspiración del Espíritu, o si se manifiesta a través de mediaciones."

Hermanas del Amor de Dios. Provincia de España



## 2. QUÉ DIMENSIONES QUEREMOS TRABAJAR EN INTERIORIDAD

La interioridad nos permite trabajar varias dimensiones que hacen que cada persona se desarrolle de manera plena e integral. Estas dimensiones se interconectan y se refuerzan.

- Dimensión física: Nos ayuda a conectar nuestro cuerpo con el mundo interno. Nos ayuda, igualmente, a ser conscientes de las sensaciones físicas. Trabajamos con técnicas de respiración, relajación, mindfulness, conciencia corporal...
- Psicológica/mental: Gracias a la interioridad, somos capaces de reconocer, comprender, diferenciar y gestionar las emociones.

Mejoramos nuestra inteligencia emocional lo cual conlleva un mayor bienestar. Además, a nivel cognitivo, impulsa la reflexión, el pensamiento crítico y la capacidad de autoconocimiento. Es el psicológico un nivel que, precisamente en estos momentos de grandes dificultades en la salud mental de nuestros adolescentes, queremos trabajar con especial interés en aras a la mejora de las citadas dificultades.

- Social: ayuda a desarrollar la empatía, la comprensión, la comunicación...valores que en la compleja época que estamos viviendo, urge la necesidad de potenciarlos.
- Espiritual: Comprende todo lo relacionado con la capacidad de hacerse preguntas profundas, sentido de la vida, motivaciones profundas de nuestra conducta, la capacidad de admiración y la sensibilidad y apertura hacia lo trascendente... partiendo de la experiencia interior. A ello ayudan los ejercicios de escucha, silencio, meditación. En el centro de la persona se halla el espacio más íntimo de encuentro con uno mismo, de encuentro con Dios.



Para comprender la unidad y dimensiones de una persona, podemos coger una matrioska, cada una de las muñecas pueden representar una dimensión, y juntas componen una única persona.

### 3. TÉCNICAS O HERRAMIENTAS

**LA MÚSICA:** la música es una forma de expresión del mundo interior del ser humano. Se puede usar como herramienta para desinhibir emociones, favorecer la expresión corporal, animar al grupo a participar en el juego, acompañar una relación, subrayar una visualización...

**MANDALAS:** se pueden desarrollar con el cuerpo o partes del cuerpo, crear en papel sus propios mandalas o colorear unos ya hechos. Se pueden usar para expresar con el cuerpo algo, para colaborar y participar con otros, para tener un rato de tranquilidad y concentración además de expresar a través del color lo que uno está sintiendo.

**PINTURA CREATIVA:** expresan el mundo interior y conectan con él a través de la pintura creada por ellos.

**MOVIMIENTO LIBRE:** consistente en dejarse llevar por el movimiento que genera escuchar una música y expresar lo que lleva dentro.

**LA RELAJACIÓN:** podemos definir la relajación física como el estado de satisfacción, bienestar, tranquilidad, ausencia de fatiga que se experimenta debido a la distensión muscular. De él se sigue un estado mental de mayor concentración y paz, lo cual genera creatividad y aumenta la expresión de las emociones.

**LA RESPIRACIÓN:** con esta herramienta producimos un bienestar corporal y sensaciones positivas. La respiración nos ayuda a relajarnos, mejora la percepción corporal, nos armoniza y nos hace estar más presentes.

**LOS JUEGOS:** son un medio para crear buen ambiente, para conocernos y relacionarnos mejor de forma natural y amena.

**EL SILENCIO:** en el ámbito de la educación de la interioridad el silencio es tanto un "lugar de llegada" como un "lugar de partida". Al silencio llegamos a través de técnicas concretas que nos enseñan a situarnos en el presente desde la calma física, mental y emocional. Ese silencio al que "se va llegando" nos acerca a la experiencia del silencio como "lugar" a partir del cual se amplía nuestro campo de percepción de la realidad exterior e interior.

**VISUALIZACIÓN:** momentos en los que de manera consciente dejamos emerger imágenes de nuestro interior que llevan en sí una información importantísima sobre nosotros mismos y sobre nuestra percepción de las cosas. A través de los ejercicios de visualización podemos aprender a encauzar la potencia de la imaginación haciéndola nuestra aliada en el proceso de crecimiento.

**LA MEDITACIÓN:** con esta etiqueta se pueden comprender y practicar varias cosas: ejercicios de silencio y de calma, o meditación como ejercicio de recogimiento y de interiorización destinado a penetrar en el contenido

profundo de un texto o de una imagen sagrados. En el contexto de este proyecto, la meditación, además, adquiere otro sentido encaminado a abrir la puerta del misterio en tanto que ejercicio iniciático que busca superar los límites del "yo" para abrir a la persona a la experiencia de su ser esencial. En este sentido, la meditación enlaza con lo que en el ámbito cristiano entendemos por "contemplación".

## 4. OBJETIVOS DEL TRABAJO DE INTERIORIDAD

En general podemos decir que la educación para la interioridad pretende crear espacios para la vivencia de la vida interior unificando las dimensiones de la persona y fomentando la unidad con los demás, con la naturaleza y con Dios. Todo ello lo podemos concretar en los siguientes objetivos específicos:

- Estimular procesos de construcción e integración de la identidad personal.
- Facilitar el crecimiento y el desarrollo de las dimensiones corporal y psicológica del individuo.
- Posibilitar un encuentro interpersonal fecundo que oriente a la persona, hacia los demás, hacia la sociedad y la creación.
- Generar condiciones de posibilidad para el encuentro personal, transformador e integrador con Dios.
- Formar y acompañar al profesorado con estrategias de interioridad que puedan ser aplicadas a nuestro centro.
- Apreciar el don de vivir y actuar con calma y con consciencia, desde el conocimiento de uno mismo, de los otros, de Dios y del mundo.
- Acompañar el proceso de desarrollo de la personalidad del alumno para descubrir los recursos interiores y la potencialidad de cada persona.

## 5. TEMPORALIZACIÓN

Durante el presente curso escolar nos hemos planteado 2 sesiones por trimestre durante las horas de tutoría. No obstante, cualquier profesor, en

cualquier materia, puede realizar actividades relacionadas con cualquiera de las dimensiones que se plantean.

Al final del curso, en función de los resultados de la evaluación realizada, se podrán hacer los cambios que se consideren oportunos de cara al próximo.

## 6. PROCESO PROPUESTO EN NUESTRO CENTRO PARA LA IMPLANTACIÓN DE LA EDUCACIÓN EN LA INTERIORIDAD

### 6.1 SESIONES DE FORMACIÓN

El pasado curso escolar, el Equipo de Interioridad ha desarrollado durante dos sesiones, un taller de formación teórico-práctico para todo el claustro. Los contenidos fueron los siguientes:

- Introducción. Conceptos.
- Contexto. Dificultades y beneficios.
- Estructura de las sesiones.
- Claves metodológicas para el educador.
- Prácticas (respiración , relajación, experiencias de interiorización...).
- Evaluación.

Paralelamente se creó un banco de recursos para que se pudiera ir experimentando con distintas actividades prácticas en las aulas.

Los profesores del claustro evaluaron de manera muy positiva la formación. Durante el segundo y tercer trimestre, los tutores de las distintas etapas pusieron en práctica dos sesiones por trimestre en las aulas con sus grupos. Se evaluó cada trimestre mediante un formulario de google.

### 6.2 ELABORACIÓN DE UN PLAN DE INTERIORIDAD

Desde el primer momento en el que nos planteamos la elaboración de un plan



de interioridad para nuestro centro, pensamos que era importante contar con un plan flexible, que se adapte a las necesidades del alumno, del profesorado y del centro en general.

### 6.3 PROPUESTA PARA TRABAJAR LA INTERIORIDAD CON FAMILIAS

#### **Primer año de implementación del proyecto de Interioridad.**

El Equipo de Interioridad presentará un documento breve, claro y conciso que llegue a todas las familias. En la página web aparecerá el documento informativo del plan.

**A través de la página WEB del Centro y/o de la Red se ofertarán:**

- Documentos de tipo teórico: en qué consiste la interioridad, su importancia, forma de trabajar, breve bibliografía...
- Ejercicios prácticos de relajación, expresión artística, juegos, respiración... para realizar sólo los padres o personas adultas, o con los hijos.


#### **Segundo año de implementación del proyecto de Interioridad.**

Se presenta el plan a todas las familias en las reuniones de inicio de curso de los tutores con los padres. Se podrá plantear alguna sesión para aquellos padres que deseen formarse.


## 7. SESIONES DE INTERIORIDAD POR CURSOS.

### 7.1 E. INFANTIL


## “Somos Marionetas”

	<b>1º, 2º y 3º de Educación Infantil</b>	<b>20 minutos</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayudar a los niños a conectarse con su imaginación.</li> <li>- Conocer y sentir las distintas partes del cuerpo.</li> <li>- Tomar conciencia de la tensión - relajación.</li> </ul>	
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música de relajación</li> <li>- Cartulinas blancas</li> </ul>	
<p><b><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></b></p> <p>Los alumnos distribuidos por la sala caminan ocupando toda la sala. A una señal dada realizar la relajación del “títere”.</p> <p><b><u>La marioneta:</u></b>  Caminamos por la sala de puntillas (o sentados en la alfombra con las piernas estiradas) imaginamos como si fuéramos una marioneta de hilos.  Imagina que el titiritero te estira el hilo de una mano... más... todo el brazo queda tenso... y lo suelta de golpe.  Levanta el hilo de la otra mano... lo estira más... y lo deja caer.  Coge el hilo de un pie... lo sube... lo deja caer. Del otro pie... lo deja caer.  Te coge los hilos de las dos manos ... te estira... más... de puntillas... y te suelta de golpe.</p> <p>De pie, caminando libremente por el aula, distribuidos, del mismo modo que la vez anterior. A una señal dada realizar la relajación del <b>“cuerpo de goma”</b>:  Somos un muñeco de goma y alguien nos tira lateralmente del brazo derecho... estirándonos todo lo posible... y nos suelta relajando el brazo. Después del brazo izquierdo... nos suelta... De la pierna derecha... nos suelta. De la pierna izquierda... nos suelta. De la mano derecha y el pie izquierdo a la vez... nos suelta... De los cuatro miembros... nos suelta.  Repetir tres veces. Tras la última vez:  Sé consciente de cómo es tu respiración... trata de llenar los pulmones... espira despacio... de nuevo.</p> <p><b><u>EVALUACIÓN-CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA</u></b></p> <p>Comentar las sensaciones... el paso de la tensión a la relajación... los beneficios que aporta la relajación...  Colorear un muñeco o títere para personalizar la vivencia.</p>		

## “Somos hojas Viajeras”

	<b>1º, 2º y 3º de Educación Infantil</b>	<b>20 minutos</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayudar a los niños a conectarse con su imaginación.</li> <li>- Conocer y sentir las distintas partes del cuerpo.</li> <li>- Tomar conciencia de la tensión - relajación.</li> </ul>	
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música de relajación</li> <li>- Cartulinas blancas</li> </ul>	
<p><b><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></b></p> <p>Los alumnos distribuidos por la sala caminan ocupando toda la sala. A una señal dada realizar la relajación de las</p> <p><b>Hojas viajeras:</b> (Los alumnos se desplazan como las hojas):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Somos hojas de un árbol que el viento lleva de un lugar a otro. Una suave brisa... nos traslada lentamente... ahora el aire tiene más fuerza... de nuevo es una suave brisa... ha cambiado el viento y sopla con más fuerza... otra vez es una brisa suave... aumenta la fuerza del viento... más... ahora es un huracán... más... nos lleva en remolino... lentamente va cesando la fuerza del viento... ahora es más suave... casi no se nota... y la hoja cae al suelo.</li> <li>- Sé consciente de la respiración... de las palpitaciones... nota cómo el cuerpo se va serenando... modifica la postura hasta colocarse cómodamente... los brazos algo separados de los costados, palmas de las manos hacia arriba... las piernas estiradas y con los pies algo separados.</li> <li>- Escuchamos los sonidos que nos llegan de la calle... (cada uno los identifica sin necesidad de nombrarlos) los sonidos del colegio... pasillos... los sonidos de las clases... - Disfrutemos de este estado de paz y bienestar que nos invade... (puede ponerse una música suave de relajación).</li> </ul> <p><b><u>EVALUACIÓN-CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA</u></b></p> <p>Comentar las sensaciones... el paso de la tensión a la relajación... los beneficios que aporta la relajación...</p> <p>Colorear una hoja para personalizar la vivencia o representar la experiencia.</p>		

## “¡Soplamos!”

	<b>1º, 2º y 3º de Educación Infantil</b>	<b>15 minutos</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Observar la respiración consciente en nuestro cuerpo y poco a poco reconocer nuestras emociones, pensamientos y sensaciones.</li><li>- Conseguir una adecuada inspiración, controlar el soplo y la cantidad de aire expulsado al expirar.</li></ul>	
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pañuelos, vela, molinillos, pomperos,..</li><li>- Pajitas.</li><li>- Pelotas de ping-pong o pompones.</li><li>- Vaso con agua.</li></ul>	

## DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Soplar ayuda en el desarrollo del lenguaje, ejercitando los músculos que intervienen en el habla, especialmente los de las mejillas. El soplo además mejora la pronunciación y ayuda a consolidar los fonemas.

### **Actividades de Inicio:**

1. Cada uno abre sus manos y las coloca delante de su boca. Vamos a soplar muy fuerte. ¿Notas el viento sobre las manos? Ahora vamos a soplar muy suave. ¿Percibes la suave brisa sobre las manos? ¡Bien!, Ahora vamos a soplar FUERTE y a soplar FLOJO. Cuando suene la pandereta soplaremos fuerte; cuando oigamos la campanilla o el silbato, soplaremos suave.
2. Se le pedirá al niño/a que infle las mejillas como si fuera un globo y que después las vaya deshinchando poco a poco.

Utilizamos la misma dinámica con distintos materiales, así practicamos el soplo de formas diferentes.

- Soplar con un silbato o flauta:

**Actividad:** Que intente hacer sonar la flauta, silbato o armónica.

- Soplar molinillos, pañuelos, pomperos, ...

**Actividad:** Le damos al niño/a un pompero para que sople por él y salgan pompas de jabón. Le damos al niño/a un molinillo de viento y hacemos que sople para que vea el efecto. Soplará suave y fuerte para que vea la diferencia.

- Soplar espejo con la nariz

**Actividad:** Hay que trabajar el soplo nasal, percibido al tacto sobre un dedo y colocando un espejito sobre la nariz para observar cómo se empaña con el aire espirado. Después se pasará al soplo nasal con fuerza y sonido y así terminar con la acción de sonarse la nariz.

- Utilizar las pajitas con pompones o pelotas de ping-pong:

**Actividad:** Se diseñarán diferentes caminos por los que deben seguir el objeto que le demos al niño, por ejemplo, "jugar a hacer que vuele una pluma, una bolita, un cochecito, pelota de ping-pong...". Se empezará por los caminos sencillos en línea recta y después por otros de mayor complejidad. El/la niño/a debe soplarlo para que siga la dirección del camino trazado. Es un ejercicio clásico para trabajar las praxias orales.

- Hacer burbujas utilizando pajitas y un vaso con agua:

**Actividad:** Con el extremo de la pajita sumergido en un vaso o recipiente con agua, se le hará soplar por el otro extremo para que hagan burbujas. También se puede realizar este ejercicio deshaciendo jabón en el agua del vaso, para que al soplar haga pompas. Otra variante será hacer aspirar y beber agua por medio de la pajita.

- Apagar velas:

**Actividad:** Que intente apagar las velas, éstas serán de diferentes tamaños y estarán también a diferentes distancias. El/la niño/a realizará un proceso de inspirar, retener y espirar el aire. Se coloca la vela encendida a la altura de la boca del niño/a, a una distancia de 25 ó 30 cm. Se le hace inspirar profundamente por la nariz, soplando con fuerza sobre la llama en la espiración, para apagarla.

- Soplar distintos elementos para observar su movimiento:


**Actividad:** La boca situada junto al borde de la mesa, soplará un pequeño objeto o una bolita. Sin soplar, el/la niño/a observa que el aire que sale de su boca lo mueve ligeramente, lo que le animará a soplar con alguna fuerza.



#### EVALUACIÓN-CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

Comentamos sensaciones.

### “Respiramos”

	<p>1º, 2º y 3º de Educación Infantil</p>	<p>10 minutos</p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseñar a los niños a ser conscientes de su respiración y respirar bien.</li> <li>- Reducir el estrés y la ansiedad</li> <li>- Reducir la frecuencia cardíaca</li> <li>- Aumentar los niveles de oxígeno del cuerpo, lo que puede tener efectos calmantes.</li> </ul>	
<p><b>MATERIALES:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alfombra o cojín-</li> <li>- Música relajante.</li> <li>- Globo o peluche.</li> </ul>	

## **DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

Puedes estar: sentado, tumbado o de pie, incluso caminando.

Para empezar a practicar el proceso completo de respiración (inspirar-espigar) podemos hacerlo tendidos en el suelo.

Tomaremos un globo, lo hincharemos un poquito y lo colocaremos encima de la barriga. También podemos utilizar un peluche. Inspiraremos lentamente por la nariz y espigaremos lentamente por la nariz o por la boca observando como el globo sube y baja.

Otra forma de introducir la respiración puede ser sentarnos cómodamente y en un lugar tranquilo, con la cabeza y la espalda recta, cerraremos suavemente los ojos y colocaremos una mano sobre el abdomen. Inspiraremos por la nariz durante tres segundos y espigaremos por la nariz o por la boca durante tres segundos. Entonces realizaremos una pausa breve antes de volver a inspirar. Iremos observando como la mano se mueve cada vez que entra el aire en la barriga. Más adelante cuando ya tengamos un poco de práctica podemos retener el aire durante algunos segundos antes de espigarlo, realizando alguna respiración más profunda. Otro ejercicio que podemos hacer para practicar es contar mientras respiramos, inspiro (1, 2, 3,) espiro (3, 2, 1). El adulto puede contar en voz alta al principio para ayudar al niño, después podemos dejar que el niño cuente interiormente, se puede ayudar también con los dedos. En este ejercicio también podemos introducir la retención de aire durante algunos segundos antes de espigarlo.


Estos son los pasos para enseñar y practicar la respiración abdominal profunda:

1. Decirle al niño que respire con normalidad y que observe cómo se siente en este momento.
2. Hacer que el niño se coloque una mano en el abdomen (por encima del ombligo) y la otra en la parte superior del pecho.
3. Decirle que respire profundamente por la nariz, llenando los pulmones con aire hacia abajo, hacia el abdomen. Se puede decir que imaginen oler una flor, para ello deben sostener un dedo de la mano a la altura de la nariz (fingiendo ser la flor).
4. A medida que el abdomen se expande hacia arriba y hacia afuera, decirle que observe cómo sube la mano inferior.
5. Para estimular una exhalación lenta, se puede decir que imaginen soplar una vela, y deben sostener la mano sobre la boca para sentir su respiración o incluso que haga un ruido con la exhalación.

## **EVALUACIÓN-CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA**


Una vez terminada la dinámica, nos sentaremos en círculo y nos preguntaremos cómo nos hemos sentido y explicaremos cómo hemos respirado conscientemente.

## “Somos peluqueros”

	<b>1º, 2º y 3º de Educación Infantil</b>	<b>10-15 minutos</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayudar al cuerpo mediante el tacto a que éste se relaje y se beneficie psicológica y físicamente en todo su organismo.</li> <li>- Tomar conciencia del propio cuerpo y del cuerpo de los demás.</li> <li>- Mejorar las relaciones con los otros creando vínculos afectivos de confianza y de seguridad.</li> <li>- Desarrollar la empatía proporcionando al otro lo que su cuerpo necesita.</li> </ul>	
<b>MATERIALES:</b>	Sillas (una por cada pareja de niños)	
<p><b><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></b></p> <p>El masaje infantil facilita los vínculos afectivos porque incluye los elementos principales para establecerlos: contacto con la mirada, sonrisa, sonidos, abrazos, caricias, olor, respuesta a los estímulos e interacción.</p> <p>Mediante el masaje se ayuda a descubrir las tensiones que se producen en su cuerpo por encontrarse a diario con situaciones y objetos nuevos, y a relajarse en respuesta al placer de las caricias.</p> <p>Pautas de realización:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acariciar suavemente el pelo con la yema de los dedos.</li> <li>2. Imaginar que echamos champú y masajear toda la cabeza, la nuca y detrás de las orejas.</li> <li>3. Simular el agua produciendo su sonido “sssssssss” mientras se acaricia el pelo hacia abajo.</li> <li>4. Soplar para secar el pelo.</li> <li>5. Peinar con los dedos de las manos abriéndolos como si fueran un peine.</li> <li>6. Cambiamos, el niño que hace el masaje ahora lo recibe.</li> <li>7. Terminar la sesión del masaje con un abrazo y un beso.</li> </ol> <p><b><u>EVALUACIÓN–CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA</u></b></p> <p>Para finalizar realizamos las siguientes preguntas en dinámica de gran grupo.</p> <p>¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué cosas nos han gustado? ¿Qué cosas nos han molestado? ¿Cuándo está bien recibir un masaje?</p>		



## “El escalofrío”


	<b>1º, 2º y 3º de Educación Infantil</b>	<b>15 minutos</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayudar al cuerpo mediante el tacto a que éste se relaje y se beneficie psicológica y físicamente en todo su organismo.</li> <li>- Tomar conciencia del propio cuerpo y del cuerpo de los demás.</li> <li>- Mejorar las relaciones con los otros creando vínculos afectivos de confianza y de seguridad.</li> <li>- Desarrollar la empatía proporcionando al otro lo que su cuerpo necesita.</li> </ul>	
<b>MATERIALES:</b>		
<p><b><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></b></p> <p>Hay que reconocer que las primeras sesiones se hacen un poco difíciles por la falta de costumbre en la técnica, pero en la tercera o cuarta sesión todo se vuelve maravilloso, ya lo veréis.          No se requiere mucho material y son adecuados para sesiones de relajación o momentos de gran nerviosismo y alteración.          Siempre que se comience un juego nuevo, la profe debe hacerlo con uno de los peques, como ejemplo a seguir, verbalizando lo que está haciendo.</p> <p>Masaje por la espalda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Casco un huevo en tu cabeza (se presiona con los cinco dedos la coronilla del niño)</li> <li>- Casco un huevo en tu cabeza, cae la yema (con la palma de la mano abierta la paso dos veces por la cabeza)</li> <li>- Bajan las hormiguitas (se presiona moviendo los dedos por la espalda)</li> <li>- suben las hormiguitas (toco con la punta de los dedos como hormigas que van subiendo)</li> <li>- Bajan los elefantes (se dan pequeños golpes en la espalda con los dorsos de ambas manos)</li> <li>- Dibujo un dibujito con muchos arbolitos.</li> <li>- Con un solecito (dibujamos en la espalda)</li> <li>- Cae la noche (masajea toda la espalda con la mano abierta)</li> <li>- Bajan los vampiros y te aprietan el cuello (con los dedos apretamos los hombros, dos veces)</li> <li>- Se abre la ventana (pasamos las palmas de las manos por la espalda hacia afuera)</li> <li>- Hace frío (soplar el cuello)</li> <li>- Mucho frío (soplar el cuello)</li> <li>- Y... ¡Te dan escalofríos!</li> </ul>		

## EVALUACIÓN–CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

Después de la actividad de masaje, les pediremos que piensen en cómo se sintieron al dar y recibir el masaje. ¿Os ha gustado?, ¿Cómo os habéis sentido? ¿Os ha gustado más dar el masaje o recibirlo?

## 7.2 E. PRIMARIA


### PINTO Y ME RELAJO

	<b>1º EP, 2º EP, 3º EP</b>	<b>Duración: 50 minutos.</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tomar conciencia de los momentos de paz.</li><li>- Aprender técnicas de relajación.</li></ul>	
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Música relajante.</li><li>- Herramientas para dibujar.</li></ul>	
<p><b>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b></p> <p>Creamos un clima de calma en el aula. Despejamos las mesas sin hacer ruido y pedimos a los alumnos que se coloquen en una postura cómoda.</p> <p>Una vez que estemos en silencio, el docente con voz calmada, suave y dulce, va a explicar brevemente qué es la “interioridad” (es tomar conciencia de nuestro cuerpo, espíritu, postura, respiración...).</p> <p>Pediremos a los niños/as que cierren los ojos y respiren profundamente. Deben concentrarse en su respiración y dejar ir cualquier pensamiento que no les sirva.</p> <p>Manteniendo el silencio, les pediremos que cierren los ojos y que piensen en un momento en el que se hayan sentido felices y en paz.</p> <p>Es el momento más importante de la actividad. De manera individual y haciendo el menor ruido posible, van a sacar el material que necesiten para dibujar (lápices, gomas, pinturas, reglas...). Les pediremos que intenten dibujar ese momento de paz y felicidad que habían recordado. A través del dibujo y de los colores que se usen, tienen que intentar expresar esa sensación.</p> <p>Si queremos ambientar la actividad, podemos poner música relajante de fondo.</p> <p><b>Aspecto religioso:</b> La expresión artística, como el dibujo, puede ser vista como un medio para honrar los talentos que Dios nos ha dado, y para conectar con nuestras emociones de una manera que las palabras no siempre permiten.</p>		

### EVALUACIÓN–CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

Les animaremos a que, de uno en uno y respetando los turnos de palabra, de manera voluntaria puedan salir a exponer su dibujo. Podrán describir el momento que han elegido, cómo se sentían, cómo se han sentido al recordarlo, etc. Nos centraremos especialmente en los sentimientos y estados de ánimo.

## EL MASAJE

	1º EP, 2º EP, 3º EP	DURACIÓN: 50 minutos
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aprender técnicas de masaje sencillas.</li><li>- Lograr un estado de relajación.</li></ul>	
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Música relajante</li></ul>	
<p><b>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b></p> <p>Creamos un clima de calma en el aula. Apartaremos las mesas hacia los lados de la clase de manera que el centro se quede libre. Después nos sentamos en el suelo.</p> <p>Una vez que estemos en silencio, el docente con voz calmada, suave y dulce, va a explicar brevemente la importancia que tienen los masajes para relajarnos y sentirnos bien. Establece que los masajes deben ser siempre voluntarios y que todos deben sentirse cómodos. Los niños deben pedir permiso antes de tocar a un compañero.</p> <p>Es aquí donde haremos especial hincapié en el hecho de que los masajes serán voluntarios pues todos debemos sentirnos cómodos. Dejaremos que ellos hagan las parejas o tríos, en caso de que el número de alumnos sea impar.</p> <p>Pediremos a los niños/as que cierren los ojos y respiren profundamente. Deben concentrarse en su respiración y dejar ir cualquier pensamiento que no les sirva.</p> <p>Manteniendo el silencio, les pediremos que cierren los ojos y que nos escuchen atentamente pues les vamos a explicar algunas técnicas sencillas para masajear, como usar las yemas de los dedos para hacer círculos suaves. Es importante recalcar que no deben apretar en exceso pues se pueden hacer daño.</p> <p>Una vez colocados por parejas, primero un miembro dará el masaje y el otro lo recibe. Podemos poner música relajante de fondo e iremos diciendo partes del cuerpo para que masajeen. Por ejemplo: cuello, hombros, espalda, manos, etc.</p> <p>Después, las parejas se intercambian los puestos de manera que el que ha dado el masaje ahora lo recibe y viceversa.</p> <p><b>Cita Bíblica:</b> “Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús. Dios quiere que demos gracias en todo. Tesalonicenses 5:18</p>		


### ADAPTACIONES

Asegúrate de que todos los niños se sientan cómodos con la actividad. Permite que aquellos que no deseen participar en los masajes puedan optar por otra actividad tranquila, como dibujar o escribir. También se pueden masajear ellos mismos partes del cuerpo a las que lleguen. Recuerda que el contacto físico debe ser siempre consensuado y respetar los límites de cada niño.

### EVALUACIÓN–CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

Después de la actividad de masaje, les pediremos que piensen en cómo se sintieron al dar y recibir el masaje. ¿Os ha gustado?, ¿Cómo os habéis sentido? ¿Os ha gustado más dar el masaje o recibirlo? ¿En qué parte del cuerpo habéis sentido una mayor relajación?, etc.


## CÓMO UN ESPEJO

	<b>1º EP, 2º EP, 3º EP</b>	<b>DURACIÓN: 50 minutos</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprender que el cuerpo y la mente están conectados.</li><li>- Interiorizar nuestras emociones.</li><li>- Liberar tensiones.</li></ul>	
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Música de relajación.</li></ul>	
<p><b>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b></p> <p>Explica a los niños que el cuerpo y la mente están conectados. Habla sobre cómo el movimiento puede ayudar a sentir nuestras emociones y liberar tensiones.</p> <p>Si queremos, podemos pedir a cada niño que se presente haciendo un movimiento que lo represente (por ejemplo, saltar, girar, etc.). Así, todos conocerán un poco sobre los demás.</p> <p>Pediremos a los niños/as que, sentados en sus mesas, cierren los ojos y respiren profundamente. Deben concentrarse en su respiración y dejar ir cualquier pensamiento que no les sirva.</p> <p>Despejamos el aula de manera que tengamos un hueco para colocarnos de pie y hacer movimientos. Antes de nada, haremos ejercicios de movimientos suaves para calentar. Invitaremos a los niños a que nos imiten.</p> <p>Formamos parejas de manera que un niño será el "espejo" y el otro hará movimientos suaves (como estiramientos, giros, pasos). El "espejo" debe imitar al otro. Después de unos minutos, cambian los roles. Nos fijaremos en todos para fomentar que hagan movimientos con todas las partes del cuerpo e incluso les podemos animar a practicar posturas más complicadas.</p> <p>Asegúrate de que todos los movimientos sean accesibles para todos los niños.</p> <p><b>Cita Bíblica:</b> “Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús. Dios quiere que demos gracias en todo. Tesalonicenses 5:18</p>		

### EVALUACIÓN-CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

Después de la actividad, les pediremos que piensen en cómo se han sentido al imitar y al ser imitados. También podemos hacer preguntas enfocadas en los movimientos.

## CONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES


	<b>1º EP, 2º EP, 3º EP</b>	<b>DURACIÓN: 50 minutos</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar las emociones básicas.</li><li>- Expresar las emociones de manera creativa.</li><li>- Respetar las emociones de los demás.</li></ul>	
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Música de relajación.</li><li>- Cartulinas con dibujos de emoticonos que representan las diferentes emociones (alegría, tristeza, ira, miedo...)</li><li>- Pinturas.</li><li>- Alfombras o cojines.</li></ul>	
<p><b>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b></p> <p>En nuestra aula o en la capilla del centro, nos sentamos formando un círculo. Explicaremos brevemente a los niños que la actividad consiste en hablar de las emociones que sentimos y de la importancia de aprender a conocerlas.</p> <p>Después les mostraremos las cartulinas con los emoticonos y nombraremos cada emoción (alegría, tristeza, ira, miedo, asco, sorpresa, vergüenza, nerviosismo, envidia, etc.). Una vez terminado esto, les iremos preguntando qué en qué momentos o situaciones se han podido sentir así. Si observamos que nadie se anima a comenzar, podemos ser nosotros, los docentes, quienes les mostraremos ejemplos de situaciones cotidianas tanto en el colegio como en casa en las cuales se vea reflejada alguna emoción.</p> <p>Después de introducir y reflexionar sobre las emociones, pasaremos a hacer un breve juego. De uno en uno, pediremos a los niños que se levanten y que cojan del centro el emoticono que representa cómo se sienten hoy. Después explicaran brevemente por qué han elegido esa carta.</p> <p>También, podemos invitar a los niños a que dibujen algo que les haga sentir una de las emociones que hemos trabajado, la que quieran. Mientras dibujan, les pondremos música tranquila y les recordamos que no hay respuestas correctas ni incorrectas pues es un trabajo personal.</p> <p><b>Cita Bíblica:</b> "Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida."</p>		

En este versículo, el "corazón" representa la mente, las emociones y el centro de los deseos. Se subraya la importancia de cuidar nuestras emociones y pensamientos porque impactan directamente en nuestra vida y en nuestras decisiones. Proverbios 4:23

### EVALUACIÓN–CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

Finalmente, nos volveremos a colocar en círculo para compartir los dibujos con el resto de la clase y reforzaremos la idea de que todas las emociones son válidas.

## RESPIRAMOS Y NOS SENTIMOS MEJOR


	<b>1º EP, 2º EP, 3º EP</b>	<b>DURACIÓN: 50 minutos</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender una técnica de respiración.</li> <li>- Relajar nuestro cuerpo.</li> </ul>	
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música de relajación.</li> <li>- Pelotas pequeñas o globos.</li> <li>- Alfombras o cojines.</li> </ul>	
<p><b>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b></p> <p>Nos sentaremos formando un círculo bien en nuestra aula o bien en la capilla del centro. Explicaremos a nuestros niños que a veces, cuando estamos nerviosos o tristes por algo, nos podemos calmar a través de la respiración.</p> <p>Les haremos una pequeña demostración; inhalamos aire profundamente y después exhalamos lentamente. Haremos hincapié en que se fijen en cómo nuestro cuerpo se mueve al respirar.</p> <p>En un primer momento, les entregaremos a cada niño un globo. Cuando inhalan, llenan su barriga de aire y después, cuando exhalan, sacan el aire a la vez que van hinchando el globo. Practicaremos juntos varias veces, hasta que los globos se queden hinchados.</p> <p>En segundo lugar, les pediremos que se tumben boca arriba y que se coloquen o el globo o una pequeña pelota en la barriga. De esta manera, a medida que vayan inhalando y exhalando, percibirán visualmente cómo se mueve tanto la barriga como el objeto que se han colocado encima.</p> <p>Finalmente, y aprovechando todo el espacio del aula, invitaremos a los niños a caminar lentamente por el espacio mientras respiran. Cada paso puede acompañar una respiración, primero más lento y después ampliando el ritmo. En todo momento les pediremos que se concentren en su cuerpo y en su respiración.</p> <p><b>Cita Bíblica:</b> "Entonces el Señor Dios formó al hombre del polvo de la tierra y sopló en su nariz aliento de vida, y el hombre se convirtió en un ser viviente." Génesis 2:7</p>		

Este pasaje indica que la respiración es un símbolo de la vida dada por Dios. Respirar conscientemente en un contexto religioso. La respiración y la relajación tienen un profundo significado espiritual y religioso

**EVALUACIÓN–CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA**


Una vez terminada la dinámica, nos sentaremos en círculo y nos preguntaremos cómo nos hemos sentido y explicaremos cómo hemos respirado conscientemente.

**EL VIAJE IMAGINARIO**

	<p><b>1º EP, 2º EP, 3º EP</b></p>	<p><b>DURACIÓN: 50 minutos</b></p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayudar a los niños a conectarse con su imaginación.</li> <li>- Relajar el cuerpo y la mente.</li> <li>- Explorar nuestro mundo interior.</li> </ul>	
<p><b>MATERIALES:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música de relajación o sonidos de la naturaleza.</li> <li>- Una alfombra o cojines para sentarse cómodamente.</li> <li>- Folios y pinturas.</li> </ul>	
<p><b>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b></p> <p>En nuestra aula o en la capilla del centro, nos sentaremos todos formando un círculo. Les explicaremos a los niños que hoy vamos a hacer un viaje especial, pero para este viaje no necesitamos ni maletas ni un transporte. El viaje que haremos será dentro de nuestra mente y corazón. Para ello, tenemos que dejar volar nuestra imaginación.</p> <p>En un primer momento, les pediremos que se tumben cómodamente y que cierren los ojos. Con una música de fondo y con voz suave, les guiaremos por un viaje imaginario de la siguiente manera: “Imagina que estás caminando por un bosque muy bonito. Hay árboles altos, flores de muchos colores, y escuchas al fondo pájaros cantando. De repente te encuentras en un lugar mágico; un lago tranquilo. Miras tu reflejo en el agua y te sientes feliz, el lago te dice algo especial; te dice que eres un niño muy importante y querido por la gente que te rodea. Después, vuelves a mirar tu reflejo en el agua, te mojas las mano y te las llevas al corazón para guardarte un poco de esa paz contigo”.</p> <p>Después de este momento de paz e imaginación, los niños abrirán los ojos y, el que quiera, nos podrá contar que ha visto en su bosque y en su lago mágico y como se han sentido.</p> <p>Finalmente, les pediremos que cojan un papel y unas pinturas para dibujar todo aquello que han dicho, sentido o pensado.</p> <p><b>EVALUACIÓN–CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA</b></p> <p>En círculo, los niños que quieran pueden mostrar el dibujo que han hecho y compartir aquello que</p>		

más les haya gustado de la actividad. Tras terminar con la ronda, les recordaremos que este viaje de paz lo pueden hacer siempre que su mente o cuerpo lo necesiten.

## LA SEMILLA

	<p><b>4º, 5º y 6º EP</b></p>	<p><b>DURACIÓN: 20 minutos</b></p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer consciente al alumno de la conciencia de su cuerpo y de la relajación.</li> <li>- Interiorizar nuestras emociones.</li> </ul>	
<p><b>MATERIALES:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacio de relajación (capilla).</li> <li>- Cojines y alfombras.</li> <li>- Música relajante relacionada con la naturaleza.</li> </ul>	
<p><b><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></b></p> <p>Los alumnos de rodillas en el suelo con la cabeza agachada y los brazos extendidos hacia adelante, simularán que son una semilla que, poco a poco, va creciendo y convirtiéndose en un árbol. Mantenemos los ojos cerrados.</p> <p><b>1. La semilla</b></p> <p>Guiaremos a nuestros alumnos para que vayan tomando conciencia de su cuerpo. Situados de rodillas en el suelo, con la cabeza agachada y los brazos extendidos hacia adelante, empezaremos a sentir cada uno de nuestros dedos, para llegar a nuestras manos...notamos como una brisa suave sube por los codos... los brazos... los hombros... hasta llegar a nuestra espalda. No dejamos de mantener una respiración suave, pero profunda. Tomamos aire en 1, 2, 3 segundos, lo expulsamos en 1, 2, 3, 4, 5, y 6.</p> <p>Volvemos a repetirlo y poco a poco nos sentimos más ligeros.</p> <p>Nos iremos levantando poco a poco del suelo, haciendo cómo si nuestros brazos fueran las ramas del árbol, tomando conciencia de nuevo de los dedos, siente tus manos, tus muñecas, tus codos... los brazos...siente tus hombros... ahora, iremos balanceando acompasadamente los brazos como si los meciera el viento. Sentimos como una suave brisa acaricia cada parte de nuestro cuerpo.</p>		



Seguiremos con el resto de nuestro cuerpo, como si fuera el tronco del árbol. Esta vez tomaremos conciencia de la cintura... las caderas... siente las piernas... las rodillas... los tobillos y como la brisa llega a tus pies, primero el derecho, luego el izquierdo...

Poco a poco, sentiremos relajación en todo nuestro cuerpo y sensación de haber crecido.

Relajamos nuestros músculos y sentimos como estamos tranquilos, serenos y confiados.

Ahora es el momento de, que poco a poco abrimos los ojos, sin dejar de respirar, tomando aire en 1, 2, 3 segundos y soltando en 1, 2, 3, 4, 5 y 6...volvemos a repetir dos veces más... y nos relajamos en nuestro sitio.

**Cita Bíblica:** «La enseñanza de Dios es como la semilla que un hombre siembra en la tierra.» (Marcos 4:14, TLA)


**Objetivo:** Los niños aprenderán que la enseñanza de Dios es como una semilla que se siembra en el corazón, y que cuando cuidamos esa semilla, crece y produce frutos en nuestras vidas.

### EVALUACIÓN-CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

Comentar las sensaciones... la concienciación de cada parte de su cuerpo... la respiración consciente... los beneficios que aporta la relajación...

OPCIONAL: personalizar la vivencia donde los niños realizarán en una hoja un dibujo de una maceta, en la cual escribirán o dibujarán una enseñanza de Dios que quieran sembrar en su corazón. Esto les ayudará a pensar en cómo la palabra de Dios necesita ser plantada y cuidada para crecer en sus vidas.

## SOY UNA CÁMARA

	<p><b>4º, 5º y 6º EP</b></p>	<p><b>DURACIÓN: 20 minutos</b></p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer consciente al alumno de la atención plena</li> <li>- Hacer consciente al alumno de la respiración consciente.</li> </ul>	
<p><b>MATERIALES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cojines y alfombras.</li> <li>- Música relajante.</li> </ul>	

## DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

### **Soy una cámara:**

Los alumnos permanecen sentados con la espalda recta y los brazos pegados al cuerpo, ligeros, sin peso.

Hacemos tres respiraciones muy despacio y muy profundo... Tomamos aire en 1, 2, 3 y 4...expulsamos el aire en 1, 2, 3, 4, 5, 6...

Ahora cada alumno fija su mirada en un punto de la mesa. Les guiaremos de esta forma:

Fija tu mirada como si fuera el zum de una cámara fotográfica, dejando lo demás en un segundo plano... céntrate y mantén tu atención en ese punto... (3 segundos de silencio)

Ahora mira a otro punto de la mesa, centrando tu mirada y toda tu atención en ese punto, como si no existiera nada más... (3 segundos de silencio)...Mientras, respira muy despacio y muy profundo...

Mira a otro punto de la mesa... céntrate en él y mantén en él toda tu atención...

Mira ahora a otro punto... como si todo lo demás desapareciera...

(Lo repetimos varias veces hasta que estén centrados, pero sin que sean muchas para que no se cansen)

Ahora vamos a centrarnos en la respiración:

Hacemos silencio, cerramos los ojos.

Nos sentamos con la espalda recta, las plantas de los pies en el suelo.

Centra tu atención en la respiración...

Sin modificar la respiración, nota como el aire entra en los pulmones y cómo sale...

Si en algún momento te distraes, acoge esa distracción con una sonrisa y continúa poniendo tu atención en la respiración.

Siente cómo el aire entra por las fosas nasales y llega a tus pulmones y nota cómo el aire sale...

Nota y siente la temperatura del aire... al entrar y al salir...

(Durante unos minutos respiran en silencio siguiendo estas consignas)

Al respirar hazte consciente de este movimiento que te mantiene en la vida, que te hace existir...

Tienes la suerte y el regalo de estar vivo...

Da gracias porque existes, porque estás aquí... por el regalo de la vida.

Respiras dos o tres veces más profundamente...Coge aire en 1,2, 3...expulsa en 1, 2, 3, 4, 5 y 6... (así tres veces más).

Poco a poco vas moviendo las manos y los pies... y cuando quieras puedes ir abriendo los ojos, lentamente.


**Cita Bíblica:** “Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús. Dios quiere que demos gracias en todo.” Tesalonicenses 5:18.

**Objetivo:** Los niños aprenderán que es importante la gratitud, dar gracias a Dios.

## EVALUACIÓN-CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

Comentar las sensaciones... cómo nos sentimos al poder llegar a la atención plena... la respiración consciente... los beneficios que aporta la relajación... .

## ESCÁNER CORPORAL

	<p><b>4º, 5º y 6º EP</b></p>	<p><b>DURACIÓN: 10 minutos</b></p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer consciente al alumno de la conciencia de su cuerpo y de la relajación.</li> <li>- Interiorizar nuestras emociones.</li> </ul>	
<p><b>MATERIALES:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cojines y alfombras.</li> <li>- Música relajante.</li> </ul>	
<p><b><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></b></p> <p>Tumbados en una alfombra o con la cabeza apoyada en un cojín, vamos a llevar la atención a distintas zonas del cuerpo. El objetivo es sentir cualquier sensación en la zona que sea nombrada.</p> <p>Comenzamos realizando una respiración profunda, llenando la barriga de aire y dejándolo escapar...despacio...despacio...lentamente. (repetir sucesivas veces)</p> <p>Ahora lleva tu atención a tu pie izquierdo, puedes moverlo un poco, para sentirlo con mayor claridad, con cada respiración centra tu atención en el pie izquierdo...siéntelo...ahora lleva toda tu atención a tu pierna izquierda...al respirar siente tu pierna izquierda...al inspirar, cuando cojas aire por la nariz, levanta suavemente esa pierna...al expirar, al echar el aire por la nariz, baja lentamente la pierna...espira...baja la pierna...lentamente...con calma.</p> <p>Ahora lleva tu atención a tu pie derecho, puedes moverlo un poco, para sentirlo con mayor claridad, con cada respiración centra tu atención en el pie derecho...siéntelo...ahora lleva toda tu atención a tu pierna derecha...al respirar siente tu pierna derecha...al inspirar, cuando cojas aire por la nariz, levanta suavemente esa pierna...al expirar, al echar el aire por la nariz, baja lentamente la pierna...espira...baja la pierna...lentamente...con calma.</p> <p>Ahora lleva tu atención a la mano izquierda, puedes moverla un poco si quieres, para sentirla con mayor claridad, con cada respiración centra tu atención en la mano izquierda, siente la palma de la mano, cada uno de los dedos de la mano...ahora siente todo el brazo izquierdo...al respirar, lleva tu</p>		

atención a sentir el brazo izquierdo...inspira y levanta lentamente el brazo...expira y baja lentamente el brazo...una vez más...inspira y sube el brazo...expira y baja el brazo.

Ahora lleva tu atención a la mano derecha, puedes moverla un poco si quieres, para sentirla con mayor claridad, con cada respiración centra tu atención en la mano derecha, siente la palma de la mano, cada uno de los dedos de la mano...ahora siente todo el brazo derecho...al respirar, lleva tu atención a sentir el brazo derecho...inspira y levanta lentamente el brazo...expira y baja lentamente el brazo...una vez más...inspira y sube el brazo...expira y baja el brazo.

A continuación, ponte las manos sobre la barriga y lleva tu atención a sentir cómo sube y baja la barriga al respirar...cuando inspiramos la barriga se infla, sube...cuando espiramos la barriga se desinfla, baja...siente cómo sube y cómo baja la barriga mientras respiras...con calma...sin prisas... .

Inspira...expira...inspira... expira


Ahora quédate tranquilo, llevando tu atención a la zona del cuerpo que quieras (10 segundos).

Poco a poco, puedes abrir los ojos e incorporarte...ya hemos terminado el ejercicio.

### EVALUACIÓN-CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

Comentar las sensaciones cómo nos sentimos al poder llegar a la atención plena... la respiración consciente... los beneficios que aporta la relajación... .

## MI NUBE

	<p><b>4º, 5º y 6º EP</b></p>	<p><b>DURACIÓN: 10-15 MINUTOS</b></p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a conectar con lo que les ayuda en un momento de tensión.</li> <li>- Hacer consciente al alumno de la conciencia de su cuerpo y de la relajación.</li> <li>- Interiorizar nuestras emociones.</li> </ul>	
<p><b>MATERIALES:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cojines y alfombras.</li> <li>- Música relajante.</li> </ul>	
<p><b><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></b></p>		

Tumbados cómodamente y con los ojos cerrados, ponemos las manos sobre la barriga y contamos tres respiraciones lentas.

A continuación nos imaginamos que estamos tumbados sobre la hierba, en un campo muy bonito, mira hacia el cielo; hay muchas nubes blancas, cada una tiene una forma...elige la que más te guste...esa es TU NUBE.

Imagina que subes a tu nube y que vas a dar un paseo por tu ciudad, por tu cielo, por tu universo, sentado sobre tu nube...puedes viajar a donde tú quieras...observa lo que ves en tu viaje (por ejemplo, ves otros planetas, estrellas, otras nubes, etc.).

Esa es tu nube de la calma, de la tranquilidad...siempre que quieras puedes subirte a tu nube y viajar a donde te apetezca...

Si te apetece, puedes invitar a quien quieras a subir contigo a tu nube, para viajar juntos.

Sigue imaginándote viajando en tu nube.

Ahora cuenta tres respiraciones lentas y largas, una vez, otra vez...toma aire en 1, 2, 3...expira en 1, 2, 3, 4, 5 y 6; vuelve a repetir...toma aire en 1, 2, 3...expira en 1, 2, 3, 4, 5 y 6; vuelve a repetir... (así sucesivas veces).

Lentamente, abre los ojos.


Estás en calma, en paz, puedes incorporarte lentamente.

### EVALUACIÓN-CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

Comentar las sensaciones.

Puedes indicar a tus alumnos que esta dinámica la pueden hacer siempre que se encuentren cansados, nerviosos o intranquilos. En momentos de preocupación van aprendiendo a cuidarse y a conectar con lo que les ayude en ese momento.

## LA MARIPOSA

	<b>4º, 5º, Y 6º EP</b>	<b>DURACIÓN: 20 minutos</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conectar con tus momentos emocionales más fuertes.</li><li>- Relacionarse con las emociones.</li><li>- Desarrollar la expresión emocional.</li><li>- Conectar con la respiración y relajación.</li></ul>	

## MATERIALES:

- Cojines y alfombras cómodas.
- Espacio de interiorización (aula propia o capilla).
- Música relajante.

## DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Nos colocamos cada uno ya por separado, sentados o tumbados, dependiendo del lugar donde estemos. Les invitamos a tranquilizarnos, (...) a serenarnos, (...) a relajarnos, a respirar tranquilamente (...) "Haz tres respiraciones profundas. (...) Fija tu mirada en un punto del suelo. Como si tus ojos fueran un zoom, dejando en otro plano el resto (...). Mira a otro punto del suelo, centrando toda tu mirada en ese punto (...), como si no existiera el resto de las cosas. (...) Mira a otro punto. (...) Escoge otro punto del suelo como si te acercaras con el objetivo de una cámara. (...) Escoge otro punto y centra tu mirada en él. (...).

"Ahora centra tu mirada en la pantalla y te dejas inundar (...), como si no existiera otra cosa (...)"

- **Escena:** De la película Francesco de Michele Soavi (2006) .

Desde el principio hasta el minuto 1 y 30 segundos. En la que Francisco dice la frase tomada de la novela de Chesterton sobre San Francisco.

<https://www.youtube.com/watch?v=P7b3aYw6Szs>

"Cierra los ojos. (...) Y deja que resuene internamente (...) ¿qué sensación te queda? (...) ¿qué quiere decir Francisco con que el cielo sostiene la tierra? (...)". "Centra ahora tu atención en los sonidos que escuchas, (...) en las palabras que oyes, (...) pon imágenes a cada una de las frases que escuches como si fueras el guionista de esta película (...)."

- **Cuento de la mariposa.** (Leer con la voz suave y dejando espacios de silencio entre los puntos)

Un hombre encontró un capullo de una mariposa y se lo llevó a casa para poder ver a la mariposa cuando saliera del capullo (...). Un día vio que había un pequeño orificio y entonces se sentó a observar durante varias horas, viendo que la mariposa luchaba por abrirlo más y poder salir (...).

El hombre vio que la mariposa forcejeaba duramente para poder pasar su cuerpo a través del pequeño agujero (...), hasta que llegó un momento en el que pareció haber cesado de forcejear, pues aparentemente no progresaba en su intento (...).

Parecía que se había atascado. Entonces el hombre, en su bondad, decidió ayudar a la mariposa y con una pequeña tijera cortó al lado del agujero para hacerlo más grande y ahí fue que por fin la mariposa pudo salir del capullo (...).

Sin embargo, al salir la mariposa tenía un cuerpo muy hinchado y unas alas pequeñas y dobladas. El hombre continuó observando, pues esperaba que en cualquier instante las alas se desdoblarian y crecerían lo suficiente para soportar al cuerpo, el cual se contraería al reducir lo hinchado que estaba (...).

Ninguna de las dos situaciones sucedieron y la mariposa solamente podía arrastrarse en círculos con su cuerpecito hinchado y sus alas dobladas. Nunca pudo llegar a volar (...).

Lo que el hombre en su bondad y apuro no entendió, fue que la restricción de la apertura del capullo y el esfuerzo requerido por la mariposa, para salir por el diminuto agujero, era la forma en que la naturaleza forzaba fluidos del cuerpo de la mariposa hacia sus alas, para que estuviesen grandes y fuertes y luego pudiese volar (...).

La libertad y el volar solamente podían llegar después del sufrimiento necesario para salir del capullo. Al privar a la mariposa de la lucha, también le fue privada su salud (...).

En su afán de ayudar y de evitar esfuerzos y sufrimientos, el hombre le había dejado a la mariposa atrofiada para toda la vida (...)

### EVALUACIÓN-CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

Comentar las sensaciones.

Percibes que la emoción aún te puede acompañar, pero ya no te perturba con tanta intensidad e incluso puede ser que haya desaparecido.

#### ACTIVIDADES:

"Quédate con algo que te ha llamado la atención (...) y lo repites para ti en silencio (...).


Activas los músculos (...), abres los ojos (...) y escribes eso que te ha llamado la atención en un pósito.

El esfuerzo y los sufrimientos, son necesarios para crecer fuertes.

## 7.3 E.SECUNDARIA

### 1º Y 2º DE ESO

#### VISUALIZACIÓN SEMILLA-ÁRBOL

	<p><b>1º Y 2º ESO</b></p>	<p><b>DURACIÓN: 50 min</b></p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descubrir cuáles son los valores más importantes que tiene la persona.</li> <li>2. Tomar conciencia del grupo.</li> <li>3. Educar la empatía.</li> </ol>	
<p><b>MATERIALES:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Música tranquila</li> <li>2. Cartulinas/Folios</li> <li>3. Pinturas/Rotuladores</li> </ol>	

## DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

*Ponemos música suave.*

Nos colocamos sentados, colocamos nuestras manos apoyadas en las rodillas y cerramos los ojos. Comenzamos a respirar suavemente, cogiendo el aire por la nariz y soltándolo también por ella. Ahora vamos a respirar más profundamente. Ponemos atención a cómo entra el aire en nuestro cuerpo, cómo hincha nuestro pecho y luego nuestro abdomen. Soltamos el aire y hacemos el recorrido contrario, vaciamos nuestro abdomen y luego nuestro pecho. Tomamos conciencia de este proceso que hacemos de manera automática. En cada espiración soltamos aquello que nos pesa: miedos, preocupación, estrés, inseguridad... En cada inspiración, tomamos aquello de que queremos llenarnos: amor, seguridad, fuerza, valentía, tranquilidad, paz...

Ahora vamos a poner atención a las distintas partes de nuestro cuerpo y las vamos liberar de toda tensión acumulada. Ponemos atención a nuestras piernas. ¿Qué sientes? Aunque estén dobladas intenta relajarlas. Tu espalda te sostiene... ¿en qué parte sientes tensión? Intenta liberarla... Tus hombros y brazos, suelta aquellas cargas que llevas... Los músculos de tu cara. Tus ojos suavemente cerrados... Respira... Te mereces este momento, te mereces parar y observarte (dejarles un par de minutos).

Poquito a poco, vais prestando de nuevo atención a mi voz. Estirar las piernas lentamente... dobla las rodillas juntas hacia ti, llévalas hacia tu pecho y abrázalas...

Ahora vais a imaginar a un campesino que va echando unas semillas en el campo. Una de esas semillas eres tú. ¿Cómo eres? Grande, pequeña, marrón, lisa, rugosa, brillante, apagada...

Acabas de ser depositado en la tierra... ¿Cómo has caído en ella? Poco a poco te vas hundiendo...¿Estás tranquilo o inquieto?... La tierra está ¿húmeda o seca?... ¿Te sientes seguro o desprotegido? Los días pasan, lentamente, te vas haciendo a tu nuevo hogar... Ahora es el momento de brotar. Esos brotes hacen que te vayas moviendo poco a poco.... Puedes ir levantándote según como lo sientas... Puedes mover un brazo, el otro... levantar la cabeza... todo muy despacio, respetando tu tiempo, hasta que sientas que has crecido por completo. Cada semilla es única, tú eres único.

*Subimos el volumen de la música para que les ayude a expresarse corporalmente. Los ojos siempre cerrados.... Bajamos el volumen y empezamos a hablar:*

Has crecido... has necesitado mucho tiempo para llegar a ser el que eres, ...ya no eres una semilla, ... sino un árbol en un gran bosque, rodeado de otros árboles.... ¿Cómo es ese bosque?

Intenta verte cómo eres, cómo son tus raíces, fuertes, delgadas, numerosas...cómo son tus ramas, cómo se mueven... cómo es el tronco, ¿es flexible, inflexible, ancho o estrecho, duro o débil, agrietado o limpio?... Siente el viento, déjate acariciar por él... el calor del sol o la lluvia de la primavera...

***Volvemos a subir el volumen de la música y dejamos que se muevan libremente, enraizados en el suelo pero conscientes de su movimiento....***

***Bajamos el volumen y poco a poco les invitaremos a que vayan abriendo los ojos....***

*Les daremos una cartulina blanca y les diremos:*



Ahora vais a dibujar EL ÁRBOL QUE HABÉIS SIDO, COMO OS HABÉIS VISTO....

No debéis hablar... es importante que este momento de dibujar sea tranquilo ...sin hablar con el compañero. ... Cada uno se centrará en su dibujo el tiempo que necesite. ... Cuando lo termine, lo entregará al responsable de interioridad que lo guardará en una carpeta para hacer un collage del bosque, una vez pasado el tiempo de cuarentena. Se puede exponer en el aula.

### **PUESTA EN COMÚN. COMPARTIMOS ÁRBOLES**

*Ponemos música tranquila y hacemos la puesta en común.*


Ahora cada uno debéis mostrar y explicar el dibujo. Los demás escuchamos atentamente.

*Es importante la escucha activa y la implicación en lo que la otra persona nos cuenta.*

### **EVALUACIÓN-CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA**

Reflexionamos sobre lo importante que es el sentimiento de unidad, contar con la ayuda de los demás y el poder ayudar al otro. Eso nos proporciona seguridad y confianza.

## **EMPATIZO CON LOS QUE ESTÁN A MI LADO**

	<b>1º-2º ESO</b>	<b>DURACIÓN: 50 mi</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ser capaces de conectar con el otro.</li><li>2. Comenzar a confiar en la otra persona.</li></ol>	
<b>MATERIALES:</b>	Papel continuo.	
<p><b><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></b></p> <p>Se coge papel blanco de gran tamaño (1.5 m x 3 m). Se coloca de forma horizontal en la pared.</p> <p>Con cualquier material para colorear (cera, rotuladores ...).</p> <p>De cuatro en cuatro van dibujando en el papel lo que les vaya saliendo y siempre pensando en sus compañeros o en el grupo, clase...etc: puntos, siluetas, un pequeño texto, planos de colores...; las formas no tienen que ser concretas ni representar nada real, simplemente se dejan llevar (se pone de fondo una música alegre que les invite a ser positivos).</p>		

Una vez que el papel esté lleno de formas y colores, cada alumno, tras observar el mural, debe elegir un espacio que le resulte sugerente donde escribir una palabra, frase, que responda a la pregunta ¿cómo eres?, manifestando siempre algún aspecto positivo de su persona (Habría que explicar previamente que no tienen por qué utilizar necesariamente adjetivos; pueden ser objetos, animales, elementos naturales o personas con las que se identifican de manera positiva).

Se puede terminar con una ronda en la que compartan los motivos de la elección del espacio donde han dibujado y de la palabra o texto escrito.

El cartel se pegará en la clase durante, al menos, dos semanas.

### EVALUACIÓN–CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

¿Qué te ha resultado más fácil: dibujar o escribir?

¿Qué has sentido mientras dibujabas y veías dibujar a los demás?

¿Hay algo que te ha sorprendido de lo que han escrito tus compañeros?

¿Has escrito la palabra en la zona dibujada por ti?

¿Qué sientes al ver el dibujo completado?

\* Se termina con una relajación individual dirigida por el profesor. Aquí tienes una posibilidad:

“Respira con normalidad observando tu ritmo respiratorio, imagina que te ves desde fuera y simplemente observa cómo respiras”. (...)

- “Concéntrate ahora en lo que sucede en tu cuerpo cuando inspiras: intenta captar la temperatura del aire y los movimientos de tu cuerpo durante la inspiración”. (silencio durante un minuto).

- “Concéntrate ahora en la espiración: ¿qué sucede en tu cuerpo cuándo sale el aire? Intenta captar la temperatura del aire al salir y los puntos de tu cuerpo que se movilizan al espirar”.

- “Ahora vas a ir hacia una respiración más profunda tal y como te indicaré: tomarás aire por la nariz o por la boca, depende de cómo respires mejor, e imaginarás que el aire va llenando cada rincón de tu cuerpo hasta llegar a la punta de tus pies. Después dejarás salir el aire por la boca vaciándote por completo”. (El educador deja un minuto de silencio)


- “Con mucha suavidad, pon ahora tu mano derecha sobre la tripa. Continúa respirando profundamente. (...). Siente en tu mano el movimiento que esta respiración profunda genera en tu abdomen: tu tripa sube y baja al compás de tu respiración, conéctate a ese movimiento y deja que te vaya relajando”. (En este momento el educador pone la música de relajación, siempre cuidando que la música no comience de golpe, subimos el volumen paulatinamente hasta dejarla con un volumen suave. La música acompañará al resto del ejercicio).

- “Ahora inspiras contando hasta 4, como hicimos en la sesión anterior, al llegar al 4 te habrás llenado totalmente de aire. Espirarás contando hasta 6, al llegar al 6 te habrás vaciado totalmente de aire”. (El educador guarda silencio durante dos minutos).

- “Vamos a introducir un momento intermedio entre la inspiración y la espiración: después de inspirar contando hasta 4, retendrás el aire contando hasta 4 y espirarás contando hasta 6”. (Silencio durante dos minutos.)

- “Poco a poco ve dejando que esta respiración profunda sea cada vez más natural. Concéntrate únicamente en la sensación de bienestar y de calma”. (El educador deja a los alumnos disfrutar de la relajación durante cinco minutos, terminado este tiempo va bajando progresivamente el volumen de la música hasta detenerla del todo. En ese momento comienza a guiar la salida de la relajación).

## LA SEMILLA INTERIOR: VISUALIZACIÓN DEL ÁRBOL

	<b>1º-2º ESO</b>	<b>DURACIÓN: 50 min</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conectar con nuestro mundo interior.</li> <li>- Reflexionar sobre nuestra vida en el momento actual y en relación a nuestro pasado.</li> <li>- Pensar e interiorizar lo que la figura de Jesús supone en nuestra vida.</li> </ul>	
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música relajante, si se desea.</li> <li>- Papel y bolígrafo, lapiceros...</li> </ul>	
<p><b><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imagina un lugar en el que te sientas a gusto, un lugar que te transmita paz, en el que te sientas tranquilo. Puede que sea tu habitación o un lugar en el que veraneas o un paisaje inventado.</li> <li>- Ahora imagínate a ti mismo/a en ese lugar y disfruta de la paz que te transmite.</li> <li>- Toma contacto con todos los detalles que te rodean: sonidos, olores, objetos, temperatura... Todos los detalles de los que te vas haciendo consciente te hace sentir alegría, paz, seguridad”.</li> <li>- Estás en medio de un paraje hermoso. Es un valle rodeado de montañas. Un río fluye a lo lejos y escuchas el murmullo del agua. Una suave brisa te acaricia y te atrae el perfume de las flores y de la madera del bosque que hay en el valle. Paseas por entre los enormes árboles, tocas sus rugosos troncos. Respira hondo y deja que tus pulmones se llenen del aire fresco de este lugar.</li> </ul> <p><b>SE HACE UNA PAUSA (1 MINUTO)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De pronto aparece ante ti un claro sin árboles.</li> <li>- Caminas sobre la hierba y, en el centro del claro, descubres un cuenco de madera lleno de semillas. - Coges una y buscas un lugar para plantarla.</li> <li>- Con tus manos excavas un pequeño agujero en la suave tierra, húmeda aún por la lluvia que cayó hace poco. - Dejas caer la semilla dentro del hueco que has excavado y la cubres con la tierra.</li> <li>- Te sientas junto a la semilla que acabas de plantar e imaginas cómo será la plantita que nacerá. - No lo sabes, pero ha pasado mucho tiempo, como por arte de magia, ante ti está el fruto de la semilla que has plantado, totalmente desarrollado. (Si la actividad se termina en este punto, tras terminar el momento de relajación, se invita a los alumnos a escribir, dibujar o anotar los detalles y lo que les ha transmitido sobre su vida).</li> </ul> <p><b>Segunda parte</b></p>		

- De pronto aparece ante ti un claro sin árboles, o mejor dicho, hay un solo árbol, un árbol que te pertenece y te espera hace mucho tiempo, es el árbol de tu vida.
- Míralo, tócalo, huélelo.
- Abraza su tronco y escucha lo que el árbol te dice sobre tu vida.

(Si la actividad se termina en este punto, tras terminar el momento de relajación, se invita a los alumnos a escribir qué árbol han visto y qué les ha transmitido sobre su vida).

### Tercera parte

- Un hombre se acerca a tu árbol.
- Lo mira. Lo mira con cariño. Es alguien que irradia una gran paz.
- Ahora puedes verle la cara: es Jesús.
- Toca con su mano el tronco del árbol y algunas de las brechas y cortes que tenía quedan curadas. - Jesús camina alrededor de tu árbol y, al hacerlo, notas cómo un agua muy fresca riega tus raíces sedientas y los frutos comienzan a poblar tus ramas.

### EVALUACIÓN-CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

Al terminar tras el momento de relajación, se invita a los alumnos a manifestar qué les ha transmitido sobre su vida.



### SOY ASÍ



1º y 2º ESO

50 min

<b>OBJETIVOS:</b>	Tomar conciencia de los diferentes rasgos que forman parte de la personalidad de cada uno de nosotros sin enjuiciar ni valorarlos.
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música de relajación</li> <li>- Cartulinas</li> </ul>
<p><b><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></b></p> <p><b>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b></p> <p>Creamos un ambiente relajado: poca luz y poco ruido. Colocamos a los alumnos en sus asientos para explicarles en qué consistirá el ejercicio: vamos a hacer un ejercicio de relajación. Deben cerrar los ojos.</p> <p>El profesor les acompaña para que vayan relajándose: se les pide que pongan su atención en su respiración, la cual irán profundizando poco a poco: “sentirás tu cuerpo libre, no hay nada que te apriete, ni cinturón, ni pantalones, ni zapatos... ahora tienes la boca cerrada y empiezas a respirar por la nariz... despacio, tranquilamente... sientes cómo el aire llega hasta el vientre, y tu imaginación empieza a alejarse”.</p> <p>A continuación y a intervalos de unos 20 segundos (al estilo de un mantra), el educador va repitiendo: “tú, ¿cómo eres?”. Permanecemos así un par de minutos. (¿Eres fuerte? ¿Eres robusto? ¿Eres alto? ¿Eres de nariz respingona? ¿Eres gruñón/a? ¿Eres inquieto/a? ¿Eres alegre?...)</p> <p>Tras un minuto más de relajación, se les pide que abran los ojos. El profesor colocará cartulinas dina 4 en cada mesa de los alumnos. En dicho papel recordaremos entre todos las características con las que se han identificado, las irán escribiendo y dibujarán como se han visto.</p> <p>Una vez completada la lista y el dibujo, el educador leerá el cuento del violinista:</p> <p>Ocurrió en París, en una calle céntrica aunque secundaria. El mendigo Lucas tocaba un viejo violín. Frente a él, sobre el suelo, estaba su boina boca arriba, con la esperanza de que los transeúntes se apiadaran de su condición y le arrojaran algunas monedas. Lucas trataba de sacar una melodía del violín, pero era imposible identificarla debido a lo desafinado que estaba el instrumento y a la forma displicente y aburrida con que tocaba. Un famoso concertista, que junto con su esposa y unos amigos salía de un teatro cercano, pasó frente a él. Todos arrugaron la cara al oír aquellos sonidos tan discordantes y no pudieron menos que sonreír y sentir algo de pena. Entonces la esposa pidió a su marido que tocara alguna melodía. El concertista echó una mirada a las pocas monedas en el interior de la boina de Lucas y decidió hacer algo. Le pidió el violín y él se lo prestó con cierto resquemor. Lo primero que hizo el concertista fue afinar sus cuerdas. Y después, vigorosamente y con gran maestría, arrancó una melodía fascinante del viejo instrumento. Los amigos comenzaron a aplaudir y la gente empezó a arremolinarse para ver el improvisado espectáculo. Al escuchar la música, los viandantes de la cercana calle principal acudieron también y pronto hubo una pequeña multitud escuchando arrobada el extraño concierto. La boina se llenó, no solamente de monedas, sino de muchos billetes, mientras el maestro tocaba una melodía tras otra, con alegría y pericia. El mendigo se sentía feliz al ver lo que ocurría y no cesaba de dar saltos de contento y repetir orgulloso a todos: ¡Ese es mi violín! ¡Ese es mi violín! Lucas decía la verdad, era su violín.</p> <p><b><u>EVALUACIÓN–CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA</u></b></p> <p>La vida nos da a todos un violín, que son nuestros conocimientos, habilidades y aptitudes. Y tenemos libertad para tocar ese violín como nos plazca. Hay quienes no perciben que deben prepararse, aprender, desarrollar habilidades y mejorar constantemente sus aptitudes si quieren dar un buen concierto. ¡Tantas veces pretendemos “una boina llena de dinero”, y lo que entregamos, consciente o</p>	


inconscientemente, es una “discordante melodía”!....que ¡hasta hace daño a los oídos de quien la escucha!

¿Cuál es mi caso?

¿Cuáles son mis habilidades, mis aptitudes?

¿Cómo desarrollarlas?

## MI CUENTO

	<b>1º y 2º ESO</b>	<b>50 min</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Interiorizar un cuento.</li><li>2. Identificarse simbólicamente con los personajes propuestos</li><li>3. Reforzar la autoestima de nuestros alumnos a través de la expresión y recepción de mensajes positivos</li></ol>	
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cuaderno de interioridad</li><li>- Bolígrafo</li></ul>	
<p><b><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></b></p> <p>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</p> <p>FASE 1</p> <p>El profesor les cuenta un pequeño cuento:</p> <p>Érase que se era un perro callejero. Le gustaba curiosear todos los rincones e ir de aquí para allá. Siempre había sido un vagabundo y disfrutaba mucho con su forma de vida. En una ocasión, paseando por un bosque inhóspito, descubrió un palacio cuyas paredes estaban recubiertas de espejos. El perro entró corriendo en una de sus acristaladas estancias. Y, al instante, vio que innumerables perros corrían hacia él. Aterrado, se volvió hacia la derecha para tratar de huir, pero entonces, comprobó que también había un gran número de perros en esa dirección. Comenzó a ladrar y, todos a una, le ladraron a él.</p> <p>Espantado salió del palacio y no volvió a entrar nunca más. Al cabo del tiempo, se encontró con un amigo al que le contó su experiencia. A éste le había pasado todo lo contrario. Había entrado en la misma estancia, en un día que se sentía feliz, sonreía y estaba relajado. Le gustó ver que todos los perros, a su vez, le sonreían y se mostraban relajados. Y sorprendido, les sonreía más, y todos le sonrieron más y más.</p> <p>DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN</p> <p>Todas nuestras conductas provocan en mayor o menor medida una reacción en otros.... La vida, al igual que el eco o los espejos, nos devuelve lo que hacemos. Piensa, decide y cultiva el rostro que quieres llevar por dentro, ese será el que mostrarás a los demás. ¿Cómo puedo cultivarlo?</p> <p>FASE 2</p> <p>Se les explica que van a hacer una dinámica de grupo y para ello deben pensar en dar de forma simbólica una legumbre a cada compañero. Cada legumbre simboliza lo siguiente:</p> <p>garbanzo: necesito comunicarme más contigo.</p> <p>alubia: quiero disculparme.</p> <p>lenteja: gracias.</p>		

Cuando todos los alumnos hayan pensado las legumbres que le darían a cada compañero, lo escriben en una hoja para la puesta en común final.

Hay que dar un tiempo para que cada alumno/a escuche qué legumbres ha recibido y su significado. Se reúne el grupo y se evalúa la actividad.

### EVALUACIÓN–CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA


DEBATE – EVALUACIÓN – CONCLUSIÓN

¿Qué has sentido cuando tus compañeros te daban la legumbre simbólica?

¿Qué legumbres te gustaría haber recibido? (no hace falta que verbalicen la respuesta).

¿Cómo te sientes tras recibir tus mensajes?

## HABLA QUE TE ESCUCHO

	<p>1º y 2º</p>	<p>50 min</p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p>	<p>Aprender a prestar atención a nuestro interlocutor y a lo que dice (conversación)</p>	
<p><b>MATERIALES:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música de relajación</li> <li>- Anexo</li> </ul>	

### DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

#### DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Comenzaremos con un ejercicio muy eficaz para centrar nuestra atención es la respiración alternante. Para ello sitúa tus dedos sobre las fosas nasales como si fueras a taparte la nariz. Cuando vayas a coger aire mueve ligeramente un dedo para tapar una de las fosas nasales. Al soltar el aire abre la fosa que habías cerrado y al mismo tiempo con un solo movimiento de la mano, cierra la fosa contraria. Para visualizarlo mejor, forma con tu mano la letra C y realiza movimientos laterales, de derecha a izquierda tapando alternativamente una fosa nasal cada vez.

Hay variantes de esta técnica. Puedes ir alternando la fosa nasal que inspira, si ha inspirado la izquierda y espirado la derecha, hazlo al revés. También puedes, por ejemplo, inspirar por la izquierda, espirar por la derecha y, a continuación, inspirar por la derecha y espirar por la izquierda.

1. Uno habla y el otro escucha sobre el tema: “mi hobby favorito” (2 minutos). Lo hacen los dos, alternativamente. Al final de este tiempo se les entrega la hoja de evaluación. Después comentan lo que han sentido. El profesor les hace ver que tienen que aprender a no cometer los mismos fallos que con la primera pareja.

2. Se cambia de pareja. Se repite el mismo ejercicio, pero teniendo en cuenta las normas básicas que se han sacado del ejercicio anterior. ¿Cómo se han sentido en este ejercicio: mejor o peor?

3. En grupos de cuatro: dos establecen el diálogo y dos observan. Tema de conversación: “Excursión de fin de curso: Parque de aventuras o Realizar un deporte extremo”.

4. Mientras dos hacen el ejercicio los otros dos observadores toman notas. Una vez terminada una pareja, comienza la otra.

5. Al terminar, se comenta la experiencia:

Los observadores comentan lo que han visto y oído Según la ficha de apoyo

FICHA DE APOYO:

1. ACIERTOS Y DESACIERTOS

(ficha guión):

ACIERTOS DESACIERTOS

1. He tenido la sensación de que me escuchaba
1. No ha puesto interés en el ejercicio. Me he sentido no escuchado.
2. Aparte de escucharme he sentido que conectaba con lo que yo expresaba.
2. Me he sentido perdido porque no percibía gestos de asentimiento.
3. Cuando hablaba me miraba y no se distraía
3. Me ha interrumpido demasiadas veces.
4. Cuando no entendía algo podía preguntarle tranquilamente.
4. Apenas me dejaba hablar.
5. Me agradecía la oportunidad que me daba de poder explicarlo mejor.
5. En el diálogo me ha contado más bien "su hobby".
6. Ha estado comunicándose con otros alumnos de la clase.
7. Me he sentido no escuchado, defraudado,...

2. FICHA DE OBSERVACIÓN

1. ¿Cuando uno hablaba el otro le escuchaba?
2. ¿Cada uno quería imponer su forma de pensar?
3. ¿Se han acalorado y no ha habido realmente diálogo?
4. ¿Al comienzo han echado sobre la mesa diferentes posibilidades?
5. ¿Ha estado bien la forma de optar por una solución u otra? (fijarse en las razones que daban, si es que daban alguna).
6. ¿Han tenido la sensación de que uno ha ganado y el otro ha perdido?
7. ¿En caso necesario han sido capaces de superar lo que cada uno ha propuesto al principio?
8. ¿La solución final ha sido mejor que las individuales de partida?
9. ¿Se tiene la sensación de haber alcanzado realmente un consenso?

### EVALUACIÓN–CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

Debate, conclusión, evaluación, síntesis

¿Qué he hecho?

¿Cómo me he sentido?

¿Para qué ha servido?

3º Y 4º DE ESO

MI MOCHILA DE VIAJE





3º-4º ESO

50 mi

**OBJETIVOS:**

1. Conocer y vivenciar la actitud en la vida.
2. Tomar conciencia de otro modo de vivir.
3. Experimentar la coordinación entre respiración y emociones.
4. Vivenciar breves momentos de silencio.
5. A partir de este aprendizaje aplicarla en el aula en otras ocasiones.

**MATERIALES:**

- Post it
- Música
- Cartulina

**DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

Relajación: 5 minutos.

- Cerramos los ojos.
- Hacemos relajación con la respiración: inspirar respirar.

“Respira con normalidad atento a tu ritmo respiratorio. (...) Deja que la observación de tu respiración te ayude a concentrarte y a tranquilizarte (...). Poco a poco haz que tu inspiración sea más profunda, inspira siempre por la nariz y espira por la boca” (silencio 30 segundos). “Vas a hacer que la inspiración dure más que la espiración, para ello inspirarás contando hasta 4 y al llegar al 4 estarás lleno de aire, luego dejarás salir el aire por la boca contando hasta 6, al llegar al seis te habrás vaciado de aire por completo” (silencio 15 segundos).

“Pon tus manos suavemente sobre el abdomen y sigue respirando como te he indicado (...) nota el movimiento de tu tripa, como sube y baja, ese movimiento te indica que estás en la respiración profunda o abdominal” (silencio 15 segundos).

“Ahora vas a introducir un tiempo intermedio entre la inspiración y la espiración, será un momento en el que retendrás el aire contando hasta 4 de tal modo que inspiras contando hasta 4, retendrás el aire contando hasta 4 y lo expulsarás por la boca contando hasta 6” (silencio 30 segundos).

“Deja que la respiración vaya siendo más espontánea, deja de concentrarte en ella y únicamente disfruta de este momento de calma” (silencio 1 minuto).

“Vas a ir reactivando poco a poco tu cuerpo moviendo los pies (...), las manos (...), las piernas (...), te frotas la cara, bostezas si te apetece, y te incorporas poniéndote de lado con las piernas flexionadas y un brazo bajo la cabeza, de ese modo no te marearás al incorporarte.

Abrimos los ojos poco a poco.

**a.** Sentados en la sala. El educador pregunta al grupo: “Imaginad que vamos a salir al monte, vamos a caminar todo el día ¿qué te llevarías?”. Deja que respondan, la clave es que alguien diga “una mochila”, si no lo dicen, el educador preguntará dónde meter todo eso que han nombrado. Una vez que aparece la mochila en el diálogo, el educador motiva la actividad como sigue: “no sé si alguna vez os habéis planteado lo mucho que se parece la vida a un camino. Cuando uno hace una caminata tiene que marcarse etapas: donde comenzará, cuando descansará, hasta dónde quiere llegar y qué necesita para el camino. Puedes caminar solo o en grupo, sea como sea siempre encontrarás gente por el camino, otros caminantes... La vida se parece mucho a esto. La iniciamos y comienzan las etapas: infancia, adolescencia, juventud, madurez, vejez... y en todo ese tiempo vamos descubriendo lo que necesitamos para vivir, lo que querríamos hacer con nuestra vida... Y todos descubrimos nuestros compañeros de camino; familia, amigos, conocidos... Por ello hoy te propongo que hagas la mochila de tu vida.

Mira y contempla tu mochila...

**b.** Después de un momento en silencio, escuchando música de relajación, el educador distribuye a cada alumno unos papelitos, tamaño “post-it”. En ellos han de escribir todo aquello que les es indispensable para el camino de la vida. El educador subraya bien que ahora estamos hablando del camino de la vida, no de un camino cualquiera. Cada cosa se escribe en un papel, no varias en el mismo. Van metiendo los papeles escritos en su mochila.

**c.** Cuando el educador lo indique se habrá terminado el tiempo. Se les cuestiona: ¿Qué es más importante en esta mochila, lo que se ve o lo que lleva dentro? El educador deja que den su opinión, finalmente él resalta esta idea: “Realmente en nosotros todo es importante, nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro corazón, pero ¿cuántas veces nos equivocamos al juzgar a los demás simplemente por su aspecto externo?

Lo más rico e importante de las personas siempre está en su interior. Así sucede con vuestras mochilas: lo importante está dentro, escrito en los papeles que habéis metido, ese es vuestro equipaje para la vida. Ahora cada uno dirá una de las cosas que lleva dentro”. El educador se dirige a un chaval y le anima a decir una cosa, sólo una. El educador estará atento a lo que escucha para hacer comentarios del tipo “¿Qué importante, N., verdaderamente sin amigos ¿dónde iríamos?” o si se repiten cosas “¿cuántas veces se ha repetido X? Será que es algo que muchos necesitamos para caminar...”.

**d.** Una vez que todos han dicho una de sus cosas, el educador mira al grupo y anuncia lo que sucederá a continuación: “Atentos... me voy a transformar en un ladrón. Voy a robaros a cada uno algo de vuestro “equipaje”. No miraré qué es... simplemente os quitaré un papel a cada uno”. El educador con cara de pillo, se acerca uno a uno a los

chavales y les quita un papel sin mirarlo. (Por protocolo ellos tirarán a la basura el papel que el educador le diga)

**e.** “Ahora todos tenéis una cosa menos... Vamos a ver si realmente era una cosa importante para caminar. Quiero que todos miréis el contenido de vuestras mochilas para ver si sois capaces de identificar qué os falta. No digáis nada, sólo levantad la mano los que sepáis decir que os falta”.

**f.** El educador observa cuantas manos alzadas hay. Pregunta a los que tienen la mano levantada qué les falta. A cada uno le dirá “N. compruebo que X es importante de verdad para ti”.

**g.** “Los que no sabéis que os falta... pensad que a lo mejor eso que creáis tan importante para la vida no lo es tanto, nos pasa a todos... A veces hace falta un poco de tiempo para reconocer lo que de verdad es imprescindible para la vida”.

**h.** “Ahora os voy a devolver un papel distinto, pero como no sé de quién es cada uno, os daré un papel al azar, quizá te toque el tuyo o no... Léelo y no digas nada”. El educador da a cada chaval un papel, cuando termina pregunta:

**i.** “¿A cuántos de vosotros os ha tocado un papel en el que hay escrito lo que os había quitado antes? El educador cuenta y dice “¡Bien!, la vida nos da a veces lo que nos falta por medios inesperados, como por ejemplo a través de alguien de quien no lo esperabas...”

**j.** “¿A cuántos os ha tocado algo que no habías escrito antes, algo nuevo? Cuenta cuántos levantan la mano y comenta:

**k.** “A veces puede pasar que descubras en tu vida algo que no te esperabas, son las sorpresas de la vida... Puede que eso que ha llegado ahora a tus manos te guste, quizá pienses “qué bien, no lo había pensado, pero me gusta” eso es genial... Pero también pueden pasarte cosas que te aporten algo que no te va, que no te gusta... ¿qué haces entonces? Lo dejo a tu elección: si te ha pasado esto último puedes tirar el papel a la papelera o meterlo en tu mochila si te parece interesante”.

**l.** Falta algo importante en vuestra mochila: ¿Qué es? O mejor dicho ¿Quién es? Es aquel que da color a vuestra vida. Se les reparte un solo papel por persona (que sea de color). Se les invita a pensar quién puede ser. Al final se les invita a escribir el nombre de Dios. Dios es importante en el camino de nuestra vida. A veces, muchas, no lo sentimos. Pero ahí está. El reto es descubrir su presencia en medio de nosotros. ESTÁ. SÍ.

## **EVALUACIÓN–CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA**


LA MOCHILA DE NUESTRA CLASE. Actividad conclusiva. En el suelo se prepara una cartulina, pinturas y/o rotuladores. Se trata de un reto: el grupo debe organizarse para elaborar todos juntos la mochila de la clase. En ella debe aparecer todo aquello que ya

son realidades del grupo y todo aquello que se desea para éste, también aquello que no se quiere que forme parte de la mochila.

Disponen de 15 minutos para hacerlo.

Luego tendrán que explicarlo al educador o educadores que están en la convivencia.

## OS MUESTRO- ME MUESTRO

	<b>3º y 4º de ESO</b>	<b>50 mi</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Identificar un momento importante en nuestra vida y expresarlo mediante un objeto.</li><li>2. Compartir una vivencia personal e importante para uno y descubrir cómo nos sentimos al hacerlo.</li></ol>	
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Objeto elegido.</li><li>- Folios y bolígrafos.</li></ul>	
<p><b><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></b></p> <p><b><u>A.- EXPLICACIÓN DE LOS OBJETOS:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Con un tiempo de antelación (unos días) se les pide que traigan a clase un objeto que tenga para ellos un significado especial: por su apego, su recuerdo, su historia, nostalgia... En el caso que algún alumno no traiga nada el día de la sesión les damos la oportunidad de escribir en un trozo de papel el nombre o dibujo del objeto.</li><li>2. Deberán traerlo en secreto, sin compartirlo con nadie hasta el momento señalado.</li><li>3. El profesor comenzará el ejercicio llevando su propio objeto y explicando el porqué de la elección y el significado del mismo.</li><li>4. Continuarán, uno a uno, todos los demás.</li><li>5. Es importante la escucha activa, sin intervenir ni preguntar, y dando a cada uno el tiempo que necesite.</li><li>6. Se van dejando los objetos, uno a uno, en la mesa del profesor.</li><li>7. Al finalizar todas las presentaciones, el educador agradece y valora positivamente el esfuerzo realizado y la confianza mostrada.</li><li>8. El profesor tapaná con una tela todos los objetos y realizará un ejercicio de recordar lo que ha depositado cada uno.</li><li>9. Finalmente, cada uno recoge su objeto.</li></ol>		


## EVALUACIÓN–CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

- Primero escriben en un folio lo que más les ha gustado de lo compartido anteriormente. - Después el profesor dirige el diálogo ayudado de estas preguntas:

- ¿Has tenido claro qué traer o has tenido dificultades?
- ¿Te ha hecho ilusión la oportunidad de poder compartir algo con los demás?
- ¿Te has sentido cómodo o te ha costado ser sincero a la hora de compartir con tus compañeros los motivos por los que este objeto es importante para ti?
- ¿Te ha sorprendido tu reacción al expresarte?
- ¿Cómo te has sentido al escuchar a tus compañeros?

- El profesor termina con una conclusión: necesitamos crecer con los demás y darle sentido a nuestra vida a través de la escucha de lo que para el otro es importante, para así saber valorar también lo que da sentido a nuestras propias vidas...

## ¿CÓMO SOY? ¿ME ATREVO A SOÑAR?

	<b>3º-4º ESO</b>	<b>50 mi</b>
<b>OBJETIVOS:</b>	1. Descubrir cuáles son los valores más importantes que tiene la persona. 2. Tomar conciencia de las limitaciones que tenemos en nuestra vida.  Educar la empatía.	
<b>MATERIALES:</b>	- Hoja de los sueños - Power point	

### DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El vídeo “Donde tus sueños te lleven” de Javier Iriondo se puede ver justo antes de realizar la sesión. El documento es para entregárselo al final del vídeo. Este documento pretende ser una mini cápsula del tiempo y lo volverán a abrir en la convivencia final (para ello el tutor lo recogerá en una carpeta y lo guardará hasta final de curso).Una vez que han rellenado la Hoja de los sueños haremos una pequeña respiración-relajación y veremos un vídeo con la clave para conseguir los sueños, el esfuerzo

Respiración-Relajación, es una relajación pasiva y se centrará en la respiración y haciendo un recorrido rápido por el cuerpo.

Postura: Sentados y. Adoptamos una posición cómoda... (deben mantener los ojos cerrados)

### **Respiración.**

Observa tu respiración y céntrate en ella, obsérvala sin modificarla...

Toma aire por la nariz lentamente... INSPIRA, exhala...

Nota como el aire llega a tus pulmones...

Intenta que el aire llegue hasta el abdomen y lentamente te vaya relajando.

Nos quedamos unos instantes percibiendo nuestra respiración

### **Relajación.**

Recorremos nuestro cuerpo desde los pies hasta la cabeza liberando todas las tensiones que encontremos mientras repetimos al ritmo de nuestra respiración...

### **Visualización, ¿TE ATREVES A SOÑAR?**

Recordamos el vídeo que hemos visto... Nos situamos en nuestra línea de vida...

Ahora estás en el presente, en Bto. (dejar 10 seg.) Has dejado atrás tu pasado y por delante está tu futuro... (dejar 10 seg.)

Haz presente lo que te gusta y no te gusta de tu pasado. (dejar 10 seg.)

Hazte consciente de lo que te gusta y no te gusta de tu presente. (dejar 10 seg.)

Recuerda las formas de conseguir tus sueños.

Te quedan cosas por aprender, talentos por desarrollar... ¿Cuáles son? (dejar 10 seg.)

Tienes que observar, experimentar, comparar, aprender... todo esto te desarrolla y te ayuda a crecer...

Ponte en pie y camina por tu vida. Deja atrás tu zona de confort, lo conocido... Camina por tus ilusiones y no tengas miedo... Cree en ti... (dejar 10 seg.)

Tu eres el protagonista de tu vida, lo que tú no decidas probablemente lo harán otros por ti...

Buscar tu objetivo... Cuál es tu sueño... cómo te ves dentro de 5 años, 10 o 15... (dejar 10 seg.)

Compara el punto de partida, tu hoy, con tu sueño... (dejar 10 seg.)

¿Qué hay más allá de tu sueño?... ¿Para qué quieres llegar a él?... (dejar 10 seg.)

Experimenta el placer de aprender a perseguir tus sueños... (dejar 10 seg.)

Puede que te sientas poco competente y limitado... no pasa nada, eres humano... estas aprendiendo... avanzando hacia tu sueño...

Vuelve a tu zona de confort por tus recursos personales, que sin duda tienes... Ten paciencia con tu preparación, confianza en tu objetivo, prepara bien tu estrategia, sé perseverante y positivo... y camina hacia tu sueño... (dejar 10 seg.)

Te atreves a soñar...

Quédate unos momentos disfrutando de tu sueño... de todo lo visualizado... (dejar un tiempo más largo)

Vuelve ahora al presente, a esta sala... Despacio y poco a poco vas a tomar consciencia de tu cuerpo... mueve suavemente los dedos de tus manos y tus pies... desperezate... y poco a poco, cada uno a su ritmo, nos giramos hacia un lado y nos incorporamos como ya sabemos... Quédate sentado y en silencio ....pensando en la respuesta a las siguientes preguntas:

### **EVALUACIÓN-CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA**

¿Cómo me he sentido?

¿Qué cosas me han llamado la atención?

¿Cuál es mi sueño?

¿Qué recursos personales tengo para alcanzarlo?

¿En qué recursos tengo que crecer más para lograr mi sueño?

A continuación se les explica que un camino para conseguir los sueños es el esfuerzo y terminamos con un vídeo inspirador.


Donde tus sueños te lleven:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=0q-XGvuNGZE&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=0q-XGvuNGZE&feature=emb_logo)

El vídeo más inspirador del mundo:

[https://www.youtube.com/watch?v=jf28\\_xv\\_y5o](https://www.youtube.com/watch?v=jf28_xv_y5o)

## RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

	3º-4º ESO	50 mi
<b>OBJETIVOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aprender a conocer la diferencia entre los estados de relajación y tensión del cuerpo, para ser capaz de inducir un estado de relajación a voluntad.</li><li>- Combatir las situaciones de estrés y ansiedad generadas por las situaciones cotidianas.</li></ul>	
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vídeo</li></ul>	
<p><b><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></b></p> <p><b>El inventor de esta técnica fue Edmund Jacobson</b>, médico estadounidense. A comienzos del siglo XX concibió un método para relajarse que consistía en suprimir progresivamente todas las tensiones musculares, con el fin de provocar relajación. Él argumentaba que, ya que la tensión muscular acompaña a la ansiedad, uno puede reducir la ansiedad aprendiendo a relajar la tensión muscular. Es decir, ser consciente de esa tensión, y tener dominio de la técnica para producir su relajación.</p> <p>Este tipo de práctica requiere una fase de <b>entrenamiento</b> para lograr mejores sensaciones de relajación, y sobre todo, de consciencia corporal. Al principio puede parecer muy compleja, pero con la práctica, al final se realizará de manera automática y sistemática. Hay una serie de indicaciones generales en el entrenamiento que es preciso tener en cuenta.</p>		

Se puede utilizar el vídeo que adjuntamos o seguir los pasos que detallamos, siendo el profesor el guía de la actividad y con una base de música de fondo. Los pasos serían los siguientes:

**1º** En posición sentado o estirado, cierra los ojos. Centra la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular, mantén la tensión durante 5 segundos (inspira) y después relaja la zona durante 10 segundos (expira). Practica el ejercicio durante 10-20 minutos. Cuando todos los grupos musculares estén relajados, centra la atención en un pensamiento agradable. Vuelve gradualmente a tu estado de alerta, conservando la sensación de relajación.

### **BRAZOS**

Estira el brazo derecho y ténsalo tanto como puedas manteniendo el puño cerrado. Ejerce tensión sobre todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Nota la tensión en el bíceps, el antebrazo, la muñeca y los dedos. Gradualmente, relaja y baja el brazo hasta donde lo apoyes. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de los brazos flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la secuencia con el brazo izquierdo.

### **PECHO**

Tensa el pecho, contén el aire; intenta hacerlo como si quisieras reducir los pulmones. Nota dónde sientes la tensión, hacia la mitad del tórax y a cada una de las mamas. Relájate gradualmente al expulsar el aire. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos del pecho flojos, relajados y sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.

### **PIERNAS**

Tensa la pierna derecha y arquea el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Ejerce la máxima tensión (glúteos, muslo, rodilla, gemelos, pie). Relaja lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de la pierna flojos y relajados. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la misma secuencia con la pierna izquierda.

### **CARA**

Cierra los ojos haciendo mucha fuerza. Tienes que sentir la tensión en la zona alrededor de los ojos. Pon especial atención en las zonas más tensas. Relaja los músculos de los ojos lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los ojos flojos, relajados y sin tensión.

### **HOMBROS**

Inclina el cuerpo hacia adelante. Levanta los brazos, pon los codos hacia atrás y hacia arriba hasta llegar a la espalda, y arquea la espalda hacia adelante. Comprueba dónde notas la tensión, desde los hombros hasta la mitad de la espalda. Relaja gradualmente los músculos, tira el cuerpo hacia atrás y



busca la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los hombros y la espalda flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.

## 2º Consejos para una buena práctica de relajación

1. Seguir una secuencia ordenada que siempre sea la misma (comenzando por las manos y acabando por los pies, o viceversa).
2. No hay que preocuparse si se olvida algún músculo de tensar y relajar. En ese caso lo correcto es continuar con el siguiente ejercicio que se recuerde. Aun así, para evitar olvidos, lo más adecuado es repasar los músculos mentalmente antes de comenzar.
3. Tensar durante 2-5 segundos aproximadamente y relajar el músculo dejándolo suelto, como si se separara de repente de los tendones que lo sujetan. Debe mantenerse el músculo relajado durante 10-15 segundos aproximadamente antes de tensar de nuevo.
4. Nunca forzar excesivamente el músculo. Al tensar no se pretende producir un alto nivel de contracción, sino **facilitar la distensión**. Si se tensa con demasiada fuerza puede ser perjudicial y producir molestias (hay que tener especial cuidado cuando se tensan los pies).
5. Al relajar, debe soltarse el músculo de repente, no hay que distenderlo lentamente, pues ello requiere un control mayor de los músculos antagonistas.
6. Imaginar en cada momento los músculos que estamos tensando y relajando, especialmente cuando relajamos, y sentir cómo se sigue distendiendo por sí mismo después de soltarlo.
7. Concentrarse en la agradable sensación de relajar cada músculo.
8. Una vez relajados todos los músculos, hacer un repaso mental de ellos. Esto facilita la autoexploración de las partes que no se ha logrado relajar convenientemente. En esta fase no es preciso tensar ningún músculo.


Adjuntamos un video en el que puedes ver el funcionamiento de la técnica.

[https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv\\_fCM](https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM)

## EVALUACIÓN–CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

Se puede continuar el ejercicio, aprovechando el estado de relajación para reflexionar sobre cualquier tema, personal/valores o académico que lo requiera.

## QUIÉNES SOMOS

	<b>3º Y 4º DE ESO</b>	<b>50 Min</b>
<b>OBJETIVOS:</b>		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer y vivenciar los dos tipos de actitudes en la vida, dejarse ayudar o ayudar.</li> <li>2. Tomar conciencia de otro modo de vivir</li> <li>3. Experimentar la coordinación entre respiración y emociones</li> <li>4. Vivenciar breves momentos de silencio.</li> <li>5. A partir de este aprendizaje aplicarla en el aula en otras ocasiones.</li> </ol>
<b>MATERIALES:</b>	Música de relajación

### DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El animador se sienta y pacientemente espera que el grupo vaya tranquilizándose sin imponer el silencio bruscamente. En el caso de que les cueste el animador irá de uno en uno haciéndole un gesto de silencio...Una vez que el ambiente sea el adecuado se les explica que comenzaremos con una relajación, de pie, indicándoles la postura corporal adecuada.

Relajación: 5 minutos.

- Cerramos los ojos.
- Pies bien pegados al suelo, paralelos, pero un poco abiertos.
- Piernas un poco abiertas, no tocándose, la vertical de los hombros cae en los talones.
- "Teclear" con los dedos despacio. (Así sienten y asientan bien los pies)
- Rodillas un poco flexionadas hacia delante, sin doblar, pero sin que caigan atrás.
- Zona inferior del ombligo, un poco adelantada y centrada, buscando estar en equili
- Espalda recta.
- Hombros. Elevar hasta tocar la oreja y dejarlo caer, ídem el otro.
- Cabeza: dejarla caer hacia delante y elevar, ídem hacia atrás, ídem a cada lado.

Abrimos los ojos poco a poco, nos movemos despacio y nos sentamos en el suelo para escuchar el cuento.

#### **Cuento. 10 minutos.LA LIEBRE Y EL TIGRE...**

Qué gran decepción tenía el joven de esta historia, su amargura absoluta era por la forma tan inhumana en que se comportaban todas las personas, al parecer, ya nadie le importaba nadie.

Un día dando un paseo por el monte, vio sorprendido que una pequeña liebre le llevaba comida a un enorme tigre malherido, el cual no podía valerse por sí mismo. Le impresionó tanto al ver este hecho, que regresó al día siguiente para ver si el comportamiento de la liebre era casual o habitual. Con enorme sorpresa pudo comprobar que la escena se repetía: la liebre dejaba un buen trozo de carne cerca del tigre.

Pasaron los días y la escena se repitió de un modo idéntico, hasta que el tigre recuperó las fuerzas y pudo buscar la comida por su propia cuenta. Admirado por la solidaridad y cooperación entre los animales, se dijo:"No todo está perdido. Si los animales, que son inferiores a nosotros, son capaces de ayudarse de este modo, mucho más lo haremos las personas". Y decidió hacer la experiencia: Se tiró al suelo, simulando que estaba herido, y se puso a esperar que pasara alguien y le ayudara.

Pasaron las horas, llegó la noche y nadie se acercó en su ayuda. Estuvo así durante todo el día, ya se iba a levantar, mucho más decepcionado que cuando comenzamos a leer esta historia, con la convicción de que la humanidad no tenía el menor remedio, sintió dentro de sí todo la desesperación del hambriento, la soledad del enfermo, la tristeza del abandono, su corazón estaba devastado, y casi no sentía deseos de levantarse.

Entonces allí, en ese instante, lo oyó...

¡Con qué claridad, qué hermoso!, una hermosa voz, muy dentro de él le dijo: "Si quieres encontrar a tus semejantes, si quieres sentir que todo ha valido la pena, si quieres seguir creyendo en la humanidad, para encontrar a tus semejantes como hermanos, deja de hacer de tigre y simplemente sé la liebre".


Es más fácil hacerse el tigre, que hacer de liebre...

A veces nos sentimos víctimas y esperamos a que vengan a auxiliarnos, en vez de coger fuerzas y tirar hacia adelante ...

### EVALUACIÓN-CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

A continuación se reflexiona sobre el papel que desempeña cada uno en el grupo y se dividen entre los que son liebre o tigre. Como reflexión y para terminar se destaca que en ocasiones debemos ayudar y en otras debemos aceptar esa ayuda. Es decir todos debemos ser liebre y tigre a la vez.

## RECONOCIENDO LAS CAPAS QUE ME ENVUELVEN

	<p><b>3º Y 4º DE ESO</b></p>	<p><b>50 Min</b></p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p>	<p>Hacer consciente al alumno de lo que somos</p>	
<p><b>MATERIALES:</b></p>	<p>Globos (10 por alumno): se debe cortar el cuello de cada globo.          - Un trozo de plastilina por alumno.          - Tiras de papel (10 por alumno) y algo para escribir.          - Música relajante.</p>	
<p><b><u>DESCRIPCIÓN-DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</u></b></p> <p>Cada alumno dispondrá de 10 tiras de papel y algo con lo que escribir.          Se le da a cada alumno un trozo de plastilina a la que previamente se le ha introducido un papelito enrollado (ver anexo). <b>NO LA PUEDEN MANIPULAR, IMPORTANTE EXPLICAR QUE NO SE PUEDEN PONER A JUGAR CON ELLA.</b>          Se pone música relajante de fondo, que ayude a crear un ambiente relajado.</p> <p>Se les pide que cierren los ojos y mantengan la plastilina en la mano SIN MANIPULARLA, simplemente la sienten. Se les invita a tomar contacto con su respiración, que sientan el aire que entra y sale por sus pulmones... (unos minutos para que vayan profundizando en la relajación).</p> <p>A continuación el profesor planteará una serie de cuestiones cuya respuesta el alumno escribirá en una tira de papel. Escribe:</p>		

- 1) Algo que te gustaría que sucediera (tras escribirlo en una tira de papel, rodeará la plastilina con ello y luego lo forrará con un globo).
- 2) Algo que te gustaría que sucediera (lo mismo que arriba, se escribe en la tira, se rodea la plastilina con la tira y luego se forra con el globo... así sucesivamente con las diez cuestiones... o las que dé tiempo o el profesor considere oportunas).
- 3) Una situación que te haya dado miedo o que el pensar en ella te genere miedo, angustia.
- 4) Algo que te emocione.
- 5) Un recuerdo que te entristezca.
- 6) Un objetivo que te gustaría cumplir.
- 7) Una situación que te provoque enfado, rabia, que te irrite.
- 8) Algo que te preocupe.
- 9) Algo que no quieras perder.
- 10) Algo que te haga feliz.

...

Cuando termina esta fase, el alumno/a tendrá la plastilina forrada con las tiras de papel y los globos.

### EVALUACIÓN-CONCLUSIÓN DE LA DINÁMICA

Para reflexionar con el grupo: en nuestra vida, con las experiencias que vivimos vamos envolviendo capas de emociones, deseos, miedos... que van conformando nuestra manera de ser y al mismo tiempo son capas que ocultan nuestro verdadero ser y alejan de nosotros nuestra esencia, nuestro yo, eso que siempre permanece en nuestro interior. Todo lo demás en un momento dado puede desaparecer o cambiar, tanto lo bueno como lo malo, lo único que siempre permanece es eso que nos hace únicos y especiales, y que al mismo tiempo nos iguala a todos los demás, es nuestro yo esencial, nuestro tesoro. Es importante no olvidarnos de que eso está ahí, que somos bastante más que todas esas capas con las que tal vez estemos más en contacto que con nuestra verdad.

Para terminar, se les invita a que poco a poco vayan desenvolviendo la plastilina y releen lo que había en cada capa tomando conciencia de que no son eso. Somos mucho más.

Al final de la dinámica cada alumno/a tendrá en sus manos la plastilina tal y como la han recibido. Como último paso se les invita a que palpén la plastilina, la manipulen y hagan algo con ella. (Si profundizan en el contacto, se encontrarán con el papelito enrollado).

Anexo:

Te quiero	Te quiero	Te quiero	Te quiero	Te quiero
Te quiero	Te quiero	Te quiero	Te quiero	Te quiero
Te quiero	Te quiero	Te quiero	Te quiero	Te quiero

## 8. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

- Se realizará una evaluación trimestral a través de los formularios de Google. Se enviarán a los tutores, que son los que realizan las sesiones.

Se recogerán aspectos como:

- Cuándo y qué tipo de sesión se realiza.
- Cómo han vivido la experiencia.
- Utilidad y necesidades del banco de recursos.
- Propuestas de mejora.

En el último trimestre se ampliará el formulario para que se puedan recoger más visiones (alumnado, otros profesores no implicados...).

- La comisión/equipo de interioridad, en las reuniones que tiene a lo largo del curso, previamente recogerá las dudas, aportaciones, necesidades que vayan surgiendo en el día a día por parte de los miembros de la comunidad educativa.
- El Equipo Directivo estará informado en todo momento, del desarrollo del proyecto, de las posibles modificaciones y mejoras que vayan aconteciendo en el transcurso del curso escolar.

## 9. ANEXOS

### ANEXO I: Hábitos de aula: diez prácticas para iniciar o cerrar el día. Modelo TREVA

Práctica	Desarrollo	Medios
<b><i>Escáner corporal</i></b>	Con los ojos cerrados, la atención se lleva a las distintas partes del cuerpo para ir observando las sensaciones: calor, frío, dolor, relajación...	<b>Atención</b>
<b><i>Atención a la respiración</i></b>	Con los ojos cerrados. Se lleva la atención a la respiración. Se observa sin modificar. Modalidades: contar respiraciones, repetir interiormente frase o palabra, sentir sensaciones del aire al respirar	<b>Atención - respiración</b>

<b>El termómetro</b>	Con los ojos cerrados, se les invita a sentir cómo se sienten. En función de lo observado sacan cartulina de color rojo, naranja o verde	<b>Atención</b>
<b>Lo mejor del día</b>	Se les invita a cerrar los ojos. Se repasa lo realizado a lo largo del día. <i>¿Con qué te quedas del día de hoy?</i> Se comparte brevemente en grupo	<b>Atención Voz/habla</b>
<b>Bucea en tu interior</b>	Se les invita a cerrar los ojos. Se les pregunta <i>¿Qué hay entre tú y estar bien?</i> No se trata de identificar cuestiones materiales (estar en una playa, que me toque la lotería...). Se trata de observarse interiormente que hay entre yo y estar bien, sabiendo que ahora toca estar en el aula.	<b>Atención</b>
<b>Saca lo que traes</b>	Cierran los ojos y observan qué temas están con ellos en el aula que no tienen que ver con el centro. Se les invita a colocar todo eso fuera de sí. Para eso se les pueden dar tarjetas de colores. Cada uno escribe un tema en una cartulina.	<b>Atención Voz/habla</b>
<b>Sentir el grupo</b>	Al iniciar la clase, hacemos un círculo, todos juntos. Como si fuésemos un equipo de rugby. Cerramos los ojos y sentimos nuestra respiración. Intentamos sentir la respiración de nuestros compañeros. Nos sentimos parte del grupo	<b>Atención Respiración Postura Movimiento</b>
<b>Propósito del día</b>	Se les invita a cerrar los ojos y observar sus sensaciones corporales así como su respiración. El docente formula una pregunta en voz alta para que cada alumno pueda responder interiormente: <i>¿A quién dedico el día de hoy?</i> . Otra variante puede ser formular la pregunta: <i>¿Cuál es mi propósito del día de hoy?</i>	<b>Atención Voz/habla</b>

<p><b>La palabra mágica</b></p>	<p>Con los ojos cerrados, después de hacer unas respiraciones conscientes se les pregunta: <i>¿Qué palabra, cuando la escuchas, te ayuda a estar más sereno y tranquilo? (Se les puede dar algún ejemplo: tranquilo, centrado...)</i> Cada alumno repite interiormente la palabra, uniéndola a la respiración.</p>	<p><b>Atención, Respiración voz/habla</b></p>
<p><b>La postura que me centra</b></p>	<p>Los alumnos cierran los ojos, y después de unas respiraciones conscientes se les invita a llevar la atención a la postura. Observan puntos de tensión... se les invita a realizar un pequeño cambio en su postura para conseguir una postura más centrada</p>	<p><b>Atención Respiración Postura</b></p>

## ANEXO II: PROPONGO UNA ASIGNATURA DE SILENCIO INTERIOR

*Susanna Tamaro Autora de "Donde el corazón te lleve"*

El lema de las modernas Olimpiadas («más rápido, más alto, más fuerte») es una descripción de nuestra civilización basada en esta propuesta: «Trata de ir cada vez más deprisa, de llegar lo más arriba posible, de ser más fuerte y competitivo que tus adversarios».

Ha llegado el momento de pararnos y de poner en discusión todo lo que se presenta como obvio y de encontrar nuevos puntos de apoyo para levantar este planeta cansado y nuestra existencia desorientada.

Propongo dar la vuelta al lema de Coubertin y empezar a vivir más despacio, más interiormente, más suavemente. En la sociedad del tiempo libre ya nadie tiene tiempo. En la naturaleza, en cambio, el camino de la maduración es lento: entre el arado, la siembra y la cosecha pasan varios meses. Todo fruto es siempre el don de una espera paciente y trabajosa. No es posible «producir deprisa» la maduración humana y el crecimiento espiritual: ¡no somos objetos! Una amistad no se construye en pocos minutos. «Sólo se conocen» - dice la zorra al Principito de Saint-Exupéry - «las cosas que se domestican». Para domesticar la propia mente y hacer madurar el propio corazón se requiere tiempo, paciencia y vigilancia.

El ritmo acelerado del cambio, la cantidad de información y la enorme gama de posibilidades, dilatan nuestra experiencia hasta límites sin parangón con

ninguna otra época de la historia. También aquí tenemos que aprender de la naturaleza. Los árboles tienen una frondosa copa y dan frutos jugosos cuando, después de haber profundizado con sus raíces en terreno fértil, corre por su tronco la savia vital. Esta «savia vital» para el ser humano es un desintoxicante, tomarse tiempo para retomar la propia vida. Se trata de acceder al «tiempo del corazón», de llegar al centro de nuestro yo, a aquella dimensión que consiente ver, sentir, pensar y comunicar en profundidad.

Estoy convencida de la utilidad de introducir en las escuelas clases de silencio, de inmovilidad activa, de escucha de sí y del otro. Es de fundamental importancia empezar un discurso sobre la educación emocional y sobre el desarrollo armónico de la interioridad. Cultivando la interioridad, la intimidad, y no tanto la estimulación interna, se forman personas nuevas. Esta es también la gran intuición del mensaje religioso.

Se ha difundido una mentalidad de eficacia, competencia e individualismo, según la cual el ideal consiste en ser «más» en todo. Esto genera en las relaciones interpersonales la sospecha y el temor, el juicio y la dureza. Aumenta la desconfianza en el diálogo, disminuye la petición de consejo, cae la humildad de pedir ayuda, como si cada uno pudiera «hacerse a sí mismo».

El signo de la madurez de una persona consiste, en cambio, en hacerse amable, «atractiva», en construir vínculos marcados por la confianza, la benevolencia y el compartir. También para el futuro, la calidad de vida no podrá mejorar sin la recuperación del respeto y de la ternura, de la gratuidad y del calor humano. Solamente el amor previene y crea sintonía, allana el camino de la verdad y difunde alegría.

Hay una cuarta dirección hacia la que dirigirse. Levantar la mirada al Misterio que está sobre nosotros. Es la dimensión espiritual la que funda y encierra todo: su oscurecimiento es la causa principal de la crisis de nuestro tiempo. ¿Acaso es casualidad que en la naturaleza todo tienda hacia lo alto, buscando la luz?

Para muchos, en estos años, el horizonte último se ha ido bajando y empequeñeciendo. La verdadera dificultad está en tener la valentía de entrever un más allá de lo conocido, de abrir una trampilla con el fin de que el sentido de lo sagrado y del Misterio vuelva a vivificar nuestros días.



En la tradición hebrea, el año jubilar estaba destinado a poner a Dios de nuevo en el centro de la vida, del pueblo, de la familia y del individuo. El Misterio, entonces, se proponía públicamente a través de un período de intensa espiritualidad, marcada por el descanso exterior y armonía interior, de modo que todos tuvieran la oportunidad de re-generarse y re-sanar relaciones envejecidas por el egoísmo.